

ESTUDIO CIENTÍFICO

DE LOS

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

LIBRO 2

**LA SOLUCIÓN MEDIANTE EL
CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE
SÍ MISMO**

***ALERGIAS - ASMA - PSORIASIS - DIABETES - ÚLCERA Y
GASTRITIS - HIPERTIROIDISMO E HIPOTIROIDISMO***

ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA

OBRAS DEL MISMO AUTOR

- * Cómo superar los problemas psicosomáticos por sí mismo: Contribución de la Filosofía a la Medicina. 2a ed.
Argentina ISBN 13: 978-987-95126-6-1.
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.
ISBN 987-95126-2-6 Obra Completa. ISBN 978-987-95126-7-8
Libro 1 - 2a ed. 2008.
- * Los Dogmas de la Iglesia Católica Apostólica Romana:
2.000 años de Equivocaciones o Mentiras.
Argentina ISBN 987-95126-4-2 - 1a ed.
Perú ISBN 978-603-45308-0-5 - 1a ed.
- * 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.

Estudio científico de los problemas psicosomáticos : la solución mediante el conocimiento y dominio de si mismo . Libro 2 - 1a ed. - La Plata : Academia Filosófica de La Plata, 2012.
v. 2, 300 p. ; 21x15 cm.

ISBN 978-987-95126-8-5

1. Filosofía. 2. Superación Personal.

CDD 158.1

Editor: Academia Filosófica de La Plata
La Plata – Argentina

Libro de Edición Argentina

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

ISBN 987-95126-2-6 Obra Completa

ISBN 978-987-95126-8-5 Libro 2

Primera Edición Abril de 2012

Tirada 1.500 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

ÍNDICE

ESTUDIO CIENTÍFICO DE LOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS - LIBRO 2

- Prólogo	15
-----------------	----

CAPÍTULO I PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

- Análisis de la causa generadora de los pensamientos (mensajes bioquímicos-neurotransmisores) enviados al organismo.	21
- Conocimiento y dominio de sí mismo	23
- Manifestación de las imperfecciones morales. Conocimiento de nosotros mismos	25
- La alteración de nuestra armonía interior	39
- Cuadro demostrativo de causa (sentimientos) - efecto (problemas psicosomáticos)	40
- Sobrevivencia del alma al cuerpo físico	41
- Conclusión	42
- 1.- Cómo se produce la acción del pensamiento sobre el organismo y sus consecuencias	42
- 2.- Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas. Su relación con algunos problemas psicosomáticos y espirituales	43

- 2ª.- Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas. Consideraciones y ejemplos 49

CAPÍTULO II

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA

- El hombre: alma con cuerpo físico 57
- La herencia física y la herencia espiritual. 66
- Semejanzas físicas y consideraciones sobre la herencia física . . 70
- Semejanzas morales 71
- Materialismo 71
- Las pasiones y el disfrute de los bienes terrenos 72
- La vida después de la muerte. Filosofía espiritualista. Turbación espírita 75
- Influencia de los espíritus sobre los hombres. 76
- De la obsesión 77
- Influencia oculta de los espíritus sobre nuestros pensamientos y acciones 80
- Cuadro: Influencia del Mundo Espiritual sobre las personas . . . 83
- Ejemplos de casos de obsesión en personas que recibieron trasplantes de órganos 85
- De la desobsesión - Autodesobsesión 93

CAPÍTULO III

ALERGIAS

- Cuando el sistema inmunitario se equivoca. Breves consideraciones desde el punto de vista médico	97
- Tipos de alergia	98
- Alergia Tipo I	100
- Alergia a los alimentos.	104
- Alergia a los medicamentos.	105
- Alergia a las picaduras de insectos	106
- Anafilaxia.	106
- Alergias: La cuestión genética - Herencia y los factores ambientales	108
- Análisis desde el punto de vista espiritual	109
- Conclusión	112
- Ejemplos de casos de superación de alergias.	117

CAPÍTULO IV

ASMA BRONQUIAL

- ¿Qué es el asma? Breves consideraciones desde el punto de vista médico	125
- Factores desencadenantes del asma bronquial	128
- Clasificación del asma	130
- Consideraciones desde el punto de vista espiritual.	131
- Síntesis	133
- Asma nocturna desde el punto de vista espiritual.	137

- Otras consideraciones	138
- Casos de superación	139

CAPÍTULO V

PSORIASIS

- Breves consideraciones desde el punto de vista médico.	145
- Tipos de psoriasis	147
- Artritis psoriásica	148
- Consideraciones desde el punto de vista espiritual	149
- La influencia del Mundo Espiritual.	153
- Casos de superación	154

CAPÍTULO VI

DIABETES

- Breves consideraciones desde el punto de vista médico.	159
- Factores de riesgo	160
- Clasificación	161
- Enfermedades a consecuencia de la diabetes	163
- Diabetes Mellitus Tipo 1.	164
- Diabetes Mellitus Tipo 2.	167
- Resumen de las consideraciones desde el punto de vista mé- dico	171
- Consideraciones desde el punto de vista espiritual	173
- La influencia del Mundo Espiritual.	178
- Casos de superación	179

CAPÍTULO VII

ÚLCERA Y GASTRITIS

- Breves consideraciones desde el punto de vista médico	185
- La relación estrés-úlcera	186
- Úlcera	191
- Gastritis	195
- Otras fuentes: Úlcera péptica	200
- Consideraciones desde el punto de vista espiritual	201
- ¿Qué es el estrés?	202
- La influencia del Mundo Espiritual	205
- Casos de superación	206

CAPÍTULO VIII

HIPERTIROIDISMO E HIPOTIROIDISMO

- Breves consideraciones generales desde el punto de vista médico	213
- Hipertiroidismo (Consideraciones de Otras Fuentes)	217
- Hipotiroidismo (Consideraciones de Otras Fuentes)	219
- Consideraciones desde el punto de vista espiritual	222
- La influencia del Mundo Espiritual	227
- Casos de superación	228

CAPÍTULO IX

PROPUESTAS

- Para dar solución a los problemas psicosomáticos y espiritua- les por sí mismo	237
- Conocimiento de sí mismo.	239

- Cuestionario Breve	240
- Cuestionario Extenso	241
- Puntos de Meditación.	244
- Dominio de sí mismo - Propuestas	247
- Dominio de sí mismo - Guía Razonada	250
- Parte Práctica Ejercitación	257
- 1.- La Búsqueda de Dios	260
- 2.- Acción sobre los espíritus no lúcidos.	261
- 3.- Acción sobre los espíritus perversos.	263

CAPÍTULO X

MANIFESTACIÓN DE LAS IMPERFECCIONES MORALES

ALGUNAS MANIFESTACIONES

- Orgullo	267
- Rencor	270
- Celos	272
- Envidia	274
- Sensualismo	276
- Interés Personal	279
- Egoísmo	281

BIBLIOGRAFÍA

- Bibliografía consultada.	285
------------------------------------	-----

PRÓLOGO

El tema Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos, lo hacemos desde la concepción de lo que es el hombre: alma, ser esencial, yo, espíritu o como se quiera denominar con un cuerpo físico (Espíritu y materia).

En el presente trabajo nos ocupamos de los problemas causados por la acción del pensamiento sobre el organismo de las personas, llamados psicosomáticos, y de otros problemas físicos provocados por autoagresiones al organismo por la conducta equivocada de la misma, que son problemas espirituales como consecuencia de su elevación espiritual.

En ambos casos la persona agrede al organismo, que es la envoltura del alma, con el pensamiento y la acción, siendo su propio enemigo, en ello, hay justicia natural ya que sufre las consecuencias de sus imperfecciones morales. El fracaso que a veces se tiene para la superación de este tipo de afecciones, reside en tomar el cuerpo sin el alma, como lo sostenía el filósofo Sócrates (400 a.C.).

Los acontecimientos de la vida se producirán siempre, nos agraden o no y según la interpretación que de ellos hacemos es la calidad del pensamiento (mensaje bioquímico-neurotransmisor) que enviamos al organismo, produciendo efectos físicos, llamados psicosomáticos.

Es de deducir que la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) lleva la elevación o aspecto moral de lo que somos como alma. Estos efectos físicos detectados por la medicina son del campo de ella misma, pero la calidad del mensaje enviado, son del campo de la filosofía, ya que éstos están en función del sentimiento de la persona, que es causa generadora de pensar y actuar y esto está en función de la elevación espiritual que cada uno posee como alma o espíritu, progreso alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación. De donde se deduce que los buenos pensamientos sanan el cuerpo físico y los malos lo enferman.

El lector se preguntará por qué tenemos pensamientos y actitudes

negativas causantes de nuestros sufrimientos. El hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico al que amolda de acuerdo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias, pero lo amolda mal o lo agrede como consecuencia de sus imperfecciones morales. Estas imperfecciones son las que traemos al nacer como propia herencia espiritual y que nos corresponde por justicia natural, es decir, ideas innatas traducidas en virtudes, vicios y tendencias, como consecuencia de nuestra evolución espiritual, caracterizada por la elevación de nuestro sentimiento que es causa generadora de pensar y obrar negativamente.

No significa que siempre será así, el hombre puede por sí mismo producir su propia transformación moral, para dejar de sufrir y vivir más en armonía consigo mismo y si se quiere, ser relativamente, un poco más feliz.

Dolor o razonamiento: Nosotros podemos elegir cual de los caminos queremos transitar. Si elegimos el segundo: Razonamos y ajustamos nuestra conducta a la ley natural grabada en nuestra conciencia, que tiende hacia el bien como medio de dejar de padecer problemas físicos o morales. Si no modificamos seguiremos sufriendo, ya que esa ley es intransgredible, inmutable, pertenece al Creador y nos regirá siempre en la totalidad de la vida nuestra como alma o espíritu, sea en la presente existencia, o bien en el mundo espiritual cuando dejemos nuestro cuerpo físico o en nuevas existencias corporales con otro cuerpo físico.

Todo lo expuesto es el resultado de muchos años de docencia e investigación, si algún mérito cabe es haber estudiado la teoría y haberla verificado en los hechos, partiendo de lo conocido para llegar a lo desconocido. La verificación de la teoría está avalada por los casos de superación de problemas psicosomáticos o espirituales por sí mismo, modificando la forma de pensar y actuar.

Otra cuestión fundamental a tener en cuenta, que no es invento ni concepción del autor, es la influencia de los espíritus sobre las personas en esta problemática. Estos hechos eran conocidos, en Babilonia hace 4.500 años, y en otros pueblos como Roma y Grecia antigua de épocas precristianas, y además están expresados en el Antiguo y Nuevo Testamento.

Las breves consideraciones mencionadas desde el punto de vista

médico, son el resultado de publicaciones consultadas y puestas a título informativo en el presente trabajo, no siendo materia opinable del autor salvo lo relacionado a la cuestión espiritual.

La Propuesta detallada en el Capítulo IX para dar solución a problemas psicosomáticos y espirituales, es de utilidad para superar los actuales problemas, sirve para prevenir futuros efectos y se puede transmitir a otras personas que obtendrán similares resultados. La experiencia así lo indica.

En este libro, el segundo de la obra completa de Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos, hemos resumido algunas de las consideraciones principales mencionadas en el Libro 1.

ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA

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

SOBRE LOS TÉRMINOS USADOS

CÓMO SE PRODUCE LA ACCIÓN DEL PENSAMIENTO SOBRE EL ORGANISMO FÍSICO Y SUS CONSECUENCIAS: En el presente trabajo el lector encontrará términos usados por la medicina y por la filosofía espiritualista, de acuerdo a la concepción del hombre: alma o espíritu con cuerpo, siendo este trabajo una contribución de la filosofía a la medicina, para dar solución a los problemas físico-espirituales.

Desde la medicina: Ante la interpretación de los acontecimientos de la vida, el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor (sistema nervioso), provocando cambios hormonales e inmunológicos. Estas situaciones pueden ser crónicas como modo de vida o temporales como situación estresante, que pasado el acontecimiento, el organismo vuelve a la normalidad.

Desde la filosofía: (Ontología: ciencia del ser en cuanto ser) El hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico y posee tres facultades esenciales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad. Acciona con el pensamiento sobre las diferentes partes del organismo que actúan

bajo el impulso de la voluntad a través del cuerpo fluídico o periespíritu, de materia sutil e imponderable a los sentidos corporales, es el vehículo del Pensamiento entre el alma y el cuerpo, teniendo por hilos conductores los nervios, así lo sana, así lo enferma.

La calidad del mensaje (Pensamiento) está en función de la elevación espiritual del Sentimiento, que es el grado de progreso alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación. De ahí las diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que pueblan el planeta y las diferentes formas de interpretar los acontecimientos de la vida. Estando sujeto a la ley de progreso puede por sí mismo, dar solución a sus problemas psicosomáticos o espirituales, siendo su meta alcanzar la perfección: intelectual y moral.

CAPÍTULO I

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

CAPÍTULO I

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

ANÁLISIS DE LA CAUSA GENERADORA DE LOS PENSAMIENTOS (MENSAJES BIOQUÍMICOS-NEUROTRANSMISORES) ENVIADOS AL ORGANISMO

Cuando aparecen en el organismo algunas enfermedades, debemos distinguir aquellas causadas por el medio ambiente (infecciosas, químicas, agresivas, venenosas, etc.), las que son perfectamente detectables como afecciones físicas solamente, y que son exclusivas del campo de la medicina, de aquellos otros problemas, que son del campo de la Filosofía, causados por la acción del pensamiento sobre el organismo (llamados psicosomáticos) y que a través del conocimiento de sí mismo puede la persona, por sí misma, dar solución permanente a los mismos.

En los problemas psicosomáticos, la medicina generalmente trabaja sobre los efectos que detecta en el cuerpo físico de las personas, y no en la causa generadora de esos problemas, que tienen su fuente en el pensamiento que cada uno posee como alma, ser esencial, espíritu o como se quiera denominar.

¿QUÉ ES LO QUE GENERA EL MENSAJE BIOQUÍMICO-NEUROTRANSMISOR? —> EL PENSAMIENTO... y el pensamiento, ¿en función de qué está?, —> DEL SENTIMIENTO. Los acontecimientos de la vida agradables o desagradables van a producirse siempre. Por lo tanto, según la interpretación que de ellos hagamos, será la calidad del pensamiento (mensaje bioquímico-neurotransmisor) que enviamos al organismo, que es quien lo recibe directa y constantemente; provocando, además, cambios **hormonales** e **inmunológicos**. Esta interpretación de los acontecimientos de la vida la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual (ideas innatas), más lo

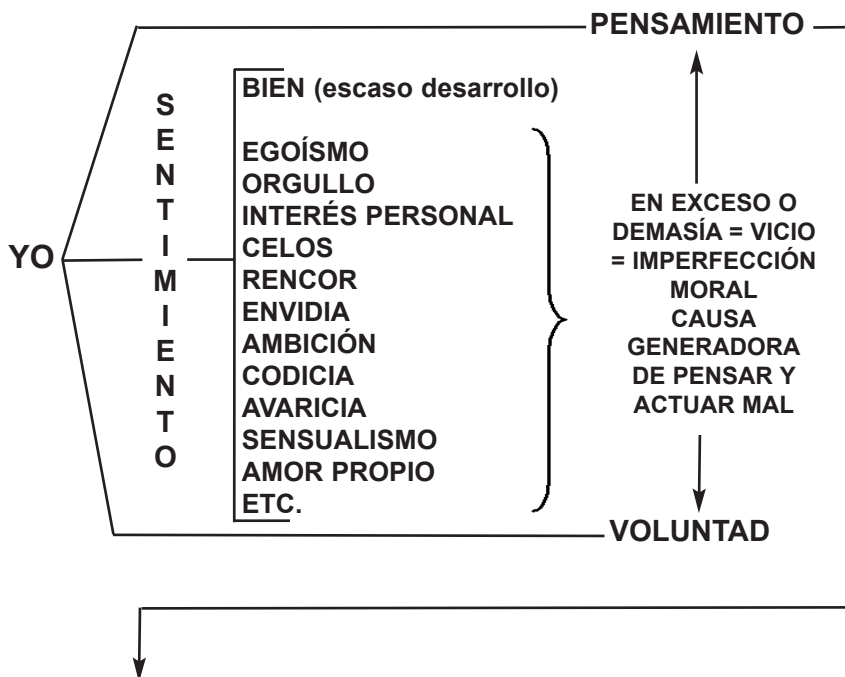
adquirido en la presente existencia, traducida en virtudes (resistencia voluntaria a las malas tendencias) o en vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, y como existen diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, cada uno interpreta los acontecimientos de la vida en forma distinta, en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de perfeccionamiento moral alcanzado. Por lo tanto, la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor varía, de donde se deduce que dos personas que se encuentran ante iguales desafíos, generan distinta calidad de pensamientos, y como consecuencia de ello se pueden producir **desórdenes físicos, problemas psicosomáticos**, o bien no causar ningún efecto desagradable. De acuerdo a nuestro sentimiento es cómo interpretamos los acontecimientos de la vida (el disgusto en el trabajo, las discusiones con el jefe, con la esposa, con el vecino de al lado, en la calle, el nacimiento de un familiar, amenaza de muerte, perder el trabajo, enviudar, divorciarse, enfermarse seriamente, la muerte de un familiar... etc.), generando pensamientos buenos o malos según sea la circunstancia. **En definitiva, los hechos que nos tocan vivir, nos afectan de tal manera que hacen que generemos pensamientos basados en nuestra forma de sentir, no siendo precisamente los buenos sino los malos pensamientos los que producen problemas psicosomáticos.**

Las estadísticas realizadas por la Sociedad Americana de Médicos Clínicos, revelan que el 70% de las consultas hechas por la población son debidas a problemas psicosomáticos, cuyo origen es el Estrés.

El 30% restante es por enfermedades orgánicas de diferentes vísceras.

CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE SÍ MISMO

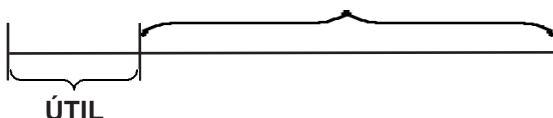
Si analizamos en profundidad cómo pensamos y de ahí el sentimiento o pasiones que nos llevan a esa forma de pensar, nos encontraríamos con el siguiente cuadro:



TRANSMITIDO AL CUERPO FÍSICO: mensaje bioquímico-neurotransmisor, que produce a su vez cambios hormonales e inmunológicos

Siendo el bien siempre bien, de él no nos vamos a ocupar en este análisis. Si representáramos cualquier **sentimiento** o pasión mencionados en el cuadro anterior, ya sea egoísmo, orgullo, interés personal... etc.

EXCESO O DEMASÍA = VICIO = IMPERFECCIÓN MORAL



Veremos que ese sentimiento encerrado en sus justos límites puede ser útil para nuestro adelantamiento, lo malo es el exceso o demasía que nos lleva a pensar y actuar mal. Quiere decir, que la solución de los problemas psicosomáticos, depende sólo del hombre mismo que debe esforzarse en poner un freno o límite a sus **pensamientos negativos** para no generar efectos malos. Para ello es necesario tener un control constante y permanente en la forma de pensar, descartando o desechando los malos pensamientos de forma tal, de hacer un hábito o modo de vida, pensando que los acontecimientos de la vida van a estar siempre y nuestro problema es cómo los enfrentamos. Si mantenemos la calma nos ayudará a tener lucidez para darle solución; si por el contrario nos enojamos, alteramos, pensamos mal tendremos dos problemas, el que ya tenemos, que hace que nos alteremos, más el problema psicosomático.

Debemos también tener en cuenta que nuestro prójimo está en las mismas condiciones que nosotros. También es un ser imperfecto que piensa, siente y actúa y posee también imperfecciones morales que lo hacen pensar y actuar mal. Por lo tanto debemos esforzarnos para que ello no nos perjudique y evitar alterarnos, en la certeza que: **QUERER ES PODER.**

Como el sentimiento está en función de nuestro grado de adelantamiento por la evolución espiritual, es decir, si vivimos más o menos veces (con otro cuerpo) o progresamos más o menos intelectual y moralmente (pluralidad de existencias), cada uno de los sentimientos de egoísmo, orgullo, interés personal, etc. tendrá en nosotros más o menos exceso o demasía, y por consiguiente nuestro prójimo está en la misma situación, sea hijo, pareja, familia, pueblo, etc.

De ahí que somos todos distintos, cada uno nos manifestamos a través de las facultades espirituales Pensamiento, Sentimiento y Voluntad, y 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. 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.

MANIFESTACIÓN DE LAS IMPERFECCIONES MORALES CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS

Si analizamos los hechos de la vida diaria, por ejemplo, las discusiones con nuestro prójimo: ¿por qué pueden venir? Somos individualidades y cada uno tiene su propio grado de adelantamiento espiritual, es decir, sentimos distinto y por consiguiente pensamos y actuamos distinto. El problema radica en los sentimientos de orgullo, celos, rencor, sensualismo, etc. en exceso que tiene cada uno como individualidad; de ahí la incomprensión e intolerancia. Lo mismo puede acontecer con toda la familia, porque la familia la integran un conjunto de individualidades que según su grado de evolución espiritual, cada uno piensa, siente y actúa en distinta forma. Por lo tanto es normal que no haya uniformidad de pensamientos.

Si analizamos el sentimiento de celos (en exceso), es la respuesta a una amenaza real o imaginaria que se cierne sobre una relación

que valoramos y que está dentro de los intereses personales. Los celos son una imperfección moral que aparece en cualquier forma, aunque se los quiera disimular. Algunos los niegan, los tapan y están los que los dejan salir a la luz de manera sutil o violenta; dolor, tensión, angustia, ira, pánico, irritabilidad son algunos de sus efectos.

Otras personas no los manifiestan porque los sienten humillantes, demostrando falta de seguridad. Lo que se debe tener en cuenta es que el pensamiento (mensaje bioquímico-neurotransmisor) no por eso deja de producirse y transmitirse al organismo aunque no se exprese con palabras. Pueden sernos útiles en su justa medida; la demasía que nos lleva a pensar y actuar mal, es lo que nos perjudica.

Admitiendo que el sentimiento de bien no está ausente en nosotros, sino escasamente desarrollado, los sentimientos de orgullo, interés personal, vanidad, sensualismo, rencor, envidia, celos, amor propio, egoísmo, etc., los vamos a seguir teniendo. Lo que debemos procurar es usarlos en su justa medida, descartar el exceso, la demasía, porque esa demasía constituye un vicio, es decir una imperfección moral que hace que generemos malos pensamientos. Ese vicio nos lleva a querer transgredir la ley de la naturaleza que nosotros tenemos grabada en la conciencia, y que no se transgrede sino que se sufre, ya que los problemas psicosomáticos son un efecto de las imperfecciones morales, es decir, la consecuencia de un problema moral.

La forma de terminar con las discusiones en la familia y en otros ámbitos es que el conjunto trabaje por su perfeccionamiento moral, pues cuando uno dirige su intención hacia el bien, sabe disimular las pequeñas contrariedades momentáneas o permanentes, siendo más indulgente, benevolente con las faltas del otro o de los otros, y en definitiva, comienza a ser también un poco más feliz, pues no altera su armonía interior (relativa). Esto es de aplicación para el caso de la verdadera amistad.

Sucede que en la ignorancia es difícil deponer actitudes y comprender a los demás, máxime cuando no se hacen esfuerzos por el propio mejoramiento moral y en ocasiones se dice: yo soy así y nadie me va a cambiar. Sucede que uno mismo es quien puede cambiar.

Cuando decimos “yo soy así y nadie me va a cambiar”, estamos en un error. Todas las modificaciones que sean permanentes en nuestra

forma de pensar o actuar, significan progreso para nosotros como alma o espíritu, y tal modificación nos lleva a dejar de sufrir espiritual y físicamente.

La ignorancia es la que nos hace pensar que nuestros problemas psicosomáticos o espirituales (como las adicciones) no tienen solución. Sin embargo depende de nosotros mismos el darle una solución adecuada, transformándonos moralmente, es decir, haciendo modificaciones constantes en nuestra forma de pensar y actuar. Por consiguiente lo que se transmite al organismo, es mejor. Trabajando por la **causa generadora** desaparece naturalmente el **efecto negativo**.

En las discusiones con el prójimo sea el jefe, el vecino, el compañero, etc., debemos tener en cuenta que al otro **no lo vamos a cambiar** y él se manifiesta también con su grado de orgullo, celos, egoísmo, etc., en demasía, que es su sentimiento. Por lo tanto, lo que tenemos que buscar es no alterarnos, porque si nos alteramos y nos enojamos por lo que el otro hace o dice, tendremos dos problemas; el que ya tenemos, más un problema psicosomático causado por nuestra forma de pensar, transmitida al cuerpo físico. Los problemas o situaciones desagradables van a estar siempre, la cuestión es cómo tomamos las cosas. Por ejemplo si el vecino transita con el auto o pone su basura en nuestra vereda, o coloca arbustos grandes pegados a la medianera cuando la ley dice que debe colocarlos a determinada distancia, todo esto demuestra el sentimiento de **egoísmo** (en exceso) del vecino y esto lo debe modificar el vecino (si quiere). Cuando enfrentamos tales situaciones debemos buscar de no enojarnos, no alterarnos, porque ahí comienzan los pensamientos negativos (mensaje bioquímico-neurotransmisor), y como eso va al cuerpo físico comienzan los problemas psicosomáticos por la alteración de nuestra armonía interior (relativa), que si se quiere es un efecto de querer transgredir la ley natural que tenemos grabada en la conciencia y tiene hacia el bien. ¿Por qué nos afecta lo del vecino? Porque nosotros también somos **egoístas**, porque la casa es nuestro **interés personal** y hay en nosotros exceso o demasía en ambos sentimientos.

Una cuestión a tener en cuenta es la siguiente: generalmente pensamos que somos buenos y los demás nos hacen alterar, y comenzamos a generar pensamientos negativos, los cuales después afectan nuestro cuerpo físico. Los demás tendrán sus imperfecciones o problemas morales, y a los cuales debemos buscar de **educarlos** y si

ello no es posible, hacer lo necesario para que no nos perjudique. Pero lo que nosotros pensamos a través del obrar de los demás es la expresión de nuestro sentimiento.

Ahora bien, si decimos que somos buenos, ¿por qué tenemos malos pensamientos? Porque somos seres imperfectos, y nuestras imperfecciones (egoísmo, celos, orgullo, sensualismo, interés personal, etc., en demasía) hacen que generemos malos pensamientos, y por lo tanto no somos tan buenos. **Pero somos perfectibles**, es decir que podemos lograr nuestro perfeccionamiento transformándonos moralmente, quitando la demasía en los sentimientos de egoísmo, celos, etc. que son a través de los cuales pensamos y actuamos mal. Esto nos da la certeza de estar sujetos a la ley de progreso como alma o espíritu.

Estos sentimientos tienen su fuente en el instinto de conservación, que no son malos en sí mismos; cuando los aplicamos en su justa medida son útiles a nuestro progreso; lo malo es la exageración, es decir, el exceso o demasía, que constituye una imperfección moral, un vicio, y hace que pensemos y actuemos mal. De ahí la necesidad del conocimiento de nosotros mismos para detectar el exceso o vicio de estos sentimientos, pasiones o sensaciones que nos acercan más a la vida del cuerpo que a la del alma, que es eterna, y que a través de ellos en ocasiones interpretamos los acontecimientos de la vida como males imaginarios, y que cuando uno depone actitudes se da cuenta de lo ridículo que era pensar o actuar mal por algo sin o de poco valor.

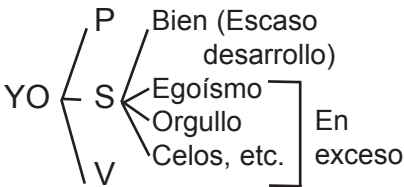
Detectadas las imperfecciones morales, comienza el trabajo sobre uno mismo: ir descartando los malos pensamientos y acciones que nos perjudican, es decir, trabajar por la virtud, que es la resistencia voluntaria a las malas pasiones o tendencias, para evitar los efectos negativos que son su consecuencia.

Volviendo al tema sobre los problemas del diario vivir tratados anteriormente, hemos omitido algunas cosas, por ejemplo: uno a veces no quiere ceder, entonces se enoja, en ocasiones se pone iracundo, colérico, se altera por el sentimiento de orgullo en exceso y ese pensamiento expresado o no con palabras, es el mensaje bioquímico-neurotransmisor que uno envía al organismo a través del sistema nervioso, que también puede provocar cambios hormonales e inmunológicos.

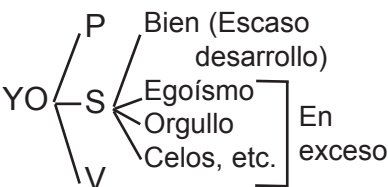
Estando el sistema nervioso relacionado con el sistema inmunológico, ante situaciones de estrés muy intenso son capaces de disminuir, alterar, o equivocar las defensas naturales del organismo. Algunos casos de enfermedades autoinmunes no tienen otro origen.

Las situaciones estresantes, como: el tránsito pesado, los semáforos que no funcionan o no se respetan, las bocinas que ensordecen, no son más que situaciones del diario vivir, donde reina la agresividad. Tomando estas situaciones, uno se pregunta ¿por qué hay tanta impaciencia? ¿por qué esa agresividad generalizada? La respuesta es que nosotros, antes que nada, queremos nuestra propia satisfacción y nos importa poco o nada lo que le acontece a los demás. Ésto no es más que la manifestación del sentimiento de egoísmo en exceso. También el prójimo, en mayor o menor medida, piensa de igual manera, y de acuerdo a la forma en que cada uno interprete los acontecimientos, será la calidad del pensamiento (mensaje bioquímico-neurotransmisor), que transmita al cuerpo y al medio ambiente.

Si analizamos a dos personas, que son dos individualidades, manifestándose, cada uno, a través de sus facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad, podemos ver que piensan, sienten y actúan diferente.



(Distintos grados)



(Distintos grados)

Tomando a cuatro personas, vemos que son cuatro individualidades, que piensan, sienten y actúan y cada uno quiere su propia satisfacción. Y aumentando el número de individuos -desde pareja, familia, ciudad, nación- tenemos como resultado un conjunto de individualidades.

Todos somos distintos y cada uno tiene su propio grado de elevación (sentimiento) y se manifiesta en distinta forma. En el fondo cada uno quiere su propio bienestar, su comodidad, poder vivir bien, porque además es un deseo natural que así sea. Y si esta consideración la llevamos a los gobernantes de cualquier país ¿QUÉ ES LO QUE VA A GOBERNAR? Lo que es el gobernante de acuerdo a sus sentimientos: egoísmo, orgullo, celos, interés personal, etc., en demasía y como consecuencia de ello los efectos equivocados o negativos de su gestión para sus gobernados.

Por eso sostenía PLATÓN (300 a.C.), otro filósofo griego: “que los pueblos van a ser felices cuando gobiernen los filósofos, o bien los gobernantes filosofen”. La filosofía es la búsqueda de la verdad. Quien busca la verdad como alma, sabe que está de paso en la existencia corporal; que este período de vida con cuerpo que nos toca vivir, no es más que un momento en la eternidad de la vida del alma, que es eterna, inmortal, y que rigiéndolo la ley natural, sufre las consecuencias de sus malos pensamientos (causa-efecto), como está demostrado ahora por las investigaciones científicas. También sufrirá las consecuencias de sus actos equivocados ya en la presente existencia, ya en el mundo esencial o espiritual (cuando muere su cuerpo físico), o en una nueva existencia corporal. La razón así nos lo indica.

Por lo tanto, el hombre (alma + cuerpo físico) lleva la ineludible responsabilidad de actos y pensamientos. Sufre por sus **imperfecciones** morales, por las **pruebas** que hacen a su progreso y por **expiación** o compensación de proceder equivocados de otras existencias.

En ocasiones podemos observar a personas que van conduciendo su automóvil y no permiten que otros vehículos los sobrepasen. Analizando esta situación, podemos ver que esta actitud surge del sentimiento de orgullo en demasía (¿cómo me van a pasar?). Otras veces, encontramos que hay automovilistas que conducen por la izquierda, entorpeciendo el tránsito y no respetando la ley que dice que se debe circular por la derecha. Esta es una manifestación de egoísmo en exceso porque antes que nada se quiere la propia satisfacción y no importa el prójimo. Lo mismo acontece cuando uno viaja en colectivo o automóvil y quizás alguien fume. Quien lo hace es para satisfacer su sensualismo y los otros están obligados a respirar el humo para lo cual no fueron invitados. El que fuma demuestra su sentimiento de egoísmo ya que antes que nada quiere su propia satis-

facción, importándole poco o nada su prójimo. El prójimo por lo general se molesta, se enoja, se altera; en ocasiones genera rencor, animosidad, deseos de devolver mal por mal o venganza, y como consecuencia genera pensamientos negativos (mensajes bioquímicos-neurotransmisores) que van al organismo, dañándolo. Como conclusión podemos decir que esto no es más que la expresión del sentimiento de egoísmo (en exceso), que es la causa generadora de pensamientos negativos y de obrar equivocadamente.

Siempre se debe buscar de educar al que procede mal. No hacerlo es faltar a los deberes que a uno le competen. Pero no debemos buscar el mal del otro ni en la acción, ni siquiera en el pensamiento. Como conclusión podemos decir que nuestro pensar y obrar en la calle es la manifestación de nuestros sentimientos y que de acuerdo a cómo se desarrollen los acontecimientos, que nos gusten o no, nos favorezcan o nos perjudiquen, frecuentemente pensamos negativamente, y hacemos de esto un modo de vida. Esto es lo que le enviamos al cuerpo físico por una cuestión natural.

De ahí la necesidad de poner un freno a los pensamientos y actitudes negativas para no sufrir los efectos físicos que son su consecuencia. En la certeza que al otro no lo vamos a cambiar, tenemos que hacer lo necesario para que no nos perjudique; pues pensando mal del otro **pasamos a ser nuestro propio enemigo**, independientemente de la forma de actuar del otro.

Cuando emigramos o cambiamos de ámbito o estamos a punto de hacerlo, generamos dudas; hay incertidumbre hacia lo desconocido, máxime cuando la situación económica no es muy buena. En este caso esas dudas o esa incertidumbre son generadas por el sentimiento de interés personal en demasía, que lógicamente tiene su fuente en el egoísmo. Puede también estar generado por sentimientos de orgullo y vanidad en demasía, pues el emigrar puede significar para nosotros un camino de progreso donde podemos desarrollar lo que sabemos, o bien, en el caso de interés personal, lograr mejoras en la calidad de vida.

Como quiera que sea, estos sentimientos son los generadores de los pensamientos (mensaje bioquímico-neurotransmisor), que cuando están en su justa medida, son útiles a nuestro progreso, nos ayudan a enfrentar desafíos y no producen ningún efecto desagradable.

Cuando están en demasía o exceso (imperfecciones morales), generamos dudas, inseguridad, creamos situaciones negativas. Seguramente pueden causar efectos perjudiciales en el organismo.

Se ha verificado que ante iguales situaciones, los efectos físicos en el organismo, en diferentes personas, se manifiestan de distinta forma: en algunos casos puede ser úlcera, en otros mareos, en otros hipertensión, etc., lo que nos indica que ese mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) somatiza en el lugar más débil del organismo. Nuestros pensamientos, por una cuestión natural, los transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico y según sean éstos buenos o malos, lo saneamos o lo enfermamos. De ahí la necesidad de modificar nuestra forma de pensar, si es que no queremos sufrir sus consecuencias inevitables cuando es negativa.

ESTÁ DEMOSTRADO CIENTÍFICAMENTE: EL PENSAMIENTO ES ACCIÓN.

Los pensamientos se transmiten a todo el organismo a través del sistema nervioso por vía rápida, que controla también al sistema endócrino que encamina la información por vía más lenta, a través de mensajeros químicos: las hormonas.

Además reiteramos, el sistema nervioso está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico, que ante ciertas situaciones estresantes, sean las respuestas agudas o crónicas, puede hacer bajar o alterar las defensas del organismo.

Otra cuestión a considerar es la frustración. Si analizamos la fuente que genera pensamientos negativos ante situaciones de este tipo, con seguridad encontraremos egoísmo porque queremos nuestra propia satisfacción. Encerrado en sus justos límites no estaría mal, al igual que todos los demás sentimientos, el problema está en el exceso o la demasía. Por eso el filósofo griego Sócrates sostenía: “Conócete a ti mismo y nada en demasía”. Otros sentimientos a considerar en este ejemplo serían la **ambición**, el **orgullo**, los **celos**, el **sensualismo**, por algo que ambicionamos y no podemos lograr.

En este caso particular podría intervenir todo el listado de sentimientos mencionados en el cuadro (Página 40), exceptuando el bien.

La calidad de los mensajes bioquímicos-neurotransmisores (pen-

samientos) que enviamos al organismo y que, en algunos casos, producen efectos psicosomáticos, está dada por los sentimientos (imperfecciones morales), como consecuencia de nuestra evolución espiritual.

Por lo expresado hasta aquí, siempre intervienen en la causa generadora de pensamientos negativos, varios sentimientos. Por ejemplo: celos, interés personal, orgullo, etc., en exceso o demasía **y los efectos que se producen en el organismo, por lo general, son más de uno; en algunos casos: estados nerviosos y asma bronquial, en otros presión ocular, diabetes, etc.**

La muerte de un familiar generalmente puede causar en nosotros algún problema de orden psicosomático, pero todo depende del concepto de lo que es la vida para la persona. Porque la persona cree que con la muerte del cuerpo todo se termina y tal vez nunca más lo volverá a ver. Ésta es la concepción materialista de la vida. Para otros (nos incluimos), la muerte del cuerpo no es más que un cambio de estado (alma con cuerpo, cuando el cuerpo vive; alma libre, cuando el cuerpo muere). Nosotros como alma somos inmortales y por lo tanto este período de vida (10, 20, 50 o 100 años) no es más que un momento en la eternidad de nuestra vida como espíritu. De ahí que cuando dejemos el cuerpo nos iremos a encontrar con los seres queridos que ya partieron, y como una consecuencia lógica de esto, también nos encontraremos con nuestros enemigos; con aquellos a los que ayudamos y también a los que les causamos daño.

De ahí que, por lo general, se crea que al que murió nunca más lo veremos, y el sentimiento de interés personal en exceso o demasía hace que durante mucho tiempo lo tengamos presente. También aparece el sentimiento de egoísmo en exceso cuando pensamos “y ahora qué va a ser de mí” y no es por el que murió, sino por mí.

Como conclusión de lo expresado: el mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento), que por una cuestión natural se lo transmitimos al cuerpo físico, en ocasiones puede provocar estados depresivos, angustia, **bajar o alterar las defensas del organismo** además de otros efectos. Si bien los medicamentos pueden ayudar a aliviar la cuestión física, es necesaria la modificación de la forma de pensar, **porque cualquier situación que no nos agrada, ya se produjo, y si continuamos pensando negativamente tendremos otros efec-**

tos, es decir, dos problemas. Es necesario el dominio de uno mismo para mantener la calma y así poder enfrentar mejor la situación que ya está planteada.

Si analizamos, por ejemplo, el disgusto en el trabajo. En ocasiones, es posible que discutamos cuando las cosas no se hacen o no se producen como deseamos, ya que el sentimiento de ORGULLO es el que nos mueve a enfrentarnos con los demás o a enojarnos por las situaciones que nos tocan vivir. Otras veces, por una cuestión de EGOÍSMO, puede suceder que no realicemos todas las tareas que nos han encargado, pues no queremos hacer un poco más de esfuerzo, porque deseamos antes que nada nuestra propia satisfacción; o tal vez por ENVIDIA, porque otros hacen las cosas mejor que nosotros. Todos estos antagonismos pueden generar RENCOR, o sea, devolver mal por mal, injusticia por injusticia, porque no somos indulgentes, benevolentes y no perdonamos las ofensas; además no respetamos el derecho de cada cual, que es la definición de justicia, y no le hacemos al prójimo todo el bien que nos sea posible y hacemos a los demás lo que no queremos para nosotros (para nosotros no queremos nada malo). También puede acontecer, cuando en el trabajo nos cambian de lugar y no nos sentimos a gusto, ya sea porque en ese nuevo lugar debemos trabajar más o nos sentiríamos obligados a hacer más esfuerzo, pensamos negativamente por el sentimiento de **egoísmo** (queremos nuestra propia satisfacción) o **interés personal**. **En definitiva, lo que siempre nos mueve a generar malos pensamientos o pensamientos negativos son nuestras imperfecciones morales: orgullo, celos, interés personal, etc., en exceso, que son la expresión de nuestro** sentimiento, que está en función de nuestro grado de adelantamiento como alma o espíritu, o dicho de otra manera, en función de la elevación de nuestro sentimiento; si se quiere, es el mérito de nuestras obras. Debemos tener en cuenta que nuestro sentimiento está en función de nuestra evolución espiritual como alma o espíritu, es decir, que como individualidad, lo que **pensamos y actuamos** está de acuerdo a lo que **sentimos**.

Como consecuencia de lo expresado, el hombre a través de la elevación de su sentimiento (orgullo, egoísmo, celos, etc. en demasía) genera pensamientos negativos o malos pensamientos, queriendo transgredir la ley natural grabada en su conciencia, que es fija, inmutable y tiende hacia el bien. Y como los pensamientos los transmitimos

al cuerpo físico, cuando éstos son malos lo enfermamos, **constituyéndonos en nuestro propio enemigo.**

Cuando comenzamos a comprender esta verdad nos quedan dos caminos a seguir: DOLOR O RAZONAMIENTO. Si no modificamos la causa generadora de nuestros pensamientos o acciones negativos, que es nuestro sentimiento, seguiremos sufriendo, o RAZONAMOS y modificamos para no generar efectos negativos en nuestro organismo.

Dentro de este análisis de nuestra forma de pensar, sentir y actuar, vemos que el pensamiento es acción, movido por esa facultad que es la voluntad. Vamos a encontrar en nosotros el sentimiento de bien, y como aparecen en mayor medida los pensamientos negativos por nuestras imperfecciones morales, por deducción nos damos cuenta que ese bien en nosotros está escasamente elevado, o desarrollado. Como el bien no produce ningún efecto negativo, de éste no nos tenemos que ocupar en este análisis. Si de algo nos tenemos que ocupar es de desarrollarlo de tal manera que disminuyan orgullo, celos, interés personal, sensualismo, etc., en exceso, para que este sentimiento de bien vaya en aumento. Otro punto que también debemos analizar es el egoísmo, pues necesitamos lo indispensable para vivir y queremos antes que nada nuestra propia satisfacción, es decir necesitamos una vivienda, un vehículo para movernos, lo adecuado para vestirnos y alimentarnos etc., entonces desde ese punto de vista, somos egoístas.

Admitimos que somos egoístas, pero lo perjudicial de este sentimiento es cuando se quiere acumular bienes en forma desmedida, y ponemos todo el pensamiento en ese querer amontonar, por egoísmo, por ambición, por avaricia, estando el pensamiento puesto en las cosas materiales. Ahí es donde se cumple aquello de que no es más feliz el que más tiene sino aquel que menos necesita. Porque cuánto más tenemos, más ocupamos nuestro pensamiento en mantener lo que tenemos, olvidándonos del verdadero destino, que es progresar espiritualmente.

Así vamos formando el cuadro de nuestra manera de pensar, sentir y actuar. El mismo expresa el sentimiento del común de los seres humanos, aunque queramos negarlo. Si tenemos algún efecto psicosomático es porque hay causa generadora, que en mayor o menor medida, todos los seres que poblamos este planeta la tenemos, con

los desniveles propios surgidos de la elevación moral de las personas.

Analizando el sensualismo, es decir el disfrute a través de los sentidos, vamos a encontrar que muchas veces tenemos el pensamiento puesto en esos excesos y nuestra naturaleza corpórea nos da el límite de lo necesario y lo superfluo. El propio cuerpo nos traza el límite de nuestras necesidades. Si comemos en demasía, sabemos que nos daña y a veces el exceso de comida lo buscamos para dar solución a determinados estados de ansiedad; por factores diversos queremos dar solución a un problema mediante un exceso. También podríamos tomar en cuenta en el sensualismo, el exceso de bebida alcohólica. Muchas veces la persona toma para dar solución o escape a un problema que posee y adopta la bebida como una forma de solución. Eso no es enfrentar el problema, sino evadirse. Dentro de este sentimiento también podemos encontrar el fumar, que es una cosa superflua, innecesaria. Un fumador, utiliza el fumar como un acompañante o una forma para mantenerse más calmo, dominar sus nervios o sus estados de ansiedad, es decir que recurre al cigarrillo como aquella persona que toma pastillas para dominar sus estados nerviosos. En este orden de cosas podríamos incluir la droga, que si analizamos el fondo, siempre hay otra imperfección moral que genera esa adicción. Lo mismo sucede con los demás excesos que podemos tener con respecto al sensualismo. Si indagamos a las personas que son adictas a la droga, vamos a encontrar que sienten que no las comprenden, por orgullo o por interés personal, es decir, buscan evadirse de la realidad privándose voluntariamente de su razón. En la adicción al juego, por el placer que la persona experimenta, concentra todo su pensamiento en ello, y cuando las cosas no salen como le agradan, elabora pensamientos negativos, basados en los sentimientos de egoísmo, interés personal, orgullo, ambición, etc., en exceso o demasía. Continuando con el análisis del sensualismo debemos incluir el sexo, ya sea por su uso equivocado o por los excesos. El hombre tiene que aprender a distinguir lo necesario de lo superfluo.

Entre las cosas superfluas que debemos tener en cuenta están: el tabaquismo, la droga, el juego, etc. A la comida, a la bebida, al sexo, tendríamos que ponerles un límite. Limitar el placer es conservarlo, de lo contrario sería destruirlo. Todos los excesos son malos y en ellos no solamente está la facultad de la voluntad para su ejercicio, sino también son causa generadora de pensamientos negativos.

En definitiva, debemos ajustar nuestra conducta a la ley natural, que tenemos grabada en la conciencia y tiende hacia el bien, siendo el mal todo lo que de ella se aparta. La moral es la regla de conducirse bien. Conciérne al hombre en sí mismo, así como en sus relaciones con Dios y con sus semejantes. Para ello es de aplicación la frase del filósofo griego Sócrates: “CONÓCETE A TÍ MISMO Y NADA EN DEMASÍA”; justamente la demasía es la que debemos dominar.

Las diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, tienen una causa: su evolución espiritual; por eso somos todos distintos.

Por lo tanto, esos mensajes bioquímicos-neurotransmisores generados por nuestros pensamientos, ya sean éstos buenos o malos, causan efectos diferentes en nuestro cuerpo físico y, que en definitiva **son expresión de justicia natural**: los provocamos nosotros mismos de acuerdo a lo que somos.

Si entramos en el campo de la genética, que sostiene que nuestros padres y abuelos nos transmiten los caracteres de la herencia, no habría justicia por parte del Creador, pues sufriríamos por lo que los demás nos transmitieron.

En la actualidad se ha elaborado el plano del GENOMA HUMANO, que contiene la clave de cómo somos, por qué enfermamos y quizás de cómo curar ciertas enfermedades.

Se sostiene que las mutaciones de los genes determinan la aparición de numerosas enfermedades, pero, cómo, cuándo y por qué esas mutaciones se producen es un gran misterio.

Nuevamente volvemos a lo que sostenía el filósofo Sócrates (400 a.C.), que se toma el cuerpo sin el alma. **El cuerpo es lo que nos transmiten nuestros padres o abuelos, al que nosotros amoldamos como alma o espíritu**; como conclusión, el cuerpo es lo que nos corresponde por justicia de acuerdo a lo que nosotros somos como alma, ya que el mismo no es más que su envoltura.

Los expertos que han llevado adelante la investigación del mapa del genoma humano, sostienen que, a través del mismo se podrían encarar tratamientos para la drogadicción, para los ataques cardíacos, para el asma y controlar las conductas criminales, con pastillas.

La pregunta es: la adicción a las drogas y la conducta criminal ¿quién la posee? ¿el cuerpo o el alma? El cuerpo es el instrumento del alma, lo que significa que somos nosotros como alma que tenemos predisposición a tal o cual vicio o tendencia. Los ataques cardíacos, el asma, etc., en la generalidad de los casos, son efectos de los pensamientos negativos (mensaje bioquímico-neurotransmisor) transmitidos al cuerpo, lo que ya ha sido demostrado por la medicina.

Si lo tomamos desde el punto de vista espiritual y como consecuencia de nuestra evolución, uno como alma o espíritu, al nacer o renacer, de acuerdo a la pluralidad de existencias, trae sus virtudes innatas o vicios innatos y produce efectos en su organismo, en base a su depuración como alma o espíritu, o a sus imperfecciones morales. Es decir que somos los artífices de nuestra propia felicidad o sufrimiento. Cuando estos sufrimientos se traducen en **efectos** físicos, hay una causa generadora en nosotros mismos: los pensamientos negativos que tienen su fuente en nuestro sentimiento.

Nosotros como ser esencial, alma, etc., somos los artífices de nuestro cuerpo al que amoldamos de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias.

Una clara muestra de esta aseveración, queda demostrada científicamente en cómo la acción del pensamiento (mensaje bioquímico - neurotransmisor) actúa sobre el organismo produciendo efectos positivos o negativos según sean éstos buenos o malos.

Si los sentimientos de egoísmo, orgullo, sensualismo, etc. los manejamos desde el punto de vista de su utilidad, son beneficiosos, pero como están en demasía, esa fuerza que nos puede llevar a hacer grandes cosas, se vuelve contra nosotros, pues al pensar mal, generamos efectos físicos traducidos en sufrimiento y que de acuerdo a la experiencia **van a producirse en el lugar más débil del organismo.**

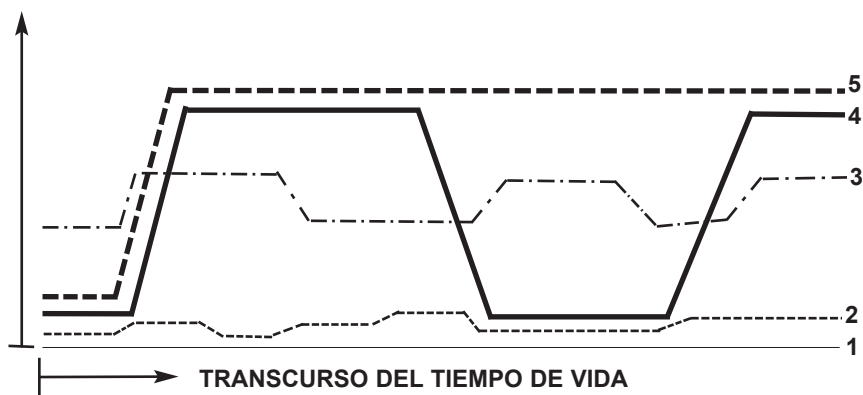
En ocasiones discutimos por cuestiones de opiniones o intereses; no es malo discutir, el problema está en lo que guardamos o nos enojamos (rencor). Generamos pensamientos negativos y ese mensaje bioquímico-neurotransmisor va por el organismo, aunque lo que se piense no se exprese con palabras, no por eso el efecto físico deja de producirse. Cuando los pensamientos generados son malos, es

común que haya efectos como estados nerviosos y alteración de la armonía interior (relativa), **baja o altera las defensas del organismo, psoriasis, hipertensión, asma, etc.**

Siendo el hombre imperfecto, es normal, en cierto modo, que su armonía interior esté alterada en forma permanente, como modo de vida. Acontece a veces, ante situaciones estresantes, que esa alteración aumente, siendo el desencadenante de graves desórdenes físicos.

LA ALTERACIÓN DE NUESTRA ARMONÍA INTERIOR

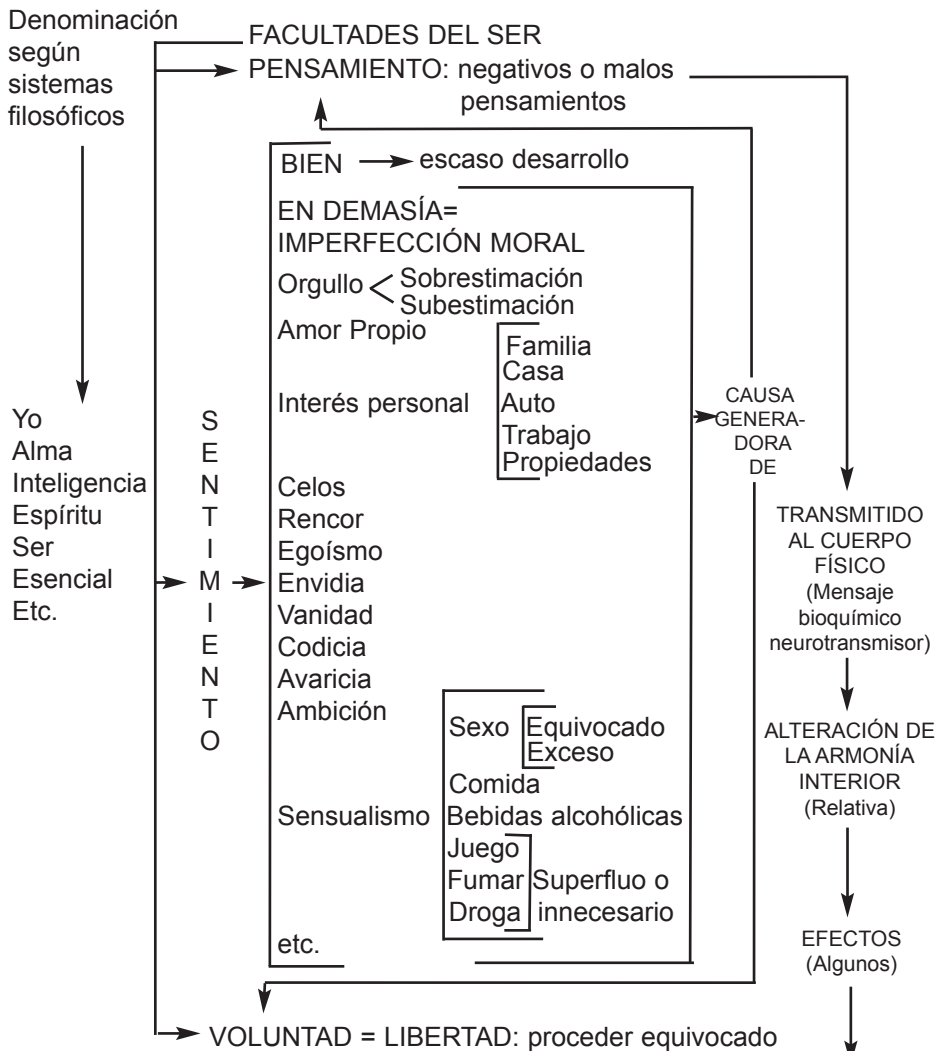
ALTERACIÓN DE LA ARMONÍA INTERIOR COMO CONSECUENCIA DE LAS IMPERFECCIONES MORALES



- 1.- Armonía interior como expresión de deseo (perfecta).
- 2.- Armonía interior relativa. Teniendo el hombre imperfecciones morales son normales pequeñas alteraciones.
- 3.- Armonía interior alterada como modo de vida. Los agentes climáticos o ambientales contribuyen a la manifestación de problemas alérgicos o asmáticos, etc.
- 4.- Alteración brusca de la armonía interior como consecuencia de situaciones estresantes alternadas.
- 5.- Alteración brusca de la armonía interior como consecuencia de situaciones estresantes que se mantienen en el tiempo en forma crónica como modo de vida.

A continuación se describe el Cuadro de análisis de las facultades del ser: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad, y de **causa** (sentimientos) - **efecto** (problemas psicosomáticos).

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.			

SOBREVIVENCIA DEL ALMA AL CUERPO FÍSICO

Este es un tema que el común de las personas no está acostumbrada ni a analizar ni a tener en cuenta. Hay sistemas filosóficos en todas las edades de la humanidad que avalan la supervivencia del alma al cuerpo físico. Muchos de ellos dicen cómo es esa situación después de la muerte del mismo. Por los efectos que causan esos seres que dejaron el cuerpo físico al unirse a determinadas personas, pueden darnos una idea clara de su situación. Algunos libros históricos narran que en Babilonia, hace 4.500 años, se practicaban exorcismos, para quitar la influencia de los malos espíritus sobre los hombres; lo mismo ocurría en Roma y Grecia antigua, de épocas precristianas. En algunos textos de filosofía oriental, o de autores modernos o en sistemas filosóficos como el de Buda: Siddharta Gautama (príncipe nepalés - 600 a.C.), Sócrates (400 a.C.), o aún en la filosofía espiritualista de León Hipólito Denizard Rivail (Allan Kardec), podemos encontrar de que está contemplado el seguir viviendo después de la muerte del cuerpo físico, como ser esencial, alma, espíritu o como se quiera denominar. Hay un hecho fundamental en la interpretación de este conocimiento: un doctor en medicina en los Estados Unidos llamado Raymond Moody, se dedicó a recopilar datos de pacientes o de personas conocidas que experimentaron situaciones muy cercanas a la muerte, es decir, estados de emancipación del alma. Las experiencias de estas personas están relatadas en el libro "La vida después de la vida", donde cuentan cómo se veían flotando dentro de la habitación de un hospital mientras los médicos y enfermeras atendían su cuerpo físico. Otras personas veían a los médicos reanimando su cuerpo, estando ellas separadas del mismo.

En relatos de accidente, la víctima del mismo se da cuenta de que las personas no pueden verla ni oírla, y que se dirigen a ver su cuerpo físico que está tendido en el suelo. Éstas son situaciones cercanas a la muerte, porque luego estas personas siguieron viviendo, y pudie-

ron relatar aquellos acontecimientos que les tocó vivir. Y así se demuestra claramente, la distinción entre lo que es el cuerpo y lo que es el ser esencial, alma o espíritu, del que estuvimos analizando hasta este momento, es decir que el cuerpo físico no es más que su envoltura. Esto sirve para deducir algunas equivocaciones de la ciencia médica, porque algunos de esos pacientes fueron declarados clínicamente muertos y luego siguieron viviendo.

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.

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.**

CONCLUSIÓN

1 - CÓMO SE PRODUCE LA ACCIÓN DEL PENSAMIENTO SOBRE EL ORGANISMO Y SUS CONSECUENCIAS

Cada uno de nosotros posee sus facultades espirituales Pensamiento, Sentimiento y Voluntad. Nuestra forma de pensar y obrar (voluntad) está determinada por la elevación de nuestro sentimiento.

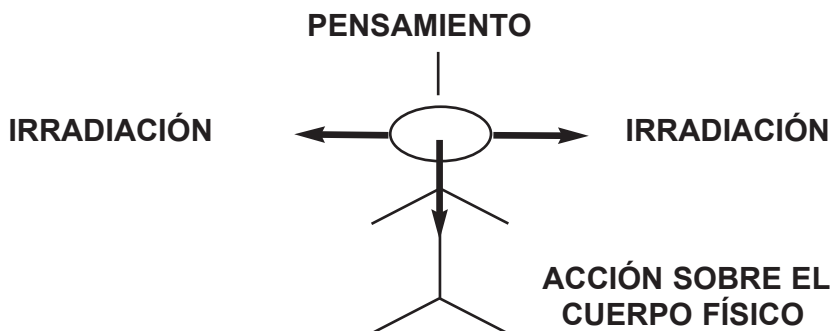
A través del conocimiento de nosotros mismos hemos determinado que el sentimiento de orgullo, egoísmo, celos, interés personal, vanidad, sensualismo, ambición, etc., en exceso o demasía, son imperfecciones morales que hacen que pensemos y actuemos mal, y por lo tanto, causa generadora de malos pensamientos (mensaje bioquímico-neurotransmisor) que enviamos al organismo a través del cuerpo fluídico (filosofía espiritualista), que hace de vehículo del pensamiento entre el alma y el cuerpo y tiene por hilos conductores los nervios, teniendo como consecuencia algún o algunos problemas psicósomáticos que se manifiestan en la parte más débil del cuerpo físico.

2- INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

SU RELACIÓN CON ALGUNOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES

Hasta aquí hemos considerado los problemas psicósomáticos 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 en exceso o demasía que hace que seamos apegados a los bienes materiales y generemos malos pensamientos.

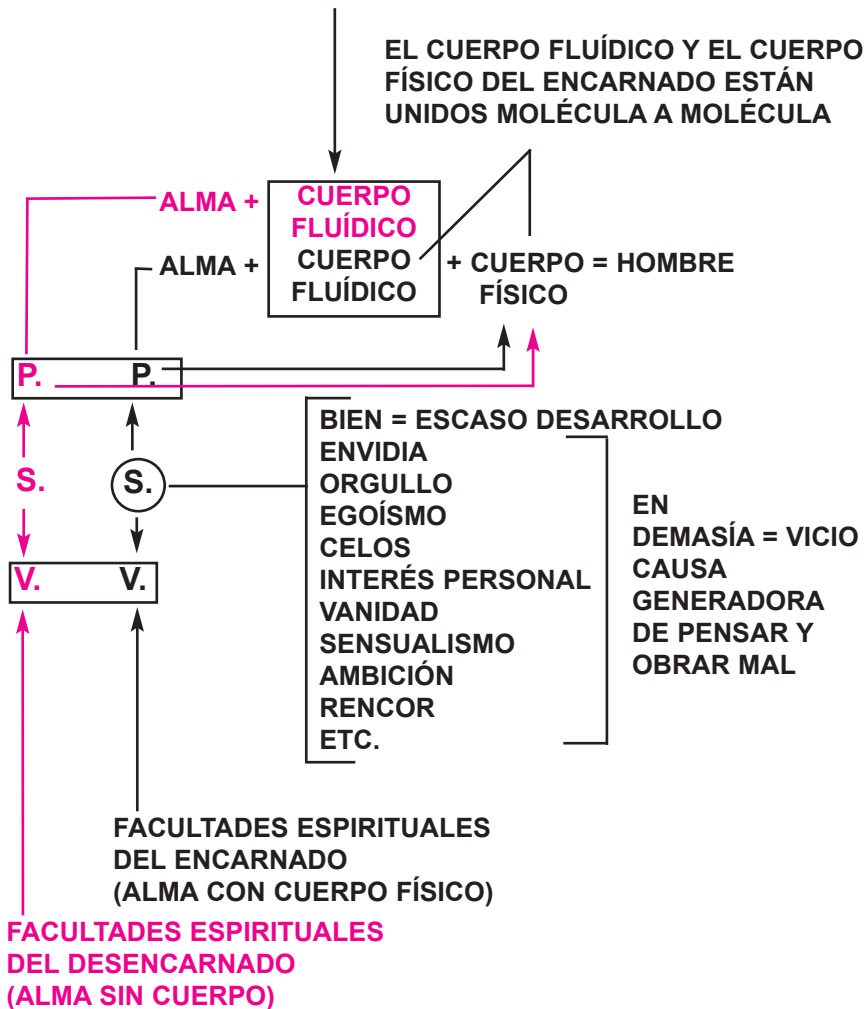
Los seres espirituales, respondiendo a la ley de afinidad, se nos aproximan atraídos por nuestros deseos o pensamientos. En ello también hay una cuestión de **justicia natural**, ya que vienen hacia nosotros porque somos imperfectos como ellos.

No solamente se aproximan a nosotros, sino que también suelen unirse a nosotros de acuerdo al cuadro siguiente (FIGURA 1) 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. Se verifica más especialmente en los casos de: ansiedad y pánico, fobias, estados depresivos, trastorno bipolar, esquizofrenia, ciertos mareos, etc.

Los seres espirituales de acuerdo a su elevación espiritual caracterizado 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.

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



(S) = SENTIMIENTO: CAUSA GENERADORA DE PENSAR Y ACTUAR

FIGURA 1

Como se puede apreciar (FIGURA 1), esta influencia puede ser **FÍSICA** y **MENTAL** (ya que los pensamientos y voluntades se confunden y los cuerpos fluídicos también).

Cuando el ser espiritual (alma o espíritu) influye sobre una persona, se unen los cuerpos fluídicos, confundiéndose también los dos pensamientos y las dos voluntades. Como los cuerpos fluídicos llevan la impresión de los pensamientos, al unirse el ser espiritual a la persona, le transmite, en ocasiones, todas las sensaciones que tenía antes de morir su cuerpo físico.

Es muy valiosa la **ejercitación** detallada en la Propuesta del Capítulo IX para ayudar a estos seres. Como consecuencia del alejamiento de éstos se puede dejar de padecer ciertos efectos que nos transmiten como problemas psicosomáticos. La experiencia así lo indica.

Realizando la ejercitación desaparece lo resaltado en rojo del cuadro (FIGURA 1), quedando de la siguiente forma (FIGURA 2 - Página 47).

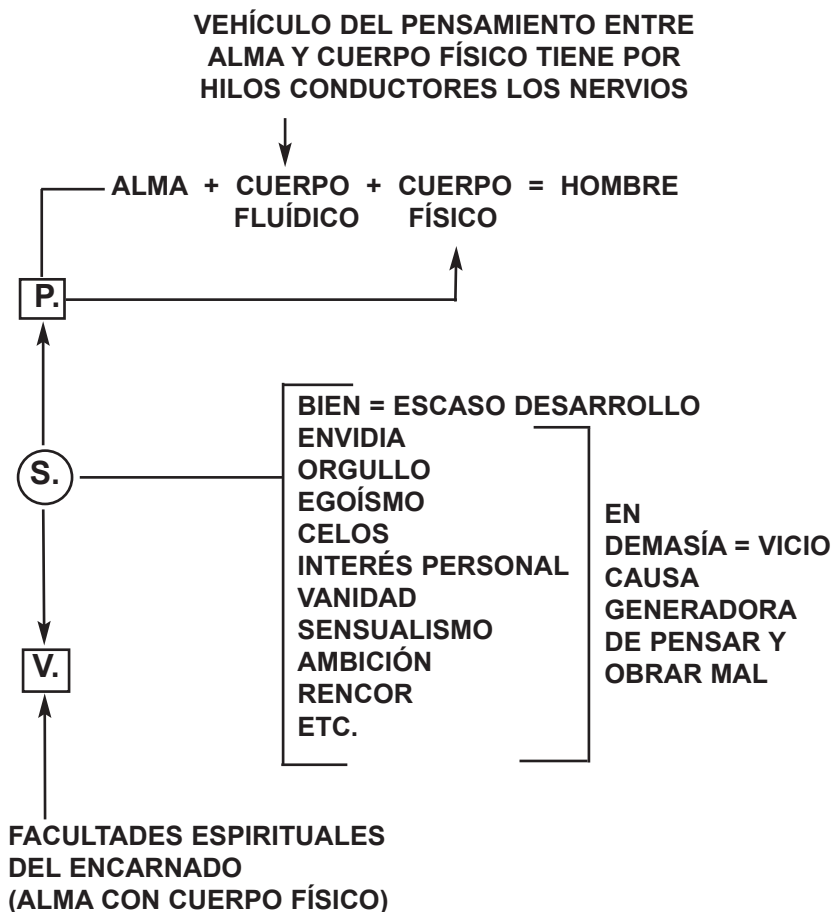


FIGURA 2

Desaparecida la influencia (FIGURA 2) quedamos como somos, de acuerdo a la elevación espiritual o desarrollo del sentimiento. Debido a nuestras imperfecciones morales somos un imán que seguimos atrayendo a seres espirituales que son afines a nuestra forma de Pensar, Sentir y Actuar.

Por lo tanto es necesario modificar nuestra forma de Pensar, Sentir y Actuar; debemos producir un proceso de transformación moral para no sufrir efectos psicosomáticos, y además no ser fuente de atracción del mundo espiritual negativo que influye sobre nosotros y puede lle-

gar a producir problemas como los mencionados.

De la experiencia se deduce que cuando la persona (alma + cuerpo) muere, lo que muere es sólo el cuerpo físico, y como ser espiritual o alma permanece algún tiempo en turbación figurándose estar en las ocupaciones cotidianas. Esta ilusión puede prolongarse mucho tiempo (años), durante el cual siente todas las necesidades, todos los tormentos y perplejidades de la vida, y al unirse a las personas les transmite estas sensaciones: tales pueden ser los casos de fobias, miedos, pánico, estados depresivos, ansiedad, etc.

Hay personas que padecen estados depresivos o de pánico, o que tienen un miedo incontrolable a la muerte; esto, probablemente, obedece a que algún ser espiritual se haya unido a ella/él y le transmite esas sensaciones, y en ocasiones al consultar al médico no le encuentre nada, es decir clínicamente esté sana. Sin embargo la sensación que tiene la persona es real.

Para los seres espirituales (que mañana podemos ser nosotros) la ilusión de creer que siguen viviendo después de dejar el cuerpo físico, sintiendo todas las perplejidades de la vida material es una cuestión de **justicia natural**, pues al ser imperfecto y apegado a los bienes terrenales durante la vida del cuerpo, hace que continúe esa ilusión después de dejar el mismo, siendo como un castigo para el alma o espíritu, es decir que de acuerdo a su depuración o a sus imperfecciones lleva en sí mismo su propio castigo.

La influencia del mundo espiritual o esencial sobre las personas también se debe tener en cuenta en el caso de los problemas espirituales como las adicciones: el fumar, la droga, el exceso de bebida alcohólica, etc., ya que los seres cuando dejan su cuerpo, ellos como alma o espíritu no pudiendo satisfacer sus deseos y pasiones, que tenían durante la vida material, se unen a otras personas que poseen similares vicios o tendencias, gozan a través de ellos y pueden incitarlos a hacerlo.

Los seres espirituales de baja condición están, en cierto modo, permanentemente entre nosotros y constituyen la masa de la población circundante del Mundo Invisible. Han conservado las mismas ideas, gustos e inclinaciones que tenían bajo la envoltura corpórea. Se suman en nuestras reuniones y se mezclan en asuntos y diversiones, en las que desempeñan parte más o menos activa, según sea en

cada caso su carácter.

Aquí estaría la explicación de porqué las personas que quieren dejar sus vicios (cigarrillo, droga, alcohol) sienten deseos irresistibles de seguir haciéndolo. Seguramente esto es causado por el mundo espiritual que se asocia a la persona cuya voluntad es débil para dejar el vicio y que tal vez se halla complacido en tenerlo.

Al exponer el tema, se llega a la conclusión de que siempre somos nosotros mismos la causa de nuestras afecciones; en algunos casos producidas por la acción de los malos pensamientos, en otros casos por la influencia de los seres espirituales que vienen a nosotros y se unen por afinidad.

Esto nos lleva a pensar que debemos progresar moralmente lo más rápidamente posible como medio para no tener problemas psicósomáticos y dejar de atraer seres espirituales que nos causan algunos problemas. En ambos casos esto acontece siempre por una cuestión de **justicia natural**.

2a- INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

CONSIDERACIONES Y EJEMPLOS

El hecho de que esos seres espirituales vienen hacia nosotros es porque de alguna manera los llamamos con el pensamiento. Siempre tiene que haber una causa, una cuestión de afinidad o algo por lo cual esos seres nos producen determinadas afecciones. Lo que se deduce de la experiencia, es que después de haber dejado el cuerpo físico, los seres siguen viviendo con los mismos pensamientos y deseos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos, pero sin el cuerpo de la tierra. Es decir, siguen haciendo las mismas cosas y ocupaciones que tenían antes de desencarnar (muerte del cuerpo), porque ello está en su pensamiento, y cuando nosotros pensamos en ellos, los atraemos hacia el plano físico en que nosotros vivimos.

Y al ser intereses personales, familiares, amigos o enemigos, según el caso, recordándolos, los atraemos. Cuando esos seres se unen, cuerpo fluídico a cuerpo fluídico a nosotros, nos transmiten hasta sus propias sensaciones, aquellas que tenían antes de dejar el cuerpo físico, es decir, que nosotros somos como un imán que atraemos lo que

está en función de nuestros propios pensamientos. En ocasiones, las personas asisten para ser atendidas por sus médicos por determinadas dolencias, quien después de haber hecho la revisión, análisis, radiografías, etc., determina que la persona está sana. Sin embargo, la misma posee dolencias que mediante la ejercitación detallada en la Propuesta del Capítulo IX, deja de tenerlas. A través de ello deducimos que esa sensación que padecía (física y mental), era producida por la unión a ella, de un ser que pertenece a otro plano (mental, espiritual, astral), que seguramente sufrió esa dolencia antes de desencarnar, es decir, antes de dejar su cuerpo físico (muerte).

El pensamiento es acción, y no solamente el causante de nuestros problemas psicosomáticos, cuando es negativo, sino también se transmite al plano espiritual o esencial, haciendo que el mundo espiritual y el mundo corporal, en el que vivimos, reaccionen el uno sobre el otro, sin darnos cuenta y ni tan siquiera sospecharlo.

El lector o aquel que desconoce, podría poner en duda los hechos aquí mencionados. Lo admitimos, porque en filosofía todo tiene que ser pasado por el filtro de la razón. La experiencia, después de realizar la ejercitación que se menciona en el Capítulo IX, así lo demuestra. Las personas que padecían esos estados de sufrimiento, en cualquier medida en que se encontraban, aplicaron esa metodología que va dirigida a esos seres: algunos de ellos desconocen su situación de desencarnados en ese plano mental, astral o espiritual y otros conocen su situación de desencarnados y que, a veces, vienen a vengarse o a cobrarse por algo que les hicimos, o simplemente por el deseo de causar daño. Al poco tiempo estas personas salieron de sus problemas más graves, es decir, de sus afecciones, especialmente en aquellas situaciones de los estados depresivos, pánico, fobia, etc.

Ejemplos:

A- Una señora a partir del fallecimiento de su madre (situación estresante: muerte de un familiar) sufrió durante 10 años de depresión. Tenía **tristeza**, ganas de no hacer nada, **dolores de cabeza, de cintura y de espalda**. Si salía a caminar, recorría 4 ó 5 cuadras, con **ideas de no volver a su casa, de no vivir**.

Fue atendida por su médico, quien para solucionarle el problema de insomnio y depresión, le recetó 1 pastilla tranquilizante por día, y si le era muy necesario 2. Ella llegó a automedicarse, tomando muchas pas-

tillas al día.

A partir del fallecimiento de su mamá, simultáneamente empezó a tratarse con el psicólogo durante 7 años aproximadamente; el especialista le dio el alta pero su situación era la misma que al comenzar el tratamiento.

Se encontraba por momentos, en un gran estado de depresión. Su tristeza se acentuaba al anochecer, y en el transcurso del día lloraba sin saber el motivo. Dormía muy mal a pesar de las pastillas, y con muchas pesadillas, todo esto hacía que se levantara en peores condiciones, no teniendo fuerzas para seguir viviendo, y pidiendo como única solución: **la muerte**.

Asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución, comenzó a conocerse a sí misma, reconoció su forma negativa de pensar. Reflexionó sobre sus efectos, encontrando que su mamá tenía los mismos dolores de cintura, columna y que caminaba poco, como ella en ese momento. Pensaba mucho en su madre, su interés personal y en ocasiones con culpa. Como el pensamiento es acción, la atraía con el pensamiento del plano espiritual al plano físico y al unirse a ella fluidicamente le ocasionaba los mismos síntomas que ella padecía antes de fallecer.

Comenzó a hacer la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en la Propuesta del Capítulo IX y junto con el trabajo que realizó sobre sí misma, controlando su forma negativa de pensar (sentimiento de interés personal en exceso), fue mejorando su situación. Dejó la medicación por decisión propia, superando totalmente su problema en aproximadamente 2 meses y medio.

La superación de este problema psicosomático fue rápida teniendo en cuenta el tiempo de sufrimiento de la persona. La causa de su padecimiento estaba en el sentimiento de interés personal en exceso, existiendo una influencia notoria de parte del familiar fallecido, que le provocaba **influencia física y mental**, característica de ciertos estados depresivos.

B- Una señora comenzó a padecer hipertensión y pánico, luego de una situación estresante, situación que se prolongó durante 11 años.

Estuvo en tratamiento cerca de 5 años, parte del mismo consistía en tomar medicación (diuréticos, tranquilizantes e hipotensores). Se

realizaba electrocardiogramas y estudios diversos del corazón todas las semanas. El efecto de la medicación era negativo ya que la señora manifestaba que perdía las fuerzas, **tenía la sensación de que su cuerpo se deslizaba, se sentía morir**. Su situación era crítica, a tal punto de quedarse en la cama presa de **pánico**. No quería quedarse sola, ni salir de su casa porque tenía miedo de tener una crisis en la calle. Su situación la llevó a regalar todas sus pertenencias porque presentía estar muriendo. Estos efectos, de miedo a morir, pánico, etc., en ocasiones se producen cuando se une a nosotros un ser espiritual que desconoce su situación de desencarnado (fallecido) y cree seguir viviendo, que lógicamente al unirse nos transmite todas las sensaciones, deseos o sufrimientos que tenía antes de su muerte; en algunos casos puede ser por afinidad y en otros casos son familiares, amigos o enemigos que al recordarlos los atraemos con el pensamiento.

Cuando empezó el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución, la señora fue analizando sus facultades esenciales (pensamiento, sentimiento y voluntad). Comenzó a observarse a sí misma, reconoció que por su sentimiento de rencor en demasía sufría mucho. Fue aceptando las cosas que le pasaban, ya que anteriormente no admitía que le estuviera aconteciendo a ella. Reconoció además que debido al sentimiento de orgullo en demasía actuaba equivocadamente.

El trabajo de frenar sus pensamientos negativos hacia aquellas personas que no opinaban igual o por quienes se sentía afectada, la ayudó a sentirse mejor. Aceptó que dependía de ella revertir su situación, buscando de frenar sus pensamientos generados por los sentimientos de rencor y orgullo en exceso, para lograr una transformación moral. Además practicaba la Ejercitación dirigida la Mundo Espiritual diariamente, detallada en la Propuesta del Capítulo IX.

A los 8 meses de iniciarse en el conocimiento y dominio de sí misma, superó por completo este padecimiento.

C- Una señora de 45 años, padeció pánico y dolor de cabeza durante aproximadamente 10 años.

Estos padecimientos comenzaron tras la muerte de su hermano en un accidente que le costó la vida. Circulaba con una moto y al caer sobre el pavimento, se golpeó la cabeza causándole la muerte.

Estuvo en tratamiento médico durante 10 años y sus padeci-

mientos se manifestaban permanentemente durante todo ese tiempo, a pesar de la medicación.

Ella y el hermano, según manifestó, se tenían mucho cariño, compañerismo, apego excesivo.

Al desencarnar (muerte) el hermano, ella lo recordaba, lo extrañaba, pensaba permanentemente en él (manifestación del sentimiento de interés personal en exceso).

Como el pensamiento es acción, ella lo debe haber atraído del plano espiritual al plano físico, por afinidad y al unirse a ella, le causaba influencia física y mental.

La influencia mental se caracteriza por el pánico, miedo desproporcionado, miedo a la muerte, etc., que el ser desencarnado(hermano) le transmitía y la influencia física se manifestaba por el dolor de cabeza permanente (el hermano murió de un golpe en la cabeza).

Asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución, comprendiendo que la vida del cuerpo de las personas posee un término y que no se le puede devolver la vida del cuerpo a quien murió. Sin dejar de tener afecto, comenzó a limitar los pensamientos, generados por el sentimiento de interés personal en exceso y poniendo en práctica la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en la Propuesta del libro, Capítulo IX.

Esta ejercitación es, si se quiere, un acto de caridad, para esclarecerle la situación a aquellos seres que no vemos pero que siguen viviendo.

Superó su padecimiento en aproximadamente 3 meses.

En este caso se consultó a la persona si quería superar el problema y manifestó que sí.

Esto es debido a que hay personas que no quieren dar solución al estado de sufrimiento en que se encuentran, hallándose complacidas en estar así, para llamar la atención (manifestación del sentimiento de orgullo en exceso).

En nuestro libro de investigación “Intervención de los Espíritus en el Mundo Corporal - Investigación de Señales de Influencia de los Espíritus sobre los Hombres en los Textos Bíblicos”, Antiguo y Nuevo Testamento (ISBN 987-95126-5-0), hemos detectado influencia espiritual sobre los hombres: individual y colectiva, positiva y negativa, física y mental, lo que avala nuestra certeza sobre el tema.

CAPÍTULO II

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

**ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA
EL HOMBRE: ALMA CON CUERPO FÍSICO**

CAPÍTULO II

PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS

ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA

EL HOMBRE: ALMA CON CUERPO FÍSICO

Dejando de lado la parte física, cuyas exigencias pueden ser vistas y controladas, vamos a estudiar los efectos producidos por lo que la medicina denomina la parte psicológica, que como definición podríamos decir que es la parte de la filosofía que estudia el alma.

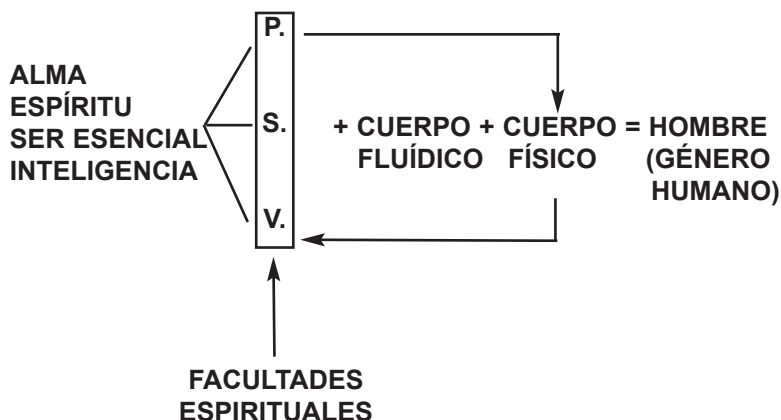
Generalmente se confunde el estudio del alma, que es causa generadora, por el estudio de la conducta del hombre que no son más que los efectos de esa causa generadora que es el hombre como alma.

El hombre es un alma, espíritu, ser esencial que tiene sus facultades espirituales, Pensamiento, Sentimiento, Voluntad, y posee dos envolturas: una sutil y leve, denominada cuerpo fluídico, cuerpo periespiritual o cuerpo astral, según el sistema filosófico; la otra, grosera, pesada, material que es el cuerpo. Este último es quien recibe directa y constantemente la acción de nuestro pensamiento, que como alma le transmitimos a través del cuerpo fluídico, que hace de vehículo del pensamiento, teniendo por hilos conductores los nervios.

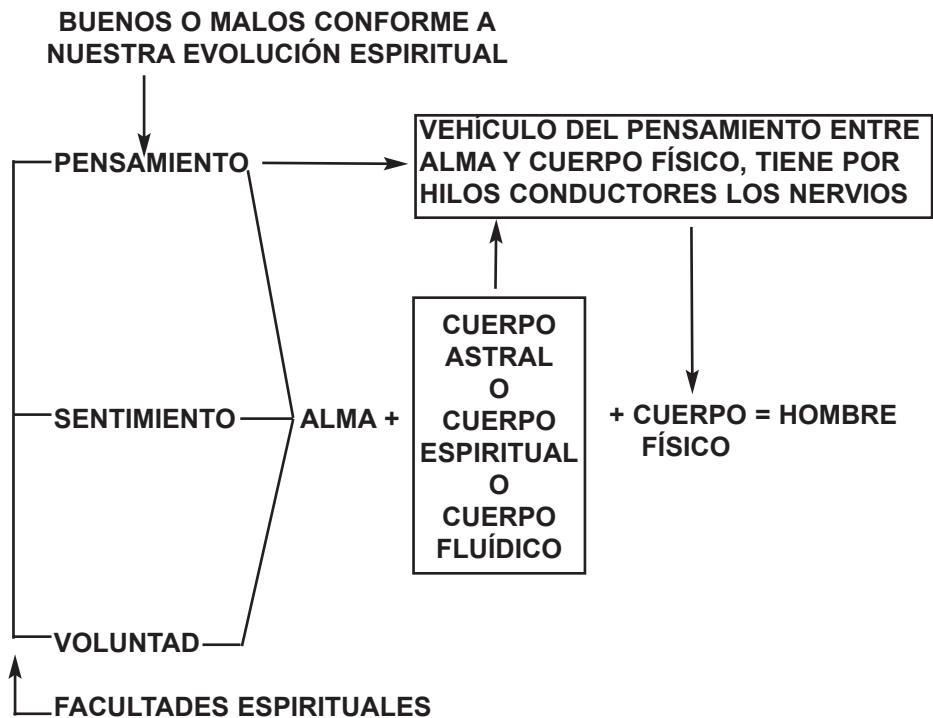
El cuerpo fluídico es de materia sutil e imponderable y está siempre en relación con el grado de adelantamiento moral del alma, traducido en vicios y virtudes innatas que uno trae al renacer. Como consecuencia, lleva la impresión de los buenos o malos pensamientos. Su naturaleza fluídica se modifica con el progreso moral y estando en contacto molecular con el organismo, lo sana. De ahí que las personas que modifican su forma de pensar negativa, superan naturalmente sus problemas psicosomáticos.

El hombre (género humano) es un alma con un cuerpo físico (espíritu y materia). El cuerpo físico es quien recibe directa y constantemente los pensamientos buenos o malos, que como alma generamos,

saneándolo o enfermándolo. Aunque estos pensamientos no se formulen con palabras, la irradiación de los mismos no por eso dejan de producirse hacia el organismo y hacia el medio ambiente.



Asimismo las sensaciones producidas en el cuerpo físico por los agentes externos, son transmitidos a través del cuerpo fluido al alma o espíritu que somos nosotros.



De ahí la necesidad del estudio de nosotros mismos como Alma, Ser Esencial, Espíritu, etc., a través de nuestras facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

Nuestra forma de pensar y el ejercicio de la voluntad están determinados por la elevación de nuestro sentimiento. El pensamiento cuando es **negativo** (mensaje bioquímico-neurotransmisor determinado por la medicina) al transmitirlo al cuerpo físico, a través de los hilos conductores que son los nervios, produce los llamados problemas psicosomáticos.

Hay inclinaciones viciosas que son evidentemente inherentes al Alma o Espíritu, porque tienden más a lo moral que a lo físico; otros más bien parecen consecuencia del organismo, y por este motivo uno se cree menos responsable; tales son las predisposiciones a la cóle-

ra, a la indolencia, a la sensualidad, etc.

Hoy está perfectamente reconocido por los filósofos espiritualistas que los órganos cerebrales, que corresponden a las diversas aptitudes, deben su desarrollo a la actividad del Alma o Espíritu, y que así este desarrollo es un efecto y no una causa.

Si la actividad del Alma o Espíritu obra sobre el cerebro, debe obrar igualmente sobre las otras partes del organismo; de este modo es el artífice de su propio cuerpo, por decirlo así, a fin de amoldarlo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias.

Por una consecuencia natural de este principio, las disposiciones morales del Alma o Espíritu deben modificar las cualidades de la sangre, darle más o menos actividad, provocar secreciones más o menos abundantes de bilis u otros humores. Así es, por ejemplo, que al glotón se le llena la boca de agua a la vista de un bocado apetitoso. En este caso, no es el bocado el que puede sobreexcitar el órgano del gusto, puesto que no hay contacto, sino el Espíritu que obra, en virtud de la sensualidad que se le ha despertado con la acción del pensamiento sobre este órgano, mientras que en otro la vista de aquel bocado no produce ningún efecto. Por la misma razón una persona sensible derrama lágrimas fácilmente; la abundancia de las lágrimas no da la sensibilidad al Espíritu, sino que la sensibilidad del Espíritu provoca la secreción abundante de lágrimas.

Siguiendo este orden de ideas, se comprende que un Espíritu iracundo debe propender al temperamento bilioso; de lo que se deduce que un hombre no es colérico porque es bilioso, sino que es bilioso porque es colérico. Lo mismo sucede en cuanto a las otras disposiciones instintivas. Un Espíritu perezoso e indolente dejará su organismo en un estado de atonía en relación con su carácter, mientras que si es activo y enérgico dará a su sangre y a sus nervios cualidades muy diferentes. Es tan evidente la acción del Alma o Espíritu sobre la parte física, que se ven a menudo producirse graves desórdenes orgánicos por efecto de violentas conmociones morales. La expresión vulgar: La emoción le ha cambiado la sangre, no está tan desnuda de sentido como podría creerse; pero ¿quién ha podido cambiar la sangre, sino las disposiciones morales del Alma o Espíritu?

Excusarse de los propios defectos por la debilidad de la carne no es más que un subterfugio para eludir la responsabilidad. La carne

sólo es débil porque el Espíritu es débil, lo que destruye la excusa y deja al Espíritu la responsabilidad de sus actos. La carne, que no tiene pensamiento ni voluntad, no prevalece jamás sobre el Espíritu, que es el ser pensante y voluntarioso; es el Alma o Espíritu quien da a la carne las cualidades correspondientes a sus instintos; como un artista imprime a su obra material el sello de su genio.

La responsabilidad moral de los actos de la vida queda, pues, íntegra; pero la razón dice que las consecuencias de esta responsabilidad deben estar en relación con el desarrollo intelectual del Espíritu; cuanto más ilustrado es, menos excusa tiene, porque con la inteligencia y el sentido moral nacen las nociones del bien y del mal, de lo justo y de lo injusto.

Esta ley explica el mal resultado de la medicina en ciertos casos. Desde luego que el temperamento es un efecto y no una causa. Los esfuerzos hechos para modificarle se hallan necesariamente paralizados por las disposiciones morales del Espíritu, que opone una resistencia inconsciente y neutraliza la acción terapéutica. Es preciso, pues, obrar sobre la primera causa. Dad, si es posible, ánimo al medroso y veréis cesar los efectos fisiológicos del miedo.

Esto prueba una vez más la necesidad, para el arte de curar, de tener en cuenta la acción del elemento espiritual sobre el organismo.

Como consecuencia de lo manifestado, nosotros como alma transmitimos directamente al cuerpo físico nuestros pensamientos buenos o malos, así lo saneamos, así lo enfermamos.

Por lo expresado anteriormente, estos pensamientos, a su vez, tienen su punto de partida en nuestro sentimiento. Si analizamos a diferentes personas, podemos ver que todos somos distintos y que existen diferencias intelectuales y morales.

Como conclusión, la cuestión radica en nuestro sentimiento, y el sentimiento está determinado por nuestra evolución espiritual o grado de adelantamiento moral como alma o espíritu.

Nuestra razón nos indica que ese adelantamiento intelectual y moral lo habremos obtenido a través de la pluralidad de existencias, o dicho de otra forma, a través de las sucesivas vidas anteriores o reencarnaciones.

Todos los seres tienden a la perfección y Dios les provee los medios para obtenerla mediante las pruebas de la vida corporal. Pero en su justicia, les reserva que cumplan en nuevas existencias lo que no pudieron hacer o perfeccionar en una primera prueba.

No estaría de acuerdo con la equidad y bondad de Dios, castigar para siempre a aquellos que han podido encontrar obstáculos para su mejoramiento, independientemente de su voluntad y en el medio mismo donde se hallaban ubicados. Si la suerte del hombre después de su muerte estuviera irremediabilmente fijada, Dios no habría pesado las acciones de todos con la misma balanza, ni los habría tratado con imparcialidad.

La doctrina de la reencarnación, que consiste en admitir para el hombre muchas existencias sucesivas, es la única que responde a la idea que nos formamos de la justicia de Dios para con hombres de una condición moral inferior, la que puede explicarnos el porvenir y fundamentar nuestras esperanzas, puesto que nos ofrece medios de enmendar nuestras faltas por nuevas pruebas.

El hombre que tiene conciencia de su inferioridad, encuentra en la doctrina de la reencarnación una esperanza consoladora. Si cree en la justicia de Dios, no puede esperar que será por siempre diferente de aquellos que han obrado mejor que él. El pensamiento de que su inferioridad no le deshereda para siempre del bien supremo y que podrá conquistarlo por medio de nuevos esfuerzos, lo sostiene y reanima su valor. ¿Quién al terminar su carrera no lamenta haber adquirido demasiado tarde la experiencia que ya no puede aprovechar? Pero esa experiencia tardía no está perdida, pues la aprovechará en una nueva existencia.

La vida del alma o espíritu está integrada, pues, por una serie de existencias corporales, cada una de las cuales representa para él una oportunidad de progreso, de modo que cada vida corporal se compone de una serie de días, en cada uno de los cuales adquiere el hombre un poco más de experiencia e instrucción. Pero, así como en la vida humana existen jornadas que no aportan ningún fruto, así también en la del alma o espíritu hay existencias corporales que no dan provecho alguno, porque no supo aprovecharlas.

La marcha de los espíritus es progresiva y jamás retrocede. Se elevan de manera gradual en la jerarquía y no descienden del rango que

han alcanzado. En sus diversas existencias corporales pueden descender en su condición humana, pero no como espíritus. Así el alma de un poderoso de la tierra, podrá más tarde animar el cuerpo del más humilde de los artesanos y viceversa. Porque las categorías entre los humanos están, a menudo, en razón inversa de la elevación de los sentimientos morales. Herodes era rey, y Jesús carpintero.

Si el hombre tuviera una sola vida, y si después de ella su suerte futura estuviese fijada por la eternidad, ¿cuál sería el mérito de la mitad de la especie humana que muere a tierna edad, para disfrutar sin esfuerzo de la dicha eterna, y con qué derecho sería liberada de las condiciones, con frecuencia tan duras, impuestas a la otra mitad? Semejante orden de cosas no podría estar de acuerdo con la justicia de Dios. Por medio de la reencarnación se establece la igualdad para todos. El porvenir pertenece a todos sin excepción y no hay favor para nadie. Los que llegan últimos sólo pueden atribuirlo a sí mismos. **El hombre debe tener el mérito de sus acciones, así como le cabe la responsabilidad de ellas.**

Por otra parte, no es racional considerar a la infancia como un estado normal de inocencia. ¿No vemos niños dotados de los peores instintos en una edad en que la educación no ha podido todavía ejercer algún influjo? ¿No conocemos otros que parecieran haber traído de nacimiento la astucia y falsedad, la perfidia y el instinto mismo del robo y el crimen, no obstante los buenos ejemplos que los rodean? La ley civil absuelve sus delitos porque alega que han obrado sin discernimiento. Y tiene razón, pues en efecto actúan más por instinto que en forma deliberada. Pero, ¿de dónde pueden proceder esos instintos tan diversos en niños de una misma edad, educados en idénticas condiciones y sometidos a iguales influencias? ¿De dónde proviene esa precoz perversidad, si no es de la inferioridad del Alma o Espíritu, puesto que la educación no ha intervenido para nada en ello? Los que son viciosos, lo son porque como alma o espíritu han progresado menos y sufren entonces las consecuencias de esto, y no de sus acciones de niño, sino por las de sus anteriores existencias, y de esta manera la ley es la misma para todos y la justicia de Dios alcanza a todo el mundo.

El alma progresa sin cesar al pasar de una a otra existencia, hasta el instante en que logra el grado de perfección necesario para acercarse a Dios.

Todas las almas tienen un mismo origen; son creadas iguales y con idénticas aptitudes para progresar, en virtud de su libre albedrío; todas son de la misma esencia, y entre ellas la única diferencia es la del progreso alcanzado (intelectual y moral); todas tienen el mismo destino y lograrán igual meta, en mayor o menor lapso, según el trabajo y la buena voluntad que pongan en la tarea.

No hay criaturas desheredadas o menos dotadas que otras; Dios no crea seres privilegiados exentos del trabajo que les es impuesto para progresar; no hay seres perpetuamente destinados al mal y al sufrimiento; los que son designados demonios son Espíritus atrasados e imperfectos que dañan en el estado de Espíritus, como lo hacían cuando eran hombres, pero que adelantarán y mejorarán; los ángeles o Espíritus puros, no son seres privilegiados en la Creación, sino Espíritus que han alcanzado su meta, después de haber recorrido el camino del progreso; no hay creaciones múltiples, ni categorías diferentes entre los seres inteligentes, sino que toda creación surge de la ley de unidad que gobierna al Universo y todos los seres gravitan hacia una meta común: **la perfección**, sin que unos sean favorecidos a expensas de los demás, pues todos son hijos de sus obras.

La pluralidad de existencias explica todas las anomalías aparentes que presenta la vida humana: las diferencias de posición social; las muertes prematuras que, sin la reencarnación, convertirían una vida abreviada en algo inútil para el alma; la desigualdad de aptitudes intelectuales y morales se resuelve también, si entendemos que todos los Espíritus no tienen la misma antigüedad, que algunos han aprendido y progresado más, razón por la cual, al nacer, traen lo adquirido en existencias anteriores.

¿Cómo definir a un hombre de genio? ¿Por qué son hombres de genio? ¿De dónde provienen? ¿Hacia dónde van? Notemos que la mayor parte de ellos traen al nacer facultades trascendentes y conocimientos innatos: un poco de trabajo les basta para desarrollarlos. Sin duda, son parte de la humanidad, ya que nacen, viven y mueren como nosotros. Entonces, ¿de dónde provienen esos conocimientos que no han adquirido en la vida? ¿Opinaremos, como los materialistas, que la suerte los ha dotado de un cerebro de mayor tamaño y mejor calidad que el nuestro?

¿O diremos, como ciertos espiritualistas, que Dios los ha dotado

de un alma mejor que la del común de los mortales? Suposición también carente de lógica, ya que acusaría a Dios de parcial. La única solución racional para este problema reside en la preexistencia del alma y en la pluralidad de existencias. El hombre de genio es un Espíritu que vivió más tiempo y que tiene, en consecuencia, mayor terreno ganado que aquellos otros más atrasados. Cuando encarna, trae consigo lo que sabe, y como sabe mucho más que los demás, sin necesidad de aprender, se lo llama hombre de genio. Sin embargo, todo lo que sabe es fruto del trabajo anterior y no el resultado de un privilegio. Antes de renacer, era un Espíritu avanzado: su reencarnación tiene por objeto enseñar lo que sabe a los demás o adquirir nuevos conocimientos.

Sin la preexistencia del alma, la doctrina del pecado original sería inconciliable con la noción de justicia divina, ya que responsabilizaría a todos los hombres por el pecado de uno solo; carecería, además, de sensatez y justicia si, ateniéndonos a tal doctrina, creyéramos que esa alma no existía en la época en que se cometió la falta, por la cual se pretende responsabilizarla.

Con la preexistencia, sabemos que el hombre trae consigo al renacer el germen de las imperfecciones y defectos que no ha corregido y que se traducen en instintos innatos y tendencias determinadas hacia tal o cual vicio. **Allí reside su auténtico pecado original**, por el cual sufre naturalmente sus consecuencias, mas con una diferencia capital, su sufrimiento se origina en errores propios y no en los de un tercero. Además existe una segunda diferencia que alivia, consuela y trasunta equidad: cada existencia ofrece al hombre los medios para redimirse y reparar, así como para progresar, ya sea liberándose de alguna imperfección o adquiriendo nuevos conocimientos, hasta el momento en que su purificación sea completa y no tenga más necesidad de la vida corporal y pueda vivir entonces la vida de los Espíritus, eterna y bienaventurada.

Debido a esa misma razón, quien ha progresado moralmente trae al renacer, a ejemplo de Jesús, cualidades naturales, al igual que quien ha progresado intelectualmente posee ideas innatas; se identifica con el bien, lo practica sin esfuerzo, sin cálculo, y, por así decirlo, sin pensar siquiera. En cambio, quien está obligado a combatir sus malos instintos permanece todavía en estado de guerra interno; el primero, ya venció, el segundo, lucha por vencer. Por consiguiente, hay

virtud original, como hay saber original y pecado, o dicho con más propiedad, vicio original.

A medida que el Espíritu progresa moralmente, se va desmaterializando, es decir, que al sustraerse de la influencia de la materia se depura: su vida se espiritualiza, sus facultades y percepciones aumentan, mientras que su felicidad será proporcional al progreso realizado. Mas, como actúa en virtud de su libre arbitrio puede, por negligencia o mala voluntad, retardar su adelanto; prolonga, consecuentemente, la duración de sus encarnaciones, las que se convertirán en un castigo conforme a sus faltas. Depende del Espíritu, pues, abreviar con su trabajo de depuración sobre sí mismo, la duración del período de encarnaciones.

Como conclusión: los efectos negativos que el hombre produce en su organismo, son generados por la acción del pensamiento, que tienen su fuente en la elevación del sentimiento, que es el progreso alcanzado o el mérito de sus obras, a través de la evolución espiritual. De ahí la necesidad de progresar moralmente trabajando por las imperfecciones morales, como el egoísmo, orgullo, celos, sensualismo en exceso que es causa generadora de pensamientos negativos (mensajes bioquímicos-neurotransmisores).

LA HERENCIA FÍSICA Y LA HERENCIA ESPIRITUAL

Genética es la ciencia de la herencia y de los genes, que sostiene que los niños heredan las características de los padres y de los abuelos.

En 1860, el abate GREGOR MENDEL (1822-1884) dio una base científica a sus estudios sobre la herencia, comenzando sus experiencias con plantas, luego comprobada en insectos y al poco tiempo, los genetistas que estudiaban patrones de enfermedades hereditarias y otros problemas de descendencia, sostuvieron que las mismas reglas pueden aplicarse al hombre.

Si esta aseveración científica fuera cierta, cada uno de nosotros deberíamos sufrir o sufrimos por la herencia física que nos transmitieron nuestros padres o abuelos.

Sin embargo la experiencia dice que esto no es regla fija y unifor-

me.

Por otro lado dónde estaría la justicia del Creador si se debe sufrir por lo que nos han transmitido los que nos engendraron; esto es inconciliable con la justicia divina, porque el hombre sería un juguete de la materia. Además no tendría responsabilidad en el mal, como así tampoco mérito en el bien, ya que todo lo que le aconteciera dependería de su organismo.

La cuestión radica en que el hombre es un compuesto de alma o espíritu con un cuerpo físico.

El cuerpo se desorganiza y muere, no así el alma o espíritu que sobrevive a la muerte del cuerpo, pues es inmortal. Después de un tiempo, vuelve a tomar otro cuerpo siguiendo su progreso y así sucesivamente, tantas veces como sea necesario (pluralidad de existencias o reencarnación), con el propósito de alcanzar la meta: su perfección espiritual, que comprende el máximo de conocimientos que puede adquirir tanto intelectual como moral.

El progreso intelectual marcha siempre, de existencia en existencia, aún para el **mal**, no así el progreso moral que va más a la zaga. La moral es la regla de conducirse bien, es decir, lo que se ajusta a la ley natural, que es la ley de Dios, y que el hombre tiene grabada en su conciencia. Con respecto a esto, el filósofo griego Sócrates (400 a.C.) decía: **"El talento, separado de la justicia y la virtud es una despreciable habilidad y no la sabiduría"**.

El cuerpo, por lo tanto, no es más que la envoltura temporal del alma o espíritu e instrumento de progreso. Esta afirmación se puede verificar por lo revelado en el Nuevo Testamento - Evangelio de Juan 3-3 a 7, que consagra la preexistencia del alma y la pluralidad de existencias o reencarnación.

¹³Respondió Jesús y le dijo: De cierto, de cierto os digo, que el que no naciere de **nuevo**,¹ 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.⁶ **Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es.**

¹ En algunas Biblias el término nuevo está traducido como "lo alto".

⁷ No te maravilles de que te dije: **Os es necesario nacer de nuevo**".² Para comprender el auténtico sentido de esas palabras es preciso remitirse al significado de la voz agua, que no era en modo alguno utilizada en su acepción específica, ya que los conocimientos de los antiguos sobre ciencias físicas eran muy imperfectos. Creían que la Tierra había salido de las aguas, de ahí que consideraban al agua como al elemento generador absoluto.

Según esa creencia, el agua se habría convertido en el símbolo de la naturaleza material, como el Espíritu lo era de la naturaleza inteligente. Aquellas palabras: si el hombre "no naciere de agua y del Espíritu" (o "en agua y en Espíritu"), significan, pues: "Si el hombre no renace con su cuerpo y su alma". Y en este sentido fueron comprendidas en los comienzos.

Tal interpretación se justifica, además, con estas otras manifestaciones: "Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es" (Juan 3-6). Hace aquí Jesús una distinción categórica entre Espíritu y cuerpo. Lo que es nacido de la carne, carne es, indica con claridad que sólo el cuerpo procede del cuerpo y que el Espíritu es independiente del mismo.

Es decir, que los padres son agentes de la naturaleza material, que dan a sus hijos sólo el cuerpo o vestimenta al alma o espíritu de sus hijos.

POR LO TANTO, EL HOMBRE COMO ALMA O ESPÍRITU CON CUERPO TIENE DOS HERENCIAS.

a) **LA HERENCIA FÍSICA** que proviene de sus padres o abuelos, y que puede determinarse su origen, a través de estudios genéticos (ADN).

b) **LA HERENCIA ESPIRITUAL** que es propia y que son los conocimientos **intelectuales y morales**, adquiridos a través de las sucesivas vidas anteriores o sea pluralidad de existencias o reencarnación.

En el orden intelectual lo demuestran las facultades extraordinarias de algunos individuos que, sin haber hecho estudios previos, parecen tener la intuición de ciertos conocimientos, como los idiomas, el cálculo.

² Referidos a la pluralidad de existencias o reencarnación ver también en los Evangelios Mt 11-11 a 15, Mt 17-10 a 13, Lc 1-11 a 17, Lc 9-7 a 9 y Mc 9-9 a 13.

lo matemático, la música, etc., que manifiestan desde temprana edad, es decir, ideas innatas. Ello se debe al recuerdo del pasado, de sus existencias anteriores, es decir, progreso anterior del alma.

Igual consideración se debe tener en el aspecto moral, pues vemos niños con instintos precoces que manifiestan sentimientos innatos de dignidad, de elevación moral y que muchas veces contrastan con el ambiente en que han nacido.

En el orden moral, esta herencia espiritual, se manifiesta a través de su sentimiento. Son las ideas innatas que el hombre trae al nacer, caracterizada por virtudes innatas, es decir, resistencia voluntaria a las malas tendencias y vicios o tendencias también innatas, de las cuales no se ha podido despojar en la sucesión de vidas anteriores.

Es decir, que al hombre (espíritu o alma) con cuerpo, lo caracteriza su elevación espiritual, consecuencia del desarrollo de su sentimiento.

En función de su sentimiento, piensa y actúa. Durante la vida del cuerpo y de acuerdo a la HERENCIA ESPIRITUAL que trae al nacer, más lo que puede haber adquirido en la presente existencia, MODELA EL CUERPO DE ACUERDO A SU NECESIDAD Y A LA MANIFESTACIÓN DE SUS TENDENCIAS. Esto puede considerarse para la mayor parte de la población del planeta y un pequeño porcentaje restante entraría dentro de las consideraciones que desarrollaremos a continuación, como semejanzas físicas y consideraciones sobre la herencia física.

Los sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, vanidad, interés personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía, hacen que piense negativamente ante la interpretación de los acontecimientos de la vida y como estos pensamientos los transmite directamente al cuerpo físico (mensaje bioquímico-neurotransmisor),³ lo enferma produciéndole problemas psicosomáticos. Es decir, que las imperfecciones morales hacen que el hombre (alma o espíritu con cuerpo) sea su propio enemigo por **justicia natural**.

Como conclusión, el hombre (alma o espíritu con cuerpo) tiene **problemas espirituales**, provocando efectos, debido al escaso desarrollo de su sentimiento, como consecuencia de su evolución espiritual. Además de los problemas psicosomáticos causados por la

3 Además del mensaje a través del sistema nervioso, éste a su vez produce cambios hormonales y/o inmunológicos, alterando o bajando las defensas del organismo.

acción del **pensamiento** sobre su cuerpo físico, puede, a veces, en ejercicio de su **voluntad**, provocar autoagresiones a su cuerpo, por ejemplo: siendo adicto a las drogas, al alcohol, al tabaco o bien provocando desórdenes alimenticios -comiendo en demasía (obesidad), no comer, comer y devolver, como en los casos de anorexia y bulimia, etc.

SEMEJANZAS FÍSICAS Y CONSIDERACIONES SOBRE LA HERENCIA FÍSICA

Los padres (o abuelos) suelen transmitir frecuentemente a sus hijos, una semejanza física, no así las cualidades intelectuales y morales que son propias del hijo como alma o espíritu y que constituyen su propia herencia espiritual, adquiridos en la sucesión de vidas anteriores (pluralidad de existencias o reencarnación).

La **herencia física** como procedencia de padres y abuelos, puede ser verificada por pruebas de ADN, además del color de ojos, de piel, de cabello, de contextura física, forma de la nariz, etc. El sexo, hombre o mujer, está sujeto a las leyes físicas (MENDEL).

Si se quiere el cuerpo constituye la cárcel o prisión para el alma o espíritu. Esa cárcel o prisión que constituye el cuerpo, con algunas diferencias, es común a todos los seres humanos con excepción de un pequeño porcentaje.

En el porcentaje restante, el ser como alma o espíritu puede ELEGIR antes de encarnar, determinado cuerpo, pues las imperfecciones físicas de ese cuerpo, constituyen una prueba para él, que ayudan a su adelanto si supera los obstáculos que en él encuentra.

En otros casos, también en carácter de prueba o expiación,⁴ como alma o espíritu puede unirse a cierto cuerpo (elegido o impuesto) que, por su nacimiento y la posición que tendrá en el mundo, podrá llegar a ser para aquél una causa de castigo.

En estos casos la prisión es más rigurosa pues el cuerpo ofrece tal resistencia a las manifestaciones del alma o espíritu que representan un castigo. Con frecuencia estos seres son más

⁴ Compensación de proceder equivocado en vidas anteriores, consecuencia de hacer a los demás, cuando es malo, lo que no queremos para nosotros, en lugar de hacerles todo el bien que sea posible.

inteligentes de lo que pensamos y sufren por la insuficiencia de los medios de que disponen para comunicarse, es decir que sufren por el constreñimiento que experimentan y la impotencia en que se hallan para manifestarse mediante órganos no desarrollados o defectuosos.

Puede tratarse de una expiación impuesta por el abuso que se ha podido hacer de ciertas facultades en existencias anteriores (Ley de causa y efecto).

SEMEJANZAS MORALES

Las semejanzas morales que existen a veces entre padres e hijos, es porque son seres (alma o espíritu) que simpatizan, atraídos por la similitud de inclinaciones que manifiestan a través de la elevación de su sentimiento, grado de progreso alcanzado en las sucesivas vidas anteriores. La misma consideración puede aplicarse muchas veces con respecto a los hermanos.

En la actualidad vemos a los científicos estudiar el gen del tabaco, del alcoholismo, de la diabetes, etc., ignorando que estos problemas son el efecto, cuya causa somos nosotros como alma y mientras pensemos y actuemos mal o negativamente habrá efectos.

Los sufrimientos físicos pueden apreciarse a través de efectos, debido a la generación de pensamientos negativos (mensaje bioquímico-neurotransmisor) cuya somatización puede localizarse en diferentes partes del organismo.

La forma adecuada de trabajar por la causa es a través del conocimiento y dominio de sí mismo, propuesta del filósofo Sócrates hace 2400 años: "Conócete a tí mismo y nada en demasía". Justamente en la demasía o exceso está la causa de nuestro sufrimiento y de los problemas psicosomáticos.

"CUANDO LA CAUSA CESA, ES IMPOSIBLE QUE EL EFECTO SUBSISTA".

(SÓCRATES)

MATERIALISMO

¿Por qué los anatomistas, fisiólogos y, en general, aquellos que profundizan las ciencias de la Naturaleza son llevados tan a menudo

al materialismo?

El fisiólogo relaciona todo con lo que ve. Orgullo de los hombres que creen saberlo todo y que no admiten que algo pueda exceder a su entendimiento. Su ciencia misma los torna presuntuosos. Piensan que la Naturaleza no puede ocultarles nada.

Por una aberración de la inteligencia, hay personas que sólo ven en los seres orgánicos la acción de la materia y relacionan con ella todos nuestros actos. No han visto en el cuerpo humano más que una máquina eléctrica. Sólo estudiaron el mecanismo de la vida en el funcionamiento de los órganos. Han presenciado con frecuencia cómo se extinguía la vida por la ruptura de un hilo y sólo pudieron ver ese hilo... Buscaron, por si quedaba algo, y como no han encontrado sino la materia, que se había tornado inerte, no vieron al alma escaparse de aquélla y no pudieron aprehenderla, por lo que concluyeron en que todo residía en las propiedades de la materia y que, por tanto, después de la muerte, el pensamiento se reducía a la nada. Triste conclusión si así fuese, porque entonces el bien y el mal no tendrían sentido, al hombre le asistiría razón al no pensar más que en sí mismo y poner por encima de todo la satisfacción de sus goces materiales.

“SI LOS MÉDICOS FRACASAN EN LA MAYOR PARTE DE LAS ENFERMEDADES ES PORQUE TRATAN EL CUERPO SIN EL ALMA, Y NO ESTANDO EL TODO EN BUENA DISPOSICIÓN, ES IMPOSIBLE QUE LA PARTE ESTÉ BUENA”.

(SÓCRATES)

LAS PASIONES Y EL DISFRUTE DE LOS BIENES TERRENOS

Dios le ha dado un atractivo al disfrute de los bienes terrenales, con el propósito de incitar al hombre al cumplimiento de su misión, probándolo con la tentación, para que desarrolle su razón que lo preserve de los excesos.

Desear el bienestar es un deseo natural que nos compete a todos los seres humanos.

DE LAS PASIONES

Siendo natural el principio de las pasiones, no son malas en sí mismas.

Todas las pasiones tienen su principio en un sentimiento o necesidad natural. Su principio no es, pues, en modo alguno un mal, ya que estriba en una de las condiciones providenciales de nuestra existencia. **La pasión propiamente dicha, es la exageración de una necesidad o de un sentimiento.** Está en el exceso y no en la causa. Y esa demasía se torna perniciosa cuando tiene por consecuencia algún mal.

La pasión está en el exceso voluntario, porque el principio de ella se ha concedido al hombre para el bien, y puede llevarlo a la realización de grandes cosas. Lo que causa el mal es el abuso que de las pasiones se hace.

Las pasiones son palancas que decuplican las fuerzas del hombre y le ayudan al cumplimiento de las miras de la Providencia. Pero si en vez de dirigirlas, permite el hombre que ellas lo dirijan, incurre en exceso, y aquella misma fuerza que en su mano podía hacer el bien, recae sobre él y lo aplasta.

Toda pasión que acerque al hombre a la naturaleza animal lo aleja de la naturaleza espiritual.

Orgullo, egoísmo y sensualismo (en exceso) son pasiones que nos acercan a la naturaleza animal, ligándonos a la materia.

Todo sentimiento que eleva al hombre por encima de la naturaleza animal, denota el predominio del espíritu sobre la materia y lo aproxima a la perfección. El ser humano, mediante sus esfuerzos, puede derrotar sus malas tendencias, y a veces esforzándose poco. Lo que le falta es el ejercicio de la voluntad en querer hacerlo. ¡Qué poco nos esforzamos!

No hay pasiones tan vivas e irresistibles que la voluntad sea impotente de refrenar.

El hombre abusa de ellas, en virtud de su libre albedrío, y esto engendra el mal. De ahí las sabias palabras: “CONÓCETE A TÍ MISMO Y NADA EN EXCESO” (NADA EN DEMASÍA). (SÓCRATES)

Existen muchas personas que dicen: “quiero”, pero sólo en sus labios hay voluntad. Quieren, mas están muy satisfechas de que la cosa no se produzca. Cuando alguien cree no poder dominar sus pasiones, es porque se complace en ellas de resultas de su inferioridad. El que trata de reprimirlas tiene conciencia de su naturaleza espiritual. Derrotarlas significa para él una victoria del espíritu sobre la materia.

El medio más eficaz para combatir el predominio de la naturaleza corpórea es hacer renuncia de sí mismo.

LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE

FILOSOFÍA ESPIRITUALISTA

TURBACIÓN ESPÍRITA

“El alma al dejar el cuerpo permanece algún tiempo en turbación”.

“No todos los seres experimentan en el mismo grado y durante un lapso idéntico la turbación que sigue a la separación del alma y el cuerpo. El que está ya purificado vuelve en sí casi inmediatamente, porque se ha desprendido de la materia durante la vida del cuerpo, al paso que el hombre carnal, cuya conciencia no es pura, conserva durante mucho más tiempo la impresión de esa materia”.

“Pero, lo que más influye es la práctica del bien y la conciencia pura”.

“En el momento de la muerte todo es al principio confuso. Hace falta al alma algún tiempo para recobrase. Se halla como aturdida, al igual que el estado de un hombre que saliera de un sueño profundo y que tratara de darse cuenta de su situación. La lucidez de las ideas y el recuerdo del pasado le vuelven conforme se va borrando el influjo de la materia de que acaba de desembarazarse, y a medida que se disipa la especie de niebla que oscurece sus pensamientos”.

“La duración de la turbación que sigue a la muerte es muy variable. Puede ser de unas pocas horas como de varios meses, y hasta de muchos años. Aquellos en quienes es más breve son los que se han identificado en vida con su estado futuro, por cuanto comprenden al punto su situación”.

“La turbación presenta circunstancias particulares de acuerdo con el carácter de cada individuo y, sobre todo, según el tipo de muerte experimentada. En las violentas, producidas por suicidio o suplicio, accidente, apoplejía o heridas, etcétera, el Espíritu se encuentra sorprendido, asombrado, y no cree haber muerto. Así lo sostiene con terquedad. Con todo y eso, ve su cuerpo, sabe que ese cuerpo es el suyo, y no comprende que se haya separado de él. Acude junto a las personas a quienes profesa afecto, les habla y no comprende por qué ellas no le oyen. Esta ilusión (turbación) tiene una duración variable

de acuerdo al progreso moral del Espíritu. Pasada esta turbación, el Espíritu se recobra y comprende que ya no forma parte de los vivientes. Este fenómeno se explica con facilidad. Sorprendido de improviso por la muerte, el Espíritu está aturdido por el brusco cambio que en él se ha operado. Para él, la muerte sigue siendo sinónimo de destrucción, de aniquilamiento. Ahora bien, como quiera que piensa, ve y entiende, en su opinión no está muerto. Lo que aumenta su ilusión es que se ve dueño de un cuerpo similar al anterior, por su forma, pero cuya etérea naturaleza no ha tenido todavía tiempo de estudiar. Lo cree sólido y compacto como lo era el primero, y cuando se le llama la atención sobre este punto se asombra de no poder palparlo”.

“Algunos Espíritus presentan esta particularidad, aun cuando la muerte no los haya sorprendido en forma imprevista. Pero sigue siendo una particularidad más general en aquellos que, aunque enfermos, no pensaban que morirían. Se ve entonces el singular espectáculo de un Espíritu que asiste a su funeral como si se tratara del de un extraño, y hablando de él como de una cosa que no le concierne, hasta el momento en que comprende la verdad”.

“La turbación que sigue a la muerte no tiene nada de penoso para el hombre de bien. Es tranquila y semejante en todo a la que acompaña a un despertar apacible. En cambio, para aquel cuya conciencia no es pura, está llena de ansiedad y de angustias, que aumentan a medida que va comprendiendo su situación”.

INFLUENCIA DE LOS ESPÍRITUS SOBRE LOS HOMBRES

La influencia del Mundo Espiritual positiva o negativa, física y mental, individual y colectiva, sobre los hombres, está contenida en el Antiguo Testamento y es una parte de las enseñanzas fundamentales que vino a revelar Jesús.

“Cuando un Espíritu bueno, o malo, quiere obrar sobre un individuo, lo envuelve, digámoslo así, con su cuerpo fluídico o periespíritu cual si fuere una capa; entonces, penetrándose los dos fluidos, los dos pensamientos y las dos voluntades se confunden, y el Espíritu puede entonces servirse de ese cuerpo como el suyo propio, hacién-

dole obrar a su voluntad. Si el Espíritu es bueno, su acción es dulce, benéfica y no hace hacer sino cosas buenas; si es malo, las hace hacer malas” (FIGURA 3 - Página 83).

Dejando de lado la influencia o asistencia del Mundo Espiritual positivo, ésta no produce en nosotros ninguna acción desagradable, por el contrario, su objeto es guiarlo por el buen camino; pasaremos a exponer brevemente la influencia del Mundo Espiritual negativo, denominado también obsesión.

DE LA OBSESIÓN

Viene del latín *OBSIDERE* que significa sitiar, asediar, llenar, poseer, ocupar.

“La obsesión es el dominio que los malos Espíritus ejercen sobre ciertas personas, con el fin de enseñorearse de ellas y someterlas a su voluntad por el placer que experimentan causando daño”.

El Espíritu, si es perverso e inicuo, arrastra a la persona cual si la tuviera dentro de una red, paraliza su voluntad, y aún su juicio; le hace pensar, obrar por él, le obliga a cometer actos extravagantes a pesar suyo, en una palabra, le magnetiza, le produce catalepsia moral y entonces el individuo se convierte en ciego instrumento de sus gustos.

Es necesario observar que en este estado el individuo tiene a menudo conciencia de que lo que hace es ridículo, pero está forzado a hacerlo como si un hombre más vigoroso que él le hiciera mover contra su voluntad, sus brazos, sus piernas y su lengua.

Se trata en todos los casos de Espíritus inferiores, que quieren dominar, porque los buenos Espíritus no imponen ninguna compulsión. Antes bien, estos últimos aconsejan y luchan contra la influencia de los malos, y cuando no se les escucha, se retiran. Los malos Espíritus, por el contrario, se apegan a los individuos a quienes pueden convertir en sus víctimas, conduciéndolos como si se tratara realmente de un niño; pudiendo llegar a fascinarlos de manera que no puedan discernir lo verdadero de lo falso.

Los Espíritus no son otros que las almas de los hombres, hay, pues, Espíritus, ya que existen hombres, y los espíritus han ejer-

cido en todo tiempo una influencia saludable o perniciosa sobre la humanidad. Esa influencia es permanente, y las personas que no se ocupan de los Espíritus, e inclusive no creen en su existencia, están expuestas a aquélla tanto como las demás, y aún más que las otras, porque no disponen de recursos defensivos.

A veces se trata de una venganza que se está ejerciendo contra un individuo, del cual se ha tenido motivos de queja durante su última encarnación o en una existencia anterior. A menudo también no tienen otra razón que su deseo de hacer daño. Como está sufriendo, quiere que los demás padezcan igualmente, y encuentra una especie de placer en atormentarlos. Asimismo, la impaciencia que su víctima pone de manifiesto lo excita, porque tal es precisamente su objetivo, en tanto que si la persona lo toma con tranquilidad termina por cansarse. Irritándonos y mostrando enfado se hace justamente lo que él quiere.

Por lo general el Espíritu que se apodera de un individuo, con el propósito de dominarlo, no tolera el examen crítico de los pensamientos por él sugeridos. Cuando ve que sus ideas en lugar de ser aceptadas se discuten, no se retira, pero inspira a la persona el pensamiento de aislarse, y muchas veces, incluso, le ordena proceder de este modo.

Los Espíritus vulgares son, en cierto modo, permanentes entre nosotros y constituyen la masa de la población circundante del Mundo Invisible. Han conservado más o menos las mismas ideas, gustos e inclinaciones que tenían bajo su envoltura corpórea. Se suman a nuestras reuniones y se mezclan en nuestros asuntos y diversiones, en los que desempeñan parte más o menos activa, según sea, en cada caso, su carácter. **No pudiendo satisfacer sus pasiones, gozan con los que se entregan a ellas y los incitan a hacerlo.**

Este dominio nunca se ejerce sin participación de quien lo sufre, ya sea por debilidad o deseo (afinidad).

Por afinidad, los malos espíritus, se sienten atraídos hacia la persona por una misma forma de pensar, sentir y actuar, pues ésta los solicita con sus deseos o los atrae con sus pensamientos; si la persona cede su voluntad, el espíritu la obliga a pensar y obrar por él y a cometer actos extravagantes, a pesar suyo”.

Los sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, vanidad, interés

personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía, del hombre, hacen que piense y actúe negativamente. Estas imperfecciones morales son la causa de atracción, haciéndolo de este modo accesible a la influencia del Mundo Espiritual negativo.

Esto indica que el hombre debe transformarse moralmente para destruir la causa que atrae a los espíritus malos.

“La obsesión presenta características diversas, que es muy necesario saber distinguir, y que resultan del grado del constreñimiento y de la índole de los efectos que produce. La palabra obsesión es, en cierto modo, un término genérico mediante el cual designamos ese tipo de fenómenos cuyas principales variedades son, a saber: *obsesión simple, fascinación y subyugación*”.

a- Estando el hombre bajo la dependencia de los malos espíritus puede, en algunos casos, estar **subyugado**, por lo tanto no se puede esperar ningún concurso serio de él, para salir de esa situación, en tal caso hace falta la intervención de una tercera persona que actúe en auxilio del obsesado (desobsesión). A estas características pertenecen las desobsesiones practicadas por Jesús, quien podía realizarlas por su autoridad moral.

b- En otros casos, la persona puede estar **fascinada**, es decir, que el dominio que ejerce el espíritu sobre ella le impide distinguir lo verdadero de lo falso.

c- También puede producirse la **obsesión simple**, y ésta debe corresponder a la mayoría de los casos, verificándose de la siguiente forma, por ejemplo:

Supongamos que en la actual existencia y durante muchos años, una madre y una hija sean muy afines en su forma de pensar, sentir y actuar, habiendo entre ellas un excesivo afecto.

El sentimiento que las lleva a actuar de esa forma es el interés personal en exceso o demasía. Ese sentimiento en su justo límite no produce ningún daño, en exceso o demasía se convierte en un mal. Esta deducción es aplicable a los demás sentimientos como el egoísmo, orgullo, celos, etc.

Cuando una de las dos personas desencarna (muerte del cuerpo físico), sigue viviendo como espíritu y en estado de turbación puede

sentirse atraída a quien es su interés personal y uniéndose a ella puede producirle problemas físicos y mentales. Estos problemas en ciertos casos pueden ser las mismas dolencias que la persona tenía antes de su muerte y que adopta la que todavía vive. Además puede sufrir otros efectos como: mareos, vértigo, caída de lágrimas, ansiedad, pánico, estados depresivos, etc.

Puede acontecer también y se ha verificado en ciertos casos, que los seres que desencarnaron **influenciaban** a quienes consideraban sus seres queridos causándoles los efectos antes mencionados (manifestación del sentimiento de interés personal en exceso): abuela a nieto, hermano a hermana, etc., sin que ellos: nieto o hermana tuviesen demasiado cariño y afinidad con los seres que desencarnaron. Es decir, que el sentimiento de interés personal en exceso era la forma de manifestarse de esos seres que desencarnaron solamente y no de sus familiares.

Puede observarse que el **ser** que dejó su cuerpo, no siendo esencialmente malo, pero sí imperfecto, puede ser causante de este tipo de influencias.

Para superar por sí mismo (AUTODESOBSESIÓN) las influencias que describimos en los puntos a), b), c), es de utilidad el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo para transformarse moralmente y la Ejercitación, dirigida al Mundo Espiritual, que mencionamos en la Propuesta del Capítulo IX del Libro.

INFLUENCIA OCULTA DE LOS ESPÍRITUS SOBRE NUESTROS PENSAMIENTOS Y ACCIONES

“La influencia de los Espíritus sobre nuestros actos y pensamientos es mayor de lo que se cree, porque con sobrada frecuencia son ellos los que nos dirigen”.

“Tenemos pensamientos que nos son propios y otros que se nos sugieren. No ignoramos que muchos pensamientos nos llegan a la vez sobre un mismo asunto, y a menudo muy contrarios los unos a los otros. Pues bien, los hay siempre nuestros y del mundo espiritual. Es eso lo que nos pone en la incertidumbre, porque tenemos en nosotros dos ideas que recíprocamente se combaten”.

“Los Espíritus buenos sólo aconsejan el bien. A nosotros cabe dis-

tinguir”.

“Los Espíritus imperfectos nos incitan al mal para hacernos sufrir como ellos sufren. Lo hacen por envidia al ver seres más dichosos”.

“Los Espíritus imperfectos son instrumentos destinados a probar la fe y constancia de los hombres en el bien. Cuando actúan sobre nosotros malas influencias es porque pensamos o deseamos el mal, por cuanto los Espíritus inferiores acuden a ayudarnos en el mal cuando tenemos la voluntad de cometerlo: sólo pueden secundarnos en el mal cuando así lo queremos. Pero habrá también otros que tratarán de influir para el bien, lo cual restablece el equilibrio y nos deja dueños de escoger”.

“Podemos liberarnos del influjo de aquellos Espíritus que incitan al mal, porque no se dedican sino a quienes los solicitan con sus deseos o los atraen con sus pensamientos”.

“Se puede neutralizar el influjo de los malos Espíritus realizando el bien, y poniendo toda nuestra confianza en Dios, rechazando la influencia de los Espíritus inferiores y destruyendo el imperio que querían tener sobre nosotros. No debemos prestar oídos a las sugerencias de aquellos Espíritus que despiertan en nosotros malos pensamientos, que fomentan la discordia entre los hombres y excitan en nosotros todas las pasiones viles. Desconfiar, sobre todo, de aquellos que halagan nuestro orgullo, porque nos están tomando por nuestro lado débil”.

“El Espíritu no penetra en un cuerpo del modo que uno entra en una casa. **Se asimila con un Espíritu encarnado (hombre) que adolece de los mismos defectos y cualidades**, para actuar conjuntamente con éste. Pero siempre es el Espíritu encarnado (hombre) el que obra como quiere sobre la materia de que está revestido (cuerpo)”.

“No hay posesión propiamente dicha, vale decir, cohabitación de dos Espíritus en un mismo cuerpo, pero puede la persona estar bajo la dependencia de otro Espíritu, de manera de ser *subyugada* u *obsedida* por él, hasta el punto de que su voluntad se vea en cierto modo paralizada”.

“Son los llamados poseídos, pero debemos saber que este dominio no se ejerce nunca sin participación de quien lo sufre, ya

sea por su debilidad, o bien por su deseo”.

ESPÍRITUS PROTECTORES - Misión que cumplen

“¿Qué se ha de entender por “ángel de la guarda”?

- El Espíritu protector de un orden elevado.

¿Cuál es la misión del Espíritu protector?

- La de un padre para con sus hijos: conducir a su protegido por la buena senda, ayudarle con sus consejos, consolarlo en sus aflicciones, sostener su valor en las pruebas de la vida.

Se aleja de nosotros si comprueba que sus consejos son inútiles y que la voluntad del individuo es proclive a someterse al influjo de los Espíritus inferiores. Pero de ningún modo lo abandona por entero, sino que siempre se hace escuchar. Entonces es el hombre quien cierra sus oídos. El Espíritu protector vuelve tan pronto como se le llama. Lo asiste con sus consejos, mediante los buenos pensamientos que le sugiere pero que, por desgracia, no siempre son escuchados. Sólo la debilidad, la indolencia y el orgullo del hombre dan fuerza a los Espíritus malos. Su poder sobre nosotros procede únicamente del hecho de que no les oponemos resistencia. La acción de los Espíritus que nos quieren está siempre bien regulada, de modo de dejarnos ejercer el libre albedrío, por cuanto si no tuviéramos responsabilidad no avanzaríamos en el camino que debe conducirnos hacia Dios. Al no ver el hombre a su sostén, se confía en sus propias fuerzas. No obstante, el guía vela por nosotros, y de tiempo en tiempo nos advierte que desconfíe del peligro”.

“La dependencia en que a veces se encuentra el hombre respecto de los Espíritus inferiores procede de su entrega a los malos pensamientos que ellos le sugieren, y no de estipulación alguna entre ellos y él”.

Hipólito León Denizard Rivail (Allan Kardec)

EJEMPLOS DE CASOS DE OBSESIÓN EN PERSONAS QUE RECIBIERON TRASPLANTES DE ÓRGANOS

(Confirmando la Filosofía Espiritualista)

Como verificación de lo expresado acerca de la influencia de los espíritus sobre los hombres, pasamos a exponer observaciones clínicas hechas a sus pacientes trasplantados por Paul Pearsall de EE.UU., doctorado en Harvard y en la Escuela de Medicina Albert Einstein.

El Dr. Pearsall, que también recibió un trasplante, es psiconeuroinmunólogo, es decir, psicólogo que estudia la relación existente entre el cerebro, el sistema inmunitario y nuestras vivencias del mundo exterior. Tiene experiencia de más de treinta años de práctica científica en la interpretación de cómo los acontecimientos externos influyen sobre nuestra salud. Fundó y dirigió una clínica psiquiátrica en la que se trataban cientos de enfermos graves, muchos de los cuales habían sufrido trasplantes de corazón o de otros órganos. Dirigió un departamento médico, poniendo en práctica un programa de rehabilitación cardíaca para enfermos de ataques al corazón, un proyecto que estaba pensado para ayudarles mediante cambios significativos en su modo de vida y el desarrollo de unos puntos de vista más equilibrados. Era un programa al que denominaban “Cambio de corazón”. Tanto en éste como en otros puestos, tuvo ocasión de dar conferencias por todo el mundo en distintas organizaciones de trasplantes de órganos; en ellas pudo recoger docenas de relatos impresionantes que parecían demostrar la existencia de algún tipo de memoria celular y de que el corazón desempeña un papel importante en la recuperación de esa memoria.

Pearsall escribió el libro “El código del corazón” - ISBN 84-414-0467-4, en el que investiga y sostiene la posibilidad de que sus pacientes trasplantados de corazón recibieran las memorias celulares de sus donantes, quienes manifestaron los detalles que luego pudieron ser confirmados por los propios familiares del donante.

Las “memorias celulares” más comúnmente descritas por los tras-

plantados de corazón se refieren a sabores, gustos y manifestaciones personales nuevas vinculados a sus donantes, constituyendo ésto la regla y no la excepción.

En sus investigaciones habló con Claire Sylvia, una trasplantada de corazón que había descrito los cambios experimentados en su vida, relacionados con la energía de su donante, en un libro escrito en colaboración con Bill Novak, titulado *A Change of Heart*. A pesar de las fuertes críticas personales que algunas veces recibe, persiste en su creencia de que con el trasplante de corazón ha recibido mucho más que una simple masa de células biomecánicas. Los sorprendentes y acertados sueños sobre su donante, los cambios en sus aptitudes gastronómicas, su estilo de baile y muchos otros cambios ofrecen las claves de la posibilidad de una memoria celular.

A fin de ilustrar la naturaleza de las conexiones energéticas experimentadas por los receptores de trasplantes (según Pearsall) describe algunas de las 140 recogidas en cintas magnetofónicas.

«1.- *Mujer de treinta y cinco años trasplantada de corazón (la donante fue una joven prostituta de veinticuatro años muerta en una reyerta a puñaladas).*

“Yo nunca estuve interesada en el sexo. Ni siquiera pensé mucho en eso. No me entienda mal, mi esposo y yo tuvimos una vida sexual normal, pero eso no era importante en nuestras vidas. Ahora agoto a mi marido. Deseo hacer el amor todas las noches. Antes odiaba los videos X, pero ahora los adoro. Me siento como una mujerzuela y, en ocasiones, cuando estoy de buen humor, realizo un *striptease* para mi marido. Jamás había hecho algo parecido antes de mi operación. Cuando le comenté todo esto a mi psiquiatra, me dijo que era una reacción a la medicación y porque ahora tengo un cuerpo más sano. Posteriormente he descubierto que mi donante trabajaba en un *topless* y actuaba como profesional a domicilio. Creo que he adoptado su orientación sexual, y mi marido también lo piensa así. Me dice que no soy la mujer con la que él se casó, pero que no le importa estar casado conmigo de nuevo”.

Marido de la receptora. “No es que lo sienta, entiéndame, pero creo que lo que tengo ahora es una gatita sexual. No es que lo hagamos más, pero ella siempre está deseando que hablemos de sexo y quiere ver una serie de videos de tipo erótico que antes jamás veía-

mos ni hablábamos. Utiliza palabras que jamás empleaba antes, pero eso también está haciendo que yo cambie, así que no me quejo. Nuestra peor discusión se produjo unos meses después de su operación y bastante antes de que ella se enterase de quién era su donante. Yo estaba bromeando, y en un momento apasionado le dije que tenía el corazón de una ramera. Estuvimos sin hablarnos durante semanas”.»

*«2.- Mujer de cuarenta y siete años, trasplantada de corazón (el donante fue un chico gay de veintitrés años que fue tiroteado durante un atraco y murió posteriormente de las **heridas recibidas en la parte inferior de la espalda**).*

“Durante tres años no le he hablado a nadie de esto. Todavía me fastidiaba hacerlo. Me entrevisté con la familia del donante y me dijeron que su hijo era un artista muy brillante y que era gay. Ahora me pregunto, cuando veo a mi marido, si lo miro como una mujer acosumbraría a hacerlo o si lo estoy mirando como lo miraría un joven gay. Me alegro de poder estar hablando de esto con usted. Y todavía quiero decirle una cosa más. Su madre me dijo que le habían disparado en la espalda. Después de mi operación, **he tenido dolores en la parte baja de la espalda**, pero supuse que era debido a la operación pasada”.

Marido de la receptora. “Me sorprendió mucho cuando una de las primeras cosas que me preguntó, cuando empezamos a hacer el amor después de la operación, fue si yo había tenido alguna vez pensamientos homosexuales. Ha cambiado totalmente su forma de vestirse. Ahora lleva ropa muy femenina y ajustada, cuando antes se vestía con ropa unisexo. A veces, por la noche se despierta repentinamente sollozando. Me preocupaba que pudiera tener un ataque cardíaco, pero ella **se señala la espalda y dice que es como si le hubieran disparado en la mitad de la espalda**”.»

«3.- La madre de un joven trasplantado dijo: “Ahora mi hijo utiliza siempre la palabra “copacético”. Antes de tener su nuevo corazón jamás la usó, pero fue la primera cosa que pudo decirme tras la operación. No sé lo que significa. Dijo que todo estaba copacético. No es una palabra que conozca en español”. La esposa del donante que estaba oyéndonos, abrió desmesuradamente los ojos y, volviéndose hacia nosotros, dijo: “Esa palabra era la forma que teníamos mi mari-

do y yo de decir que todo estaba bien. Siempre que discutíamos y hacíamos las paces, ambos decíamos que todo estaba copacético”.

El tema de aquella palabra mágica que parecía revelar un código del corazón que se hallaba dentro de él estimuló al joven, que empezó a contar historia tras historia de los cambios que había experimentado tras su trasplante. Aunque su madre nos lo había descrito como un vegetariano muy consciente de su salud, él dijo que ahora suspiraba por la carne y por los alimentos grasos. Aunque en tiempos había sido un amante de la música “heavy metal”, ahora le encantaba el rock de los años cincuenta. Nos contó también sueños repetitivos de luces brillantes que venían directas hacia él. Al escucharlo la esposa del donante nos dijo que, de hecho, su marido adoraba la carne, que era un adicto a la comida rápida y que había tocado en una orquesta de rock en Motown mientras estudiaba en la facultad de medicina, y que ella por su parte también tenía los mismos sueños sobre las luces de aquella terrible noche.»

EL ÁNGEL EN NUESTRO PECHO

Charles Siebert es un escritor médico que ha publicado, de forma sensible, precisa y científica, muchos artículos sobre distintos temas de salud. Cuando estaba preparando una historia sobre la experiencia vivida por una mujer trasplantada de corazón, que iba a publicar en el *New York Times Magazine*, tuvo la oportunidad de asistir a la fiesta del Día de San Valentín que daban más de un centenar de enfermos trasplantados de corazón. Prácticamente todos los receptores hablaron de “recuerdos espirituales”, o de haber sentido la energía de sus donantes. Siebert escribe: “Todas las personas con las que me entrevisté en la fiesta hablaban con el mismo tono reverente sobre el ángel que albergaban en el pecho, sobre ese regalo y esa responsabilidad que ahora tenían, y de las oraciones que le dirigían a esa otra persona que tenían en su interior”.

C. Siebert, “Carol Palumbo Waits for Her Heart”, *New York Times Magazine*, 13 de abril de 1997, p. 41.

ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA

A nuestro criterio, no son los órganos trasplantados los que tienen memoria celular, como se sostiene, que luego manifiesta el receptor en forma de ideas, gustos, tendencias o inclinaciones del donante.

La explicación está detallada a lo largo de la redacción del libro. Los seres (alma o espíritu) que han dejado su cuerpo físico, pueden sentirse atraídos por una misma forma de pensar, sentir y actuar con el receptor del órgano trasplantado, al que se asimilan, confundiendo los dos pensamientos, las dos voluntades y los dos cuerpos fluidicos (del receptor con cuerpo y del donante sin cuerpo), de forma tal que el donante (alma o espíritu) se vale del cuerpo del receptor, manifestando sus ideas, gustos, inclinaciones, y tendencias que tenía antes de su desencarnación (muerte).

Esta influencia puede ser física y mental. Obsérvese el cambio de ideas y tendencias del receptor en la parte mental (casos 1 y 3) y física porque pueden transmitírnos hasta las mismas dolencias que tenían antes de su muerte (desencarnación) o que tal vez fueron la causa de la misma (caso 2).

La explicación gráfica de este mecanismo la hemos detallado en el cuadro de influencia de los espíritus sobre los hombres (FIGURA 3 - Página 83) y ésta nunca se ejerce sin participación de quien la sufre, ya por debilidad o deseo y por qué no decirlo, muchas veces al ceder la voluntad se halla complacido de estar bajo esta dependencia, que halaga gustos y deseos. En los casos de trasplantes tienen otras consideraciones.

Para este estudio particular debemos tener en cuenta lo siguiente:

**ALMA + CUERPO
FLUÍDICO + CUERPO = HOMBRE (GÉNERO HUMANO)**

Nosotros como alma, tenemos un cuerpo fluídico semimaterial. Durante la vida del cuerpo este cuerpo fluídico semimaterial está unido al cuerpo físico material molécula a molécula y hace de vehículo del pensamiento entre el alma y el cuerpo (mensajes bioquímicos-neurotransmisores), teniendo por hilos conductores los nervios.

Quando se ablacionan los órganos, el donante como **alma o espíritu, a través de su cuerpo fluídico, está todavía unido al cuerpo físico** con vida.

La condición necesaria para que los órganos principales: corazón, pulmón, riñones, etc. a ser trasplantados sean de utilidad, requiere

que el donante se encuentre con **muerte cerebral**, lo que significa **la muerte de las células cerebrales**, por lo cual el donante no se puede manifestar, pero el resto del organismo continúa con vida aún, sostenida por medios mecánicos (situaciones que en algunos casos ha perdurado varios meses o años). El “**cadáver**” con muerte cerebral se puede enfermar, tener hijos. En Inglaterra y otros países son anestesiados para que no sientan dolor cuando les extraen los órganos y al final mueren de paro cardiorespiratorio o por ablación de sus órganos.

En síntesis, esta muerte cerebral, **inventada**, que justifican por razones utilitarias, permite extraer los órganos a las personas que tienen vida.

El ser (donante) como alma o espíritu debe sufrir intensamente cuando le ablacionan sus órganos, ya que está unido a su cuerpo físico, molécula a molécula y es probable que siga al o a los órganos que están impregnados de su fluido vital en el cuerpo del receptor, hasta que el órgano trasplantado sea impregnado por el fluido vital del receptor.

Como quiera que sea, ya por el accidente que le causó la muerte cerebral o por ablación de sus órganos, su muerte es violenta, lo que lleva a ese ser espiritual que dejó su cuerpo a permanecer mucho tiempo en estado de turbación, tal vez años, en los que quizás no se de cuenta de su estado, creyendo seguir viviendo con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra, figurándose las normales ocupaciones, y al unirse a las personas puede causar influencia física y mental como en las mencionadas de los casos 1-2-3.

En otros casos, estos seres (espirituales) conocen su situación de desencarnados (espíritus libres) y en ocasiones vienen a cobrarse o vengarse de algo que uno pudo haberles hecho, o simplemente causar daño, y al unirse a la persona, le causa desórdenes físicos, que se superan con el alejamiento de éstos. Es de utilidad la ejercitación dirigida a estos seres detallada en la Propuesta del Capítulo IX.

. Ver ejemplo, Nuevo Testamento: (San) Mateo 17 - 14 a 18 (Influencia de demonio - del griego **DAIMON** - que significa espíritu, ser extra corpóreo).

El autor Academia Filosófica de La Plata, no está en contra de los trasplantes de órganos, ni de las personas que lo necesitan para prolongar o mejorar su calidad de vida, pero se pregunta: ¿cuál es el criterio moral que se sigue para determinar que una vida vale más que otra, tanto la del donante agónico, como la del receptor tal vez también agónico?

La vida es valiosa, aunque sea precaria y debe ser respetada hasta la muerte natural, que significa la cesación definitiva de las funciones vitales orgánicas.

Las investigaciones realizadas por los profesionales vinculados a los trasplantes, demuestran que para la obra de bien que se quiere realizar, se puede también causar mucho daño. Y nuevamente volvemos a lo que sostenía Sócrates (400 a.C.) es **PORQUE SE TOMA EL CUERPO SIN EL ALMA.**

La muerte cerebral, ha sido cuestionada internacionalmente, entre los cuales podemos citar:

“El grave problema que se presenta en el caso de la donación de órganos está relacionado con la condición del donante que, con el fin de obtener los órganos en condiciones de utilidad para el implante, requiere que el paciente esté vivo, por lo que se ha instaurado la condición de “muerte cerebral”, declarando un status de muerto al que realmente no lo está y que, finalmente, alcanza la muerte a causa de la extracción de los órganos que le son vitales para sostenerla. Esto constituye nada menos que un asesinato”.

The Facts of Life de Brien Clowes. Publicado por Human Life International. EE.UU.

LA RESPONSABILIDAD DE LOS ACTOS

Procurar la muerte de un ser humano en forma anticipada en cualquier fase de su existencia, **desde la concepción hasta la muerte natural**, constituye un homicidio.

Siendo el cuerpo la envoltura del alma e instrumento temporal de progreso, defender el derecho a la vida del hombre (alma con cuerpo físico) es un deber ineludible que nos compete a todos los seres humanos.

En estas consideraciones quedan comprendidas, entre otras: la ablación de órganos para trasplantes con muerte cerebral, la práctica de eutanasia, el aborto (químico, mecánico, quirúrgico), la manipulación genética, sea clonación de embriones con fines terapéuticos o reproductivos, de cuya selección se determina quien debe vivir o morir.

El embrión implantado o no, es un ser humano (alma con cuerpo físico), cuya vida debe ser respetada.

El hombre lleva la ineludible responsabilidad de sus actos y pensamientos, por los que deberá dar rigurosa cuenta y compensar su erróneo proceder, sea en la presente existencia, en el mundo esencial o espiritual cuando deje su cuerpo físico, o bien en una nueva existencia corporal.

DE LA DESOBSESIÓN

AUTODESOBSESIÓN

(Quitar la influencia del Mundo Espiritual negativo
por sí mismo)

“¿Le es posible a una persona ahuyentar por sí misma a los malos Espíritus y liberarse de su dominación?

- Siempre se puede cortar un yugo, con tal que se tenga firme voluntad de hacerlo.

Es menester, entonces, que el obsesido haga por su parte lo necesario para destruir en sí mismo la causa que atrae a los malos espíritus, que son las **imperfecciones morales**.

El medio práctico más eficaz para mejorarse en la presente existencia y resistir a las instigaciones del mal, es el CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO, dicho por el filósofo griego Sócrates hace 2400 años.

Se puede, asimismo, combatir la influencia de los malos Espíritus orientándolos moralmente. Es precisamente lo que no se hace y lo que no se debe dejar de hacer. Por medio de consejos sensatos se puede moverlos al arrepentimiento y acelerar su progreso”.

La ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que figura en la Propuesta del Capítulo IX cumple este objetivo, cualquiera que sea la situación del alma o espíritu, ya se encuentre en turbación e ignore lo que le sucede o bien conozca su situación de desencarnado.

“Los Espíritus perversos se acercan más bien a los hombres a quienes tratan de influir o atormentar. En esa aproximación a los humanos, cuando encuentran a alguien que los moraliza, al principio no lo escuchan y se ríen de él. Más tarde, si se sabe captarlos, terminan por dejarse impresionar. Los Espíritus elevados, en cambio, sólo pueden hablarles en nombre de Dios, y esto los espanta. Claro está que el hombre tiene menos poder que los Espíritus superiores, pero su lenguaje se identifica más con la naturaleza de los inferiores. Además, el influjo que el hombre pueda tener sobre los Espíritus está en razón de su superioridad moral. No domina a los espíritus superiores, ni aun a aquellos que sin ser tales son buenos y afables, pero podrá imponerse a los que le sean inferiores en moralidad.

Habiendo malos Espíritus que obsesan y buenos que protegen, se pregunta si los malos Espíritus son más poderosos que los buenos.

No es el buen Espíritu el que es más débil, es la persona que no es bastante fuerte para sacudir la capa que le ha sido echada encima, para desasirse de los lazos que le oprimen y en los cuales, preciso es decirlo, **algunas veces se halla complacido**. En este caso, se comprenderá que el buen Espíritu no puede ocupar este lugar, puesto que se prefiere a otro. Admitamos ahora el deseo de desembarazarse de esa envoltura fluídica, de la cual está penetrada la suya, como un vestido está penetrado por la humedad; el deseo no bastará. La voluntad no siempre será suficiente.

Se trata de luchar con un adversario, Espíritu a Espíritu, y en este caso también vence el más fuerte; aquí la fuerza está en la *autoridad* que se puede tomar sobre el Espíritu, y esta autoridad está subordinada a la superioridad moral. Esta superioridad es como el sol que disipa la niebla con el poder de sus rayos.

Esforzarse en ser bueno, ser mejor, si se es ya bueno, purificarse de las imperfecciones, en una palabra, elevarse moralmente lo más posible: tal es el medio de adquirir el poder de mandar a los Espíritus inferiores para separarlos; de otro modo se ríen de nuestros mandatos.

Ciertas personas, sin duda, preferirían otra receta más fácil para arrojar los malos Espíritus, como por ejemplo, el decir ciertas palabras o hacer ciertos signos, lo cual sería más cómodo que corregirse de los defectos.

Antes de esperar dominar a los malos Espíritus, es menester dominarse a sí mismo.

Es necesario vencer nuestras imperfecciones y malas inclinaciones (orgullo, egoísmo, celos, interés personal, sensualismo, etc. en exceso o demasía), que son para nosotros peores que los malos Espíritus, pues estas imperfecciones e inclinaciones son las que los atraen, como la corrupción atrae a las aves de rapiña”.

En nuestro libro de investigación ISBN 987-95126-5-0, “Intervención de los Espíritus en el Mundo Corporal - Investigación de Señales de Influencia de los Espíritus sobre los Hombres en los Textos Bíblicos”, Antiguo y Nuevo Testamento, hemos detectado influencia espiritual sobre los hombres: individual y colectiva, positiva y negativa, física y mental, lo que avala nuestra certeza sobre el tema.

CAPÍTULO III

ALERGIAS

CAPÍTULO III

ALERGIAS

CUANDO EL SISTEMA INMUNITARIO SE EQUIVOCA

Breves consideraciones desde el punto de vista médico

¿Qué quiere decir alergia? Etimológicamente la palabra significa: reacción distinta. Otros nombres con que se designa son reacción adversa o hipersensibilidad. Por lo general, el cuerpo humano reacciona con una respuesta inmune normal.

¿Qué quiere decir normal? Los anticuerpos se combinan con la sustancia extraña neutralizándola y el organismo no se da cuenta. La **reacción distinta** que representa la alergia es que esa respuesta es diferente para un porcentaje pequeño de personas que se transforma en una agresión contra el propio organismo.

Es considerada por los especialistas como una enfermedad multifactorial.

Las sustancias que suelen causar reacciones alérgicas son:

- Polen
- Ácaros del polvo
- Esporas de moho
- Pelos de animales

También son comunes las alergias a alimentos y medicamentos. Otras reacciones pueden ser causadas por picaduras de insectos, joyas, cosméticos, condimentos y otras sustancias.

El estrés emocional puede ser también un desencadenante.

Pueden provocar diarreas y dolor abdominal en el aparato digestivo, conjuntivitis (enrojecimiento y picor en los ojos), además goteos nasales, estornudos, picazón, salpullidos, tos, edema (hinchazón), asma y hasta una reacción severa (anafilaxia o shock anafiláctico)

que puede ser mortal y otros síntomas.

En la reacción distinta la persona produce un anticuerpo llamado inmunoglobulina E (IgE) que es la que genera la posibilidad de desarrollar la alergia. Aunque también es posible desarrollar otras respuestas "distintas" aún con bajas concentraciones del anticuerpo IgE. (Si bien la presencia del anticuerpo inmunoglobulina E representa un papel muy importante en la reacción alérgica no es el único factor involucrado en ella. Hay personas alérgicas con la IgE en muy baja concentración).

Las personas que responden normalmente a un antígeno,¹ cualquier cuerpo extraño o sustancia que el organismo no reconoce como propio, producen un anticuerpo llamado inmunoglobulina G, inmunoglobulina A, e inmunoglobulina M. La actuación de estos anticuerpos representa la respuesta normal, lo que las personas comúnmente denominan las defensas del cuerpo".

En cambio, el alérgico responde con la producción de IgE. En lugar de repeler al antígeno el anticuerpo se pega a él y previamente se adosa a unas células (los mastocitos) parecidas a "bolsitas" repletas de sustancias químicas. El acoplamiento "antígeno anticuerpo mastocito" provoca la "rotura" de las bolsitas con la consiguiente, liberación de los componentes químicos que éstas contienen, entre ellos la histamina.

Dependiendo de en qué órgano ocurra la reacción alérgica van a producirse determinados síntomas. Puede ser en la **piel, mucosas, pulmones, ojos, nariz**, etc., dando en cada caso el síntoma típico de la alergia.

El alérgico produce una respuesta inmunológica distinta al resto de las personas. Los científicos creen que los factores más importantes en la alergia son la herencia y el ambiente.

TIPOS DE ALERGIA

Robin Coombs y P. H. G. Gell, investigadores de la Universidad de Harvard, en 1963, describieron cuatro diferentes tipos de alergia:

Las alergias del tipo I al III tienen como característica común la de

1 Antígeno: Dícese de la sustancia que introducida en el organismo animal y en condiciones adecuadas, es capaz de provocar la formación de anticuerpos.

ser inmediatas.

Alergia tipo I: a todos nos resulta familiar la fiebre del heno o la crisis de asma que se desencadenan, la primera en determinadas épocas del año y la segunda al azar del encuentro con un gato o con un caballo. Los síntomas van de una simple rinorrea de la fiebre del heno hasta la crisis de asma o, más grave todavía, a espectaculares desórdenes que pueden conducir a la muerte, como ocurre en ocasiones después de la picadura de un insecto. Ante un mismo agresor (polen o pelos de animales), no todo el mundo reacciona de la misma manera.

El agente agresor o alérgeno, cuyo reconocimiento por el sistema inmunitario desencadena la alergia, es por lo general una molécula de proteína o hidrato de carbono (azúcar) complejo.

La reacción se desencadena porque las personas sensibles poseen en su sangre los anticuerpos IgE capaces de reconocer al alérgeno. La reacción es inmediata: bastan unos pocos minutos para que se desencadene.

Alergias del tipo II y III: son igualmente inmediatas y también se producen por el reconocimiento de un alérgeno por los anticuerpos producidos por el organismo, pero los síntomas son diferentes. El ejemplo usual de la alergia tipo II es el accidente que, conocido con el nombre de accidente de transfusión, sobreviene cuando se mezclan sangres incompatibles. Otro caso que puede ilustrar este tipo de alergia es el de una persona alérgica que ingiere determinado medicamento; una vez ingresado al organismo el remedio se pega a los glóbulos rojos, el cuerpo de esta persona inmediatamente produce anticuerpos contra el remedio: por lo tanto la agresión dirigida a destruir al medicamento termina por destruir también a los glóbulos rojos que lo transportan. La anemia así producida se debe entonces a una reacción alérgica.

Alergia tipo III: se trata de una inflamación de la pared de los vasos sanguíneos, asociada a un edema² que aparece cuando el sistema inmunitario ataca a ciertas sustancias del propio organismo; es decir, reconoce como "extraños" a compuestos que normalmente se encuentran en el cuerpo. A estas se las llama **enfermedades autoin-**

2 Edema: Tumor blando producido por la obstrucción de los vasos linfáticos.

Tumor: hinchazón y bulto que se forma en alguna parte del cuerpo. *Diccionario Sopena.*

munes.

Alergia tipo IV: también conocida como hipersensibilidad retardada. Tiene como característica principal la de no manifestarse hasta varias horas o días después del contacto con el alérgeno. Los mecanismos de la alergia tipo IV tienen un papel muy importante en el rechazo de órganos trasplantados y también en la aparición de una pápula cuando se produce la reacción de Mantoux en la prueba de la vacuna contra la tuberculosis.

ALERGIA TIPO I

La alergia más común es la tipo I que produce:

- Asma bronquial
- Fiebre de heno
- Eccema
- Urticaria
- Edema angioneurótico

a) **ASMA BRONQUIAL:** provocado por la contractura de la parte final de los bronquiolos (alvéolos) que "atrapa" el aire y no lo deja salir. El pulmón de la persona queda inflado pero al tratar de inspirar la segunda vez el aire no entra y se produce un trastorno en la ventilación, originando el chiflido típico del asmático. Estas personas también tienen una alteración del moco que recubre los bronquiolos: y se transforma en una sustancia dura y seca que queda pegada a las paredes de los bronquiolos taponándolos e irritándolos. Los síntomas más comunes son:

- Fatiga o disnea (dificultad de respirar)
- Silbidos en el pecho (sibilancias)
- Sensación de falta de aire (opresión del pecho)
- Tos

La causa más importante del asma bronquial es la alergia, ya sea **inhalatoria, alimentaria y/o farmacológica.**

Dentro de las alergias inhalatorias en el asma son muy importantes:

- La alergia polínica, que es estacional. Los pólenes no están siempre en el aire; su aparición depende del "calendario floral" del

arbusto, árbol, pasto o planta de la que provengan. Por ejemplo: en la Argentina, las gramíneas florecen entre septiembre y diciembre. Es la época típica en la que las personas dicen: "que mal me siento en estos meses".

El cuadro de un asmático que comienza con síntomas en septiembre para luego desaparecer en diciembre está indicando que algo pasa entre esos meses del año. Y es cierto: florecen las gramíneas (los pastos) y liberan granos de polen muy livianos que son arrastrados por el viento a muchos kilómetros de distancia.

En la alergia ambiental perenne hay sustancias y elementos que están continuamente en el ambiente y su aparición o desaparición no depende de las estaciones anuales. Uno de ellos es el ácaro microscópico llamado dermatofagoides, que hace su ciclo de vida: crece, defeca, se reproduce y muere en los ambientes donde vive la gente. El ácaro se alimenta de escamas de piel humana, razón por la cual suele "instalarse" en el dormitorio, allí, sobre todo si hay alfombra, es donde encuentra más restos de piel porque es el lugar donde las personas se visten y se quitan la ropa más frecuentemente.

El dermatofagoides es el principal alérgeno del polvo de casa. Tanto vivo como muerto, así como su materia fecal, forman parte del polvo de las casas.

Los hongos ambientales son otros de los alérgenos que se encuentran en el polvo todo el año, sobre todo en las regiones de clima húmedo.

Muchas personas sienten en ocasiones empeorar su alergia. Los responsables de la alergia son los dermatofagoides y los hongos que se encuentran, en general, en el polvo de casa.

Otro de los factores que pueden desencadenar alergia son los pelos y las caspas de animales, ya sean de campo (vacas, caballos, etc.) o domésticos (perros, gatos, hamsters, etc.). En el caso del hogar, estos agentes alérgenos se suman al polvo de casa.

b) FIEBRE DE HENO (También denominada por algunos autores, rinitis alérgica estacional o polinosis; es una rinoconjuntivitis debido a la alergia al polen).

Alergia e hiperreactividad.

El principal síntoma de la fiebre del heno, desencadenada por el contacto con los pólenes de dicha gramínea, es la rinitis alérgica que produce picazón de nariz, paladar, garganta, oído y ojos (lagrimeo e irritación ocular), crisis de estornudos continuados (entre 15 y 20), obstrucción nasal con gran producción de moco líquido y cristalino parecido al agua, con recurrencia de anginas debido a que la persona respira por la boca la mayor parte del tiempo y en algunos casos sinusitis infecciosa crónica. Los trastornos producidos por esta alergia no son graves pero sí absolutamente molestos.

¿Por qué sucede todo esto? Los microgranos de polen de heno pasan por las mucosas del sistema respiratorio alto, se pegan a la inmunoglobulina E que, a su vez, está adherida a los mastocitos y éstos "descargan" su contenido. Todas las sustancias químicas (histamina, citoquinas, prostaglandinas, interleuquinas, etc.) que contienen los mastocitos son vertidas en las mucosas produciendo el edema.

Los síntomas tipo "fiebre de heno" pueden aparecer aún en ausencia de alergia. Este hecho confunde a las personas que dicen no ser alérgicas. **La respuesta es que existe un trastorno denominado hiperreactividad de las mucosas.**

Como los alérgicos habitualmente tienen el umbral de respuesta más bajo, además de tener los cuadros típicos producidos por la alergia presentan hiperreactividad ante la presencia de productos irritantes de las mucosas nasales y respiratorias como el humo de cigarillo, aerosoles, insecticidas, ceras, nafta, hidrocarburos en general, hollín, lugares donde hay mucha lana, aserrín, polvo de yeso, etc.

Cuando la alergia y la hiperreactividad se suman, sus efectos se potencian.

Lo que sucede con frecuencia es que el o los síntomas desaparecen por mucho tiempo (algunas veces por años) pero la enfermedad está allí.

Conjuntivitis alérgica: Es una inflamación del tejido que recubre los párpados (conjuntiva) debido a una reacción a causa de sustancias alérgicas como el polen y la caspa.

Hay reacciones alérgicas a drogas, por ejemplo, que también pueden producir picor e inflamación.

Causas: Cuando los ojos están expuestos a una sustancia a la que uno es alérgico, se libera histamina y se inflaman los vasos sanguíneos en la conjuntiva (membrana transparente que cubre la "esclerótica" de los ojos).

Rápidamente se presenta enrojecimiento de los ojos acompañado de picazón y lagrimeo.

Los síntomas pueden ser estacionales y pueden abarcar: ojos rojos, dilatación de los vasos en la cubierta del tejido blanca y transparente de los ojos, picazón intensa o ardor en los ojos, párpados abultados especialmente a la mañana, lagrimeo (ojos llorosos), secreción viscosa de los ojos.

No existen complicaciones serias y es común la molestia persistente.

c) EL ECCEMA: en la piel de cuello, mejillas, glúteos, pliegues nasales, de orejas, labios, codos y rodillas, es premonitorio de un futuro asmático. No siempre el adulto desarrollará asma bronquial, pero es muy importante considerar al eccema como un antecedente a tener en cuenta en el futuro sobre todo si pica y si luego de liberar líquidos y ceras, se seca y sufre una descamación de la piel.

El eccema es una reacción que puede aparecer como consecuencia de una alergia tipo I ocasionada por elementos del ambiente, pero también de una alergia tipo IV por contacto con elementos como aros, colgantes, collares, pulseras, anillos y relojes en los que la aleación cromo-níquel actúa como antígeno que se une a proteínas de la piel y en la persona que tiene **predisposición genética** genera un eccema llamado, por contacto. La reacción aparece en los dedos, cuello, orejas y todos los lugares donde el metal roza la piel, otra sustancia que produce este tipo de eccema es el esmalte de uñas que al entrar en contacto con alguna parte del cuerpo, por ejemplo, los ojos al rasarse y el cuello por el roce de los dedos para separar el cabello, genera una reacción alérgica muy fuerte. Además pueden producirla los perfumes, tinturas, productos de caucho (látex), cosméticos, etc.

d) URTICARIA: se caracteriza por la aparición de ronchas (pápulas) rojas o blancas en la piel, redondas o de forma irregular (semejante a una mano) numerosas y pequeñas o confluyendo en grandes ronchas (urticaria gigante), que produce picazón. Puede variar de

tamaño y aparece en cualquier lugar del cuerpo. Las más comunes son los casos agudos, desencadenados por las alergias alimentarias o por los fármacos. Estas urticarias normalmente desaparecen en un par de días y pueden ser recurrentes. La urticaria crónica se puede sufrir durante meses o años.

e) EDEMA ANGIONEURÓTICO: hinchazón muy importante de un párpado, un labio, las manos, los pies, la lengua o algún sector del cuerpo. Es deformante y asusta pero no duele ni pica. Aparece de repente: por lo general, la persona se despierta, nota la inflamación y no sabe a qué atribuirlo. Las reacciones a los alimentos y a los fármacos son una causa común de las urticarias y/o edema angioneurótico.

El peligro del edema angioneurótico surge cuando la inflamación abarca tejidos blandos, como la glotis o la lengua, que puede producir la muerte del paciente por asfixia.

La alergia se caracteriza por cambiar de órgano de choque y permanecer "latente" o sin manifestarse durante largos períodos. Dicha característica lleva a muchas personas a restarle importancia a la enfermedad.

ALERGIA A LOS ALIMENTOS

La alergia alimentaria puede producir cualquiera de los síntomas descritos anteriormente: asma bronquial, rinitis, sinusitis, conjuntivitis, dermatitis, pero en especial eccema y urticaria. Algunas proteínas de los productos alimentarios pueden actuar como antígenos en el organismo de un alérgico.

La alergia por agentes alimentarios es muy traicionera porque puede producir una reacción visible luego de tres días de haber ingerido el alimento, hecho que confunde a la persona.

Los siguientes alimentos contienen proteínas que pueden producir reacciones alérgicas, sobre todo en los **niños**:

- | | |
|-------------|------------|
| - Chocolate | - Huevo |
| - Cítricos | - Maní |
| - Tomate | - Trigo |
| - Papas | - Soja |
| - Pescados | - Mariscos |

- Lácteos
- Café
- Alcohol
- Conservantes alimentarios
- Edulcorantes, anilinas y productos químicos agregados
- Nueces
- Frutilla
- Embutidos

Según los estudios estadísticos, los alimentos considerados en la lista son los desencadenantes de alergia más frecuentes, pero cada organismo es un "mundo" por lo que cualquier producto alimentario es un agente alergeno "en potencia".

ALERGIA A LOS MEDICAMENTOS

Todos los medicamentos tienen el potencial de causar efectos colaterales, pero sólo entre un 5 y 10 % de las reacciones adversas a los fármacos son alérgicas.

La alergia a medicamentos puede abarcar un espectro de reacciones muy amplio: desde una pequeña picazón en la garganta hasta la muerte por shock anafiláctico.

Los síntomas de reacciones adversas a los fármacos incluyen: tos, náuseas, vómitos, diarrea, presión arterial elevada e inflamación de rostro. Las reacciones cutáneas (es decir, eccema, picazón) son la forma más común de reacción alérgica a los fármacos.

Los medicamentos que con mayor frecuencia producen alergia son: la penicilina y los antibióticos conexos que son la causa más común de la alergia farmacológica. Otros fármacos alérgenos comunes abarcan:

- Sulfamidas
- Anticonvulsivos
- Preparaciones de insulina (en particular, fuentes animales de insulina)
- Medios de contraste para rayos X yodados (que contienen yodo) que pueden causar reacciones anafilactoides similares a las alergias.

Pero hay que dejar claro que todo fármaco es potencialmente alérgico dependiendo de cada organismo.

Las reacciones a medicamentos administrados por vía oral son

menos potentes: en general aparece una urticaria, edema y/o desca-mación, pero cuando el fármaco es administrado por vía endovenosa o intramuscular el ingreso es directo y la reacción desencadenada muy potente.

ALERGIA A LAS PICADURAS DE INSECTOS

La reacción alérgica a una picadura de insecto puede ser mortal.

Los síntomas de una reacción alérgica causados por la picadura de insectos puede incluir picazón y urticaria, hinchazón de la garganta o lengua, dificultad para respirar, mareo, calambres estomacales, náuseas o diarrea.

Cuando una persona es picada por una hormiga colorada en cualquier parte del cuerpo, si es alérgica al veneno de esa hormiga inmediatamente pierde el conocimiento y se desploma. El veneno de la hormiga, aunque sea una mínima cantidad, provoca la liberación masiva de histamina en el organismo del alérgico que desarrolla edema de glotis y comienza a asfixiarse, sufre además una brusca caída de la presión arterial y una repentina relajación de esfínteres e incluso puede padecer un infarto. Muchas de estas personas mueren durante el episodio posterior a la picadura. Sin embargo, la alergia producida por el veneno de insecto puede ser fácilmente diagnosticada, tratada a tiempo y curada.

Una persona que al ser picada por un mosquito desarrolla una reacción alérgica leve tiene que tener en cuenta que también puede ser alérgica a la picadura de otros insectos como abejas, avispas y hormigas coloradas capaces de producir un shock anafiláctico.

ANAFILAXIA

Causas

La anafilaxia es una reacción alérgica severa en todo el cuerpo a un químico que se ha convertido en alérgeno. Después de estar expuesto a una sustancia como el veneno de la picadura de abeja, el sistema inmunitario de la persona se vuelve sensible a ésta. En una exposición posterior a ese alérgeno, se puede presentar una reacción alérgica. Esta reacción sucede rápidamente después de la exposi-

ción, es severa y compromete todo el cuerpo.

Los tejidos en diferentes partes del cuerpo liberan histamina y otras sustancias, lo cual produce constricción de las vías respiratorias y lleva a otros síntomas.

Algunos fármacos (como la morfina, los medios de contraste para radiografías y otros) pueden producir una reacción similar a la anafiláctica (reacción anafilactoide) en la primera exposición que tienen las personas con ellos. El ácido acetilsalicílico (aspirin) también puede causar una reacción. Estas reacciones no son iguales a la respuesta del sistema inmunitario que ocurre con la anafilaxia "verdadera". Sin embargo, los síntomas, el riesgo de complicaciones y el tratamiento son los mismos para ambos tipos de reacciones.

La anafilaxia puede ocurrir como respuesta a cualquier alérgeno. Entre las causas más comunes se encuentran:

- Alergias a medicamentos
- Alergias a alimentos
- Picaduras / mordeduras de insectos

Los pólenes y otros alérgenos que se inhalan muy rara vez producen anafilaxia. Algunas personas tienen una reacción anafiláctica sin una causa conocida.

La anafilaxia es potencialmente mortal y puede suceder en cualquier momento. Los riesgos incluyen antecedentes de cualquier tipo de reacción alérgica.

Síntomas

Los síntomas se presentan rápidamente, a menudo en cuestión de segundos o minutos, y pueden comprender los siguientes:

- Cólico o dolor abdominal
- Ruidos respiratorios anormales (chillones)
- Ansiedad
- Confusión
- Tos
- Diarrea
- Dificultad respiratoria
- Dificultad para deglutir
- Desmayo, mareo, vértigo

- Urticaria y prurito
- Congestión nasal
- Náuseas y vómitos
- Palpitaciones
- Enrojecimiento de la piel
- Mala articulación del lenguaje
- Sibilancias (que suena a manera de silbidos)

ALERGIAS

LA CUESTIÓN GENÉTICA - HERENCIA Y LOS FACTORES AMBIENTALES

Según la medicina, la herencia supone que nuestros padres o abuelos nos transmiten los caracteres hereditarios, pero hemos visto que en una misma familia algunos poseen ciertas afecciones como la alergia y otros no y en ocasiones los padres, abuelos, no poseen alergias y tal vez en una familia uno solo de los descendientes la padece, quiere decir que esta observación no es uniforme.

Analizando desde el punto de vista filosófico, a través de la justicia y bondad del Creador, si el orden de cosas fuese de acuerdo a lo que sostiene la ley de herencia materialista, deberíamos sufrir por algo que no nos pertenece y nos transmiten nuestros familiares, posición incompatible con la justicia y bondad del Creador.

Últimamente con la aparición del mapa del genoma humano o mapa genético se sostiene que se podrá avanzar en la comprensión y tratamiento de numerosas enfermedades, ya que el mapa genético es el conjunto de genes que posee el cuerpo humano y que determinan las características físicas y la predisposición de cada individuo a padecer ciertas enfermedades. Se ha llegado a la conclusión de que las mutaciones de los genes determinan la aparición de numerosas enfermedades, pero cómo, cuándo y porqué esas mutaciones se producen es en gran medida un misterio.

Los factores considerados por la medicina como desencadenantes de las alergias, ya sean ambientales, alimentarias, medicamentosas, picaduras de insectos, etc., deben ser tenidos en cuenta desde el punto de vista espiritual, **ya que los mismos pueden contribuir a la**

manifestación de la alergia cuya causa primera es un problema espiritual (psicosomático). El estrés emocional, según algunos autores, es considerado por la medicina como otro desencadenante.

ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

El hombre es un alma o espíritu con un cuerpo físico, con sus facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad, y tiene dos herencias: **la física** (cuerpo) que proviene de sus padres o abuelos y **la espiritual** que es propia y que son todos los conocimientos intelectuales y morales adquiridos en una sucesión de vidas anteriores, es decir, pluralidad de existencias o reencarnación (Ver Páginas 66 a 71).

Cada uno de nosotros trae al nacer o renacer su propia **herencia espiritual**, es decir ideas innatas traducidas en virtudes innatas (resistencia voluntaria a las malas tendencias) o vicios o tendencias innatas aquellos que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, es el mérito de nuestras obras si se quiere y de acuerdo a esa herencia espiritual propia, modelamos el cuerpo de acuerdo a nuestra necesidad para amoldarlo a la manifestación de nuestras tendencias, es decir el cuerpo recibe directa y constantemente la acción de nuestro pensamiento, de lo que nosotros somos como alma, y esto está más acorde a la justicia divina pues si tenemos efectos psicosomáticos es por justicia natural y no sufrimos por nada que no sea propio, es decir los efectos responden a una causa espiritual: **nuestras imperfecciones morales**.

Como estamos sujetos a la ley de progreso espiritual, al ir despojándonos de nuestras imperfecciones morales, que hacen que pensemos y actuemos mal y tienen su fuente en nuestros sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, vanidad, amor propio, interés personal, sensualidad, etc. en exceso o demasía, debemos producir en nosotros mismos un proceso de transformación moral y los efectos psicosomáticos como alergia y otros efectos desaparecerán naturalmente, es decir hay que empezar a frenar los pensamientos negativos, pues estos hacen que alteremos nuestra armonía interior (relativa), produciendo estados nerviosos y otros efectos; que de acuerdo a nuestra experiencia se manifiestan en él o los lugares más débiles del orga-

nismo. Según cómo interpretamos los acontecimientos de la vida, en función de la elevación de nuestro sentimiento, pensamos, y es el mensaje bioquímico-neurotransmisor (según la medicina) que enviamos al organismo físico, provocando además cambios hormonales e inmunológicos. Ningún sistema del organismo es independiente, sino que todos actúan en forma coordinada. El sistema nervioso está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico. Por esta razón ante situaciones de estrés muy intenso o la interpretación negativa de los acontecimientos de la vida en forma crónica, son capaces de disminuir, alterar o equivocar las defensas naturales del organismo. Como conclusión, el cuerpo es la envoltura del alma y quien recibe la acción de nuestros pensamientos, que cuando éstos son negativos o malos, alteramos nuestra armonía interior (relativa), causándole determinados desórdenes, es decir, efectos o problemas psicosomáticos. La equivocación de la medicina radica justamente en tomar el cuerpo sin el alma. La calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) que enviamos al organismo físico está en base a nuestra elevación moral, siendo la moral la regla de conducirse bien que se basa en la observancia de la ley natural o divina que el hombre tiene grabada en su conciencia y que tiende hacia el bien. Cada uno es el artífice o arquitecto de su propio cuerpo físico, por eso las personas deberán trabajar por su perfeccionamiento moral y verificar si se modifica esa predisposición a padecer asma, alergia y otros problemas psicosomáticos.

La pregunta es ¿porqué algunos tienen alergia y otros no?, se dice de la predisposición o capacidad genética, seguramente la causamos nosotros como alma pues el efecto de los pensamientos va al lugar más débil del organismo, si son buenos lo saneamos, si son malos lo enfermamos, es decir, que nos queda íntegra la responsabilidad de los pensamientos como así también la responsabilidad de nuestro actuar en ejercicio de la voluntad, pues deberemos compensar nuestro erróneo proceder en la presente existencia, o bien en el mundo espiritual cuando dejemos el cuerpo físico o en una nueva existencia corporal.

Se ha observado que en algunas personas, la alergia aparece y desaparece independientemente de los factores ambientales y otros considerados como desencadenantes. La explicación es que en ella misma hay causa generadora que, cuando se siente agredida o no le

gusta algo, piensa negativamente y viene el efecto (alergia), desaparecido lo que no le agrada vuelve a la normalidad. Mientras haya causa que son nuestras imperfecciones morales, habrá efectos psicósomáticos como la alergia y otros efectos.

Esto lo sostenía el filósofo Platón (300 a. C.), "No es el cuerpo el que determina las cualidades y caracteres del alma, por el contrario, el alma cuando es buena imprime al cuerpo por su propia virtud toda la perfección de que es capaz".

Otra observación es de tener en cuenta que en determinadas épocas del año las personas padecen alergias por el polen de determinadas plantas, pero para que eso se produzca debe haber una predisposición que la misma persona causa como alma o espíritu a su organismo físico, quiere decir que la alergia sería un efecto de otro primer efecto causado en el organismo por la acción del pensamiento de la persona como alma o espíritu por bajar o alterar las defensas del organismo.

Deberemos tener en cuenta, que puede suceder, que toda una familia o tal vez la mayoría de sus componentes sean alérgicos. Esto puede producirse cuando el conjunto de ellos son afines como alma, ser esencial, espíritu, etc. Y como cada uno modela el cuerpo de acuerdo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias, es probable que el lugar más débil del organismo, donde se manifiesta la acción del pensamiento negativo (mensaje bioquímico-neurotransmisor) sean las manifestaciones alérgicas.

No debemos olvidar que para una misma causa generadora de problemas psicósomáticos que son nuestras imperfecciones morales, por ejemplo el sentimiento de orgullo y rencor en exceso hace que pensemos negativamente y en algunas personas el efecto se manifestará como hipertensión, en otros psoriasis, en otros asma, en otros alergias, etc.

Pero puede acontecer que el conjunto padezca alergias.

Es de observar que en un mismo ambiente donde existen los alergenos, algunas personas desarrollan alergia y otras no. Esto se debe a que es probable que la acción del pensamiento de la persona, cuando es negativo, produce la alteración de la armonía interior, estados nerviosos, hace bajar o alterar las defensas del

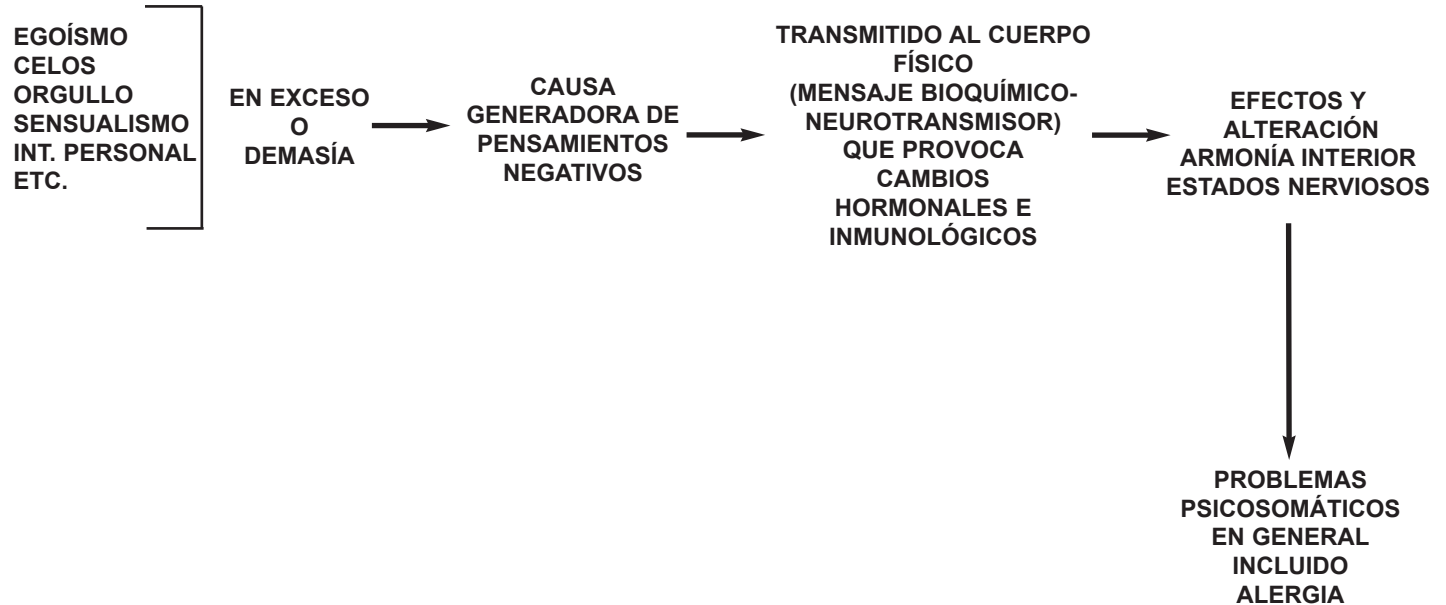
organismo y luego desarrolla alergia y otros problemas psicossomáticos. Quiere decir que para que se produzca la alergia y otros problemas psicossomáticos ya hubo en el organismo físico otros primeros efectos causados por la acción del pensamiento negativo (mensaje bioquímico) y luego el factor ambiental contribuye a la manifestación alérgica.

COMO CONCLUSIÓN

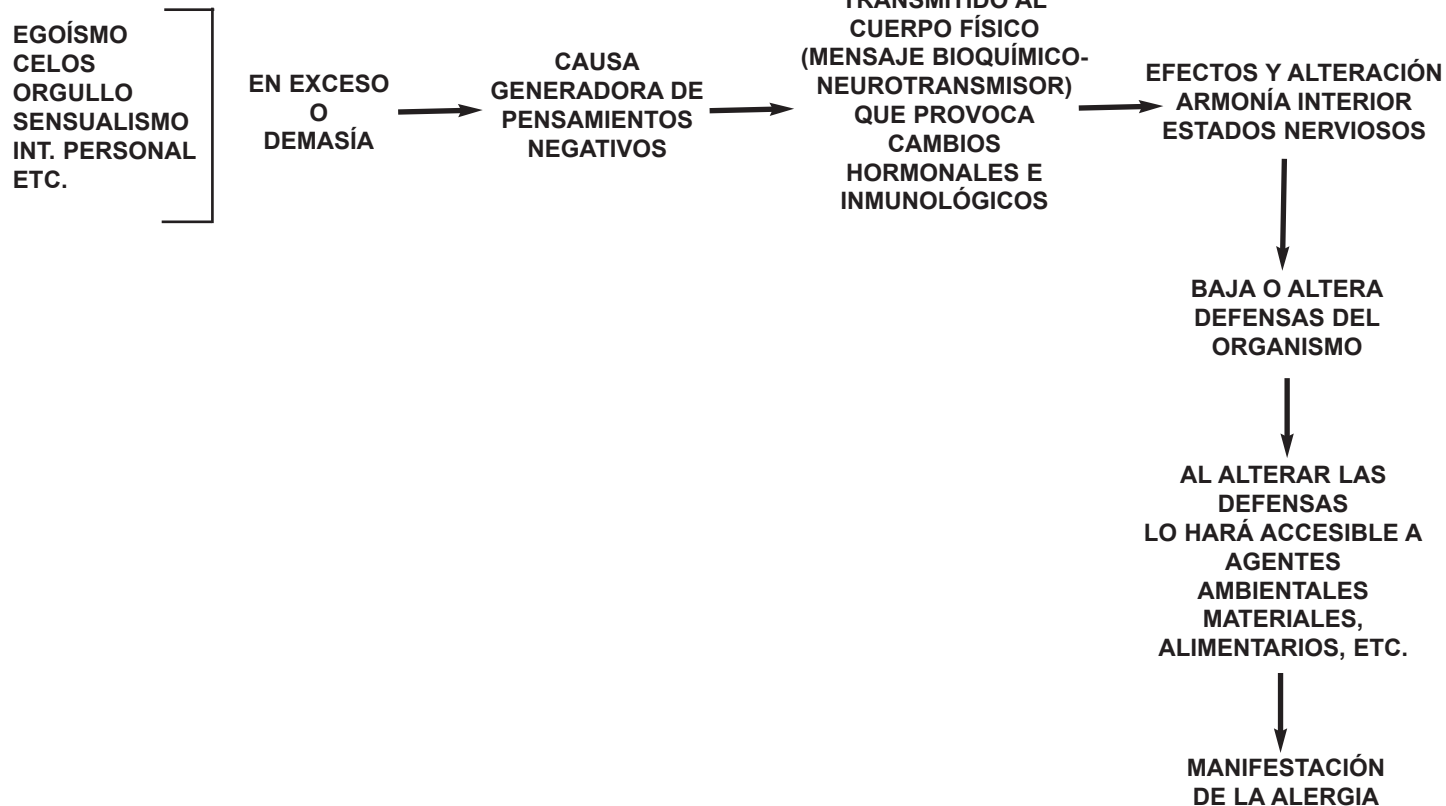
a) La manifestación de la alergia se debe a que la persona (alma con cuerpo físico) por lo general piensa negativamente (mensaje bioquímico-neurotransmisor al organismo físico) produciendo la alteración de su armonía interior y estados nerviosos y como efecto de estos primeros efectos puede manifestarse la alergia así también como cualquier problema psicossomático es decir, en el o los lugares más débiles del organismo.

b) La segunda posibilidad de manifestación de alergia difiere muy poco de la anterior, es decir: la persona piensa negativamente produciendo la alteración de su armonía interior y estados nerviosos, tal vez baje o altere las defensas del organismo, haciéndola accesible a la influencia de los factores ambientales, elementos materiales, alimentos, etc., a quien se los acusa de provocadores de la alergia, pero la baja o alteración de las defensas del organismo constituyen un problema psicossomático.

a) SENTIMIENTOS:



b) SENTIMIENTOS:



Tanto para a) y b) (Págs. 113 y 114), además, no debemos descartar la influencia del mundo espiritual negativo que se siente atraído por afinidad, es decir, una misma forma deficiente de pensar, sentir y actuar, que en ocasiones se une a la persona y puede provocar influencia física o mental y contribuir en la manifestación de los problemas psicosomáticos. De cualquier forma siempre somos responsables cuando esto sucede debido a nuestra baja condición espiritual, pues esta influencia nunca se ejerce sin participación de quien la sufre, aún sin darnos cuenta, ya que ellos se asimilan (afinidad) con las personas que poseen los mismos defectos o cualidades.

Cuando la persona tiene manifestaciones alérgicas que aparecen y desaparecen puede deberse a:

1) Que la persona como modo de vida piensa negativamente, como consecuencia psicosomática tiene estados nerviosos, luego baja o altera las defensas del organismo y en determinadas épocas del año contribuyen los agentes ambientales para la manifestación de la alergia.

2) Cuando los acontecimientos de la vida no son del agrado de la persona, piensa negativamente, luego tiene estados nerviosos, baja o altera las defensas del organismo y se manifiesta en forma directa en la que pueden contribuir también los agentes ambientales. Pasado el acontecimiento que no fue de su agrado, deja de pensar negativamente, el organismo vuelve a la normalidad y desaparece la alergia. Al tiempo cuando se produce un hecho similar vuelve la manifestación alérgica, pues mientras haya **causa** que son nuestras imperfecciones morales, habrá efectos psicosomáticos incluido la alergia que son los **efectos** en el organismo físico que recibe la acción del pensamiento negativo (mensaje bioquímico-neurotransmisor).

La experiencia nos dice que trabajando por el perfeccionamiento moral desaparecen los problemas psicosomáticos naturalmente, es decir frenando los pensamientos negativos y no sintiéndose agredido por los semejantes, pues el que agrede por ley de causa y efecto sufrirá por lo que hace, pero lo que nosotros pensamos del agresor, cuando es malo, es la manifestación de un problema moral nuestro y como los pensamientos los transmitimos naturalmente directamente al cuerpo físico, éste en alguna medida siente el efecto.

Esto fue observado en niños y adultos, aún cuando su condición

de alérgico eran de nacimiento, pues cada uno trae al nacer su propia herencia espiritual, es decir ideas innatas, traducida en virtudes innatas o vicios o tendencias innatas, aquellos que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias, y modela el cuerpo de acuerdo a su necesidad y para amoldarlo a la manifestación de sus tendencias, siendo el cuerpo la envoltura del alma, es quien recibe la impresión de los pensamientos, pero estando sujeto a la ley de progreso espiritual, puede por sí mismo modificar su forma de pensar y como consecuencia de ello dejar de padecer efectos psicósomáticos.

Los sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, rencor, interés personal, vanidad, sensualismo, etc. en exceso o demasía hacen que generemos malos pensamientos que transmitimos por una cuestión natural (mensaje bioquímico-neurotransmisor) al cuerpo físico enfermándolo; de lo que se deduce que somos nuestros propios enemigos pues sufrimos las consecuencias de nuestros pensamientos.

Debemos tener en cuenta que los ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA, AGRADABLES O DESAGRADABLES, VAN A ESTAR SIEMPRE y de acuerdo a cómo los interpretemos, pensamos. A veces nos sentimos agredidos, molestos o heridos, y como consecuencia pensamos negativamente y pasamos a tener dos problemas: el que nos desagrada más un problema psicósomáticos que es la consecuencia.

Entonces debemos mantener la calma para tener un sólo problema, el que nos desagrada y darle una solución adecuada.

Hay que frenar los pensamientos negativos, cuestionarse permanentemente, razonar por las consecuencias malas de nuestras imperfecciones morales ya que queremos transgredir la ley natural, que tenemos grabada en la conciencia que tiende hacia el bien y es intransgredible.

Para la alergia y los problemas psicósomáticos son de aplicación, para dar solución permanente de los mismos, el conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el Capítulo IX del libro.

EJEMPLOS DE CASOS DE SUPERACIÓN DE ALERGIAS

CASO 1

Una señorita padeció alergia durante 11 años, dolor de cabeza y dolor en las cervicales por 16 años y anginas reiteradas.

La alergia se manifestaba al levantarse, con estornudos, hinchazón en los ojos y caída de agua de la nariz. Por este problema hizo tratamientos médicos para lo cual le inyectaban vacunas semanalmente y tomaba medicación, y aún teniendo el alta médico, la alergia persistía.

El dolor de cabeza y en las cervicales llegaba a tal punto que no podía conciliar el sueño. Se medicaba con analgésicos.

Por las anginas repetidas, fue operada de la garganta pero el efecto continuaba.

Sus problemas se centraban en el ambiente familiar. Sentía celos de su hermana al creer que sus padres la preferían porque era mejor, y pensaba que no recibía la atención suficiente.

Cuando se encontraba ante situaciones (familiares, sentimentales, laborales, etc.) que no podía resolver, aparecían las anginas.

Cuando asistió al Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, comenzó a ejercer un control de sus pensamientos, porque se dio cuenta que pensar en forma negativa no le ayudaba a solucionar sus problemas. Reconoció que la causa de sus padecimientos eran los pensamientos negativos generados por los sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, envidia e interés personal en exceso.

Manifestaba su egoísmo e interés personal en exceso, pensando que no tenía la suficiente atención de sus padres.

Sentía celos y envidia de su hermana al creer que sus padres la preferían porque era mejor que ella (subestimación: manifestación de orgullo en exceso).

Se dio cuenta que las anginas volvían cuando se encontraba ante situaciones que no podía resolver, pensaba negativamente generado por los sentimientos de orgullo y egoísmo en exceso.

Haciendo un análisis de su deficiente forma de pensar, sentir y

actuar; poniendo un freno a sus malos pensamientos y practicando la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en la Propuesta del Capítulo IX del libro, logró superar paulatinamente sus dolores de cabeza y en las cervicales en aproximadamente un mes y la alergia en 4 o 5 meses.

En este caso podemos observar que intervienen varias imperfecciones morales y que nosotros siempre somos la causa generadora de nuestros padecimientos.

Es indudable que nuestro pensamiento por una cuestión natural, lo transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico a través de los hilos conductores que son los nervios, por lo que los problemas psicósomáticos representan un efecto cuya causa generadora es nuestra deficiente forma de pensar, sentir y actuar, afectándolo en el lugar más débil.

CASO 2

Un señor padeció durante 20 años sinusitis alérgica, hipertensión arterial y alergia a algunos alimentos. Además sufrió durante 3 años de calambres en las manos.

La sinusitis alérgica y la hipertensión arterial surgieron luego de algunos años de casado en que su esposa no podía quedar embarazada. Cuando lo logró, perdió su embarazo casi al final y no pudo volver a embarazarse. La sinusitis se manifestaba con resfríos continuos por lo que se hacía estudios periódicos y tomaba medicación. En cuanto a la presión arterial elevada, tenía mucho dolor de cabeza y la sensación de estar flotando, según manifestó: Estos efectos eran producidos por sus estados nerviosos, por lo que consultó a un psicólogo, a un médico clínico y a un psiquiatra. Tomaba 3 medicamentos diarios para la hipertensión y para dichos estados nerviosos.

Con respecto a la alergia a algunos **alimentos**, al consumir **banana, nueces y chocolate**, se le cerraba la garganta a tal punto de no poder respirar.

Con la pérdida de su trabajo debido a sus estados nerviosos comenzó a tener calambres en las manos. Estos últimos se manifestaban con hormigueos a tal punto de no permitirle tomar ni siquiera la lapicera entre sus dedos. Le diagnosticaron síndrome del túnel car-

piano y como tratamiento le sugirieron cirugía o masajes. Optó por los masajes, con lo que obtuvo una mejoría momentánea.

Cuando comenzó los cursos que dicta la institución, observó que la causa de sus afecciones estaba en su deficiente forma de pensar, sentir y actuar, reconociendo que por sus sentimientos de orgullo e interés personal en demasía, generaba pensamientos negativos y éstos producían dichos efectos en su cuerpo.

El sentimiento de orgullo en exceso, se evidencia en que la persona pensaba, ¿por qué yo no puedo tener hijos? ó ¿por qué mi esposa no puede quedar embarazada?, y en el trabajo ¿por qué el jefe me exige a mí? ó ¿por qué justo a mí me tiene que pasar el hecho de quedarme sin trabajo?, ¿cómo enfrentaré mis obligaciones?

El sentimiento de interés personal en demasía lo manifestaba a través de los pensamientos que generaba porque su esposa no podía tener hijos y por la pérdida de su trabajo.

Ante los hechos que le tocaban vivir que no coincidían con sus expectativas, se rebelaba, se enojaba, generaba malos pensamientos, produciendo como efecto estados nerviosos que provocaban en su cuerpo físico las alteraciones anteriormente mencionadas.

Cuando comenzó a verificar que dichas dolencias respondían a una causa generadora (sentimientos de orgullo e interés personal en exceso), tomó la determinación de controlar los pensamientos negativos y practicando la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en la Propuesta del Capítulo IX del libro, llegó a obtener una notable mejoría de su situación en aproximadamente 6 meses, que se mantuvo en forma creciente en el tiempo, superando los efectos mencionados.

CASO 3

Un señor de 25 años de edad aproximadamente, según estudios realizados por médicos especialistas se lo declaró "alérgico de nacimiento" a los lácteos, al polvillo y a los cambios de temperatura.

A causa de esta enfermedad, padecía grandes e incómodas congestiones nasales, que llegaban a durar, en ocasiones, semanas enteras, y prolongados en cualquier época del año, aún estando en ambientes libres de polvillo y sin la ingesta de lácteos.

Otra cuestión, que traía aparejada estos resfríos, como efecto secundario, eran los molestos dolores de oídos que llegaban a durar varios días.

En unas de las visitas médicas le dijeron que de seguir así, tenía grandes posibilidades de sufrir un principio de asma, porque se le estaba alojando mucosidad en los pulmones.

Comenzó un tratamiento hace unos 18 años, en el cual mediante inyecciones se le atenuaba el efecto, durante 11 años, pero no daban solución definitiva a su problema.

Hace un poco más de 7 años comenzó un curso basado en el conocimiento y dominio de sí mismo, dictado por la institución, por el cual empezó a comprender que cuando se enojaba, se molestaba o se irritaba, con su esposa, con su padre, o con cualquier otra persona, comenzaba a padecer estos estados congestivos. También comprendió que la causa de esos enojos, eran generados por los sentimientos de: orgullo, egoísmo, interés personal, sensualismo, celos, etc., en exceso, que hacían que piense y actúe en forma negativa, produciendo así los estados alérgicos.

En la actualidad haciendo un control permanente de su forma de pensar, sentir y actuar, puede decir que la alergia, se le manifiesta solamente cuando se deja llevar por sus impulsos y no pone un freno a esos pensamientos negativos. El fiel reflejo de esto, es el hecho de que desde hace más de 3 años, toma un vaso de leche todas las mañanas y consume todo tipo de lácteos. Los constantes y consecutivos estados gripales que tenía, se vieron reducidos a 2 o quizás 3 veces al año, no siendo responsables directos los agentes externos como el polvillo, la ingesta de lácteos o los cambios de temperatura, sino el estar pasando por alguna situación estresante que hace que piense negativamente.

Comprendió que la causa para que se manifieste su problema psicósomático (alergia), estaba en sí mismo, y no en los agentes externos que son simplemente contribuyentes, luego de que bajara las defensas del organismo con sus pensamientos negativos.

NOTA: En los cursos basados en el Conocimiento y dominio de sí mismo para superar los problemas psicósomáticos por sí mismo, se ha verificado la superación de casos de alergias atribuidas a agentes

ambientales, alimentos en general, joyas, cosméticos, condimentos, otras sustancias y estrés emocional. No hubo casos de personas con alergias a medicamentos y picadura de insectos.

CAPÍTULO IV

ASMA BRONQUIAL

CAPÍTULO IV

ASMA BRONQUIAL

QUÉ ES EL ASMA

BREVES CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

El asma bronquial se caracteriza por la obstrucción de las vías aéreas provocada en la parte final de los bronquiolos (alvéolos) que atrapa el aire y no lo deja salir.

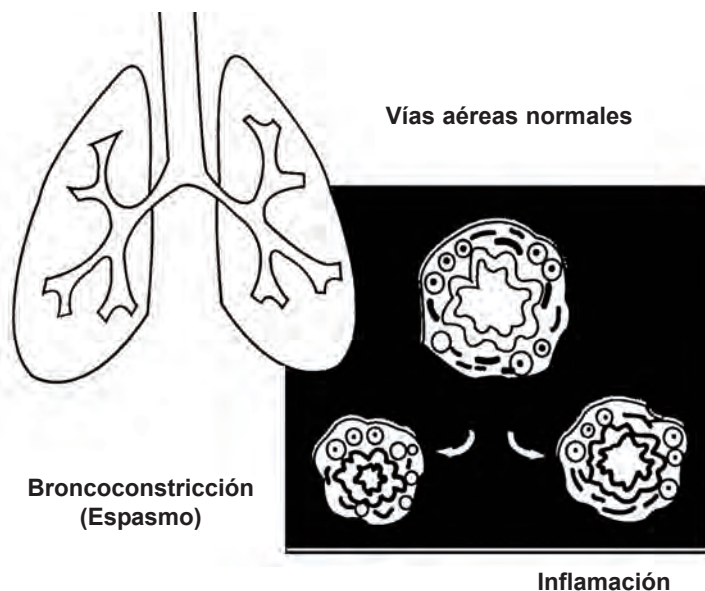
Las vías respiratorias son tubos que conducen el aire que entra y sale de los pulmones. Las personas que sufren de asma tienen vías respiratorias inflamadas. Esto hace que las vías respiratorias estén hinchadas y muy sensibles, y tienden a reaccionar fuertemente a ciertas sustancias que se inhalan.

Cuando las vías respiratorias reaccionan, los músculos que las rodean se contraen. Esto las estrecha y hace que llegue menos aire a los pulmones. La hinchazón también puede empeorar y estrechar las vías respiratorias aún más.

Todos estos cambios inflamatorios pueden suceder de una forma brusca (Asma aguda) o en forma lenta y continua (Asma crónica). Cuando aparecen en forma brusca se le denomina "crisis" o ataque agudo asmático. Tanto la forma aguda como la forma crónica pueden ser muy variables en cuanto a su intensidad o duración.

¿Qué pasa en las vías aéreas en el asma?

Se esquematiza la vía aérea normal y las vías aéreas en el asma con los dos mecanismos de la obstrucción: broncoconstricción e inflamación.



El dibujo muestra un esquema del pulmón con la tráquea y las divisiones de los bronquios y bronquiolos (vías aéreas).

El pecho de la persona queda "inflamado", pero al tratar de inspirar la segunda vez el aire no entra y se produce un trastorno en la ventilación, originando el chillido típico del asmático y la sensación de asfixia. Estas personas también tienen una alteración del moco que recubre los bronquiolos: se transforma en una sustancia dura y seca que queda pegada a los mismos, taponándolos. En estas condiciones las vías aéreas de los asmáticos sufren un proceso inflamatorio en el que intervienen sustancias llamadas mediadoras de la inflamación, y células, en especial los glóbulos blancos (eosinófilos y neutrófilos).

Algunos autores consideran que el asma tiene una base genética (hereditaria), aunque muchos asmáticos no tienen antecedentes familiares.

El asma es una enfermedad multifactorial. Esto quiere decir que son muchos los factores capaces de desencadenar las crisis en las

personas **predispuestas** o con **hiperreactividad** bronquial. Las causas pueden ser clínicas, infecciosas, inmunoalérgicas, enzimáticas, climáticas y/o de origen nervioso.

Determinadas sustancias y/o situaciones llamadas estímulos provocadores pueden generar una respuesta exagerada de las vías respiratorias. La reacción se manifiesta como obstrucción bronquial y se denomina hiperreactividad. Entre los estímulos provocadores podemos encontrar sustancias **irritantes ambientales, alergenicos, aire frío, ejercicio, infecciones, etc.**

La obstrucción bronquial puede ser de grado variable y reversible, aunque no siempre completa y puede aliviarse espontáneamente o con medicamentos.

Manifestaciones:

- Cerrazón de pecho
- Silbidos en el pecho
- Sensación de falta de aire
- Tos

Otras molestias: Generalmente son menos frecuentes: dolor torácico, dolor abdominal, sensación de opresión en el pecho, angustia, cianosis (coloración azulada de labios o uñas), sudoración profusa, manos y pies fríos, palidez, etc.

Los síntomas recurrentes causan con frecuencia insomnio, fatiga diurna y una disminución de la actividad.

Mecanismos principales de obstrucción de las vías aéreas.

Si bien la causa de este hecho no se conoce totalmente, se sabe que la obstrucción se produce en las vías aéreas más pequeñas: los bronquios y los bronquiolos.

En el asma existen dos mecanismos principales de obstrucción:

a) Debido a la contracción del revestimiento muscular con la que se estrecha la luz de los bronquios (**BRONCO CONSTRICCIÓN**). Puede producirse rápidamente y también ceder de la misma manera.

b) Debido a la inflamación de la pared bronquial, con hinchazón de la misma y disminución de la luz bronquial (**INFLAMACIÓN BRONQUIAL**) se produce lentamente y tarda más tiempo en desaparecer.

Algunas personas con **asma crónica**, aun sintiéndose bien pueden tener obstrucción por inflamación que con el tiempo se transfor-

ma en fija y no responde al tratamiento.

ASMA NOCTURNA

Algunos asmáticos se despiertan durante la noche, no más de una hora, pero en los casos más intensos la persona pasa despierta la mayor parte de la noche.

Si las molestias aparecen durante la noche pueden interrumpir el sueño del asmático y en ese caso hablamos de asma nocturna. El hecho de que las crisis se produzcan con más frecuencia por la noche no es casualidad, sino que responde a los ritmos biológicos o ciclos circadianos que regulan la vigilia y el sueño. Durante la noche disminuye la secreción de adrenalina y cortisol endógeno (sustancias que tienen una acción broncodilatadora) y decae la capacidad respiratoria. Por este motivo, muchos asmáticos se despiertan sobresaltados con fatiga.

Al despertarse a la mañana muchas personas notan su pecho normal, pero otros tienen cerrazón: en esos casos hablamos de cerrazón matutina.

La cerrazón de pecho es otro síntoma de la enfermedad, que en oportunidades despierta a las personas más temprano o los obliga a usar aerosoles broncodilatadores.

FACTORES DESENCADENANTES DEL ASMA BRONQUIAL

1.- Infecciones respiratorias

- Resfrío = infección de las vías respiratorias producidas por virus¹.
- Infecciones virales respiratorias adultos → asma aguda.
- Infecciones Bacterianas² vías respiratorias superiores (Sinusitis).
- Infecciones Bacterianas vías respiratorias inferiores (Bronquitis)

Las infecciones bacterianas son en general posteriores a las infecciones virales.

1 VIRUS: Germen de varias enfermedades infecciosas.

2 BACTERIA: Microorganismo vegetal unicelular.

2.- Sustancias alergénicas.

a) Polvos ambientales y sus componentes: Ácaros, cucarachas y caspa de animales, pólenes de ambrosía, árboles, plantas y pastos, de pelos de animales, plumas y hongos.

b) Alimentarias

Más raramente en niños: Asma aguda por **leche de vaca y derivados: huevos, chocolate, pescado, frutilla, tomates, nueces, mariscos, etc.**

Conservadores y aditivos: como el metabisulfito o el glutamato monosódico o colorantes como el amarillo de tartrazina.

3.- Situaciones estresantes o emocionales:

Pérdida de bienes materiales,
Cambio situación económica,
Perder el trabajo,
Enviudar,
Divorciarse,
Emigrar,
Frustración,
Muerte de familiar,
Enfermedad de familiar, etc.

4.- Medicamentos: pueden agravar el asma o producir episodios agudos, como la aspirina y los antiinflamatorios no esteroideos, los beta bloqueantes, tanto por vía oral como en gotas oculares y los medios de contraste radiológico.

5.- Cambios ambientales: la mudanza a una nueva casa, los viajes de vacaciones, el cambio de lugar de trabajo o del tipo de trabajo y los materiales usados en el mismo, pueden significar cambios en el ambiente capaces de ocasionar asma.

6.- Exposición a irritantes

El humo de tabaco, el humo de la madera quemada, los olores fuertes como los de perfumes, desodorizantes de ambientes, productos de limpieza hogareña, pintura fresca; los aerosoles, el óxido de

sulfuro, el óxido nitroso, sustancias químicas ocupacionales, vapores, gases, pueden agravar o producir asma.

Las ocupaciones y las vías respiratorias.

La exposición a sustancias químicas o alergénicas en el trabajo puede ocasionar asma.

Más de 200 sustancias han sido encontradas como capaces de ocasionar asma ocupacional y afectar a los trabajadores de panaderías, lecherías, laboratorios médicos, graneros, aserraderos, industrias metalúrgicas, fundiciones, industrias del caucho, peleterías, pinturerías, etc.

7.- Cambios climáticos

Los cambios de tiempo, con el consiguiente cambio de la temperatura, son capaces de desencadenar asma bronquial. La exposición al aire frío puede ocasionar igual efecto, vientos, tormentas.

8.- Ejercicio

La realización de ejercicio intenso, sobre todo carrera o ciclismo, puede producir estrechamiento de las vías aéreas. En general este fenómeno alcanza su máximo entre los 5 ó 10 minutos de concluido el ejercicio y se resuelve en 20 ó 30 minutos.

9.- Cambios endócrinos

La menstruación, el embarazo y las enfermedades tiroideas pueden ocasionar asma bronquial.

10.- Reflujo gastroesofágico

Algunos enfermos pueden tener pasaje de juego gástrico al esófago interior, donde por irritación se produce un mecanismo reflejo de obstrucción bronquial. Este fenómeno puede ser importante durante la noche y se acompaña de síntomas claros de irritación esofágica, pero que en ocasiones pueden estar ausentes.

CLASIFICACIÓN DEL ASMA

- Si los síntomas de día se presentan más de 1 a 2 veces a la semana las manifestaciones de asma nocturna se producen

menos de 2 veces por mes y entre ellas el enfermo está asintomático, el asma es LEVE.

- Si los síntomas se presentan más de 1 a 2 veces por semana, el asma nocturna es más de 2 veces por mes y entre los períodos de manifestaciones existen molestias, el asma es MODERADA.
- Si los síntomas son continuos, el asma nocturna es frecuente, las manifestaciones son recurrentes, existe cerrazón de pecho al despertarse a la mañana, la actividad física está limitada por el asma, existe el antecedente de tratamiento en la guardia o de internación por asma en el último año y el antecedente de un episodio agudo de asma que puso en peligro la vida, el asma es SEVERA.

Otro factor para tener en cuenta en la clasificación del grado de severidad es el uso de broncodilatadores inhalados por necesidad, para aliviar los síntomas.

- Si se necesitan ocasionalmente la mayoría de los días de la semana el asma es LEVE.
- Si se necesitan más frecuentemente la mayoría de los días de la semana el asma es MODERADA.
- Si se necesitan más de 3 a 4 veces por día el asma es SEVERA.

CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL SITUACIONES ESTRESANTES O EMOCIONALES

Analizando los factores desencadenantes del asma bronquial considerados por la medicina y dejando de lado las causas ambientales, climáticas y médicas, tomaremos en consideración **las situaciones estresantes o emocionales** que son del campo de la filosofía.

Todo lo que el hombre piensa y ejecuta es la manifestación de sus facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad. Las facultades espirituales están en función de su grado de adelantamiento como alma o espíritu, alcanzado a través de la pluralidad de

existencias o reencarnación, si se quiere es el mérito de las obras de cada uno. Siendo imperfecto, es decir poseemos sentimientos de egoísmo, celos, amor propio, vanidad, sensualismo, rencor, etc. en exceso o demasía, estos hacen que tengamos pensamientos negativos y como los pensamientos los transmitimos al cuerpo físico (mensaje bioquímico-neurotransmisor), lo enfermamos, el cuerpo es la envoltura del alma y podemos observar que cuando algo no nos satisface, o no nos gusta o bien nos sentimos agredidos, pensamos negativamente y alteramos nuestra armonía interior relativa, provocamos estados nerviosos y otros efectos psicosomáticos y entre ellos puede estar el asma bronquial; pues el efecto se produce en el o los lugares más débiles del organismo. En el fondo tenemos el sentimiento de egoísmo, que encerrado en su justo límite no es malo en sí mismo, a través de él queremos nuestra propia satisfacción y cuando se producen acontecimientos en la vida que no nos agradan, pensamos y actuamos negativamente.

Los sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, sensualismo, rencor, etc., los vamos a tener siempre, el problema es poner un freno al exceso o la demasía, pues hacen que pensemos y actuemos mal, convirtiéndonos en nuestros propios enemigos, ya que sufrimos los efectos de nuestros pensamientos negativos por justicia natural.

Dichos sentimientos encerrados en su justo límite nos pueden llevar a hacer grandes progresos, tanto intelectual como moral, pero la demasía hace que se vuelva contra nosotros. Si pensamos negativamente debemos admitir que tenemos problemas morales, lo que lleva a la necesidad de cambiar la forma de pensar. Es decir la persona debe producir en sí misma un proceso de transformación moral si quiere dejar de sufrir. Debemos comprender que los acontecimientos de la vida van a estar siempre y según como los interpretamos, pensamos, pero la interpretación la hacemos de acuerdo a nuestra propia herencia como alma o espíritu que es nuestra evolución espiritual o sea el grado de perfeccionamiento alcanzado a través de la pluralidad de existencias, o reencarnación, es decir ideas innatas, traducidas en virtudes innatas (resistencia voluntaria a las malas tendencias) y vicios o tendencias innatas que hacen que pensemos y actuemos equivocadamente. De ahí que esa expresión "yo soy así y nadie me va a cambiar", está equivocada pues somos así y debemos progresar moralmente como medio adecuado y necesario para dejar de sufrir.

Siendo el cuerpo la envoltura del alma, cada uno de nosotros modela el cuerpo de acuerdo a su necesidad y para amoldarlo a la manifestación de sus tendencias, quiere decir que somos los arquitectos de nuestro organismo físico.

Si tomamos la definición de Estrés; podríamos definirlo en lo que uno espera de la vida y lo que la vida le da.

Por lo tanto, la interpretación de los acontecimientos de la vida sean estas situaciones estresantes como evento o bien en forma crónica como modo de vida, la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual, es decir, la elevación de nuestro sentimiento.

Por lo tanto, estando relacionado el sistema nervioso al sistema endocrino y al sistema inmunológico, ante situaciones estresantes desagradables pueden hacer bajar, alterar o equivocar las defensas naturales del organismo, haciéndonos accesibles a las **infecciones respiratorias virales y bacterianas**.

Si bien los cambios ambientales que toma la medicina como **desencadenantes** del asma bronquial pueden considerarse desde el punto de vista físico; debe tenerse en cuenta también desde el punto de vista espiritual, ya que las mudanzas, vacaciones, cambio de lugar de trabajo, tipo de trabajo, etc., pueden las personas considerarlo como situaciones estresantes y por lo tanto son válidas las consideraciones sobre el estrés.

Igual consideración sería aplicable a las **enfermedades tiroideas**, cuando éstas se produjeron tras situaciones estresantes.

Hay personas que ante la interpretación de los acontecimientos de la vida, generan pensamientos negativos, producto de sus imperfecciones morales provocando la alteración de su armonía interior, luego estados nerviosos y tal vez este efecto psicosomático provoque la manifestación del asma, es decir, que la cuestión climática o ambiental y demás desencadenantes considerados por la medicina contribuiría luego a la manifestación del asma a través de un primer efecto psicosomático.

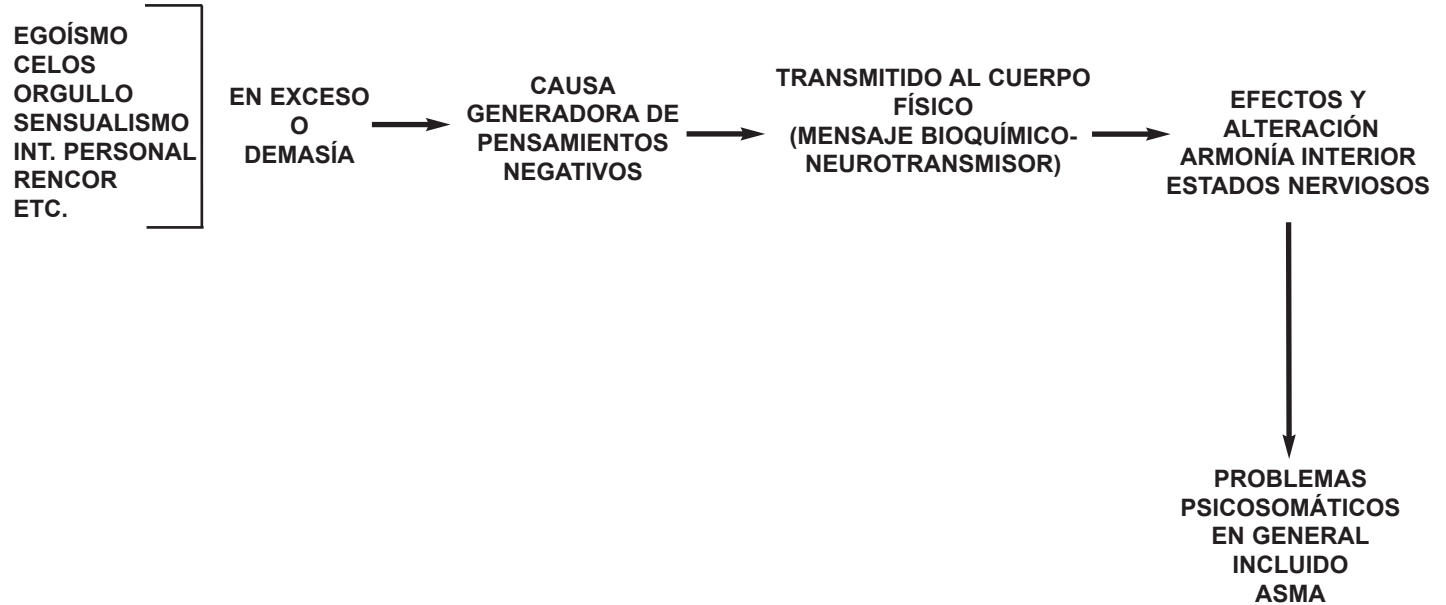
SÍNTESIS

a) La manifestación del asma puede deberse a que la persona (alma con cuerpo físico) por lo general piensa negativamente (men-

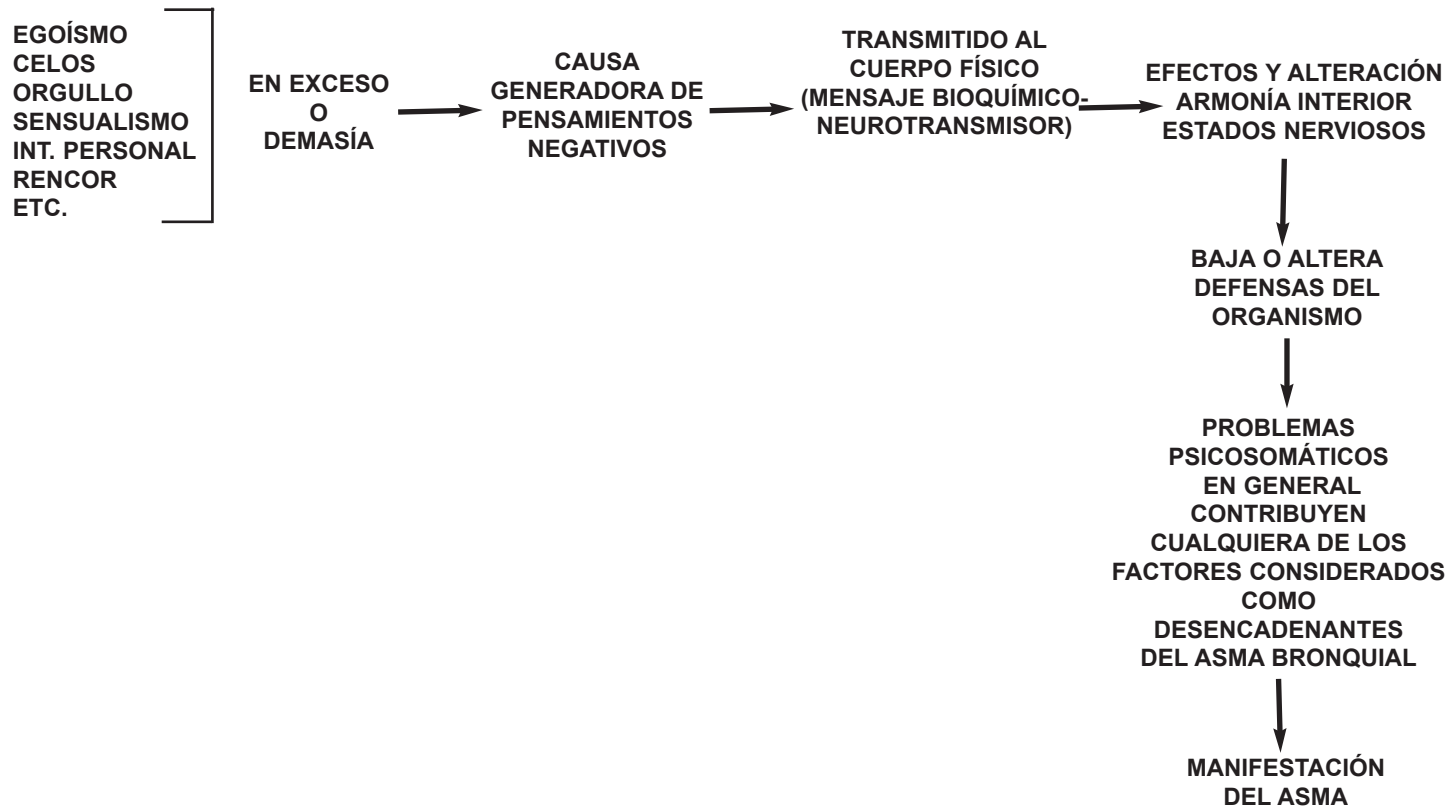
saje bioquímico-neurotransmisor al organismo físico) produciendo la alteración de su armonía interior, estados nerviosos y otros efectos psicosomáticos, en el lugar o lugares más débiles del organismo, entre ellos el asma.

b) La segunda posibilidad de manifestación del asma, difiere muy poco de la anterior, es decir la persona piensa negativamente, produce la alteración de su armonía interior, estados nerviosos y tal vez baje o altere las defensas del organismo, en la que pudieran contribuir luego cualquiera de los factores considerados por la medicina como desencadenantes del asma bronquial.

a) SENTIMIENTOS:



b) SENTIMIENTOS:



Tanto para a) y b), además no debemos descartar la influencia del Mundo Espiritual negativo que se siente atraído por afinidad, es decir, una misma forma de pensar, sentir y actuar, que en ocasiones se une a la persona y puede provocar influencia física o mental y contribuir en la manifestación de los problemas psicosomáticos. De cualquier forma siempre somos responsables cuando esto sucede debido a nuestra baja condición espiritual, pues esta influencia nunca se ejerce sin participación de quien la sufre, aún sin darnos cuenta, ya que ellos se asimilan (afinidad) con las personas que poseen los mismos defectos o cualidades.

ASMA NOCTURNA

Desde el punto de vista espiritual:

No descartando ninguno de los factores desencadenantes del asma nocturna, que considera la medicina, en gran número de casos se dio solución a esta problemática con la realización de la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual mencionada en la propuesta Capítulo IX del libro. Puede deberse a las siguientes consideraciones:

El alma o espíritu cuando el cuerpo duerme, se emancipa del mismo, quedando unido por un lazo fluídico al cuerpo y entra en el plano espiritual, astral y es probable que se encuentre con sus enemigos de esta u otra encarnación y que tal vez la persigan o busquen venganza; cuando vuelve al cuerpo este se agita, se estremece, le falta el aire. La ejercitación dirigida a estos seres tiene por objeto moralizarlos. Pero también la persona debe comenzar a conocerse y dominar los pensamientos negativos que transmitidos al cuerpo físico bien pueden llegar a ser la causa del asma como problema psicosomático.

No debemos descartar que el mundo corporal (material) que vivimos y el mundo espiritual (esencial) que no perciben nuestros sentidos corporales reaccionan incesantemente el uno sobre el otro, produciendo este último influencia física y mental, positiva y negativa.

Siempre somos responsables de que ello suceda ya por nuestros deseos o pensamientos como consecuencia de nuestra baja condición espiritual.

En muchos casos el fracaso de la medicina en cuanto al tratamiento y de determinadas enfermedades es por tomar a la persona como solamente su cuerpo, sin el alma; pues el cuerpo es la envoltu-

ra del alma al que modelamos de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias, quiere decir que el cuerpo recibe los efectos de nuestros pensamientos de lo que somos como alma. **La medicina ha determinado que la persona envía al organismo un mensaje bioquímico-neurotransmisor, que produce ciertos efectos psicosomáticos, pero la calidad de ese mensaje bueno o malo está en función de nuestra elevación como alma o espíritu, progreso alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación.**

OTRAS CONSIDERACIONES

La experiencia de las personas con asma que asistieron a los cursos, en principio manifestaron que su diagnóstico médico era por problemas ambientales, sin embargo llevando a la práctica la propuesta del conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual del Capítulo IX, superaron naturalmente por sí mismas y sin medicación estas afecciones.

Hemos observado en muchos casos que personas que por cuestiones que le desagradan, se enojan, se ponen nerviosas y tienen como efecto el asma cuya manifestación severa o no está en función de su forma negativa de pensar y es común observar el aerosol broncodilatador a cuestas en forma permanente

El problema psicosomático, es una alarma, un efecto de un problema moral de la persona, pues a través de la forma negativa de pensar quiere transgredir la ley natural grabada en su conciencia, que tiende hacia el bien, y como es intransgredible, sufre los efectos por justicia natural.

Se ha observado en personas que a través de su sentimiento de Interés personal, orgullo y rencor en exceso o demasía ante situaciones que no son de su agrado, piensan negativamente y tienen por efecto alergias o asma, repitiéndose cada vez que los hechos se producen en contra de sus deseos.

Estas situaciones aparecen y desaparecen pues, al estar intacta la causa generadora que son sus sentimientos de interés personal, orgullo y rencor en exceso, hace que piense negativamente y altere su armonía interior, produzca estados nerviosos y alergias y en algunos casos asma, para ello pueden también contribuir cualquiera de los fac-

tores desencadenantes. Hay que trabajar para destruir la causa generadora de los malos pensamientos que son nuestras imperfecciones morales, es decir, los sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, interés personal, sensualismo, etc. en exceso o demasía, que hacen que generemos pensamientos negativos y estos son la causa de los problemas psicosomáticos y de nuestro erróneo proceder en el ejercicio de la voluntad. Es de aplicación para todos los problemas psicosomáticos la propuesta del Conocimiento y Dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que figura en el Capítulo IX.

CASOS DE SUPERACIÓN

CASO 1

Como ejemplo una joven que asistía a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, comenzó a controlar su pensamiento y detectó que por sentimiento de orgullo en exceso, pensaba negativamente cuando debía enfrentar un examen por miedo a desaprobado y en ocasiones cuando los amigos la trataban mal se ponía nerviosa, alteraba su armonía interior y tenía ataques de asma. Superó estas situaciones en el término de 6 meses empezándose a dominar lentamente con el ejercicio de la voluntad y poner un freno a sus pensamientos negativos, ya que uno a los demás no los va a cambiar, pero si se enoja o se altera va a tener dos problemas, el que ya tiene que hace que piense negativamente, más un problema psicosomático, que es su consecuencia, en este caso asma, que debe ser el lugar más débil de su organismo.

CASO 2

Esta es la vivencia de un señor que padeció alergia durante 28 años y asma durante aproximadamente 8 años. Este último problema se agravó en dos oportunidades con derrame pleural por lo que luego debió ser intervenido quirúrgicamente para descartar tuberculosis o cáncer.

Cuando comenzó el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad, inició el trabajo de reconocerse a sí mismo; fue comprendiendo que es un compuesto de alma más un cuerpo físico, que como ser esencial poseemos tres facultades: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad; siendo que en base a lo que

uno siente es como piensa y actúa. También fue reconociendo la acción del pensamiento y la importancia de éste.

Se dio cuenta que sus sentimientos de envidia, orgullo, egoísmo, vanidad, celos e interés personal en exceso lo llevaban a padecer estados de iracundia, estados nerviosos y se comportaba de manera soberbia. Comprendió que estos efectos eran provocados por su deficiente forma de pensar, dado que como hemos dicho el pensamiento es acción.

Como conclusión, de acuerdo a cómo interpretamos los acontecimientos de la vida en función de nuestro sentimiento es la calidad del mensaje (pensamiento) que enviamos al cuerpo físico. De donde se deduce que ese mensaje lleva la expresión de nuestro adelantamiento moral como alma con cuerpo que somos y cuando es negativo produce problemas psicosomáticos. Este mismo mecanismo natural es para todos los problemas psicosomáticos en general; aclarando que el efecto se produce en el lugar más débil del organismo.

Verificó también que por los sentimientos de interés personal y orgullo pensaba en un familiar que había desencarnado (fallecido) y lo atraía con el pensamiento.

Teniendo en cuenta que cuando una persona muere deja su cuerpo físico pero como alma o espíritu sigue viviendo y hace las mismas cosas que hacía antes de dejar su cuerpo físico, sin comprender su situación actual (turbación), se siente atraído por nuestros deseos o pensamientos, por lo que puede unirse a nosotros produciendo influencia física y mental, y transmitimos hasta sus mismas dolencias o deseos.

Cabe destacar que esta influencia no se produce sin participación de quien lo sufre, ya por nuestra debilidad o nuestro deseo (sin saberlo).

Poniendo en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, y esforzándose por controlar sus pensamientos negativos fruto de sus imperfecciones morales, dio solución gradualmente a sus problemas psicosomáticos a lo largo de 3 años.

CASO 3

Esta persona sufrió aproximadamente 10 años de asma. Concurría al médico clínico y al neurólogo, quienes le recomendaban distintas formas de tratamiento pero sin resultados.

Decía que en algunas ocasiones por las noches, aún cerca de la ventana, tenía dificultades para respirar. Se le aconsejaba ventilar las

cortinas y frazadas, sin mejorar los resultados.

Las crisis asmáticas comenzaron cuando murió la madre del novio de su hija, imaginando que en esta situación ella se iría a vivir con él, cosa que no se produjo.

A partir del conocimiento de sí misma, comenzó a verse. Descubrió sentimientos de interés personal, egoísmo, orgullo y celos en demasía, que hacían que generara pensamientos negativos, y tal vez males imaginarios.

Analizó que su hija es un ser esencial que tiene voluntad para elegir. Trabajó para controlar sus pensamientos negativos, los que provocaban esos efectos.

Al sentirse mejor, dejó de ir al médico y de tomar los medicamentos, por propia decisión. Esto ocurrió a los 5 meses de comenzar el curso y realizar la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual. Esta mejora en la calidad de vida, se mantuvo en el tiempo.

CASO 4

Esta persona tuvo problemas bronquiales desde pequeña, padeció asma durante 20 años y problemas hepáticos. Además sufrió estados depresivos durante 25 años.

Los problemas bronquiales se agravaron desencadenando crisis asmáticas. En cada crisis asmática concurría al hospital, o bien se nebulizaba ella misma, no realizando ningún tratamiento específico.

Por sus estados depresivos tuvo ideas de suicidio que permanecieron en ella durante mucho tiempo. En un intento de suicidio llegó a tomar 70 pastillas para dormir. Se sentía decepcionada por el engaño y las actitudes equivocadas que veía en su entorno familiar. Buscando solución a este problema consultó a un psicólogo y a un psiquiatra sin obtener buenos resultados.

Las crisis asmáticas comenzaron 3 meses después del fallecimiento de su padre. Cada vez que tenía algún problema que no podía enfrentar o resolver, le recriminaba a su padre (fallecido) que no estuviera allí para ayudarla.

Otra situación que le molestaba era que, cuando había que tomar alguna determinación en el hogar, no se tenía en cuenta su opinión. Esto no le gustaba y se enojaba.

Queriendo evadirse de las situaciones que le desagradaban, lim-

piaba la casa o comía en exceso. Esto último le ocasionaba serios problemas hepáticos. Si aparecía una crisis asmática (que en algunos casos duraba 7 días), se la adjudicaba al polvillo del ambiente.

Además, cuando le marcaban errores se alteraba, guardaba animosidad y esperaba la ocasión para vengarse.

Comenzó el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad. En la indagación de sí misma, se dio cuenta que sus actitudes negativas provocadas por su deficiente forma de pensar, sentir y actuar, la llevaban a esos estados de sufrimiento.

Reconoció que generaba malos pensamientos ante cada situación que no le gustaba, se enojaba (sentimiento de orgullo en exceso), alterando su armonía interior (relativa) y además tenía ideas de venganza (sentimiento de rencor en demasía).

Pudo comprobar que por los sentimientos de egoísmo, rencor e interés personal en exceso, le recriminaba a su padre (desencarnado) el no estar con ella cuando lo necesitaba.

Al desencarnar (fallecer) una persona, deja su cuerpo físico, pero como ser esencial sigue viviendo en el plano espiritual o mental, con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra, es decir, sigue haciendo las mismas cosas que hacía antes de morir. Como el pensamiento es acción, en este caso al pensar en su padre fallecido, éste era atraído al plano físico y al unirse a ella le transmitía sus mismas dolencias (cabe aclarar que él tenía dificultades respiratorias debido a que fumaba cuatro paquetes de cigarrillos diarios y por ser alcohólico sufría graves problemas hepáticos).

Si tomamos esta situación en particular, podemos analizar que el estado depresivo es el efecto que producía esta persona por la acción de su negativa forma de pensar, más la acción o influencia de su padre desencarnado (fallecido), uniéndose a ella por afinidad, provocándole influencia física y mental.

Comenzó a conocerse a sí misma, reconociendo sus imperfecciones, poniendo un freno a sus pensamientos negativos y llevando a la práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, esta persona pudo salir progresivamente de sus crisis asmáticas y estados depresivos en aproximadamente 6 meses. Con respecto a los problemas hepáticos, los fue superando gradualmente.

CAPÍTULO V

PSORIASIS

CAPÍTULO V

PSORIASIS

BREVES CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

Es una afección cutánea común que provoca inflamación y enrojecimiento de la piel. La mayoría de las personas con psoriasis presentan parches gruesos de color plateado-blanco con piel roja y escamosa, llamados escamas.

CAUSAS

La psoriasis es una afección muy común y se estima que entre el 1% y 3% de la población la padece. Este trastorno puede afectar a las personas a cualquier edad, aunque comúnmente comienza entre los 15 y 35 años.

Esta enfermedad no se puede propagar a otras personas.

La psoriasis puede ser un trastorno hereditario. Los investigadores piensan que probablemente ocurre cuando el sistema inmunitario del cuerpo confunde erróneamente células sanas por sustancias peligrosas.

Las células T -un tipo de glóbulos blancos- usualmente protegen el cuerpo contra la infección y la enfermedad atacando las bacterias y virus. Sin embargo, cuando la persona tiene psoriasis, en vez de atacar a estos, sus células T atacan las células de la piel. Su cuerpo entonces genera otras respuestas inmunitarias que ocasionan hinchazón y producción rápida de células cutáneas.

Normalmente las células cutáneas crecen en lo profundo de la piel y suben hasta la superficie aproximadamente una vez al mes. En las personas con psoriasis, este proceso es demasiado rápido (aproximadamente dos semanas, en lugar de las cuatro) y las células cutáneas muertas se acumulan en la superficie de la piel.

Este exceso llega a alcanzar un nivel de sustitución hasta siete

veces superior al normal, dando lugar a las características placas de la enfermedad, que adoptan la forma de manchas rojas resaltadas cubiertas de descamaciones. Además, el exceso de producción de células también produce la infiltración de glóbulos blancos (células T) en la piel. Las lesiones suelen localizarse en el tronco, los codos, las rodillas, el cuero cabelludo y las ingles, etc.

Los siguientes factores pueden desencadenar la psoriasis:

- Bacterias o infecciones virales, incluso faringitis estreptocócica e infecciones de las vías respiratorias altas.
- Aire o piel seca.
- Lesión en la piel, incluso cortaduras, quemaduras y picaduras de insectos.
- Algunos medicamentos, incluyendo antipalúdicos, betabloqueadores y litio.
- Estrés.
- Muy poca luz solar.
- Exceso de luz solar (quemadura solar).
- Exceso de alcohol.
- Cambios hormonales.
- Factores metabólicos.

Es llamativo el hecho que las lesiones psoriásicas muchas veces coinciden con perturbaciones emotivas que parecen actuar como factores desencadenantes, por lo que se dice que es una enfermedad psicósomática.

Existe consenso respecto de que el estrés y los impactos psicoemocionales aumentan la aparición de las lesiones.

En general, la psoriasis puede ser grave en personas con un sistema inmunitario debilitado, lo cual puede abarcar aquéllas que tengan:

- SIDA.
- Trastornos autoinmunitarios (como la artritis reumatoidea).
- Quimioterapia para cáncer.

Hasta una tercera parte de las personas con psoriasis también pueden tener artritis, una afección conocida como artritis psoriásica.

SÍNTOMAS

La psoriasis puede aparecer en forma repentina o lenta. En

muchos casos, desaparece y luego se reactiva repetidas veces con el paso del tiempo.

Las personas con psoriasis presentan parches de piel irritados. El enrojecimiento se observa con más frecuencia en los codos, las rodillas y el tronco, en el cuero cabelludo, en las palmas de las manos, plantas de los pies, boca y el pene, pero pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Los parches o manchas cutáneas pueden ser:

- Pruriginosos.
- Secos y cubiertos con piel descamativa y plateada (escamas).
- De color entre rosa y rojo (como el color del salmón).
- Levantados y gruesos.

Otros síntomas pueden abarcar:

- Lesiones genitales en los hombres.
- Dolor articular (artritis psoriásica).
- Cambios en la uña, incluyendo engrosamiento, manchas de color amarillo-marrón, hendiduras (hoyuelos) en la superficie de la uña y separación de la uña de su base.

La psoriasis puede afectar cualquiera o todas las partes de la piel. Existen cinco tipos de psoriasis:

- **Eritrodérmica:** el enrojecimiento de la piel es muy intenso y cubre un área grande.

- **En gotas (guttata):** aparecen pequeñas manchas entre rojas y rosadas en la piel.

- **Inversa:** el enrojecimiento e irritación de la piel ocurre en axilas, la ingle y entre la piel superpuesta.

- **En placa:** parches de piel rojos y gruesos cubiertos por escamas de plateadas a blancas. Éste es el tipo más común de psoriasis.

- **Pustular:** ampollas blancas que están rodeadas de piel roja e irritada.

TIPOS DE PSORIASIS

Se puede clasificar según su gravedad, su forma y el patrón de las escamas.

Según su gravedad:

Psoriasis Leve

Cubre un 2 por ciento o menos de la piel del cuerpo. Suelen ser

placas aisladas en rodillas, codos, cuero cabelludo, manos y pies.

Psoriasis moderada

Cubre entre el 2 y el 10 por ciento de la superficie corporal. Puede aparecer en brazos, piernas, tronco, cuero cabelludo y otras áreas.

Psoriasis grave

Cubre más del 10 por ciento de la piel del cuerpo.

ARTRITIS PSORIÁSICA

Es la artritis que a menudo está asociada con la psoriasis de la piel.

Causas

La psoriasis es una afección cutánea crónica y común que produce parches rojos en el cuerpo. Alrededor de 1 de cada 20 personas con psoriasis desarrollará artritis con la afección cutánea. En la mayoría de los casos, la psoriasis se presenta antes que la artritis.

La causa de la artritis psoriásica se desconoce, pero los genes pueden jugar un papel en ello como así también factores inmunológicos, ambientales y psicológicos. En general, las personas que tienen psoriasis presentan una mayor tasa de artritis que la población general.

Las situaciones de estrés y ansiedad empeoran la sintomatología de la psoriasis y a veces se relaciona el primer brote de artritis con un impacto psicológico severo, como la muerte de un familiar o similar.

Síntomas

La artritis puede ser leve y comprometer sólo unas cuantas articulaciones particularmente aquellas al final de los dedos de las manos o de los pies. En algunas personas, la enfermedad puede ser severa y afectar muchas articulaciones, incluyendo la columna vertebral. Cuando la columna vertebral resulta afectada, los síntomas son rigidez, ardor y dolor, con mayor frecuencia en la región lumbar y el sacro.

Las personas que también tienen artritis por lo regular presentan cambios en la piel y las uñas por la psoriasis. Con frecuencia, la piel empeora al mismo tiempo que la artritis.

Pronóstico

El curso de la enfermedad a menudo es leve y afecta sólo unas pocas articulaciones. Unas pocas personas presentarán artritis psoriásica severa en sus manos, pies y columna que ocasiona deformidades.

Se pueden presentar episodios repetitivos.

Existen 5 formas como puede manifestarse la Artritis Psoriásica.

Artritis simétrica: Es decir compromete articulaciones de ambos lados del cuerpo, por ej. ambas rodillas, ambas manos. Esta forma se parece mucho a la Artritis Reumatoide. La psoriasis asociada es generalmente severa. La mitad de las personas con esta forma clínica desarrolla una enfermedad progresiva que lleva a grados variables de incapacidad.

Artritis Asimétrica: No ocurre en las mismas articulaciones, usualmente afecta de 1 a 3 articulaciones, generalmente la rodilla, cadera, muñeca o tobillo. Puede comprometer algún dedo o inflamarlo en forma de salchicha. Esta forma es generalmente de evolución moderada, pero algunas personas pueden desarrollar una forma severa.

Pseudoartrosis: En esta forma clínica se afecta las partes distales de los dedos de manos o pies y puede confundirse con una Osteoartrosis erosiva. Sólo 5% de las personas con Artritis Psoriásica evoluciona de esta forma.

Espondilitis: Afecta la columna provocando rigidez del cuello o la columna lumbar, dolor a nivel de glúteos (articulaciones sacroilíacas) lo que hace difícil los movimientos. Asociado a este cuadro puede afectarse alguna articulación periférica (rodilla, tobillo, etc.).

Artritis Mutilante: Es una forma severa, afecta menos del 5% de las personas con artritis psoriásica. Afecta principalmente articulaciones de manos o pies. Esta forma clínica progresa rápidamente llevando a destrucción articular en término de meses a años.

CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Para la Psoriasis y la Artritis Psoriásica, lo mismo que para los problemas psicosomáticos en general, son válidas todas las consideraciones mencionadas en los Capítulos I y II.

De los factores desencadenantes de la Psoriasis y la Artritis

Psoriásica que enumera la medicina, tomaremos desde el punto de vista espiritual el Estrés, designado también por algunos autores como perturbaciones emotivas, impactos psicoemocionales o impactos psicológicos; aunque algunos otros factores que se mencionan, pueden también estar relacionados al Estrés, como las infecciones virales y bacterianas, cambios hormonales, cambios metabólicos y exceso de alcohol.

Por lo tanto debemos definir ¿qué es el Estrés? Es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria o el desajuste de lo que uno espera de la vida y lo que de ella recibe.

En síntesis es la respuesta del organismo a la **interpretación de los acontecimientos de la vida**.

El hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico, el cuerpo es la envoltura del alma y es quien recibe la impresión de los pensamientos y tiene tres facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

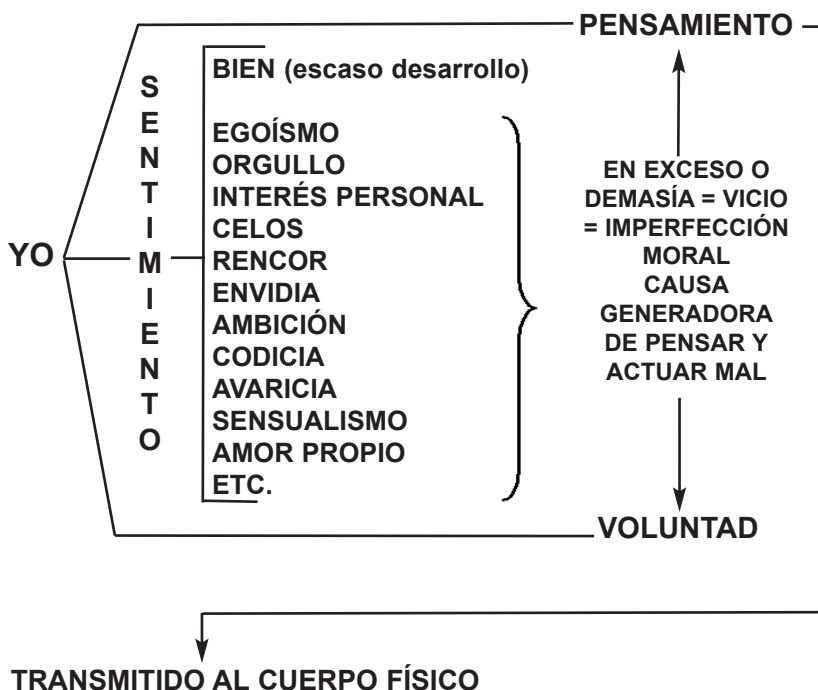
El Sentimiento es el grado de progreso alcanzado a través de las sucesivas vidas anteriores, es decir, pluralidad de existencias o reencarnación.

En función de la elevación del Sentimiento, es cómo piensa y cómo actúa.

Según la interpretación que hacemos de los acontecimientos de la vida en función de nuestro sentimiento, es la calidad del pensamiento, es decir, el mensaje bioquímico-neurotransmisor que enviamos al organismo físico a través del sistema nervioso, que es quien lo recibe directa y constantemente; provocando, además, cambios **hormonales e inmunológicos**. Esta interpretación de los acontecimientos de la vida la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual (Ver Págs. 66 a 71), ideas innatas, traducida en virtudes (resistencia voluntaria a las malas tendencias), o en vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, y como existen diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, cada uno interpreta las situaciones estresantes en forma distinta, en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de perfeccionamiento moral alcanzado. Por lo tanto, la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) varía, de donde se deduce que dos personas que se encuentran ante iguales desafíos, generan distinta calidad de pensamientos, y como consecuencia de ello se puede producir la alteración

de la armonía interior (Ver Pág. 39), **desórdenes físicos, problemas psicosomáticos**, o bien no causar ningún efecto desagradable. **En definitiva, los llamados estresores, es decir, los hechos que nos tocan vivir, nos afectan de tal manera que hacen que generemos pensamientos basados en nuestra forma de sentir, no siendo precisamente los buenos sino los malos pensamientos los que producen problemas psicosomáticos (entre ellos el ESTRÉS).**

La pregunta que debemos formularnos es: ¿de dónde provienen los pensamientos negativos o malos pensamientos?, lo que nos lleva a analizar nuestras facultades espirituales:



Siendo el bien siempre bien, de él no nos vamos a ocupar en este análisis. Los demás sentimientos, dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, pasa a ser un vicio o imperfección moral cuando se convierte en un mal para nosotros, como consecuencia de él pen-

samos y actuamos mal o equivocadamente; provocando la alteración de nuestra armonía interior, estados nerviosos y problemas psicosomáticos en general (Ver Conocimiento y Dominio de Sí mismo, Págs. 23 a 39).

La alteración de nuestra armonía interior relativa como consecuencia de nuestras imperfecciones morales, pueden ser en forma crónica, es decir como modo de vida o bien ante situaciones que consideramos estresantes que pasado el peligro, el organismo vuelve a la normalidad o bien que ante una situación estresante se mantiene alterada en el tiempo como modo de vida.

Hemos analizado la causa generadora de los **pensamientos** negativos que provocan problemas psicosomáticos en general, entre ellos la Psoriasis y la Artritis Psoriásica, debiendo tener en cuenta que la acción de estos pensamientos negativos provocan efectos en el lugar o los lugares más débiles del organismo físico.

Además algunas personas reaccionan intensamente ante el padecimiento de la psoriasis, como situación estresante.

Es bastante común que experimenten una especie de shock, confusión, exasperación y enojo ante lo que les está pasando en la piel, que puede llevarlos a una profunda tristeza y depresión.

Estos pensamientos negativos que se generan pueden tener su origen en los sentimientos de orgullo, interés personal, etc., en exceso o demasía; en algunos casos pueden contribuir a empeorar la psoriasis.

Según la medicina, el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamientos) a través del sistema nervioso, éste a su vez provoca cambios hormonales (sistema endócrino) e inmunológicos (sistema inmune).

El sistema nervioso está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico. Por esta razón las situaciones de Estrés o estímulo psíquico muy intenso son capaces de **disminuir, alterar o equivocar** las defensas naturales del organismo.

Ningún sistema del organismo es independiente sino que todos actúan en forma coordinada y lo que suceda en alguno de ellos, influye en los otros.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Los distintos estímulos internos y externos producen cambios en el **sistema nervioso central** que se acompañan por cambios **hormo-**

nales e inmunológicos.

Si alguno de estos estímulos provoca una falla en la computadora maestra (el cerebro), es posible que el sistema inmunológico desconozca sus propias proteínas y los ataque por considerarlas extrañas. En este caso el sistema inmune crearía anticuerpos contra los propios tejidos y órganos del cuerpo. Este trastorno se denomina enfermedad autoinmune.

Esta falla en la “**computadora maestra**” que considera la medicina, es causada por los pensamientos negativos producto de las imperfecciones morales.

Como conclusión: los pensamientos negativos que generamos a través de nuestros sentimientos (de egoísmo, orgullo, rencor, celos, interés personal, etc., en exceso o demasía), son la causa de estas enfermedades autoinmunes.

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.

LA INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL

Otra cuestión que no se debe dejar de tener en cuenta es la influencia de los seres espirituales sobre las personas, 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 mental**.

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 los obligara a obrar contra su voluntad (Ver Consideraciones Págs. 43 a 53).

Para superar la Psoriasis y la Artritis Psoriásica y prevenir futuros problemas psicósomáticos es de aplicación el Conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el Capítulo IX del libro.

CASOS DE SUPERACIÓN

CASO 1

Un señor de 34 años padeció de psoriasis durante 8 años. Esta enfermedad desde el punto de vista médico, es incurable y se presume que puede ser de origen nervioso. La enfermedad surgió con un pequeño granito en la cabeza, que al frotarlo supuraba una especie de agua que luego se extendió por todo el cuerpo en forma de parches de piel roja y gruesas cubiertas de escamas. De estas escamas al rasparlas, frotarlas o levantarlas brotaba un líquido denominado, según la medicina, rocío sangrante que originaba otros parches y escamas. Además presentaba cambios bajo las uñas de las manos con manchas marrones y engrosamiento. Debido a su gravedad, la psoriasis que padecía, podía ser considerada como moderada.

Esta persona recurrió a varios médicos porque quería dar solución a su problema, pero en todos los casos los resultados fueron negativos. Cuando concurrió al Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución, comenzó a analizar qué tipos de pensamientos tenía, en qué pensaba la mayor parte del tiempo. Reconoció que se enojaba, que tenía estados de ansiedad, que se ponía nervioso, alterando su armonía interior. Profundizó en su análisis del pensamiento y encontró que generaba pensamientos negativos, por el sentimiento de orgullo en exceso. Esos pensamientos negativos al transmitírselos al cuerpo físico, le ocasionaron la psoriasis.

Comenzó a ejercer un control de sus pensamientos negativos y fue superando progresivamente los efectos mencionados, desapareciendo totalmente las afecciones que padecía bajo las uñas. Se podía verificar que cuando no ejercía un control estricto de su pensamiento, la piel en ciertas zonas se enrojecía como si volviera a surgir la psoriasis.

riasis en forma leve, lo que indica que debía continuar siempre teniendo el pensamiento bajo control a fin de lograr el dominio de sí mismo a fin de superar definitivamente la psoriasis.

CASO 2

Una señora a los 45 días de nacer, comenzó a padecer psoriasis en todo el cuerpo. Alrededor del año y medio se fue retirando quedando secuelas en ingle, reverso del codo, atrás de las rodillas, en las orejas hasta los 13 años en que fue desapareciendo. Se subestimaba, sentía frustración y defraudada cuando los padres no aceptaban que sea del sexo femenino, y ante las recriminaciones de porqué no fue del sexo masculino, se acentuaba la psoriasis. Desde aproximadamente los 13 años comenzó a sufrir asma hasta los 40 años en que superó el asma. Tras la superación del asma a los 40 años, volvió a padecer psoriasis en la planta del pie, orejas y gran parte de la cabeza; a los 64 años aproximadamente comenzó con artrosis en la cabeza del fémur que al año, ante el gran deterioro, hubo que colocar una prótesis.

Padecía estrés crónico como modo de vida; en la ignorancia de sí misma, se enojaba fácilmente, era perfeccionista, quería abarcar todo y hacerlo perfecto y en el menor tiempo.

Vivía acelerada, ansiosa y es así como se fue alterando el sistema nervioso en forma permanente y de allí la alteración del sistema inmune y como efecto psoriasis.

A los 57 años comenzó a conocerse a través de los cursos que dicta la institución y luego a esforzarse en controlarse y dominarse, poco a poco muy lentamente, fue cediendo, siendo más leve la psoriasis hasta desaparecer totalmente, aproximadamente a los 67 años de edad. Sufrió de este efecto 27 años: desde los 40 a los 67 años, sin contar sus primeros 13 años.

Reconoció que la psoriasis que padeció a partir de los 40 años hasta superarla, se debió a sus pensamientos negativos generados por los sentimientos de orgullo, rencor, interés personal, celos en exceso o demasía, y que además, estos pensamientos negativos, pudieron haber sido la causa de otros problemas psicosomáticos que padeció.

Con respecto a la artrosis que podría tener tal vez una relación ini-

cial psicosomática: a los 64 años empezaron los dolores, pero no se sabe desde cuándo comenzó el deterioro o desgaste de la articulación de la cabeza del fémur izquierdo con la cadera, pues al poco tiempo, 65 años, hubo que colocar una prótesis de reemplazo por el gran deterioro visto en la radiografía. Además continuaron los dolores e inflamación en rodillas, cadera derecha, dedos de las manos y en oportunidades hasta en la mandíbula. Desde hace muchos meses no padece ningún efecto doloroso ni inflamatorio en las articulaciones.

Reflexión: Esta persona además padecía al comienzo de los cursos que dicta la entidad, otros problemas psicosomáticos como estados depresivos, trastornos digestivos, colon irritable, etc., que también pudo superar, experiencia que avala la utilidad de la propuesta del Conocimiento y Dominio de sí mismo, incluida la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual mencionada en el Capítulo IX del libro.

CAPÍTULO VI

DIABETES

CAPÍTULO VI

DIABETES

BREVES CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

La Diabetes mellitus (DM) es un síndrome orgánico multisistémico que tiene como característica el aumento de los niveles de glucosa en sangre (signo clínico conocido como hiperglucemia).

Es una enfermedad multiorgánica ya que puede lesionar casi todos los órganos y en especial los ojos, los riñones, el corazón y las extremidades. También puede producir alteraciones en el embarazo. Se distinguen dos formas de diabetes mellitus. La tipo 1, o diabetes mellitus insulino-dependiente (DMID), denominada también diabetes juvenil, afecta a niños y adolescentes, y se cree producida por un mecanismo autoinmune. La tipo 2, o diabetes mellitus no-insulino-dependiente (DMNID), o diabetes del adulto, suele aparecer en personas mayores de 40 años y es de evolución lenta.

CAUSAS Y EVOLUCIÓN

Más que una entidad única, la diabetes es un grupo de procesos con causas múltiples. El páncreas humano segrega una hormona denominada insulina que facilita la entrada de la glucosa a las células de todos los tejidos del organismo, como fuente de energía. En un diabético, hay un déficit en la cantidad de insulina que produce el páncreas, o una alteración de los receptores de insulina de las células, dificultando el paso de glucosa. De este modo aumenta la concentración de glucosa en la sangre y ésta se excreta en la orina. En los diabéticos tipo 1, hay disminución o una ausencia de la producción de insulina por el páncreas. En los diabéticos tipo 2, la producción de insulina es normal o incluso alta, pero las células del organismo son resistentes a la acción de la insulina; hacen falta concentraciones

superiores para conseguir el mismo efecto.

La obesidad puede ser uno de los factores de la resistencia a la insulina: en los obesos, disminuye la sensibilidad de las células a la acción de la insulina. La diabetes tipo 1 tiene muy mal pronóstico si no se prescribe el tratamiento adecuado. La persona padece sed acuada, pérdida de peso y fatiga. Debido al fallo de la fuente principal de energía que es la glucosa, el organismo empieza a utilizar las reservas de grasa. Esto produce un aumento de los llamados cuerpo cetónicos en la sangre, cuyo pH se torna ácido interfiriendo con la respiración. La muerte por coma diabético era la evolución habitual de la enfermedad antes del descubrimiento del tratamiento sustitutivo con insulina en la década de 1920. En las dos formas de diabetes, la presencia de niveles de azúcar elevados en la sangre durante muchos años es responsable de lesiones en el riñón, alteraciones de la vista producidas por la ruptura de pequeños vasos en el interior de los ojos, alteraciones circulatorias en las extremidades que pueden producir pérdida de sensibilidad y, en ocasiones, necrosis (que puede precisar amputación de la extremidad), y alteraciones sensitivas por lesiones del sistema nervioso. Los diabéticos tienen mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes vasculares cerebrales. Las personas diabéticas embarazadas con mal control de la enfermedad tienen mayor riesgo de abortos y anomalías congénitas en el feto. La esperanza de vida de los diabéticos mal tratados es un tercio más corta que la población general.

Otras Fuentes - Factores de Riesgos

- Herencia
- Obesidad
- Infecciones:
 - * Vías respiratorias
 - * Urinarias
 - * Piel
- Modificaciones hormonales
- Distintos tipos de Estrés
 - a) Emociones intensas
 - b) Pérdida de seres queridos

- c) Estrés traumático
 - * Fracturas
 - * Operaciones
- Embarazo
- Sedentarismo

CLASIFICACIÓN

Actualmente existen dos clasificaciones principales, la de la OMS, y la propuesta por la Asociación Americana de Diabetes (ADA) en 1997.

Según el Comité de expertos de la ADA, los diferentes tipos de DM se clasifican en 4 grupos:

- a) *Diabetes Mellitus tipo 1*
- b) *Diabetes Mellitus tipo 2*
- c) *Diabetes gestacional*
- d) *Otros Tipos de Diabetes Mellitus*

Diabetes Mellitus Tipo 1

Característicamente se da en la época temprana de la vida y se debe a un déficit absoluto de insulina, dado por la destrucción de las células beta del páncreas por procesos autoinmunes o idiopáticos. Sólo cerca de 1 entre cada 20 personas diabéticas tiene diabetes tipo 1, la cual se presenta más frecuentemente en jóvenes y niños. Este tipo de diabetes se conocía como diabetes mellitus insulínoddependiente o diabetes juvenil. En ella, las células beta del páncreas no producen insulina o apenas producen. En los primeros años de la enfermedad suelen quedar reservas pancreáticas que permiten una secreción mínima de insulina (este período se denomina *luna de miel*).

Diabetes Mellitus Tipo 2

Se caracteriza por un complejo mecanismo fisiopatológico, cuyo rasgo principal es el déficit relativo de producción de insulina y una deficiente utilización periférica por los tejidos de glucosa (resistencia a la insulina). Se desarrolla a menudo en etapas adultas de la vida, y

es muy frecuente la asociación con la obesidad; anteriormente llamada *diabetes del adulto*, *diabetes relacionada con la obesidad*, *diabetes no insulino dependiente*. Varios fármacos y otras causas pueden, sin embargo, causar este tipo de diabetes. Es muy frecuente la diabetes tipo 2 asociada a la toma prolongada de corticoides, frecuentemente asociada a la hemocromatosis no tratada.

Diabetes Mellitus Gestacional

Aparece en el período de gestación en una de cada 10 embarazadas, y casi siempre. Después del parto muy pocas veces se presenta y se relaciona a trastornos en la madre y fallecimiento del feto o macrosomía, producto con tamaño anormal grande causado por incremento de glucosa. Puede sufrir daños al momento del parto.

El embarazo es un cambio en el metabolismo del organismo, puesto que el producto utiliza la energía de la madre para alimentarse, oxígeno entre otros. Lo que conlleva a tener disminuida la insulina, provocando esta enfermedad.

Otros tipos de diabetes mellitus

Otros tipos de diabetes < 5% de todos los casos diagnosticados:

Tipo 3 A: defecto genético en las células beta.

Tipo 3 B: resistencia a la insulina determinada genéticamente.

Tipo 3 C: enfermedades del páncreas.

Tipo 3 D: causadas por defectos hormonales.

Tipo 3 E: causada por compuestos químicos o fármacos.

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Poliuria (emisión excesiva de orina), polidipsia (incremento de la sed) y polifagia (aumento en la necesidad de comer).

- Vaginitis en mujeres, Balanitis en hombres.

- Pérdida de peso a pesar de la polifagia.

- Aparición de glucosa en la orina.

- Ausencia de la menstruación en mujeres.

- Aparición de impotencia en los hombres.

- Dolor abdominal.
- Fatiga o cansancio.

ENFERMEDADES A CONSECUENCIA DE LA DIABETES

Independientemente del tipo de Diabetes Mellitus, un mal nivel de azúcar en la sangre conduce a las siguientes enfermedades. Bases son las modificaciones permanentes de las estructuras constructoras de proteínas y el efecto negativo de los procesos de reparación, por ejemplo: la formación desordenada de nuevos vasos sanguíneos.

- **Daño de los pequeños vasos sanguíneos** (microangiopatía).
- **Daño de los nervios periféricos** (polineuropatía).
- **Síndrome del pie diabético:** heridas difícilmente curables y la mala irrigación sanguínea de los pies, puede conducir a laceraciones y eventualmente a la amputación de las extremidades inferiores.
- **Daño de la retina** (retinopatía).
- **Daño renal** (nefropatía).
- **Hígado graso o Hepatitis de Hígado graso** (adipohepatía).
- **Daño de los vasos sanguíneos grandes** (macroangiopatía): trastorno de las grandes venas. Esta enfermedad conduce a infartos, apoplejías y trastornos de la circulación sanguínea en las piernas. En presencia simultánea de polineuropatía y a pesar de la circulación sanguínea crítica pueden no sentirse dolores.
- **Cardiopatía:** debido a que el elevado nivel de glucosa ataca al corazón ocasionando daños y enfermedades coronarias.
- **Dermopatía diabética:** o daños a la piel.
- **Hipertensión arterial:** debido a la cardiopatía y problemas coronarios; consta que la hipertensión arterial y la diabetes son enfermedades hermanadas.

COMPLICACIONES AGUDAS

- **Coma diabético:** el coma diabético es la consecuencia más grave de la diabetes y por ello de peligro mortal. En un coma diabético pueden presentarse valores de glucosa en la sangre de 1000 mg/dl

(los valores normales de glucosa en la sangre son de 60 a 120 mg/dl). Además, ocurre una sobre acidificación de la sangre (acidosis metabólica). Este coma es ocasionado por infecciones, errores en la alimentación (demasiados carbohidratos) o en el caso de diabéticos que se inyectan insulina, por una dosificación errónea de la insulina.

- **Hiperglucemia:** Elevación del nivel de glucosa en sangre por encima de los 110 mg/dl en ayunas o 180 mg/dl en valor postprandial. Suele ser consecuencia de error en la dosificación de insulina, exceso de hidratos de carbono en la comida (que también podría considerarse error en la dosificación de insulina), o por tomar medicamentos que elevan el nivel de glucosa en sangre, tales como los anticonceptivos orales o los corticoides.

- **Hipoglucemia:** Disminución del nivel de glucosa en sangre por debajo de los 50 mg/dl. Puede ser consecuencia de ejercicio físico no habitual o sobreesfuerzo, sobredosis de insulina, cambio en lugar habitual de inyección, ingesta de hidratos de carbono, diarreas o vómitos, etc.

¿SE CURA LA DIABETES?

Se ha dicho, con razón que **“la diabetes se sana pero no se cura”**. Con esto se quiere expresar que en tanto se cumplan adecuadamente las pautas terapéuticas indicadas, se logra el reestablecimiento del estado de salud. Pero tan pronto se abandonan estas pautas, reaparece con toda intensidad el estado diabético. Ocasionalmente, en casos leves tratados precozmente (y en los casos que es corregible alguno de los factores desencadenantes de la enfermedad, como la obesidad) la diabetes puede retrotraerse a una condición de mínima intensidad y permanecer oculta o latente, en tanto no se la evidencie mediante pruebas diagnósticas de sobrecarga con glucosa o aparezcan factores exógenos (infecciones, estrés) que induzcan su exteriorización.

DIABETES MELLITUS TIPO 1

Es una enfermedad crónica (de por vida) en la cual hay altos niveles de azúcar (glucosa en la sangre).

CAUSAS

La diabetes tipo 1 puede ocurrir a cualquier edad, pero se diagnostica con mayor frecuencia en niños, adolescentes o adultos jóvenes.

La insulina es una hormona producida por células especiales, llamadas beta, en el páncreas, un órgano localizado en el área por detrás del estómago. La insulina se necesita para movilizar el azúcar de la sangre (glucosa) hasta las células, donde se almacena y se utiliza después para obtener energía. En la diabetes tipo 1, estas células producen poca o ninguna insulina.

Sin la insulina suficiente, la glucosa se acumula en el torrente sanguíneo en lugar de entrar en las células y el cuerpo es incapaz de usarla para obtener energía. Esto lleva a los síntomas de diabetes tipo 1.

La causa exacta de este tipo de diabetes se desconoce, pero la más probable es un trastorno autoinmunitario. Una infección o algún otro desencadenante provoca que el cuerpo ataque por error las células productoras de insulina del páncreas. Este tipo de trastorno se puede transmitir de padres a hijos.

Otras Fuentes

La enfermedad se desarrolla por el ataque del sistema inmune contra las propias células beta del páncreas, encargadas de producir la insulina. Este proceso parece tener varias etapas:

1.- Hay, primero, una susceptibilidad o predisposición genética, en la que parece haber implicados varios genes.

2.- Además, parece necesario que ocurra un factor desencadenante ambiental (infección viral, estrés, toxinas, etc.), tras el cual, aparece el proceso inmunitario frente a las propias células beta, que son destruidas.

3.- La reacción inmunitaria está mediada por anticuerpos (reacción humoral) y células (reacción celular), habiéndose detectado autoanticuerpos frente a proteínas presentes en la superficie de las células beta, como la descarboxilasa del ácido glutámico (GAD), que es similar a una proteína del virus Cocksackie B, potencialmente implicado en el desarrollo de la diabetes. Otros anticuerpos incluyen los IA2, dirigidos contra una fosfatasa presente en el interior de las células beta, y

anticuerpos contra la propia insulina. Estos anticuerpos pueden ser detectados en el suero de los pacientes meses y años antes del desarrollo de la enfermedad, y se han convertido en marcadores de un estado conocido como prediabetes.

La causa exacta se desconoce. La genética, los virus y los problemas autoinmunitarios pueden jugar un papel importante.

SÍNTOMAS

Estos síntomas pueden ser los primeros signos de diabetes tipo 1 o pueden ocurrir cuando el azúcar en la sangre está alto:

- Estar muy sediento
- Sentirse hambriento
- Sentirse cansado o fatigado
- Tener visión borrosa, cambios repentinos en la visión
- Perder la sensibilidad o sentir hormigueo en los pies
- Perder peso sin proponérselo
- Orinar con mayor frecuencia y en grandes cantidades

Para otras personas, estos síntomas de advertencia pueden ser los primeros signos de diabetes tipo 1, o pueden presentarse cuando la glucemia está muy alta (ver cetoacidosis diabética):

- Respiración profunda y rápida
- Boca y piel seca
- Cara enrojecida
- Aliento con olor a fruta
- Náuseas o vómitos, incapacidad para retener líquidos
- Dolor de estómago

La glucemia baja (hipoglucemia) se puede presentar rápidamente en personas con diabetes que estén tomando insulina. Los síntomas aparecen típicamente cuando el nivel de glucemia cae por debajo de 70 mg/dl. Hay que tener cuidado con:

- Dolor de cabeza
- Hambre
- Nerviosismo

- Latidos cardíacos rápidos (palpitaciones)
- Temblores
- Sudoración
- Debilidad, somnolencia

Cuidado de los pies

La diabetes causa daños a los vasos sanguíneos y a los nervios, lo cual puede llevar a que se tenga menos capacidad de sentir presión en los pies. Es posible que no se note una lesión en el pie hasta que se desarrolle una infección grave.

La diabetes también puede causar daño a los vasos sanguíneos. Pequeñas llagas o aberturas en la piel pueden convertirse en llagas o úlceras cutáneas más profundas. Asimismo, puede ser necesaria la amputación del miembro afectado si estas úlceras de la piel no sanan o se vuelven más grandes o más profundas.

¿Qué complicaciones pueden asociarse con la diabetes tipo 1?

Si bien la diabetes tipo 1 puede causar muchos problemas diferentes, hay varias complicaciones clave, como las siguientes:

- **hipoglucemia (nivel bajo de azúcar en la sangre, a veces llamado reacción a la insulina):** ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado.

- **hiperglucemia (nivel alto de azúcar en la sangre):** ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto, y puede ser un signo de diabetes mal controlada.

- **cetoacidosis (coma diabético):** pérdida del conocimiento debido a diabetes no tratada o con tratamiento insuficiente.

DIABETES MELLITUS TIPO 2

La Diabetes Mellitus tipo 2 conocida como diabetes no-insulino-dependiente es una enfermedad metabólica caracterizada por altos niveles de glucosa en la sangre, debido a una resistencia celular a las acciones de la insulina, combinada con una deficiente secreción de insulina por el páncreas. Una persona puede tener más resistencia a

la insulina, mientras que otra puede tener mayor defecto en la secreción de la hormona y los cuadros clínicos pueden ser severos o bien leves. La diabetes tipo 2 es la forma más común dentro de la diabetes mellitus y la diferencia con la diabetes mellitus tipo 1 es que ésta se caracteriza por una destrucción autoinmune de las células secretoras de insulina obligando a las personas a depender de la administración exógena de insulina para su supervivencia, aunque cerca del 30 % de las personas con diabetes tipo 2 se ven beneficiadas con la terapia de insulina para controlar el nivel de glucosa en sangre.

La evolución natural de la diabetes tipo 2 es hacia un progresivo deterioro de la función secretora de insulina de la célula beta, de modo que un porcentaje importante de personas requerirá en algún momento de su evolución el uso de insulina.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no responde correctamente a la insulina. Esto se denomina resistencia a la insulina y significa que la grasa, el hígado y las células musculares normalmente no responden a dicha insulina. Como resultado, el azúcar de la sangre (glucemia) no entra en las células con el fin de ser almacenado para obtener energía.

Cuando el azúcar no puede entrar en las células, se acumulan niveles anormalmente altos de éste en la sangre, lo cual se denomina hiperglucemia. Los niveles altos de glucemia con frecuencia provocan que el páncreas produzca insulina cada vez más, pero no la suficiente para seguir al ritmo de las demandas del cuerpo.

La deficiente disponibilidad de las funciones de la insulina conlleva a un deficiente metabolismo celular, resultando en un aumento en los ácidos grasos, en los niveles circulantes de triglicéridos y un descenso en la concentración de la lipoproteína de alta densidad (HDL). La hiperglucemia de larga data causa daños en los nervios, ojos, riñones, corazón y vasos sanguíneos. La cetoacidosis puede ocurrir en estas personas como resultado de estrés, como una infección, la administración de ciertos medicamentos como los corticoides, deshidratación o deficiente control de la enfermedad. La resistencia a la insulina es un importante contribuyente a la progresión de la enfermedad y las complicaciones de la diabetes.

EPIDEMIOLOGÍA

La diabetes aparece por un problema en la forma en que el cuer-

po produce o utiliza la insulina. Puede haber una resistencia a la insulina o una producción insuficiente de insulina para la utilización de las células del cuerpo. Por lo general, la diabetes tipo 2 se desarrolla gradualmente, debido a que el páncreas se va deteriorando con el tiempo, por la sobreproducción de insulina en primera instancia y el posteriormente déficit.

Los factores de riesgo que predisponen a una persona a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 incluyen:

- Los antecedentes familiares y la genética, juegan un papel importante.
- Un bajo nivel de actividad (sedentarismo).
- Una dieta deficiente.
- Peso excesivo, especialmente alrededor de la cintura.
- Raza/etnia (las poblaciones de afroamericanos, hispanoamericanos e indígenas americanos tienen altos índices de diabetes).
- Edad superior a 45 años.
- Intolerancia a la glucosa identificada previamente por el médico.
- Presión arterial alta (hipertensión).
- Colesterol HDL de menos de 35 mg/dl o niveles de triglicéridos superiores a 250 mg/dl (dislipidemia).
- Antecedentes de diabetes gestacional en las mujeres.

De la población total de diabéticos, el mayor porcentaje ($\pm$ 90%) corresponde a la Diabetes mellitus tipo 2.

SÍNTOMAS

Con frecuencia, las personas con diabetes tipo 2 no presentan síntoma alguno, en particular en los estados iniciales de la enfermedad. Con el transcurso de la historia natural de la enfermedad, la diabetes está asociada con pérdida de calidad de vida y, en caso de presentarse síntomas, éstos pueden ser variados y afectar diversos órganos.

Visión borrosa o cambios repentinos en la visión, formando pequeños minúsculos cristales que se interponen en el campo visual formados por el desbalance osmótico en la diabetes mal controlada.

La disfunción eréctil suele presentarse en pacientes diabéticos de

larga data, fundamentalmente por neuropatía, como la aparición de una polineuritis, o bien por disminución del flujo sanguíneo y factores psicológicos como un incremento en el estrés provocado por la diabetes, peor control metabólico y aumento muy importante en los síntomas depresivos.

Algunas manifestaciones inespecíficas de la hiperglucemia incluyen fatiga, sensación de cansancio, náuseas y vómitos. A menudo aparece un aumento del apetito excesivo a toda hora, también llamado polifagis, así como de la sed excesiva, llamada polidipsia, acompañados de un aumento de la frecuencia en la micción, y en grandes cantidades; también llamado poliuria. Por su parte, la piel se torna seca, aparece picazón en la piel y genitales, hormigueo, entumecimiento en las manos y pies y las cortaduras o heridas que tardan en cicatrizar.

La diabetes tipo 2(no insulino dependiente), puede pasar inadvertida por muchos años, y en algunos casos ésta es diagnosticada cuando ya se han producido daños irreversibles en el organismo.

POSIBLES COMPLICACIONES

Después de muchos años, la diabetes puede llevar a problemas serios en ojos, riñones, nervios, corazón, vasos sanguíneos y otras áreas del cuerpo.

El riesgo de ataque cardíaco es igual al de alguien que ya ha tenido uno. Las mujeres y los hombres con diabetes están en riesgo, y pueden incluso tener los signos típicos de una ataque cardíaco.

En general, las complicaciones comprenden:

- Cataratas
- Daño a los vasos sanguíneos que irrigan las piernas y los pies (vasculopatía periférica)
- Retinopatía diabética (enfermedad de los ojos)
- Úlceras y llagas en los pies, las cuales pueden llevar a amputación
- Glaucoma
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto

- Insuficiencia y enfermedad renal (nefropatía diabética)
 - Edema macular
 - Daño neurológico, el cual causa dolor y entumecimiento en los pies, al igual que muchos otros problemas con el estómago y los intestinos, el corazón y otros órganos corporales (neuropatía diabética)
 - Accidente cerebrovascular
 - Empeoramiento de la vista o incluso ceguera
- Otras complicaciones abarcan:
- Problemas de erección
 - Infecciones de la piel, el tracto genital femenino y las vías urinarias

Estos síntomas pueden empeorar rápidamente y convertirse en situaciones de emergencia tales como convulsiones o coma hipoglucémico.

El cuidado de los pies

Las personas con diabetes son muy propensas a tener problemas en los pies. La diabetes puede causar daño en los nervios, lo cual significa que puede no sentir una herida en el pie hasta que aparezca una infección o una llaga grande. La diabetes también puede dañar los vasos sanguíneos.

Además, la diabetes afecta el sistema inmunitario del organismo, disminuyendo la capacidad para combatir la infección. Las infecciones pequeñas pueden empeorar rápidamente y causar la muerte de la piel y otros tejidos, lo que puede hacer necesaria la amputación.

RESUMEN DE LAS CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

Haciendo un breve resumen de lo investigado por la medicina en cuanto a los factores de riesgo o desencadenantes de la diabetes, con el propósito de determinar la relación parcial o total con lo espiritual tenemos:

Diabetes Mellitus Tipo I: Insulino-dependiente o diabetes juvenil que afecta a niños y adolescentes, **aunque puede aparecer en cualquier etapa de la vida**, provocada por mecanismos autoinmunes, por

infección o algún otro desencadenante, estrés, toxinas, etc.

Se caracteriza por disminución o ausencia de la producción de insulina por el páncreas.

Representan según fuentes el 5% de los diabéticos. Puede en los primeros años de la enfermedad quedar reservas pancreáticas que producen una secreción mínima de insulina (llamado período luna de miel).

Diabetes Mellitus Tipo II: No insulino-dependiente o diabetes del adulto, suele aparecer en personas mayores de 40 años, de evolución lenta.

La producción de insulina por el páncreas, puede ser normal o incluso alta, pero las células del organismo son resistentes a la acción de la insulina.

La evolución natural es hacia un progresivo deterioro de la función secretora de insulina de la célula beta del páncreas, lo que requerirá con el tiempo el suministro de insulina.

De la población total de diabéticos aproximadamente $\pm$ 90% corresponden a diabetes tipo II.

FACTORES DE RIESGO

- Obesidad
- Herencia física
- Infecciones
 - Vías respiratorias
 - Urinarias
 - Piel
- Modificaciones hormonales
- Distintos tipos de estrés
 - a) Emociones intensas
 - b) Pérdida de seres queridos
 - c) Estrés traumático
 - Fracturas
 - Operaciones
- Embarazo

- Sedentarismo
- Fármacos
- Dieta deficiente

Diabetes Gestacional: Aparece en el período de gestación y afecta aproximadamente al 10% de las embarazadas.

Otros Tipos de Diabetes: Corresponden a menos del 5% de todos los casos diagnosticados

T3 - A - B - C - D - E

Surge de lo mencionado en la Página 162, que la diabetes gestacional como los otros tipos de diabetes, pueden no tener relación directa con la cuestión espiritual.

CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Para los problemas psicosomáticos en general, incluida la Diabetes, son válidas todas las consideraciones mencionadas en los Capítulos I y II.

De los factores de riesgo o desencadenantes de la diabetes que enumera la medicina, tomaremos desde el punto de vista espiritual: el Estrés y la Obesidad, aunque algunos otros factores que se mencionan pueden también estar relacionados al Estrés.

Por lo tanto debemos definir ¿qué es el Estrés? Es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria o el desajuste de lo que uno espera de la vida y lo que de ella recibe.

En síntesis es la respuesta del organismo a la **interpretación de los acontecimientos de la vida.**

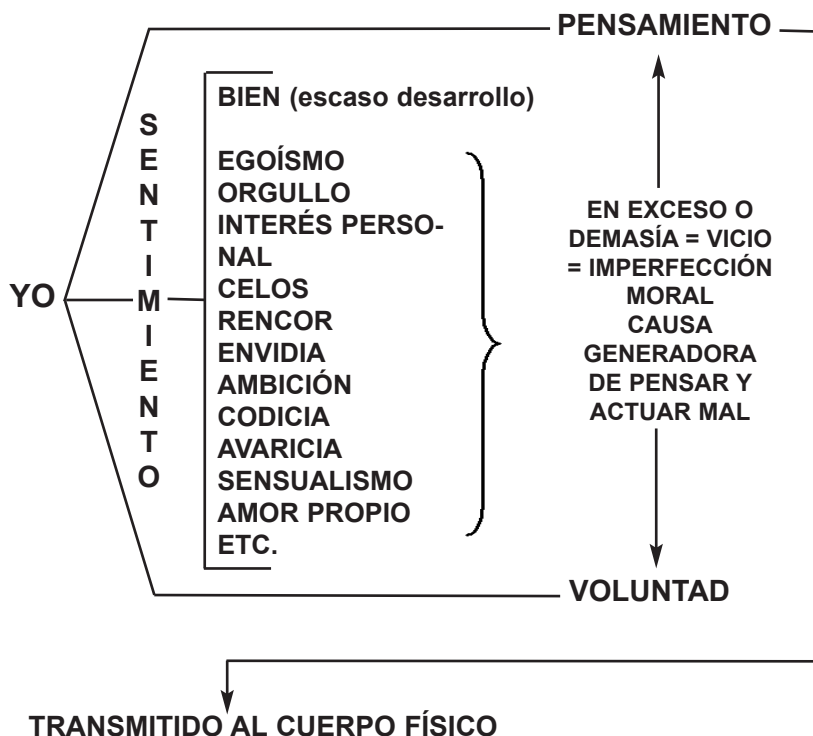
El hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico, el cuerpo es la envoltura del alma y es quien recibe la impresión de los pensamientos y tiene tres facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

El Sentimiento es el grado de progreso alcanzado a través de las sucesivas vidas anteriores, es decir, pluralidad de existencias o reencarnación.

En función de la elevación del Sentimiento, es cómo piensa y cómo actúa.

Según la interpretación que hacemos de los acontecimientos de la vida en función de nuestro sentimiento, es la calidad del pensamiento, es decir, el mensaje bioquímico-neurotransmisor que enviamos al organismo físico a través del sistema nervioso, que es quien lo recibe directa y constantemente; provocando, además, cambios **hormonales e inmunológicos**. Esta interpretación de los acontecimientos de la vida la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual (Ver Págs. 66 a 71), ideas innatas, traducida en virtudes (resistencia voluntaria a las malas tendencias), o en vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, y como existen diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, cada uno interpreta las situaciones estresantes en forma distinta, en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de perfeccionamiento moral alcanzado. Por lo tanto, la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) varía, de donde se deduce que dos personas que se encuentran ante iguales desafíos, generan distinta calidad de pensamientos, y como consecuencia de ello se puede producir la alteración de la armonía interior (Ver Pág. 39), **desórdenes físicos, problemas psicosomáticos**, o bien no causar ningún efecto desagradable. **En definitiva, los llamados estresores, es decir, los hechos que nos tocan vivir, nos afectan de tal manera que hacen que generemos pensamientos basados en nuestra forma de sentir, no siendo precisamente los buenos sino los malos pensamientos los que producen problemas psicosomáticos (entre ellos el ESTRÉS).**

La pregunta que debemos formularnos es: ¿de dónde provienen los pensamientos negativos o malos pensamientos?, lo que nos lleva a analizar nuestras facultades espirituales:



Siendo el bien siempre bien, de él no nos vamos a ocupar en este análisis. Los demás sentimientos, dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, pasa a ser un vicio o imperfección moral cuando se convierte en un mal para nosotros, como consecuencia de él pensamos y actuamos mal o equivocadamente; provocando la alteración de nuestra armonía interior, estados nerviosos y problemas psicossomáticos en general (Ver Conocimiento y Dominio de Sí mismo, Págs. 23 a 39).

La alteración de nuestra armonía interior relativa como consecuencia de nuestras imperfecciones morales, pueden ser en forma crónica, es decir como modo de vida o bien ante situaciones que consideramos estresantes que pasado el peligro, el organismo vuelve a la normalidad o bien que ante una situación estresante se mantiene alterada en el tiempo como modo de vida.

Hemos analizado la causa generadora de los **pensamientos** negativos que provocan problemas psicosomáticos en general, entre ellos la Diabetes, debiendo tener en cuenta que la acción de estos pensamientos negativos provocan efectos en el lugar o los lugares más débiles del organismo físico.

Según la medicina, el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamientos) a través del sistema nervioso, éste a su vez provoca cambios hormonales (sistema endócrino) e inmunológicos (sistema inmune).

El sistema nervioso está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico. Por esta razón las situaciones de Estrés o estímulo psíquico muy intenso son capaces de **disminuir, alterar o equivocar** las defensas naturales del organismo.

Ningún sistema del organismo es independiente sino que todos actúan en forma coordinada y lo que suceda en alguno de ellos, influye en los otros.

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Los distintos estímulos internos y externos producen cambios en el **sistema nervioso central** que se acompañan por cambios **hormonales e inmunológicos**.

Si alguno de estos estímulos provoca una falla en la computadora maestra (el cerebro), es posible que el sistema inmunológico desconozca sus propias proteínas y las ataque por considerarlas extrañas. En este caso el sistema inmune crearía anticuerpos contra los propios tejidos y órganos del cuerpo. Este trastorno se denomina enfermedad autoinmune.

Esta falla en la “**computadora maestra**” que considera la medicina, es causada por los pensamientos negativos producto de las imperfecciones morales.

Como conclusión: los pensamientos negativos que generamos a través de nuestros sentimientos (de egoísmo, orgullo, rencor, celos, interés personal, etc., en exceso o demasía), son la causa de estas enfermedades autoinmunes.

Esto explicaría cómo la persona a través de los pensamientos negativos que transmite a su cuerpo físico por el sistema nervioso, puede hacer que el sistema inmune se equivoque y ataque al propio organismo, provocando la destrucción de las células beta del páncre-

as, lo que lleva a que el mismo no produzca insulina o que produzca deficientemente, que podría desencadenar la Diabetes Tipo I; que afecta a niños y adolescentes, pero puede aparecer en cualquier momento a lo largo de la vida.

La relación del Estrés (respuesta del organismo ante la interpretación de los acontecimientos de la vida), en cuanto a la Diabetes Tipo II, lo mismo que para los problemas psicosomáticos en general, es el siguiente:

Los pensamientos negativos se transmiten al cuerpo físico a través del sistema nervioso, provocando la alteración de la armonía interior, estados nerviosos y otros efectos como cambios en el sistema endocrino (que es el otro sistema de comunicación del organismo), pudiendo producir un progresivo deterioro de la función secretora de insulina del páncreas y la resistencia de las células del organismo a la acción de la insulina, etc.

Otra cuestión a tener en cuenta es, que una vez diagnosticada la enfermedad que necesariamente llevara a la persona a cambiar su modo de vida, no deja de ser tal vez una nueva situación estresante que se suma a las situaciones estresantes que desencadenaron la enfermedad y esto puede contribuir al agravamiento de la misma u originar otros efectos.

La obesidad es otro de los factores de riesgo considerados por la medicina para la Diabetes Tipo II.

La obesidad tiene como consecuencia una serie de trastornos metabólicos, cuyo origen puede ser, por ejemplo, un aumento de la hormona insulina en la sangre y alteraciones en el gasto de calorías. Los obesos **“queman una cantidad de calorías mucho menor a la normal”**.

El exceso de porcentaje de grasa corporal puede presentar varias complicaciones. **La obesidad es un factor de riesgo cardiovascular por sí mismo que además potencia a los factores restantes.** Es muy probable que una persona obesa tenga además la presión alta, una mayor concentración de colesterol sanguíneo, sea sedentaria y presente problemas osteoarticulares.

A medida que el peso corporal aumenta, crece proporcionalmente la tendencia a padecer ciertas enfermedades, las cuales se pueden ver agravadas por la obesidad misma.

El interrogante es por qué algunas personas son comedoras com-

pulsivas y son obesas, ¿a qué responde? Responde al sentimiento de sensualismo, es decir, al placer de los sentidos. El hombre se autoagrede de dos formas debido a sus imperfecciones morales: con el pensamiento y con la acción. Con el pensamiento provoca problemas psicosomáticos en su cuerpo físico y en ejercicio de la voluntad autoagrede al cuerpo físico que es la envoltura del alma e instrumento de progreso, con los vicios comunes.

Somos los artífices de nuestro propio cuerpo físico para amoldarlo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias. Dicho en otros términos, el cuerpo recibe los efectos de lo que nosotros somos como alma, por lo tanto las tendencias relacionadas con el sensualismo (placer a través de los sentidos) ya sea exceso de comer, beber, sexo, o adicciones como fumar y la droga, son vicios que poseemos como alma. Para ello es de aplicación la sabia frase “NADA EN DEMASÍA”, a excepción del hábito de fumar o adicción a las drogas, lo mismo que el juego, que son superfluos e innecesarios (Ver Cuadro Página 40).

Además del sentimiento de **sensualismo** que hace que la persona sea un comedor compulsivo, experimentando placer hasta el exceso, otras cuestiones pueden hacer que la persona se haga adicta a la comida.

En ocasiones las personas tienen estados de ansiedad, provocados por los sentimientos de orgullo, vanidad, rencor, egoísmo, celos, etc., en exceso o demasía, y como no pueden dar solución a dichos estados, las personas comen en exceso como una vía de escape para dar solución a estos estados.

Es decir, se quiere dar solución a un problema espiritual mediante un exceso, en este caso con la alimentación, en otros casos fumando, bebiendo, consumiendo drogas, etc.

La conclusión es que siempre hay una imperfección moral que genera un primer problema y a su vez ese problema genera otro problema, que pueden ser diversas adicciones o diversos efectos como diabetes tipo II.

LA INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL

Otra cuestión que no se debe dejar de tener en cuenta es la influencia de los seres espirituales sobre las personas, 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 mental**.

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 los obligara a obrar contra su voluntad.

Para dar solución a la diabetes y los problemas psicosomáticos en general, siempre que no se haya producido un daño físico irreversible, es de utilidad la Propuesta a partir del Conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en el Capítulo IX del libro, propuesta que llevada a la práctica es de utilidad para prevenir futuros problemas.

CASOS DE SUPERACIÓN

CASO 1

Una señora a partir de la infidelidad de su esposo (interés personal) por una cuestión de celos empezó a generar pensamientos de rencor, es decir, que aparecen tres sentimientos de la persona ante un hecho (interés personal, celos y rencor en exceso). Los pensamientos negativos generados durante 5 años a partir de la citada situación, tuvieron como consecuencia un efecto psicosomático: la diabetes. Cabe agregar, que con anterioridad, desde hacía 15 años aproxima-

damente padecía fuertes dolores de columna e inmovilidad del brazo derecho. Le hicieron todo tipo de tratamientos: masajes, la colgaron, etc., sólo le faltó hacerse infiltraciones. Le habían recetado ejercicios físicos con el brazo y tomaba medicación para calmar los dolores.

Cuando empezó a conocerse, detectó que tenía pensamientos y actitudes negativas, comprendiendo que con esa forma de pensar y actuar no le podía dar solución a los hechos que habían acontecido y que por el contrario, hasta ese momento en lugar de un problema ya tenía dos, la situación acontecida por la que ella pensaba en forma negativa, más el problema psicosomático como consecuencia de sus pensamientos de falta de indulgencia y de rencor generando ideas de venganza. La persona fue modificando progresivamente hasta tal punto que superó la enfermedad en 8 meses.

Paralelamente a esta problemática, fue consultada si en la misma época que comenzaron sus problemas, había desencarnado algún familiar y efectivamente recordó que en esa época había desencarnado su padre y que su pensamiento estaba puesto en él diariamente, además este ser padecía de las mismas afecciones que ella estaba sufriendo en ese momento: dolor de espalda e inmovilidad del brazo.

Con la práctica de la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, dejó de padecer esos efectos en menos de dos meses de haber comenzado el curso. De lo que deducimos que a través del sentimiento de interés personal en exceso, la persona generaba pensamientos que atraían a ese ser desencarnado (muerto) que era su padre, del plano espiritual al plano físico y que por una cuestión de afinidad es decir una misma forma de pensar, sentir y de actuar, se había unido a ella fluídicamente, transmitiéndole las propias afecciones que él padecía antes de su desencarnación. Interpretamos que no se quiere causar daño a quien se quiere, por lo tanto suponemos que esos seres es probable que ni siquiera se hayan dado cuenta de su desencarnación y sigan viviendo como ocupándose de sus acostumbradas formas de actuar, cuando tenían el cuerpo físico.

Reflexión: Este caso corresponde al factor de riesgo Estrés, es decir, la respuesta del organismo ante la interpretación de los acontecimientos de la vida. No se disponen de datos sobre el tipo de diabetes.

CASO 2

Esta es la vivencia de un señor que sufrió de dolor de cabeza durante 10 años, para lo cual tomaba analgésicos día por medio. Para la úlcera estomacal estuvo en tratamiento 2 años y medio. Para la alergia que se manifestaba, en todo el cuerpo con picazón (especialmente de noche) le recetaron antialérgicos todos los días al acostarse. Otro tipo de alergia era a nivel respiratorio.

Además de estos efectos padecía también insomnio, dolor de pecho, fatiga y problemas hepáticos. Por la fatiga realizó una consulta con su médico quien le indicó medicación permanente. A raíz del dolor de pecho intenso fue internado y ante la posibilidad de un preinfarto se le realizaron varios estudios, donde no fue hallada ninguna patología, pero se encontraron niveles altos de colesterol, **diabetes** y ácido úrico. Otro motivo por el que tuvo que ser internado fue una crisis de asma; los médicos le dijeron que la iba a padecer siempre.

Cuando inició el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, que se dicta en la entidad, comenzó a indagarse, fue reconociendo que la causa de los efectos que padecía estaba en él. Se dio cuenta que por los sentimientos de orgullo, rencor y egoísmo en exceso, generaba pensamientos negativos ante las situaciones que le desagradaban de la vida cotidiana, poniéndose iracundo. Comprendió que el hombre es una dualidad de alma más cuerpo, que el pensamiento es acción, se transmite directa y constantemente al cuerpo físico y al medio que nos rodea; por dicha cuestión era que sufría dolores de cabeza (durante 10 años), úlcera estomacal (durante 2 años y medio) y problemas hepáticos.

Trabajando para modificar los pensamientos negativos y poniendo en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, logró superar dichos efectos.

Al continuar con la indagación sobre sí mismo se dio cuenta que los problemas psicosomáticos que padecía, asma, fatiga, alergias, dolor en el pecho, insomnio, colesterol, **diabetes** y ácido úrico eran a causa de los pensamientos negativos generados por los sentimientos de interés personal, celos y egoísmo en exceso, debido a que tenía que enfrentar diferentes tipos de problemas: en su familia el casamiento de su hija (del que él no estaba de acuerdo) y también por problemas económicos por los que tuvo que vender el auto (interés per-

sonal del que debió desprenderse bruscamente).

Esforzándose y determinado a trabajar por sí mismo, modificando su manera deficiente de pensar, buscó de mantener la calma, comprendió que los problemas de la vida van a estar siempre, que alterándose no se soluciona nada, todo lo contrario, se suman más problemas: el que tenía más los que él se generaba pensando negativamente; pasando a ser su propio enemigo.

Dada esta situación y continuando con el trabajo sobre sí mismo, superó gradualmente a lo largo de 6 años, los problemas psicosomáticos que padecía, incluida la diabetes, consecuencia de situaciones estresantes crónicas, como modo de vida. No se disponen datos del tipo de diabetes.

CAPÍTULO VII

ÚLCERA Y GASTRITIS

CAPÍTULO VII

ÚLCERA Y GASTRITIS

BREVES CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

EL CAMINO DIGESTIVO

El aparato digestivo es: “un extenso tubo de aproximadamente doce metros”. Este tremendo “metraje” de tejido vivo comienza en la boca y termina en el recto. Puede compararse con una gran fábrica en cadena, que comienza a funcionar ni bien se introduce la materia prima -los alimentos- y no se detiene hasta que elimina los deshechos.

A lo largo de su viaje por el tubo digestivo esa materia prima sufre muchísimas transformaciones. Esto ocurre porque varios órganos intervienen en el proceso que se cumple en diferentes etapas. La primera es fundamentalmente mecánica: masticación y transporte. La segunda, esencialmente química: degradación y digestión de los alimentos.

La boca y el esófago son los que se encargan de la parte mecánica. En la boca tiene lugar la masticación y en el esófago el transporte. El largo canal tubular del esófago cuenta con unos músculos en forma anillada que empujan el alimento hacia abajo hasta que llega al estómago. Los músculos son los que empujan la comida una vez que la primera etapa de la digestión se ha cumplido. Las glándulas fabrican el jugo gástrico que permite esa primera digestión.

Expulsado el contenido del estómago a través del píloro, el alimento ingresa al duodeno, primera parte del intestino delgado y ahí es sometido a nuevos procesos químicos y mecánicos. La materia prima por fin queda lista para ser absorbida por las células del intestino delgado y grueso.

El alimento que nuestro cuerpo no necesita para su utilización inmediata es llevado al hígado donde queda almacenado para su utilización posterior o bien se deposita en capas de grasa bajo la piel. La materia residual es procesada en el intestino grueso y luego eliminada a través del recto.

RELACIÓN ESTRÉS-ÚLCERA

La úlcera es una de las enfermedades que mayor relación guarda con el estilo de vida actual y puede afectar a una de cada diez personas.

Vemos que las personas viven angustiadas, a las corridas o manifiestan agresividad. Esa relación conflicto-úlcera o estrés- no está totalmente demostrada pero, es sabido que no existe un solo sistema de la anatomía que no sea sensible a las tensiones emocionales, que obliga a dirigir la mirada a los factores psíquicos de la enfermedad.

Las presiones y sobreexigencias de la sociedad contemporánea pueden actuar en algunas personas como gatillos o desencadenantes de trastornos en la salud.

Muchas enfermedades son psicosomáticas. Gran parte de los síntomas que las personas con estos trastornos padecen surgen como consecuencia de las tensiones nerviosas, la ansiedad y la angustia.

“Cada persona es un mundo” y hay tantas interpretaciones de la realidad como individuos. El tema de la interpretación es clave y no hace mucho tiempo que la medicina le “presta la atención debida”. El estrés, uno de los temidos fantasmas del siglo XX, puede definirse como un desajuste entre las expectativas que tiene una persona y la realidad que le ofrece la vida. Cuando lo planeado no se concreta, cuando la pieza no encaja en el rompecabezas asoma la ansiedad.

Las personas que habitualmente están ansiosas, angustiadas y en algunos casos con episodios de depresión alternados con otros de euforia, llevan como una “carga” los conflictos de la vida. Las dificultades en el trabajo, el ascenso de categoría en el plano laboral, las relaciones familiares, los problemas económicos y sociales son interpretados como agresiones. **En ciertos casos existe una relación marcada entre las situaciones de estrés y los síntomas de enfermedades digestivas.**

Esa tensión crea en el organismo un estado de defensa. El medio es agresivo y el organismo se prepara para defenderse de esa agresión.

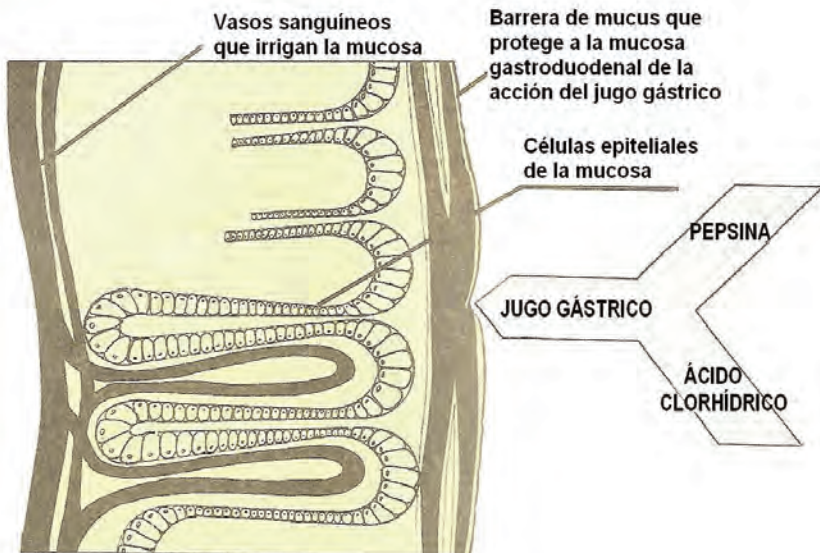
El tubo digestivo, como es lógico, tampoco permanece indiferente. Percibe la agresividad del medio y se prepara para estar vacío, porque para defenderse necesita liberarse de toda carga.

Esta tendencia a estar vacío frente al peligro puede apreciarse en las serpientes. Si después de haber comido, una serpiente presiente el peligro, vomita para poder escapar.

En el ser humano pasa lo mismo. Cuando una persona vive estresada, su tubo digestivo, sin llegar al vómito, se prepara para eliminar

la comida. En vez de funcionar de arriba hacia abajo, es decir, de empujar la comida desde la boca al recto, puede funcionar al revés. Los movimientos, conocidos como peristálticos, que llevan la comida de la boca al esófago, del esófago al estómago y de ahí al duodeno y los intestinos hasta llegar al recto, se convierten en antiperistálticos. Cuando esto ocurre, los alimentos dejan de hacer el recorrido normal a lo largo del tubo digestivo, las etapas de la digestión se cumplen a destiempo y la comida cae mal. Inclusive, estos movimientos a contracorriente llevan bilis y otras sustancias del intestino al estómago. La mucosa del estómago, al no estar preparada para recibir esas sustancias agresoras, se inflama. Y al inflamarse pueden aparecer **úlceras** de estómago y/o **gastritis**. **Las señales del sistema nervioso central son tan confusas que el organismo no sabe si los alimentos son para digerir o eliminar.**

Si este estado de tensión se prolonga en el tiempo, la úlcera gana terreno en forma inexorable. Para poder evaluar la influencia de los nervios basta pensar, por ejemplo, que la úlcera es mucho más frecuente en las ciudades que en el campo, donde la gente vive tranquila, y que la edad de aparición principalmente se extiende de los 20 a los 40 o 50 años, es decir, justo en la época de mayor actividad de todo individuo y en la que está más expuesto a los riesgos del **estrés**.



El tubo digestivo produce, para el proceso de digestión, sustancias sumamente agresivas. Esas sustancias terminan por atacarlo y contra ellas debe defenderse. En esta batalla permanente, el jugo gástrico segregado por el estómago representa el agresor y la mucosa gastroduodenal el agredido.

El jugo gástrico se compone de dos sustancias muy potentes: la pepsina y el ácido clorhídrico. De ellas se defiende el organismo protegiendo la mucosa con una capa de mucus. Forma una “barrera mucosa” que detiene al jugo gástrico e impide la lesión de la mucosa. Esta es la situación que ilustra el gráfico. La función de los jugos ácidos es preparar la absorción de los alimentos. Cuando no cumplen con esta función dentro del tubo digestivo, y atacan sus paredes internas, su efecto puede ser terriblemente nocivo.

Conclusión

La úlcera es una de las enfermedades del aparato digestivo más frecuentes. La tensión y el estrés generan en el organismo un estado de defensa que malogra la digestión.

CAUSAS

Ya hemos visto cómo el **estrés** quebranta el delicado medio del tubo digestivo y prepara el terreno para que se instale la enfermedad ulcerosa gastroduodenal (se llama así porque tanto se puede localizar en el estómago como en el duodeno).

Ahora bien, para que el estrés y la tensión prolongada determinen la aparición de una úlcera tiene que existir una predisposición a la enfermedad: el individuo debe ser propenso. Porque cierto es que no todas las personas que viven estresadas terminan con úlcera. Algunas reaccionan a las tensiones por medio del aparato respiratorio, sufren de asma; otras, a través de una angina de pecho o infarto, y un considerable número, con un cuadro de depresión y desequilibrio emocional. Las respuestas frente a la agresión externa varían de acuerdo con cada persona y personalidad.

En el caso de la úlcera existe una predisposición o condicionalidad que puede ser somática y psíquica a la vez.

La predisposición somática está dada, entre otros hechos, por factores hereditarios y genéticos. Por ejemplo, se ha demostrado que las posibilidades de padecer úlcera aumentan si existen antecedentes en la familia.

Además, el factor genético también está presente en las personas

que tienen una capacidad mayor que la normal de secretar ácido clorhídrico y pepsina, sustancias que conforman el jugo gástrico y preparan la absorción de los alimentos en el estómago. La presencia de demasiada cantidad de jugo gástrico lesiona la mucosa gastroduodenal y facilita la aparición de una úlcera. Estas personas han heredado esa particularidad y pueden transmitirla. En lo que hace a la predisposición psíquica, una teoría afirma que hay personalidades propensas a esta enfermedad, sobre todo en el caso de localizaciones duodenales. El tipo de personalidad predispuesta ha sido objeto de muchísimas interpretaciones, pero la más aceptada sostiene que el individuo presenta una personalidad ambivalente. Es una persona tímida, que necesita protección y oculta sus verdaderos sentimientos mostrándose agresiva. Es también un individuo activo, con ansias de mando y poder; sensible e hiperemotivo. Inclusive, según interpretaciones psicoanalíticas, detrás de todo un ulceroso hay una madre sobreprotectora o agresiva. Pero la psicología del ulceroso, claro está, ofrece muchísimas variantes. Estas características sólo conformarían su personalidad base.

Además de la predisposición somática y psíquica, otros factores pueden provocar la enfermedad. Entre esos factores conocidos como ambientales se destacan los medicamentos, el **tabaco**, los hábitos alimentarios y el **estrés**.

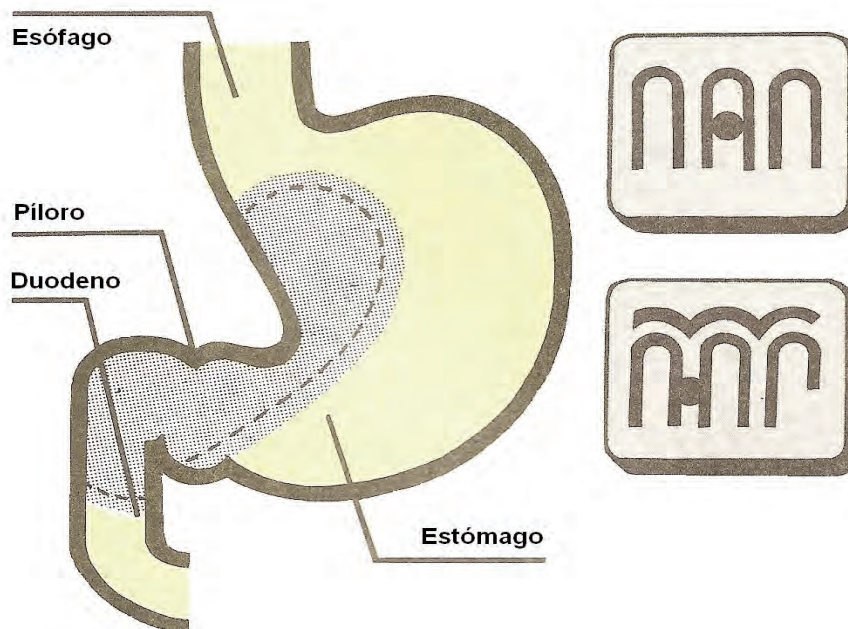
- **Medicamentos:** Científicamente se ha demostrado que la ingesta indiscriminada de aspirinas y antiinflamatorios es factor de incidencia en la aparición de úlceras. Estos remedios son muy agresivos porque anulan una sustancia que es protectora de la mucosa del estómago y la dejan a merced del jugo gástrico. Las personas que consumen aspirinas a diario o un promedio de cuatro veces por semana aumentan significativamente el riesgo de desarrollar una úlcera gástrica.

- **Tabaco:** Los fumadores tienen más úlceras que los no fumadores y esto es cierto tanto para la úlcera gástrica como para la duodenal. Por eso cuando un fumador llega a la úlcera debe dejar de fumar para que la curación se realice en un tiempo menor.

- **Hábitos alimentarios:** Se tiende a suponer que el hecho de comer a las corridas y de saltar comidas incide sobre la aparición de la enfermedad. Este es un factor poco confiable; no obstante se sabe que el café, el vino y los licores son estimulantes de la secreción gástrica y que su consumo excesivo puede predisponer a la úlcera.

- **Estrés:** Como vimos antes, la correlación entre el sistema nervioso central y cualquier otro órgano del cuerpo hace que las personas que viven en estado de tensión estén más expuestas tanto a la úlcera como a cualquier otra enfermedad.

Como se verá, los especialistas tienden a no conceder una importancia mayúscula a la alimentación como factor generador de la úlcera, aunque sí prestan atención al tema cuando la úlcera está declarada.



Aquí se localiza la úlcera

Un 90% de las úlceras se localizan en la zona del píloro, indicada en el dibujo. Pero es bueno saber por qué razón es ésta la región más afectada. Sucede que, a diferencia de otras zonas, en el píloro los vasos sanguíneos son terminales, no se comunican entre sí (ver esquema en el ángulo superior derecho). Otros vasos (ángulo inferior derecho) sí se comunican entre sí. Cuando los vasos terminales se tapan lesionan la mucosa, que deja de recibir alimentos y oxígeno, ya que no pueden llegar a través de otros conductos. Así, la mucosa queda a merced del jugo gástrico, que la lesiona.

Conclusión

Factores psíquicos, emocionales, hereditarios, genéticos y

ambientales determinan la aparición de la enfermedad.

Entre los ambientales, el tabaco y el hecho de tomar indiscriminadamente aspirinas y antiinflamatorios son los de mayor peso. Está demostrado que los fumadores y los que consumen frecuentemente aspirinas corren más riesgos de padecer úlcera.

ÚLCERA

Las úlceras son lesiones, heridas, en la mucosa que recubre las paredes del estómago y duodeno, provocadas por la acción del ácido clorhídrico y la pepsina, dos sustancias químicas que actúan en el estómago para digerir los alimentos.

Estas sustancias que conforman el jugo gástrico son tan potentes que obligan al tubo digestivo a protegerse.

La pepsina, por ejemplo, es una sustancia que ataca a las proteínas de los alimentos y las va dividiendo. Para actuar necesita un medio ácido que está dado por el ácido clorhídrico.

Para que esto no ocurra, la mucosa del estómago se protege de su misma secreción, porque lo que produce es sumamente agresivo.

La lucha que libra el aparato digestivo en su defensa podría describirse como una verdadera batalla. De un lado están los elementos que agreden la mucosa: el medio ácido con la potencialidad de la pepsina, las aspirinas, los antiinflamatorios, el cigarrillo y el alcohol tomado en abundancia. Por otro lado está el organismo que se defiende protegiendo la mucosa, construyendo una verdadera barrera protectora con una capa de mucus que recubre la mucosa.

Esa barrera mucosa es la primera gran protección que tienen el estómago y el duodeno. Su segundo gran aliado es la circulación sanguínea.

Una buena circulación sanguínea permite que esa barrera mucosa funcione adecuadamente. Por el contrario, si las células que forman la barrera de mucus no reciben la suficiente cantidad de sangre y oxígeno quedan expuestas a la agresión del medio ácido y de las sustancias que uno mismo ingiere (aspirinas, alcohol, etc.).

Cuando esa agresión se concreta y la mucosa no está en condiciones de defenderse aparece la úlcera, que es una rotura parcial de la mucosa gastroduodenal.

Algunos médicos hablan de cráter cuando se refieren a la lesión de la mucosa. Usan esta imagen porque cuando se producen las hemorragias (una de las complicaciones) las úlceras aparecen como la

boca de un volcán por la que va saliendo la sangre.

Otros hablan de nichos ulcerosos. En lo que hace a la profundidad, la mínima para que se hable de úlcera tiene que sobrepasar una fina capa muscular, llamada muscularis mucosae, que mueve la superficie de la mucosa del estómago. Si la rotura es superficial, es decir, está por encima de esa capa muscular, se habla de erosión de la mucosa y no de úlcera. La erosión y la úlcera son los dos tipos de lesiones que se localizan en la mucosa gastroduodenal.

Conclusión

Las úlceras son lesiones en la mucosa que recubre las paredes internas del estómago y duodeno. Estas roturas parciales pueden tener distintos tamaños y una profundidad muy variable, y son provocadas por la acción de las sustancias que preparan la absorción de los alimentos. La potencialidad del jugo gástrico obliga a la mucosa a defenderse de su agresión.

Dónde se localizan las úlceras

En la zona del tubo digestivo que se encuentra bajo la acción de los jugos ácidos se puede producir una úlcera. Esta zona abarca desde el tercio inferior del esófago hasta el duodeno.

Se pueden localizar en el esófago porque hasta allí, por **reflujo**, puede subir el medio ácido del estómago. Ese medio ácido lastima al esófago, cuyo medio es neutro y no está preparado para soportar la agresión.

La úlcera también puede aparecer en el mismo estómago debido a los mecanismos explicados anteriormente (presencia en exceso de ácido y pepsina) y se localiza con mayor frecuencia en el duodeno. Veremos ahora por qué: Todos los órganos del tubo digestivo tienen un medio ambiente propio. El del **esófago es neutro, el del estómago ácido y el del duodeno alcalino**. Por lo tanto, la etapa de la digestión que se cumple en el estómago se realiza en un medio ácido y la que se produce en el duodeno, en un medio alcalino.

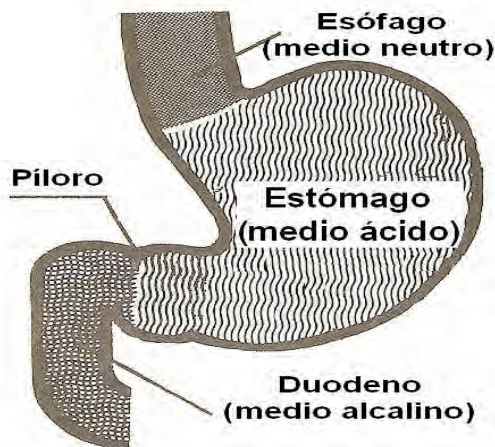
Para que esa segunda etapa pueda cumplirse, el organismo necesita neutralizar el ácido. Lo hace a través de la bilis y el bicarbonato, dos sustancias que transforman un medio ácido en alcalino. Esa transformación tiene lugar en el píloro, esfínter del estómago vecino al duodeno, que recibe el jugo gástrico cuando se produce el proceso digestivo. Si la secreción ácida es muy fuerte y el píloro no la llega a neutralizar, el jugo gástrico pasa al duodeno y lastima a la mucosa duode-

nal. Esta se defiende con la ayuda del páncreas, órgano que secreta bicarbonato para proteger la mucosa del duodeno y evitar que el jugo ácido la lesione. El duodeno, al tener un medio alcalino, cuenta con menos recursos que el estómago para soportar esa agresión. Por este motivo, la úlcera duodenal es mucho más frecuente que la gástrica.

Actualmente se registran cinco úlceras duodenales por cada gástrica. Además, la localización duodenal es más frecuente en los adultos jóvenes, mientras que la localización en el estómago se da con más frecuencia en las personas adultas, maduras e incluso ancianas. En lo que hace a la incidencia por sexos, se estima que por cada tres hombres hay una mujer ulcerosa. Esta relación varía en cada nación. Las teorías al respecto son varias y no siempre concordantes.

ÁCIDO, NEUTRO Y ALCALINO

Todos los órganos que intervienen en la digestión tienen un medio ambiente propio y no están capacitados para soportar la invasión de otros medios ambientes cercanos. El medio ambiente del estómago es sumamente ácido, mientras que el del esófago es neutro y el del duodeno alcalino. Cuando el jugo gástrico pasa del estómago al esófago, se lesiona el esófago y lo mismo ocurre cuando el ácido entra en contacto con el duodeno porque la etapa que sigue a la digestión en el estómago se hace en un medio alcalino. En la primera etapa del intestino, páncreas e hígado, las sustancias que siguen degradando los alimentos (enzimas) necesitan para actuar un medio alcalino, si no no actúan. Es por eso que el ácido tiene que ser neutralizado en el duodeno. El páncreas, gran secretor de una sustancia como el bicarbonato que transforma un medio ácido en alcalino, es el órgano que colabora con el duodeno, al proteger su mucosa y evitar que los jugos gástricos la lesionen. Pero, cuando hay en el estómago un medio ácido muy fuerte, se puede producir una úlcera en toda la zona del tubo digestivo que se encuentra bajo la acción de esos jugos gástricos. Esta zona abarca la parte final del esófago porque allí, por **reflujo**, puede subir el medio ácido del estómago; el estómago mismo, por la acción de ese medio ácido, y la primera parte del duodeno, cuyo medio es alcalino. El píloro, que es el esfínter del estómago, es el que recibe mayor cantidad de ácido cuando el proceso digestivo y el que más sufre su agresión, porque no puede neutralizarlo.



Conclusión: Las úlceras pueden aparecer en toda la zona del tubo digestivo que se encuentra bajo la acción del jugo gástrico: desde el tercio inferior del esófago hasta el duodeno. Las más frecuentes son las que se localizan en el bulbo duodenal.

SÍNTOMAS

Tal como vimos, la úlcera, según su localización, puede ser gástrica o duodenal. Estas úlceras se conocen como **pépticas** porque son producidas por la acción de la **pepsina**. Los síntomas con que se manifiestan son variados, pero los más comunes son el ardor y el dolor.

El dolor se experimenta comúnmente en la boca del estómago. Tiene la característica de ser horario y periódico, es decir, se presenta a determinadas horas y se alivia cuando la persona come. Esto ocurre porque la comida neutraliza el ácido y calma las contracciones estomacales, dos causas conocidas del dolor. Las molestias reaparecen cuando el estómago vuelve a quedar vacío.

En los casos de úlcera localizada en el píloro, es decir, en la parte inferior del estómago, las molestias son continuas y no cesan cuando el alimento entra en el estómago.

Para atenuar los síntomas, muchas personas toman leche o crema y se sienten mucho mejor. La enfermedad ulcerosa gastroduodenal se puede presentar, además bajo otras formas:

Sin síntomas, cosa que ocurre en el 10% de los casos.

Con un dolor atípico. La molestia se localiza en la derecha, no en la boca del estómago, y se irradia a veces a la parte alta del tórax.

Con una sintomatología no necesariamente dolorosa: provocando ardor, acidez y sensación de quemazón en el estómago.

Generando un estado nauseoso y, en algunas personas, provocando fenómenos **dispépticos**: mala digestión, sensación de pesadez o digestiones lentas.

GASTRITIS

Esta dolencia es muy común y, al igual que la úlcera, guarda una estrecha relación con los **estados de tensión, angustia y ansiedad**.

Tal como vimos, el **estrés** genera en el organismo un estado de defensa, que puede hacer que el aparato digestivo funcione al revés. Así como el ácido clorhídrico puede, por reflujo, salir del estómago, subir al esófago y dañar la mucosa de ese órgano, el contenido del duodeno puede subir al estómago e inflamar la mucosa gástrica.

Esta inflamación del estómago es lo que se conoce como gastritis y se produce, entre otras causas, cuando los movimientos a contracorriente del tubo digestivo llevan bilis y otras sustancias del intestino al estómago. En ese medio, la bilis actúa como un potente detergente que disminuye la capacidad de defensa de la mucosa gástrica, no preparada para soportar esa agresión. Este tipo de invasiones son frecuentes en el organismo y pueden apreciarse en las personas que, tras una descompostura, vomitan bilis. También se evidencian en las úlceras gástricas, dado que la gran mayoría contiene esa sustancia.

Ahora bien, esa inflamación de la mucosa del estómago puede ser **aguda, crónica o hemorrágica**. Estos tres tipos de gastritis, si bien tienen muchas características en común, responden a diversas causas y se presentan bajo formas variadas.

GASTRITIS AGUDA

Es una enfermedad común. Se caracteriza por la inflamación de la mucosa y/o la aparición de erosiones provocadas por **intoxicaciones, consumo de alimentos en mal estado, ingesta prolongada e indiscriminada de medicamentos, infecciones y estrés**.

Por ejemplo, el hecho de tomar equivocadamente detergente o cualquier otra sustancia tóxica lesiona la mucosa del estómago. Lo mismo ocurre si se come un alimento en mal estado o si se abusa de

las aspirinas, los antiinflamatorios o ciertos antibióticos. En lo que hace a las infecciones, las ocasionadas por **estafilococos, estreptococos o salmonella** son las que pueden provocar este cuadro.

Los alimentos irritantes de la mucosa gástrica, como los condimentos, especias, pickles, alcohol en cantidades, café y bebidas gaseosas y el tabaco no son causa de gastritis, pero pueden ser factores desencadenantes en las personas predispuestas. Porque para tener gastritis hay que tener una propensión natural. Pese a que todos funcionamos con el mismo aparato digestivo, productor de sustancias beneficiosas pero a la vez provocadoras de la enfermedad, la realidad indica que no todos los que toman aspirinas terminan con gastritis.

SÍNTOMAS

Casi se puede afirmar que los síntomas son inmediatos, especialmente si la gastritis fue ocasionada por una intoxicación. Mucha gente, inclusive, presenta los primeros síntomas al día siguiente o dos o tres días después de haberse medicado. Esto pasa porque el organismo reacciona prontamente frente a la agresión. ¿Cómo lo hace? A través de náuseas, vómitos, cefalea, dolor en la boca del estómago, sensación de ardor y quemazón en la zona de la corbata y regurgitación ácida.

De todos estos síntomas, el vómito es el más frecuente. El estómago, al estar sumamente irritado, no soporta el peso de los alimentos y se prepara para eliminarlos. Por este motivo, la persona empeora cuando come y se siente mejor después de haber vomitado. El ardor que se experimenta en la zona llamada de la corbata es debido a la extrema acidez, y las molestias localizadas a la altura de la garganta son provocadas por el vómito, que irrita e inflama al esófago.

Afortunadamente, este tipo de gastritis pasa muy rápido, puede durar de dos a cuatro días y no presentan necesariamente síntomas. No obstante, algunas pueden llevar a la erosión de la mucosa gástrica y presentar complicaciones como la hemorragia.

De todas formas, los casos leves se tratan con dieta y medicación (antiácidos y antinauseosos). La dieta debe ser fraccionada y de fácil digestión: (puré, sopas, etc.) para darle reposo al estómago.

Conclusión: La inflamación del estómago es lo que se conoce como gastritis. Esta puede ser **aguda, hemorrágica o crónica.** La **aguda** es ocasionada por **estados de tensión, intoxicaciones, alimentos en mal estado, infecciones o remedios.** El vómito es el sín-

toma más frecuente. Se trata con dieta y medicación.

GASTRITIS HEMORRÁGICA

Este tipo de gastritis es la que mayor preocupación provoca en las personas. Se caracteriza por sangrado profuso de la mucosa gástrica y por producir erosiones o lastimaduras con ruptura de los vasos sanguíneos. Estas erosiones sangran o están cubiertas por coágulos.

Sus causas son bien conocidas: **medicamentos y estrés**. Obviamente, de todos los remedios, la aspirina es el principal agente causal. Provoca la rotura de la barrera defensiva de la mucosa gástrica, destruye sus células y la congestiona. El efecto de los antiinflamatorios en la mucosa del estómago es similar, pero no tan instantáneo. Necesitan un período de latencia de varios días para lesionarla.

El estrés, por su parte, al trastocar el delicado equilibrio orgánico provoca la liberación de unas sustancias, llamadas aminas vasoactivas, que bloquean el intercambio de oxígeno entre la mucosa del estómago y la arteria. La mucosa, mal oxigenada, queda expuesta a la acción del ácido clorhídrico. Así sobreviene la erosión.

Estas lesiones agudas por **estrés** se ven principalmente en algunas personas con una enfermedad de base seria. Su mala oxigenación debilita la mucosa y el **estrés** provoca un aumento de la agresión endógena, representada por el ácido clorhídrico y la pepsina. Como resultado, aparecen las erosiones agudas.

SÍNTOMAS

El vómito de sangre (hematesis) es el síntoma más característico de la gastritis hemorrágica. Aunque a veces puede ocurrir que la sangre no aparezca en el vómito y sí se presente en la materia fecal (melena), dándole un color negro alquitrán, petróleo (color que toma la sangre cuando es digerida).

Aquí conviene aclarar que la sangre, presente en el vómito o la materia fecal, es el primer medicamento que actúa en el estómago. Ella neutraliza al ácido clorhídrico y la pepsina y lava la mucosa gástrica, liberándola de los restos de aspirina que quedaron pegados y dieron origen a la lesión.

Conclusiones: La gastritis hemorrágica reviste mayor seriedad que la aguda. Es provocada por los medicamentos y el estrés. El vómito de sangre y la materia fecal que adquiere un color negro aza-

bacho son sus síntomas principales.

GASTRITIS CRÓNICA

Así se clasifica a la inflamación que se produce en zonas muy extensas del estómago. Estas zonas pueden abarcar la parte final del estómago y próxima al duodeno, llamada antro, o los dos tercios superiores del órgano y próximos al esófago, conocida como cuerpo.

La gastritis crónica, que toma la zona del antro¹, está muy relacionada con el reflujo permanente de bilis y de otras sustancias del duodeno al estómago. Como el contenido del duodeno es alcalino, esta gastritis se denomina alcalina. Además del reflujo biliar son provocadas por la tensión, antiperistaltismo (movimientos a contracorriente). Se caracteriza por ser adquirida y productora de ácido.

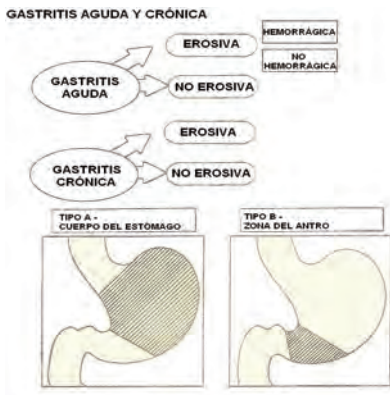
Las que abarcan el cuerpo del estómago, en cambio, tienen un mayor componente genético y bajísimos o casi nulos niveles de ácido. Esto ocurre porque este tipo de gastritis destruye progresivamente las glándulas secretoras de ácido y pepsina. También puede suceder, como en el caso de las **gastritis autoinmunes**, que el mismo organismo genere anticuerpos contra las células productoras de jugo gástrico. Salvo este último caso, las gastritis crónicas del cuerpo del estómago son frecuentes en las personas mayores de 50 años. Actualmente se estima que afecta al 30 % de la población con más de 50. Su incidencia aumenta con la edad.

Tanto unas como otras pueden terminar atrofiando la mucosa gástrica y hacer desaparecer las glándulas secretoras de jugo gástrico. En algunos casos, la atrofia de la mucosa se puede manifestar con una anemia, provocada por la falta de vitamina B12 y conocida como **anemia megaloblástica**.

SÍNTOMAS

Por lo general, las personas no presentan síntomas. En algunos casos se pueden dar cuadros de distensión y pesadez después de las comidas y sensación de ardor (provocada por la bilis).

1 ANTRO PILÓRICO: Parte más baja del estómago que precede al píloro.



La gastritis del cuerpo del estómago suele tener un mayor componente genético y algunas son autoinmunes. La secreción ácida es, en éstas baja o decididamente nula. La gastritis crónica de la zona del antro, por el contrario, es adquirida y provocada, generalmente a raíz de la tensión excesiva, el reflujo biliar y los movimientos antiperistálticos. En este caso sí hay presencia de ácido.

Fuente: Resumen extraído de la Revista Programa de Medicina Preventiva - Fundación Favalaro - Úlcera y gastritis - Año 1 N° 5.

OTRAS FUENTES

ÚLCERA PÉPTICA (perteneciente a la digestión o a la acción de la pepsina).

Es una erosión en el revestimiento del estómago o la primera parte del intestino delgado, un área llamada el duodeno.

Si la úlcera péptica está localizada en el estómago, se llama úlcera gástrica.

Causas

Normalmente, el revestimiento del estómago y del intestino delgado está protegido contra los ácidos irritantes producidos en el estómago. Si este revestimiento protector deja de funcionar correctamente y se rompe, ocasiona inflamación (gastritis) o una úlcera.

La mayoría de las úlceras ocurren en la primera capa del revestimiento interior. Un orificio que atraviesa por completo el estómago o el duodeno se llama perforación y es una emergencia médica.

La causa más común de este daño es una infección del estómago por la bacteria llamada *Helicobacter pylori* (*H. pylori*), que la mayoría de las personas con úlceras pépticas tienen viviendo en su tracto gastrointestinal (aproximadamente el 80%). **Sin embargo, muchas personas que tienen esta bacteria en su estómago no desarrollan una úlcera.**

Es importante la detección de esta bacteria, porque no todas las personas que padecen úlcera están infectadas con *Helicobacter pylori*, ni todas las que están infectadas con ella tienen síntomas o padecen úlcera.

Los siguientes factores también aumentan el riesgo de padecer úlceras pépticas:

- Tomar demasiado alcohol
- Uso regular de ácido acetilsalicílico (aspirin), ibuprofeno o naproxeno u otros antiinflamatorios no esteroideos (AINES). Tomar ácido acetilsalicílico o AINES de vez en cuando es seguro para la mayoría de las personas
- Fumar cigarrillo o masticar tabaco
- Estar muy enfermo, como estar con un respirador
- Tratamientos de radiación

Una rara afección llamada síndrome de Zollinger-Ellison causa úlceras duodenales y estomacales. Las personas con esta enfermedad tienen un tumor en el páncreas que secreta altos niveles de una hormona, la cual causa un aumento en el ácido gástrico.

Muchas personas creen que el estrés causa úlceras, pero no está claro si esto es cierto, al menos con el estrés diario en el hogar.

Síntomas

Las úlceras pequeñas pueden no causar ningún síntoma. Algunas úlceras pueden causar sangrado serio.

El dolor abdominal es un síntoma común, pero no siempre se presenta, y puede diferir mucho de una persona a otra.

- Sensación de llenura: incapaz de beber mucho líquido
- Hambre y una sensación de vacío en el estómago, a menudo de 1 a 3 horas después de una comida
- Náuseas leves (el vómito puede aliviar el síntoma)
- Dolor o molestia en la parte superior del abdomen
- Dolor abdominal alto que lo despierta en la noche

Otros posibles síntomas abarcan:

- Heces negras y pegajosas o con sangre
- Dolor torácico
- Fatiga
- Vómitos, posiblemente con sangre
- Pérdida de peso

CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Para la úlcera y la gastritis, lo mismo que para los problemas psicosomáticos en general, son válidas todas las consideraciones mencionadas en los Capítulos I y II.

De las fuentes consultadas, los factores que se pueden tomar como desencadenantes o contribuyentes de la **úlcera** o **gastritis** desde el punto de vista espiritual son:

- Estrés
- Tabaco (Fumar o masticar)

- Bebidas alcohólicas (Consumo excesivo),
sin dejar de tener en cuenta que los otros factores mencionados (ejemplo infecciones), también pueden ser consecuencia de problemas espirituales.

Desde el punto de vista espiritual, nosotros como alma o espíritu transmitimos la **acción del pensamiento** al cuerpo físico, teniendo por hilos conductores los nervios, y cuando estos pensamientos son negativos producimos desórdenes físicos en el lugar o lugares más débiles del mismo.

Este mismo mecanismo de acción es definido por la medicina de la siguiente forma: el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamientos) a través del sistema nervioso, éste a su vez provoca cambios hormonales (sistema endocrino) e inmunológicos (sistema inmune).

El sistema nervioso está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico. Por esta razón las situaciones de Estrés o estímulo psíquico muy intenso son capaces de **disminuir, alterar o equivocar** las defensas naturales del organismo.

Ningún sistema del organismo es independiente sino que todos actúan en forma coordinada y lo que suceda en alguno de ellos, influye en los otros.

De ahí que los efectos (problemas psicosomáticos o estrés) que producen los pensamientos negativos en el organismo varían según las personas, algunas sufren de alergia, otras de asma, úlceras, diabetes, hipertiroidismo o hipotiroidismo o enfermedades autoinmunes como pénfigo, psoriasis, artritis reumatoidea, etc.

Por lo tanto debemos determinar el origen de los pensamientos negativos que producen los efectos mencionados en las diferentes partes del organismo físico, para este caso particular úlcera y gastritis.

QUÉ ES EL ESTRÉS

El estrés es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria o el desajuste de lo que uno espera de la vida y lo que de ella recibe.

En síntesis es la respuesta del organismo a la **interpretación de los acontecimientos de la vida.**

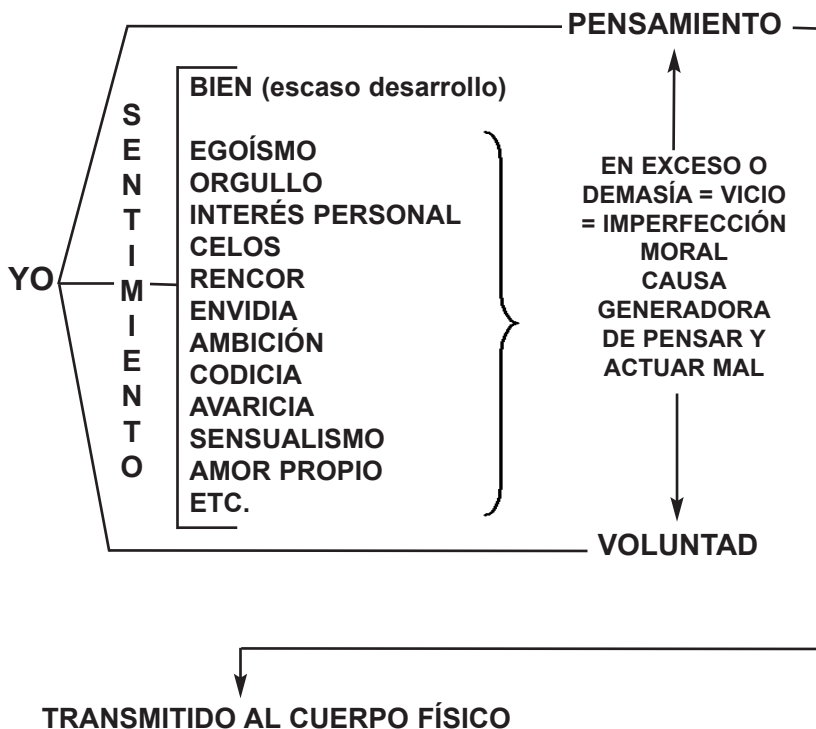
El hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico (espíritu y materia), el cuerpo es la envoltura del alma y es quien recibe la impresión de los pensamientos y tiene tres facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

El Sentimiento es el grado de progreso alcanzado a través de las sucesivas vidas anteriores, es decir, pluralidad de existencias o reencarnación.

En función de la elevación del Sentimiento, es cómo piensa y cómo actúa.

Según la interpretación que hacemos de los acontecimientos de la vida en función de nuestro sentimiento, es la calidad del pensamiento, es decir, el mensaje bioquímico-neurotransmisor que enviamos al organismo físico a través del sistema nervioso, que es quien lo recibe directa y constantemente; provocando, además, cambios **hormonales e inmunológicos**. Esta interpretación de los acontecimientos de la vida la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual (Ver Págs. 66 a 71), ideas innatas, traducida en virtudes (resistencia voluntaria a las malas tendencias), o en vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, y como existen diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, cada uno interpreta las situaciones estresantes en forma distinta, en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de perfeccionamiento moral alcanzado. Por lo tanto, la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) varía, de donde se deduce que dos personas que se encuentran ante iguales desafíos, generan distinta calidad de pensamientos, y como consecuencia de ello se puede producir la alteración de la armonía interior (Ver Pág. 39), **desórdenes físicos, problemas psicosomáticos**, o bien no causar ningún efecto desagradable. **En definitiva, los llamados estresores, es decir, los hechos que nos tocan vivir, nos afectan de tal manera que hacen que generemos pensamientos basados en nuestra forma de sentir, no siendo precisamente los buenos sino los malos pensamientos los que producen problemas psicosomáticos (entre ellos el ESTRÉS).**

La pregunta que debemos formularnos es: ¿de dónde provienen los pensamientos negativos o malos pensamientos?, lo que nos lleva a analizar nuestras facultades espirituales:



Siendo el bien siempre bien, de él no nos vamos a ocupar en este análisis. Los demás sentimientos, dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, pasa a ser un vicio o imperfección moral cuando se convierte en un mal para nosotros, como consecuencia de él pensamos y actuamos mal o equivocadamente; provocando la alteración de nuestra armonía interior, estados nerviosos y problemas psicossomáticos en general (Ver Conocimiento y Dominio de Sí mismo, Págs. 23 a 39).

La alteración de nuestra armonía interior relativa como consecuencia de nuestras imperfecciones morales, pueden ser en forma **crónica**, es decir como modo de vida o bien ante **situaciones que consideramos estresantes** que pasado el peligro, el organismo vuelve a la normalidad o bien que ante una situación estresante se mantiene alterada en el tiempo como modo de vida.

Hemos analizado la causa generadora de los **pensamientos** negativos que provocan problemas psicossomáticos en general, entre ellos

la Úlcera y la Gastritis, debiendo tener en cuenta que la acción de estos pensamientos negativos, lo reiteramos, provocan efectos en el lugar o los lugares más débiles del organismo físico.

Estos pensamientos negativos que se generan pueden tener su origen en los **sentimientos** de egoísmo, celos, rencor, envidia, sensualismo, ambición, amor propio, orgullo, interés personal, etc., en exceso o demasía. El exceso o la demasía, constituye un vicio o imperfección moral, que además de ser causa generadora de pensamientos negativos que provocan problemas psicosomáticos, es también causa de actuar mal o equivocadamente en ejercicio de la voluntad, sea contra sí mismo por las autoagresiones al organismo o bien contra su prójimo, siendo además, la fuente de atracción del Mundo Espiritual negativo.

Hemos mencionado desde el punto de vista espiritual, además del Estrés, otros factores que pueden ser desencadenantes o contribuyentes de la úlcera o gastritis, son ellos: Fumar o masticar tabaco y el consumo excesivo de bebidas alcohólicas.

Estas costumbres, responden al sentimiento de sensualismo, es decir, el placer de los sentidos. Las bebidas alcohólicas dentro de ciertos límites no son malas en sí mismas, es decir, que en este caso es aplicable la “nada en demasía”, consideración que no es aplicable al fumar, que es adictivo, superfluo e innecesario (Ver Cuadro Pág. 40).

Otra cuestión a tener en cuenta en cuanto a consumo de bebidas alcohólicas, fumar y demás vicios comunes, es que además del sentimiento de sensualismo que lleva a las personas a sentir placer, puede en algunos casos que ante situaciones estresantes o desagradables que les toca vivir y no pueden resolver, las personas generan estados nerviosos, de ansiedad, etc., y como medio de tranquilizarse y creer darle solución se inclinan a los vicios comunes; proceder equivocado de querer superar problemas mediante un vicio.

LA INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL

Otra cuestión que no se debe dejar de tener en cuenta es la influencia de los seres espirituales sobre las personas, 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 mental** (Ver Págs. 43 a 53).

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.

Como conclusión: 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.

Para superar la Úlcera y la Gastritis y prevenir futuros problemas psicosomáticos es de aplicación el Conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el Capítulo IX del libro.

CASOS DE SUPERACIÓN

CASO 1

Un señor padeció estados depresivos durante 4 años. Además tenía distintas dolencias en su cuerpo como dolor de cabeza, de garganta, de pecho, de abdomen, constipación, colitis, acidez, gastritis, palpitaciones, zumbido en los oídos, además de problemas en la piel de la cara y del torso en forma de erupción.

Concurrió al médico para resolver su problema físico sin obtener resultados positivos, ya que clínicamente estaba sano.

También consultó a un médico psiquiatra durante dos meses, quien le recetó antidepresivos. El profesional le propuso dejar de trabajar ya que consideraba que la causa de su estado eran los proble-

mas laborales.

Al comenzar el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad y reconocer los sentimientos que lo llevaban a pensar en forma negativa ante las situaciones que le tocaba vivir, se dio cuenta que pensaba y actuaba así por los sentimientos de orgullo, rencor y egoísmo, en exceso o demasía, y eran causa de su sufrimiento tanto anímico como físico.

Ante la falta de reconocimiento de su trabajo por parte de su socio, generaba pensamientos negativos originados por el sentimiento de orgullo en exceso, por lo que se sentía mal y tenía los trastornos antes mencionados.

Cuando su socio se equivocaba, le recriminaba el error, se enojaba, se exaltaba, aprovechaba el momento para devolverle lo mismo que él había recibido en otra oportunidad. Esto se debía al sentimiento de rencor en exceso o demasía.

A medida que transcurría el tiempo, la situación se ponía más tensa, es decir iba empeorando. La relación era cada vez más hostil, y como no tomaba la determinación de asumir la responsabilidad de las tareas a realizar, la persona decía: yo no lo hago, que lo haga otro, por el sentimiento de egoísmo en exceso.

Al analizar su forma deficiente de pensar y actuar, comprendió que él era la causa de sus padecimientos. Movidó por sus sentimientos de orgullo, rencor y egoísmo en demasía generaba pensamientos negativos, que por una cuestión natural, como el pensamiento es acción, lo transmitía directa y constantemente al cuerpo físico y al medio ambiente.

Al ir modificando su forma equivocada de pensar, sentir y actuar y al darse cuenta de que sus efectos habían disminuido, siguió trabajando por el conocimiento y dominio de sí mismo y practicando la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, dándole solución a sus problemas psicosomáticos en 1 año y medio aproximadamente.

En este caso puede apreciarse la influencia del Mundo Espiritual que se siente atraído por los pensamientos negativos de la persona, con la que tiene afinidad, siendo ella la causa generadora de dicha atracción, por sus tendencias e inclinaciones.

El Mundo Espiritual negativo se une a los que lo solicitan por sus deseos o lo atraen con sus pensamientos (sin saberlo) generados por

las imperfecciones morales, produciendo en ocasiones influencia física y mental.

CASO 2

Una señora padeció desde pequeña y a lo largo de su vida diversos problemas psicosomáticos como: depresión, colon irritable, problemas visuales, úlceras en el estómago y duodeno.

Esta señora tenía enfrentamientos permanentes con su familia. Ante esta situación generaba pensamientos negativos, enojos continuos, estados de rebeldía y animosidad, teniendo como efectos los diversos problemas psicosomáticos mencionados.

Para el colon irritable y los trastornos digestivos (úlceras en el estómago y duodeno) fue tratada con distintos fármacos por el término de 8 años, situación que padecía a la edad de 60 años cuando comenzó el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo.

A los enfrentamientos familiares se le sumaban los problemas laborales como los cambios en el lugar de trabajo, exceso de trabajo, adaptación a nuevos compañeros, a lo que se sumó también la muerte de su padre y la enfermedad de su madre.

Por estas situaciones estresantes que no sabía cómo enfrentar generaba pensamientos negativos causados por los sentimientos de orgullo, rencor, egoísmo e interés personal en exceso o demasía.

Comprendió que sus estados de constante irritabilidad, cólera y adversidad permanente hacia los otros, la llevaron a tener los efectos psicosomáticos mencionados.

A través del conocimiento de sí misma y haciendo un análisis de su situación mediante un correcto uso del razonamiento, comprendió que la causa de sus afecciones no eran las demás personas, sino ella misma con su equivocada forma de pensar, sentir y actuar.

Comenzó a poner un freno a sus pensamientos negativos, aceptando al otro como es y trabajando por el dominio de sus imperfecciones morales (sentimientos de orgullo, rencor, egoísmo e interés personal en exceso), y realizando la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, pudo salir de sus estados depresivos a los tres meses de iniciado el Curso y los demás efectos los fue solucionando paulatinamente en aproximadamente 4 años, practicando en forma continua y constante el Conocimiento y Dominio de sí mismo.

Debemos destacar, como se ve a lo largo de este caso, que somos nuestros propios enemigos, ya que enviamos pensamientos negativos al cuerpo físico directa y constantemente, afectando las partes más débiles del mismo. Además se observa cómo en tantos años de sufrimiento, la señora fue pasando de un efecto a otro, hasta que comprendió que la causa estaba en ella misma.

CASO 3

Una señora de 44 años sufría de gastritis. Desde chica tuvo problemas en el aparato digestivo y debía cuidarse con la comida. Notaba que cuando surgían problemas que evidentemente no los sabía enfrentar o tenía miedo de enfrentar; ésto le provocaba dolores de estómago y llegaba a padecer vómitos. La afección de gastritis comenzó luego de una situación estresante por la discusión con un familiar.

Realizó la consulta médica por esta afección que padeció durante 2 años, siendo el diagnóstico: “presencia de la bacteria *Helicobacter pylori* - Esofagitis grado I, gastropatía erosiva”. Por indicación médica siguió un tratamiento con dos medicamentos.

Cuando ingresó al Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la institución, comprendió que el pensamiento es acción y que por una cuestión natural se transmite directa y constantemente al cuerpo físico. Que a causa de la discusión con el familiar generó pensamientos negativos debido a sus sentimientos de orgullo y rencor en exceso, que ella mantuvo en el tiempo de sufrimiento. Comprobó que el efecto de esos pensamientos fueron los que le provocaron la gastritis.

Comenzó a modificar su forma de pensar, sentir y actuar, ejerciendo un dominio sobre sí misma y aproximadamente a los 7 meses de iniciado el curso pudo superar ese efecto, dejando de tomar la medicación por prescripción médica.

REFLEXIÓN: Como puede apreciarse en la mayoría de los casos de superación mencionados anteriormente, la acción de los pensamientos negativos generados por las imperfecciones morales (sentimientos de orgullo, egoísmo, rencor, etc. en exceso o demasía), causan desórdenes físicos en el lugar o lugares más débiles del organismo y en ocasiones provocan varios problemas psicosomáticos a la vez.

CAPÍTULO VIII

**HIPERTIROIDISMO
E
HIPOTIROIDISMO**

CAPÍTULO VIII

HIPERTIROIDISMO E HIPOTIROIDISMO

BREVES CONSIDERACIONES GENERALES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

La tiroides es una glándula pequeña de aproximadamente 15 gramos de peso, cuyos vecinos más próximos son el esófago que forma parte del sistema digestivo y la tráquea del aparato respiratorio. Esta glándula fabrica tiroideas T3 y T4. La “materia prima” en la estructura de estas hormonas es el yodo.

¿Cómo es regulada la función de la glándula tiroides?

Las hormonas tiroideas son producidas en un círculo de retroalimentación negativa.

Las hormonas tiroideas se producen a través de un mecanismo de retroalimentación entre el hipotálamo, la glándula pituitaria (hipófisis) y la propia glándula tiroides:

- El hipotálamo libera TRH.
- La TRH estimula a la glándula pituitaria (hipófisis) para que secreta TSH.
- La TSH estimula a la tiroides para la producción de hormonas tiroideas.
- Las hormonas tiroideas circulan por la sangre hacia todos los órganos.
- La glándula pituitaria (hipófisis) detecta los cambios en los niveles de hormonas tiroideas y libera más TSH. Por el contrario, si detecta demasiada hormona tiroidea, disminuye la secreción de TSH.

La TSH “enciende” o “apaga” a la tiroides. El rol de la TSH es crítico porque le “dice” a la tiroides cuándo debe comenzar o detener la producción.

Si por alguna razón, el hipotálamo no suspende las órdenes, es decir el estímulo continúa y las hormonas tiroideas se siguen liberando, se produce la enfermedad endocrina y comienzan los síntomas de hipertiroidismo.

Las hormonas tiroideas regulan el metabolismo y la función de diferentes órganos.

Las dos hormonas tiroideas (T4 y T3) regulan el metabolismo corporal y la función de los órganos. Cada una de las células depende de las hormonas tiroideas para su crecimiento normal y desarrollo, y para regular funciones tales como la producción de energía y calor.

Las hormonas tiroideas afectan la frecuencia cardíaca, el nivel de colesterol, el peso corporal, el nivel de energía, la fuerza muscular, las condiciones de la piel, la regularidad menstrual, la memoria y muchas otras funciones.

Cuando el agua y los alimentos consumidos son muy pobres en iodo, la tiroides fabrica poca T3 y T4. En estas condiciones la manera de compensar la falta de iodo es el aumento anormal del tamaño de la glándula conocido como bocio.

El agrandamiento de la glándula tiroides o bocio puede tener dos formas:

a) Aumento en el tamaño total de la glándula o bocio difuso.

b) Aumento en algunos sectores de la glándula o formación de nódulos tiroideos.

La tiroides también puede estar afectada por cáncer. Esta enfermedad puede originarse en las propias células de la glándula o en las células de otros tejidos.

En las personas con sida esta glándula puede presentar lesiones debido a la acción de las infecciones oportunistas.

Otra forma de afección de la tiroides es la producida por un proceso “autoinmune” en el que el propio organismo fabrica una sustancia (anticuerpo) que ataca a la glándula y la hace trabajar de más o de menos.

En las grandes ciudades los trastornos tiroideos más frecuentes son producidos por las enfermedades autoinmunes. Por ejemplo: cuando una persona sufre una pérdida importante de un ser querido, ya sea el fallecimiento del padre o de un hijo, éstos y otras **situaciones muy estresantes** actúan como gatillos o detonantes sobre el sistema inmune que comienza a elaborar las sustancias (anticuerpos) que dañan y lesionan a la propia glándula tiroides.

Las hormonas T3 y T4 fabricadas por la tiroides son muy “trabajadoras”:

- **Supervisan el funcionamiento del corazón:** si hay alta concentración de hormonas la bomba cardíaca late muy rápido y se pro-

duce taquicardia, si hay baja concentración de hormonas late “poco” y se produce bradicardia.

- **Regulan el metabolismo basal:** si hay baja concentración de hormonas tiroideas se hace más lenta la quema de calorías lo que produce una tendencia a engordar. Una mayor cantidad de hormonas acelera la degradación de las grasas, la masa muscular y disminuye el peso corporal.

Cuando una persona acude a la consulta por problemas relacionados con la tiroides el médico tiene en cuenta varios factores importantes para el diagnóstico y el tratamiento posterior:

- **Los antecedentes familiares:** si alguien de la familia sufrió o sufre trastornos de la tiroides u otra glándula puede ser una anomalía hereditaria.

- **Los antecedentes personales:** si alguna vez ya tuvo problemas con la tiroides pueden estar relacionados con los malestares actuales. Además el lugar de nacimiento y el lugar de residencia pueden influir en el desarrollo de la enfermedad (zonas endémicas, es decir, con déficit de iodo).

- **La exposición a rayos:** Los radiólogos o técnicos que trabajan con rayos y aquellos que por cualquier otra causa o tratamiento recibieron o reciben radioterapia deben realizarse un control. La exposición a los rayos puede producir lesiones en la glándula tiroides.

- **El embarazo:** Durante la gestación se incrementa el tamaño de la tiroides; éste es un hecho normal, pero muchas veces luego del parto se producen trastornos en la función de la glándula que alteran su actividad durante aproximadamente seis meses. A lo largo de este período los síntomas más frecuentes son el cansancio y la depresión que en la mayoría de las ocasiones son confundidos con los malestares frecuentes del post-parto.

Cuando la glándula tiroides trabaja más de lo normal la persona sufre un trastorno llamado **HIPERTIROIDISMO**.

En las grandes ciudades, el 80 % de las afecciones por hipertiroidismo se desencadenan a través de la autoinmunidad en donde el **estrés** es el principal estímulo. A mayor **estrés** psicológico mayor probabilidad de funcionamiento anormal de la glándula tiroides.

La persona con hipertiroidismo puede tener algunos de estos síntomas:

- Nerviosismo e irritabilidad.

- Dificultades para dormir (insomnio).
- Aceleración general del metabolismo.
- Protrusión ocular (“ojos saltones”).
- Aumento de la frecuencia de latidos cardíacos (taquicardia).
- Aumento de la transpiración.
- Intolerancia al calor (porque quema muchas calorías y libera más energía que la normal).
- Pérdida anormal de peso (debido a la continua quema de grasas. Por ejemplo: come para engordar dos kilos pero baja 4 kilos. Pierde grasas y masa muscular en forma acelerada).
- Problemas de motilidad (porque los músculos pierden proteínas).
- Trastornos del ciclo menstrual.
- Aumento de las deposiciones intestinales (diarreas).
- Calor y transpiración profusa en las palmas de las manos.
- Temblores en las manos.

Cuando la tiroides trabaja menos de lo normal la persona sufre de **HIPOTIROIDISMO**.

Síntomas:

- Cansancio.
- Depresión.
- Distracción, falta de concentración, olvidos.
- Piel seca y cabellos quebradizos.
- Hinchazón de los párpados y del rostro por la retención de líquidos.
- Aumento del tamaño de la glándula (bocio).
- Menos latidos cardíacos por minuto (bradicardia).
- Menor quema de grasas y aumento del peso corporal.
- Intolerancia al frío (porque al quemarse menos calorías se produce menos energía).
- Trastornos en la menstruación: adelantos o atrasos del ciclo menstrual, dificultad para embarazarse y abortos espontáneos.
- Secreción de las glándulas mamarias en las mujeres que no están embarazadas (galactorrea).
- Constipación.
- Uñas quebradizas.
- Calambres.

En ocasiones la gente que sufre de hipotiroidismo no presenta absolutamente todas las alteraciones descritas, sino que uno o dos

síntomas como el cansancio y los trastornos menstruales, o la depresión y los problemas en la piel pueden ayudar a rastrear la enfermedad. Este hecho depende de la susceptibilidad particular de cada órgano. Algunos tejidos pueden “sentir” más la disfunción de la tiroides que otros.

Una medida preventiva para evitar estas anomalías es asegurar el consumo mínimo de yodo.

Los síntomas no se presentan de un día para otro. El avance de la enfermedad es gradual: puede tardar cuatro o cinco años hasta manifestarse en forma evidente. En muchos casos las personas se acostumbran a vivir con estos malestares y creen que son naturales.

La tiroides y el bebé

Cuando los bebés nacen no tienen el cerebro completamente desarrollado, razón por la cual no caminan y no hablan. El cerebro “aprende o adquiere” estas funciones con el crecimiento del niño.

Las hormonas tiroideas cumplen un rol fundamental en la maduración del sistema nervioso central. Mientras se gesta, el bebé fabrica sus propias hormonas tiroideas que lo ayudan a madurar.

HIPERTIROIDISMO (Consideraciones de Otras Fuentes)

El hipertiroidismo generalmente comienza muy lentamente y puede presentarse a cualquier edad. Los síntomas pueden confundirse con el simple nerviosismo debido al estrés.

Es 5 veces más frecuente en las mujeres y tiene una fuerte predisposición familiar; cerca del 15 % de las personas tienen un familiar con la misma enfermedad. En muchas ocasiones suele identificarse un acontecimiento **estresante** importante, antes que se manifieste clínicamente.

Otros autores citan como factores desencadenantes, además del **estrés, el tabaco, la radiación en el cuello, distintos medicamentos y algunos virus.**

El hipertiroidismo es un trastorno metabólico en el que el exceso de función de la glándula tiroides conlleva a una hipersecreción de hormonas tiroideas. Como consecuencia aparecen síntomas tales como taquicardia, pérdida de peso, nerviosismo y temblores. En los

seres humanos, las principales causas de este padecimiento son:

- La enfermedad de Graves Basedow o bocio tóxico difuso (causa más común con 70–80 %),
- El adenoma tiroideo tóxico,
- El bocio multinodular tóxico,
- La tiroiditis subaguda y
- Los efectos de algunos medicamentos.

La enfermedad de Graves Basedow o Bocio tóxico difuso, es un desorden autoinmune en el cual el organismo produce los anticuerpos que estimulan la producción y liberación de hormonas por la tiroides **y se puede asociar a otros desórdenes autoinmunes.**

- El adenoma tiroideo tóxico, son nódulos únicos, en general de más de 3 cm. de diámetro, que producen exceso de hormona de la tiroides.
- El bocio multinodular tóxico, es generalmente una condición de progresión lenta, en la cual hay una proliferación de varios folículos de la glándula, formando varios nódulos, que son voluminosos y visibles a veces.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

Las principales características clínicas de este padecimiento en los seres humanos son:

- **Gastrointestinales:** pérdida de peso, hiperfagia (aumento desmesurado del apetito), dolor y/o calambres intestinales, náuseas, vómitos.
- **Piel y pelo:** intolerancia al calor, pelo fino y quebradizo, pérdida de cabello, aumento de la pigmentación, piel caliente o enrojecida.
- **Neuromusculares:** fatiga, debilidad muscular, temblor fino en las manos.
- **Cardiovasculares:** taquicardia, palpitaciones, hipertensión sistólica, disnea de esfuerzo.
- **Psicológicos:** ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, insomnio y despertar precoz, problemas de concentración, disminución del umbral del estrés.
- **Sexuales/reproductivos:** oligorrea o amenorrea (disminución de la cantidad de sangrado o falta total de la menstruación), disminución de la libido.
- **Oculares:** exoftalmos, retracción del párpado superior, edema

periorbitario, diplopía, enrojecimiento de la conjuntiva, bocio (tiroides visiblemente agrandada) o nódulos tiroideos.

En cuanto a otros trastornos autoinmunitarios asociados a tirotoxicosis¹, se ha establecido una relación entre la enfermedad tiroidea y la miastenia gravis². En este caso, la enfermedad tiroidea es frecuentemente una enfermedad autoinmune que aparece aproximadamente en un 5 por ciento de las personas con miastenia gravis. Rara vez la miastenia gravis mejora tras el tratamiento del hipertiroidismo, por lo que los detalles de la relación entre las dos enfermedades son todavía desconocidos. **No obstante, se debe tener en cuenta que una persona puede experimentar más de un trastorno autoinmunitario o conexo al mismo tiempo.**

Diagnóstico

El hipertiroidismo por lo general es curable y sólo rara vez es potencialmente mortal. Algunas de sus causas pueden desaparecer sin tratamiento.

El hipertiroidismo causado por la enfermedad de Graves Basedow generalmente empeora con el tiempo. Tiene muchas complicaciones, algunas de las cuales son graves y afectan la calidad de vida.

HIPOTIROIDISMO (Consideraciones de Otras Fuentes)

Es una afección en la cual la glándula tiroides no logra producir suficiente hormona tiroidea. Algunos investigadores sostienen después de haber tratado a miles de personas, que la principal causa de hipotiroidismo es el estrés, es decir, la respuesta del organismo a algún evento traumático: problemas personales, pérdida de una relación o de un ser querido, etc.

Causas

La glándula tiroidea, ubicada en la parte anterior del cuello justo debajo de la laringe, secreta hormonas que controlan el metabolismo.

1 TIROTOXICOSIS: Conjunto de síntomas caracterizados por niveles excesivos de hormonas tiroideas circulantes en el plasma sanguíneo.

2 Enfermedad neuromuscular autoinmune y crónica.

La causa más común de hipotiroidismo es la inflamación de la glándula tiroidea, lo cual le causa daño a sus células. La **tiroiditis de Hashimoto** o autoinmunitaria, en la cual el sistema inmunitario ataca la glándula tiroidea, es el ejemplo más común de esto **y se puede asociar a otros desórdenes autoinmunes**. Algunas mujeres desarrollan hipotiroidismo después del embarazo, lo que a menudo se denomina "tiroiditis posparto".

Otras causas comunes de hipotiroidismo abarcan:

- Defectos congénitos (al nacer)
- Terapias de radiación al cuello para tratar cánceres diferentes, lo cual también puede dañar la glándula tiroidea
- Yodo radiactivo usado para tratar una tiroides hiperactiva (hipertiroidismo)
- Extirpación quirúrgica de parte o de toda la glándula tiroidea, realizada para tratar otros problemas tiroideos
- Tiroiditis viral, que puede causar hipertiroidismo y con frecuencia va seguida de hipotiroidismo temporal o permanente.

Clasificación

- **Hipotiroidismo primario:** En el hipotiroidismo primario, los niveles disminuidos de hormonas tiroideas se deben a un estado de hipofunción de la propia glándula tiroides, respondiendo la glándula hipófisis con elevados niveles de tirotrófina (TSH) circulantes.

- **Hipotiroidismo secundario:** El hipotiroidismo secundario o hipotiroidismo hipofisario, se caracteriza por una secreción insuficiente de tirotrófina (TSH) por parte de la glándula hipófisis, lo que determina bajos niveles de TSH en circulación, y por lo tanto, un ineficaz estímulo para la función normal de la glándula tiroides.

- **Hipotiroidismo terciario:** El hipotiroidismo terciario o hipotiroidismo hipotalámico, cursa con bajos niveles de hormonas tiroideas en circulación, no debiéndose la causa a una disfunción de la glándula tiroides ni de la hipófisis, sino a un defecto a nivel del hipotálamo para la producción normal de TRH o factor que estimula la liberación de TSH.

Síntomas

Síntomas iniciales:

- Ser más sensible al frío
- Estreñimiento
- Depresión
- Algunas veces experimentan ataques de pánico
- Ansiedad extrema
- Palpitaciones
- Fatiga o sentirse lento
- Períodos menstruales abundantes
- Dolor muscular o articular
- Palidez o piel reseca
- Cabello o uñas quebradizas y débiles
- Debilidad
- Aumento de peso (involuntario)

Síntomas tardíos, sin tratamiento:

- Disminución del sentido del gusto y el olfato
- Ronquera
- Hinchazón de la cara, las manos y los pies
- Discurso lento
- Engrosamiento de la piel
- Adelgazamiento de las cejas
- Períodos menstruales anormales

Pronóstico

En la mayoría de los casos, los niveles tiroideos retornan a la normalidad con el tratamiento apropiado. Sin embargo, es necesario tomar terapia con hormona tiroidea de por vida.

Muchas personas con tiroiditis viral recuperan su función tiroidea normal, al igual que algunas personas con tiroiditis después del embarazo.

El coma mixedematoso³ puede producir la muerte.

3 Se caracteriza por deterioro del nivel de conciencia, hipotermia y niveles bajos de hormonas tiroideas, con aumento de la TSH1.

MIXEDEMA: es una alteración de los tejidos que se caracteriza por presentar un edema (acumulación de líquido) producido por infiltración de sustancia mucosa en la piel y a veces en los órganos internos a consecuencia de un mal funcionamiento de la glándula tiroides (hipotiroidismo).

Posibles complicaciones

El coma mixedematoso, la forma más severa de hipotiroidismo, es poco frecuente y puede ser causado por infección, enfermedad, exposición al frío o ciertos medicamentos en personas que no han recibido tratamiento para el hipotiroidismo.

Los síntomas y signos del coma mixedematoso son, entre otros:

- Temperatura por debajo de lo normal
- Disminución de la respiración
- Presión arterial baja
- Glucemia baja
- Falta de reacción o respuesta

Otras complicaciones son:

- Cardiopatía
- Aumento del riesgo de infección
- Infertilidad
- Aborto espontáneo

CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Para el Hipertiroidismo e Hipotiroidismo, lo mismo que para los problemas psicosomáticos en general, son válidas todas las consideraciones mencionadas en los Capítulos I y II.

De los factores desencadenantes del Hipertiroidismo e Hipotiroidismo que considera la medicina, tomaremos desde el punto de vista espiritual el Estrés y el tabaco (fumar).

Por lo tanto debemos definir ¿qué es el Estrés? Es la respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria o el desajuste de lo que uno espera de la vida y lo que de ella recibe.

En síntesis es la respuesta del organismo a la **interpretación de los acontecimientos de la vida**.

El hombre es un alma o espíritu con cuerpo físico, el cuerpo es la envoltura del alma y es quien recibe la impresión de los pensamientos y tiene tres facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

El Sentimiento es el grado de progreso alcanzado a través de las sucesivas vidas anteriores, es decir, pluralidad de existencias o reencarnación.

En función de la elevación del Sentimiento, es cómo piensa y cómo

actúa.

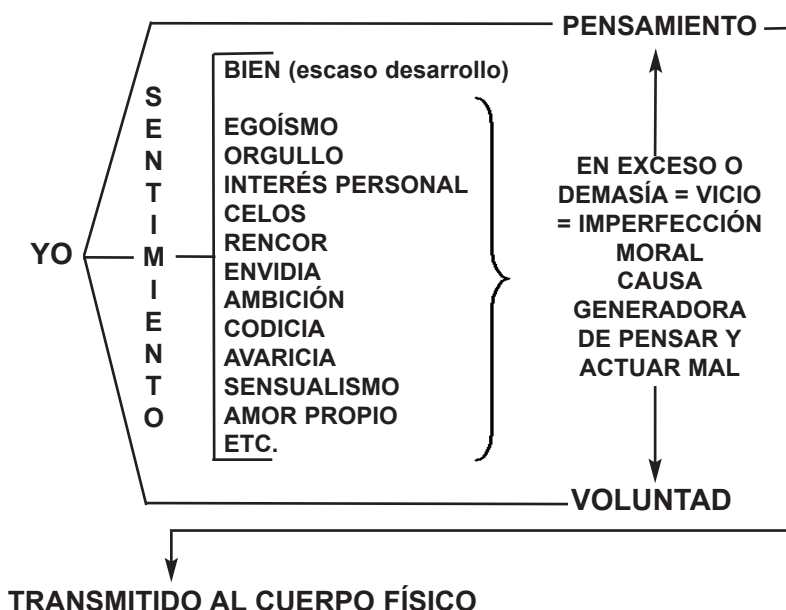
Según la interpretación que hacemos de los acontecimientos de la vida en función de nuestro sentimiento, es la calidad del pensamiento, es decir, el mensaje bioquímico-neurotransmisor que enviamos al organismo físico a través del sistema nervioso, que es quien lo recibe directa y constantemente; provocando, además, cambios **hormonales e inmunológicos**.

Esta interpretación de los acontecimientos de la vida la hacemos en función de nuestra propia herencia espiritual (Ver Págs. 66 a 71), es decir, ideas innatas, traducida en virtudes (resistencia voluntaria a las malas tendencias), o en vicios de los que no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, y como existen diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta, cada uno interpreta las situaciones estresantes en forma distinta, en función de la elevación de su sentimiento, que es el grado de perfeccionamiento moral alcanzado.

Por lo tanto, la calidad del mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamiento) varía, de donde se deduce que dos personas que se encuentran ante iguales desafíos, generan distinta calidad de pensamientos, y como consecuencia de ello se puede producir la alteración de la armonía interior (Ver Pág. 39), **desórdenes físicos, problemas psicosomáticos**, o bien no causar ningún efecto desagradable.

En definitiva, los llamados estresores, es decir, los hechos que nos tocan vivir, nos afectan de tal manera que hacen que generemos pensamientos basados en nuestra forma de sentir, no siendo precisamente los buenos sino los malos pensamientos los que producen problemas psicosomáticos (entre ellos el ESTRÉS).

La pregunta que debemos formularnos es: ¿de dónde provienen los pensamientos negativos o malos pensamientos?, lo que nos lleva a analizar nuestras facultades espirituales:



Siendo el bien siempre bien, de él no nos vamos a ocupar en este análisis. Los demás sentimientos, dentro de ciertos límites son útiles a nuestro progreso, pasa a ser un vicio o **imperfección moral** cuando se convierte en un mal para nosotros, como consecuencia de él pensamos y actuamos mal o equivocadamente; provocando la alteración de nuestra armonía interior, estados nerviosos y problemas psicósomáticos en general (Ver Conocimiento y Dominio de Sí mismo, Pág. 23 a 39).

La alteración de nuestra armonía interior relativa como consecuencia de nuestras imperfecciones morales, pueden ser en forma crónica, es decir como modo de vida o bien ante situaciones que consideramos estresantes que pasado el peligro, el organismo vuelve a la normalidad o bien que ante una situación estresante se mantiene alterada en el tiempo como modo de vida.

Hemos analizado la causa generadora de los **pensamientos** negativos que provocan problemas psicósomáticos en general, entre ellos el Hipertiroidismo e Hipotiroidismo, **debiendo tener en cuenta que la acción de estos pensamientos negativos provocan efectos en el lugar o los lugares más débiles del organismo físico.**

En síntesis, los pensamientos negativos que se generan pueden tener su origen en los sentimientos de orgullo, interés personal, egoísmo, rencor, sensualismo, ambición, etc., en exceso o demasía. El exceso o la demasía, constituye un vicio o imperfección moral, que además de ser causa generadora de pensamientos negativos que provocan problemas psicosomáticos, es también causa de actuar mal o equivocadamente en ejercicio de la voluntad, sea contra sí mismo por las autoagresiones al organismo o bien contra su prójimo, siendo además, la fuente de atracción del Mundo Espiritual negativo.

Según la medicina, el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor (pensamientos) a través del sistema nervioso, éste a su vez provoca cambios hormonales (sistema endocrino) e inmunológicos (sistema inmune).

El sistema nervioso está íntimamente relacionado con el sistema inmunológico. Por esta razón las situaciones de Estrés o estímulo psíquico muy intenso son capaces de **disminuir, alterar o equivocar** las defensas naturales del organismo.

Ningún sistema del organismo es independiente sino que todos actúan en forma coordinada y lo que suceda en alguno de ellos, influye en los otros.

Los distintos estímulos internos y externos producen cambios en el **sistema nervioso central** que se acompañan por cambios **hormonales e inmunológicos**.

Si alguno de estos estímulos provoca una falla en la computadora maestra (el cerebro), es posible que el sistema inmunológico desconozca sus propias proteínas y las ataque por considerarlas extrañas. En este caso el sistema inmune crearía anticuerpos contra los propios tejidos y órganos del cuerpo. Este trastorno se denomina enfermedad autoinmune.

Esta falla en la “**computadora maestra**” que considera la medicina, es causada por los pensamientos negativos producto de las imperfecciones morales.

Como conclusión: los pensamientos negativos que generamos a través de nuestros sentimientos (de egoísmo, orgullo, rencor, celos, interés personal, etc., en exceso o demasía), son la causa de estas enfermedades autoinmunes: Hipertiroidismo e Hipotiroidismo.

Y además como el mensaje a través del sistema nervioso (pensamiento) actúa sobre todo el organismo, lo mismo que el sistema inmu-

ne, puede la persona experimentar más de un trastorno autoinmunitario al mismo tiempo. Algunos ejemplos de estos trastornos autoinmunitarios o conexos pueden ser entre otros:

- Tiroiditis de Hashimoto
- Anemia perniciosa
- Enfermedad de Addison
- Diabetes tipo I
- Artritis reumatoidea
- Lupus eritematoso sistémico
- Dermatomiositis
- Síndrome de Sjögren
- Lupus eritematoso
- Esclerosis múltiple
- Miastenia gravis
- Artritis reactiva
- Enfermedad de Graves
- Celiacía (Esprúe) (Enteropatía por glúten),

lo que explicaría que la acción de los pensamientos negativos provocan efectos o problemas psicosomáticos en el **lugar o lugares** más débiles del organismo al mismo tiempo, sean a través del sistema nervioso, endocrino o inmunológico.

El otro interrogante que podemos tener es: ¿Por qué ante situaciones estresantes, algunas personas tienen como efectos hipertiroidismo y otras hipotiroidismo? Las **respuestas** físicas al estrés pueden tener dos características:

a) Aguda: Reacción de **lucha o huida**, que pasado el peligro el organismo paulatinamente y en forma progresiva vuelve a la normalidad.

b) Crónica: La misma reacción de lucha o huida, si se mantiene en el tiempo pasa a ser crónica, o **estado de vigilancia**, en forma temporal o como modo de vida. Es decir, es una reacción excesiva, inapropiada, reiterada con mayor frecuencia y autodestructiva.

Los pensamientos negativos que se generan en el modo de interpretar los acontecimientos de la vida en **forma crónica** en lo que podemos llamar **reacción de lucha**, en la cual la persona tiene nerviosismo, estados de ansiedad permanente, irritación, vive acelerada, a toda máquina, etc., hace que se alteren los mensajes biológicos entre el Hipotálamo - Hipófisis - Tiroides e interviene el sistema inmune como se ha visto, provocando el Hipertiroidismo.

En cuanto a la **reacción de huída**, se ha observado estados de ansiedad, angustia, depresión, miedos intensos, estados de vigilancia, etc., que además hacen que se alteren los mensajes biológicos Hipotálamo - Hipófisis - Tiroides, donde también interviene el sistema inmunológico provocando Hipotiroidismo.

Similar comparación se puede observar en personas con colesterol elevado, tanto en la reacción crónica de **lucha**, en la que la persona anda a toda máquina como en aquella otra que tiene una reacción de **huída**: miedo intenso, estado de vigilancia permanente, hacen que padezcan los mismos efectos.

Otro de los factores mencionados por la medicina como contribuyente o desencadenante del Hipertiroidismo e Hipotiroidismo y tomado desde el punto de vista espiritual es el tabaco (fumar).

La persona que fuma responde a su sentimiento de sensualismo, es decir, el placer a través de los sentidos.

El fumar es adictivo, superfluo e innecesario, en lo que no es aplicable "nada en demasía".

Además del sentimiento de sensualismo que lleva a las personas a sentir placer fumando puede en algunos casos que ante situaciones estresantes o desagradables que les toca vivir y no pueden resolver, las personas generan estados nerviosos, ansiedad, etc. y como medio de tranquilizarse y creer darle solución, se inclinan a fumar o demás vicios comunes. Proceder equivocado de querer superar problemas mediante un vicio. Lógicamente los estados de nerviosismo, ansiedad, etc., son efectos de los pensamientos negativos transmitidos al cuerpo físico generados por los sentimientos de orgullo, celos, egoísmo, etc., en exceso o demasía que constituyen nuestras imperfecciones morales.

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.

LA INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL

Otra cuestión que no se debe dejar de tener en cuenta es la influencia de los seres espirituales sobre las personas, 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 mental**. Esto explicaría que tras la muerte de un ser querido (situación estresante), la persona padece de hipotiroidismo y en ocasiones entre sus síntomas tiene ataques de pánico. Los ataques de pánico son producidos por la unión a ella del ser que dejó su cuerpo físico.

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 (Ver Consideraciones Págs. 43 a 53).

Para superar el Hipertiroidismo e Hipotiroidismo y prevenir futuros problemas psicosomáticos es de aplicación el Conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en el Capítulo IX del libro.

CASOS DE SUPERACIÓN

CASO 1

Una señora de aproximadamente 50 años de edad comenzó con padecimientos tales como: **nerviosismo excesivo, irascibilidad, conductas agresivas, se encolerizaba con facilidad**, tenía intolerancia al frío, sudoración excesiva intermitente. Y era **hiperactiva**. Si bien siempre tuvo peso estable y era delgada, por épocas su delgadez se acentuaba. Cuanto más hacía más sentía que tenía que hacer. Dormía mal, las pesadillas eran frecuentes. Tenía muchas obligaciones y se exigía aún más y consideraba una debilidad pedir ayuda. A propósito de su chequeo anual ginecológico consultó con su doctora

de ese entonces, acerca de estas conductas que observaba en ella y de malestares como dolor de cabeza, haciendo hincapié que se reconocía alterada casi continuamente. Procedió a efectuarle los exámenes y minimizó los hechos relatados, aduciendo que se debían a su **inestabilidad emocional**, a los problemas que padecía con su esposo y que ella conocía.

Como no notó anomalías ginecológicas, le aconsejó que se tranquilizara y que ya iba a estar mejor. Ella estaba en proceso de separación conyugal (situación estresante), en plena etapa de toma de decisiones radicales.

Siguió con sus actividades y si bien trataba de tranquilizarse, la tranquilidad no se presentaba.

A su vez comenzó a sentir **palpitaciones, y fatiga** cuando caminaba en subida o por escaleras. Le **temblaba el pulso** y hasta llegó a derramar a causa de temblores el contenido de una taza de café, por ejemplo, sin poder evitarlo. Sin embargo no hizo otra consulta, estaba muy ocupada y preocupada en resolver la cantidad de problemas familiares, económicos y laborales que tenía y debía seguir trabajando, en lugar de buscar solución se apoyaba en la opinión vertida por la médica mencionada.

Al año aproximadamente, estando en una reunión de trabajo con un médico (en una clínica) éste interrumpe su diálogo y le dice “Sra. Ud. está haciendo una crisis **hipertiroidea**”, le toma el pulso y le palpa el cuello y confirma su impresión, le impide salir del lugar sin antes ser vista por un cardiólogo, la atienden prontamente, la medican y derivan a endocrinología. Le hablan de la gravedad de la dolencia y que era imperioso iniciar tratamiento. A los dos días con el resultado de los análisis bioquímicos, y de ecografía de glándula tiroidea, la médica endocrinóloga que la atiende en la actualidad le dice que está con una hiperactividad extrema de la glándula y que había que pararla inmediatamente que los resultados se verían a largo plazo, que es una enfermedad que no duele es silenciosa, que es difícil de aceptar, y que sin tratar es peligrosa, y también que no tiene cura, que tiene sensiblemente agrandada la glándula, lo que podría ser un problema aparte y tenían que agradecer la no presencia de nódulos o tumores por el momento.

Diagnóstico: “Enfermedad de Graves Basedow”. Le prohíbe toda actividad, ni siquiera caminar, porque caminar para ella significaba

correr, y estar quieta caminar. **La medica para el hipertiroidismo** en altas dosis, además de **un ansiolítico e hipertensivos**.

Para ese entonces ya estaba consumada la separación conyugal.

Al principio del tratamiento debía hacerse análisis todas las semanas, y ver con la misma frecuencia a la médica, al tiempo le retiró la medicación para la presión arterial y ritmo cardíaco elevado y siguió con la droga del hipertiroidismo y el ansiolítico.

Por la excesiva actividad de su glándula, siguió con reposo, su estado clínico y ginecológico general era normal, sí tenía mucho **can-sancio**. Tuvo una afección en los párpados consecuencia del mismo mal, **exoftalmia** (profusión del globo ocular hacia afuera), **bocio**, todo provocado por el aumento de la hormona tiroidea. La doctora le habló de tres años de tratamiento inicial para lograr estabilizar la glándula. También estuvo **hipotiroidea**, uno de los efectos contrarios como resultado del tratamiento intensivo, en ese momento la **fatiga** que sentía era tanta que a veces no podía moverse. Lo que había que lograr era el equilibrio.

A los dos años aproximadamente del inicio de sus padecimientos, comenzó los cursos basados en el conocimiento y dominio de la Academia y comenzó a comprender muy lentamente que ella era la responsable de la enfermedad que padecía, una larga sucesión de acontecimientos en su vida y su forma de interpretarlos habían logrado silenciosa y lentamente producir ese efecto. Las causas fueron sus pensamientos negativos, destructivos, desordenados, su exceso de **orgullo y vanidad**, para pedir ayuda cuando veía que la necesitaba.

Por renegar, por protestar, por negarse a aceptar realidades, en lugar de aceptarlas, peleaba con ellas y en cada batalla, perdía la guerra. Su sentimiento de **rencor** en exceso, que le hacía vivir enojada con los demás, y con su ex marido en particular, con quien se desquitaba, y culpaba por sus desventuras, al límite de **odiarlo** fueron causa también, sin comprender en ese entonces que cada uno tenía su propia responsabilidad. Definitivamente el sentimiento de **rencor y egoísmo** en exceso fue lo que más influyó en ella misma.

Poniendo en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual y el Conocimiento y Dominio de sí misma, hicieron que comprendiera que la responsabilidad es de cada uno por sí mismo. Y que la solución a los efectos estará en la determinación que pongamos en modificar nuestra deficiente forma de pensar, sentir y actuar.

Al poco tiempo, comenzó a notar tranquilidad, a dormir mejor, aceptó la enfermedad como tal, y pudo rechazar la invitación de los facultativos a la aplicación del yodo radiactivo para hacer dejar de funcionar su glándula tiroidea, ya que comprendió que mientras la tuviera funcionando ella podría seguir trabajando por su mejoramiento, al tiempo que mejoraba su calidad de pensamiento y sentimiento. Su doctora fue la primera en notar lo que llamó “cambios en su percepción y manejo de la enfermedad”, decía que es una enfermedad difícil de aceptar y que ella ya lo había hecho, y que su mejoramiento era notorio por lo que le disminuyó la medicación, y también dejó de agrandarse la glándula, la inflamación del cuello desapareció, como así también la profusión del globo ocular hacia afuera.

Desaparecieron también los temblores, las palpitaciones y actualmente su presión es normal. Concurre a la consulta dos veces por año. Todos los valores de sus análisis han sido normales, le redujeron la medicación a su mínima expresión, la que le fue retirada definitivamente al poco tiempo, cuando se cumplió un año ininterrumpido de estabilidad.

Su calidad de vida en general mejoró, ahora practica caminatas a paso vivo, sin ningún inconveniente. Critica menos, escucha más, y causalmente se siente mejor con los demás y con ella misma.

REFLEXIÓN: La superación definitiva la logró por sí misma tras siete años de estudio, comprensión y vivencia de los cursos que dicta la entidad basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo.

CASO 2

Una señora de aproximadamente 55 años, sufrió durante 5 años de un **hipertiroidismo** oscilante. Lo llamó así porque no le encontraban la dosis justa de medicación; si bien estuvo tomando durante mucho tiempo un comprimido diario, cada vez que se lo retiraban se alteraban los valores normales.

El médico le decía que debía tomar la medicación de por vida, y que si quería dejar de tomarla debería hacerse la dosis terapéutica, es decir, tomar yodo radiactivo y pasar al hipotiroidismo.

Ella se opuso porque sabía que si quería curarse podía hacerlo.

Una junta médica decidió que siguiera con la misma dosis, aunque

ya le habían alertado del peligro que implicaba seguir tomando la medicación por mucho tiempo.

Cuando comenzó los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la Academia, comprendió que todo dependía únicamente de ella, e intentaba buscar la causa.

Aprendió que no debía enojarse, y que ella vivía enojada por todo, hasta lo más insignificante la alteraba. Entonces decidió comenzar a trabajar seriamente por ella.

A los cuatro años de iniciado el curso descubrió que el hipertiroidismo había comenzado como consecuencia de un enojo muy grande (situación estresante) que había tenido 10 años antes, es decir, por los pensamientos negativos generados por los sentimientos de **orgullo y rencor** en exceso. Y a pesar de que le costó mucho trabajar por sus imperfecciones morales, lo logró y en un chequeo médico le dijeron que estaba normal tiroidea pero que seguiría con la medicación. Seis meses después le retiraron la medicación porque estaba curada.

Actualmente sigue con los controles de rutina, no cada tres meses como antes sino una vez por año y está sin medicación. Continúa observándose a sí misma cada vez más.

REFLEXIÓN: La persona superó totalmente el hipertiroidismo a los 10 años de habersele detectado y a 5 de haber iniciado los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la entidad, poniendo también en práctica la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual.

Manifestó además que sufrió fuertes dolores de cabeza durante 47 años, siendo ese el motivo que la impulsó a asistir a los cursos de la Academia. Ella guardaba sentimientos de rencor en exceso. En su búsqueda de encontrar la causa para terminar con el hipertiroidismo, enojándose menos y aceptando a los demás tal cual son, puso fin a sus dolores de cabeza, que fue lo más importante para ella. Junto con los dolores de cabeza también superó sus pesadillas nocturnas, que padeció durante 27 años.

CASO 3

Una señora de aproximadamente 50 años, luego de una situación estresante (cuya reacción física se mantuvo en el tiempo en forma

crónica como modo de vida) empezó a notar el gran esfuerzo que tenía que hacer para realizar las normales ocupaciones. Todo le costaba el doble, siempre estaba cansada y desganada, se sentía lenta, el pelo se le cortaba solo, estaba muy fino y experimentó un progresivo aumento de peso. Todo lo asociaba a los cambios hormonales naturales por la edad, al exceso de trabajo y actividades.

A los pocos meses realizó una consulta con una endocrinóloga. Le comentó lo que estaba pasando, lo que más le preocupaba era el “aumento de peso”, se sentía inflada como un globo. En el análisis clínico de la tiroides no había surgido nada, la glándula estaba bien, el tamaño normal y no se le palpaban nódulos. Para descartar toda posibilidad de anormalidad le indica hacer los análisis químicos, los cuales ya los había hecho para control en años anteriores, los que siempre estuvieron dentro de los valores normales. Pero esta vez, los resultados fueron otros, los anticuerpos tiroideos dieron bastante altos. El diagnóstico Hipotiroidismo de Hashimoto, por lo que inició el tratamiento. Le costó bastante aceptar que estaba padeciendo esta enfermedad y que tenía que tomar una medicación todos los días.

Transcurridos 9 meses de haber detectado el hipotiroidismo, le realizaron los controles correspondientes y le indicaron hacer una ecografía de tiroides, donde se vio que la glándula estaba minada de nódulos pequeños con uno más predominante de 1,5 cm. en el lóbulo derecho, por lo que se le indica una punción para obtener una muestra de tejido para un estudio patológico, cuyo resultado fue normal.

A partir de estos acontecimientos y con la ayuda del Conocimiento adquirido en los Cursos basados en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, comenzó a hacer un análisis de su situación en la búsqueda de las posibles causas que desencadenaron el hipotiroidismo.

Desde siempre fue una persona más bien callada y reservada, si bien no tenía problemas para comunicarse la mayoría de las veces ante situaciones que le desagradaban prefería callarse antes que hablar. Si necesitaba ayuda para realizar una tarea, la pedía una vez, si no tenía respuesta, la hacía sola y con mucho sufrimiento. Ante una situación de conflicto se contenía, luego se consolaba pensando que su freno era para no lastimar al otro, lo justificaba, le buscaba la vuelta para entender lo que estaba pasando y de esa manera pasaba el tiempo, no aclaraba la situación y quedaba en el “olvido” (reacción fisi-

ca al estrés de huída en forma crónica).

Otras veces cuando algo le molestaba lo tenía dando vueltas en su pensamiento un buen tiempo, elaborándolo sin decir nada, pasaban los días y ante la menor cuestión se enojaba manifestándose de acuerdo a sus imperfecciones morales (el pensamiento es acción y se transmite al cuerpo físico, aunque no se formule con palabras y cuando es negativo produce desórdenes físicos). Todo esto no lo veía como algo que estaba mal, todo lo contrario, pensaba que era una manera de deponer actitud, de no generar encono, que tenía que seguir trabajando consigo misma para no enojarse, cuando empezó a ver que no era tan así, que el límite también se lo tenía que poner al otro. Comprendió que por su sentimiento de orgullo en **subestimación** y rencor en exceso generaba pensamientos negativos y éstos fueron la causa de la manifestación del hipotiroidismo.

Si bien sigue siendo conciliadora y pacificadora, cuando hay algo que decir lo hace, de buena manera y con todo respeto, en la medida que se da cuenta no permite que el otro se entrometa con su libertad. Se siente más segura de sí misma y mucho más tranquila.

Transcurridos 9 meses del último chequeo y luego 6 meses después, se hizo los estudios de control; en la ecografía tiroidea, en ambos casos, no se observó el nódulo dominante, que desapareció, aunque seguían habiendo múltiples micronódulos; los análisis químicos dieron todos los valores dentro de los parámetros normales. La superación definitiva la logró por sí misma al poco tiempo, llevando a la práctica el Conocimiento y dominio de sí mismo y la Ejercitación dirigida al Mundo Espiritual.

CAPÍTULO IX

PROPUESTAS

CAPÍTULO IX

PROPUESTAS

PARA 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

PARTE PRÁCTICA - EJERCITACIÓN

- 1 - LA BÚSQUEDA DE DIOS
- 2 - ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS NO LÚCIDOS
- 3 - ACCIÓN SOBRE LOS ESPÍRITUS PERVERSOS

CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO

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

Aquel 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 resolvernó a hacer diariamente este examen? ¿No se opondrán a ellos 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. Puédesse aún añadir que, si pasamos horas y días sacando cuentas que han de producirnos algún dinero, bien podemos consagrar unos minutos a sacar la cuenta de un provecho mucho más duradero.

Supongamos que hay muchas personas imbuidas de tales principios, esforzándose en trabajar por su perfección, con la mira de obtener la mayor suma posible de respuestas satisfactorias a las preguntas siguientes; es evidentísimo que sus relaciones serán a la vez seguras, agradables, exentas de todo engaño, puesto que todos ellos evitarán hacer nada que pueda perjudicar a los demás, o siquiera causarles la más simple contrariedad. Que los padres inculquen esta costumbre a los hijos, los maestros a sus discípulos, los amos a sus servidores; que en las reuniones de familia, cada uno de esos artículos

sea motivo de una instrucción; así se hará penetrar en los corazones el sentimiento del deber y se ayudará a la reforma moral de la humanidad; un pueblo que estrictamente se guiase por estas reglas realizará toda la felicidad que puede esperarse en la tierra.

Pero, ¿quién dará a los hombres la fuerza de vencer sus inclinaciones? La certeza de que les va en ello un interés inmenso, un interés superior a los intereses de la tierra. No sólo para dejar de sufrir moral y físicamente, estos últimos traducidos en **problemas psicosomáticos o espirituales** en el presente, sino también para prepararnos para ese porvenir, ya que como alma o espíritu somos inmortales como admite la razón 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. ¿Voluntaria o involuntariamente he hecho daño a alguno? ¿He olvidado reparar el daño que haya podido causar?
3. ¿Me he negado a auxiliar a alguno de mis semejantes, o he rehusado servirle, sólo porque no participaba de mis opiniones o de mis creencias?
4. ¿He hecho el bien pensando sólo en mi provecho personal, o cuando lo hacía calculaba las ventajas que podía traerme?
5. ¿He hecho el bien por ostentación? ¿He buscado los aplausos por el bien que cumplía? ¿Me he alabado por los servicios que había hecho a otros?

6. Al prestar a alguien un servicio, ¿lo he hecho de modo que pudiera herir su susceptibilidad o su amor propio? ¿He procurado humillar a aquellos que me estaban obligados o agradecidos? ¿He reprochado a alguien el bien que le hubiese hecho?
7. ¿Me he negado alguna vez a hacer el bien, por haber sido antes pagado con ingratitud?
8. ¿He dado algo que luego haya sido para mí una privación? ¿Me he alabado de haber dado lo que no me hacía ninguna falta o bien de la privación que con ello me impuse?
9. ¿He obrado con mezquindad o con avaricia, cuando podía haberlo hecho con largueza y generosidad?
10. ¿Me ha faltado indulgencia por las faltas del prójimo?
11. ¿He sido más rígido para los demás que para mí mismo? ¿He buscado las faltas de los demás antes que las mías? ¿He reprochado en los demás aquello de que yo también soy culpable?
12. ¿He hecho resaltar y puesto en evidencia las faltas de los otros, en vez de disimularlas o atenuarlas?
13. ¿He perdonado las ofensas como yo quisiera que me fuesen perdonadas las mías? ¿Lo he hecho sin reticencias y sin segundas intenciones?
14. ¿Han perdurado en mí los sentimientos de odio, de rencor o de animosidad contra alguien? Si partiera hoy mismo de este mundo, ¿puedo estar seguro de no llevarme ningún resentimiento?
15. ¿He concebido ideas de venganza contra alguien? ¿He ejercido acaso alguna venganza?
16. ¿He deseado bien o mal a aquellos de quienes tengo alguna queja? ¿Me he alegrado o me he entristecido por el bien que han alcanzado mis enemigos? ¿He deseado la muerte de mis enemigos?
17. ¿He tenido más presente el mal que el bien que se me ha hecho?
18. En tal o cual circunstancia, ¿he devuelto bien por mal, mal por mal o mal por bien?
19. Si en tal circunstancia no he hecho el mal, ¿ha sido por mi voluntad o porque me ha faltado la ocasión? ¿He ahogado la voz de mi conciencia cuando me decía que lo que iba a hacer

era cosa mala?

20. ¿Me he dejado dominar por la vanidad y el amor propio? ¿He buscado lo que podía halagar mi orgullo y mi vanidad?
21. ¿Me he envanecido de los bienes que me fueron concedidos; de la fortuna o las perfecciones físicas; de mi inteligencia o de mi saber? ¿He procurado poner en evidencia mis ventajas personales, hacerlas valer en daño de otro, humillando a alguien con su comparación?
22. ¿Me he guiado en mis acciones por el temor de la opinión antes que por mi propia conciencia?
23. ¿He sentido herida mi susceptibilidad por los consejos que me han sido dados, por las críticas que se han hecho de mis ideas, de mis opiniones o de mis producciones? ¿He concebido animosidad contra los que no me han aprobado?
24. ¿He mostrado encono o susceptibilidad por parecerme que se me faltaba en algo o que se atacaba mi dignidad?
25. ¿He dado más importancia a las cosas temporales que a las espirituales? ¿Me ha causado pena la pérdida de algún bien temporal?
26. ¿Me ha faltado valor para sufrir la adversidad?
27. ¿He deseado la muerte? ¿He tenido la idea de sustraerme, por la muerte, a las pruebas de la vida?
28. ¿He envidiado la suerte de los que poseían lo que yo no tengo y pueden darse los placeres que yo no puedo procurarme?
29. ¿He envidiado alguna vez los bienes, las ventajas y los éxitos de los demás? ¿He ambicionado el bien o la posición de los que están por encima de mí?
30. Los celos ¿me han llevado alguna vez a cometer actos o decir palabras reprensibles?
31. ¿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 pade-

cer 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 aun 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 llevarme de la tierra, la fortuna de que gozo no es más que un depósito del cual soy únicamente el administrador y usufructuario; que, al concentrarla en mis manos, Dios me ha confiado un poderoso instrumento para el progreso y el bien de todos, con la misión de dirigir su empleo, y del cual habré de dar en su día estrecha cuenta. Si no la hago servir más que para mi personal satisfacción, Dios me aplicará estas palabras: *Tú has recibido ya tu recompensa.*
11. Si me siento afligido por la pérdida de personas que me fueron queridas, he de felicitar me de que hayan salido antes que yo de su destierro y antes que yo gocen de la felicidad de la vida espiritual (para quien actuó moralmente bien), exento 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 cuentan.

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, tenemos en nosotros toda la capacidad para dar solución a todos nuestros estados, simplemente basta encaminar nuestras facultades esenciales, es decir pensamiento, sentimiento y voluntad en la dirección correcta, que es hacia el bien. O sea, la causa de sufrimiento que vamos encontrando a través del conocimiento de nosotros mismos puede ser modificada, llegando a tener un dominio de toda esa situación. Muchas veces decimos: yo no puedo, pero tendríamos que decir; yo no quiero. Entonces, si queremos, todos esos excesos o imperfecciones que vamos encontrando, son modificables.

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

Algunos dirán que en esa situación pasamos por tontos y no respetan nuestros derechos. Debemos actuar, no por lo que piensan o dicen los demás, sino por lo que ganamos como ser esencial o alma. Porque el hecho de alterarnos, de enojarnos significa querer transgredir la ley natural que es intransgredible, porque siendo inmutable, no la vamos a transgredir, simplemente la vamos a sufrir. Siendo ésta la situación real, si queremos dejar de sufrir tenemos que empezar a usar nuestro razonamiento de manera tal de ir frenando todos los pensamientos negativos. Para no sufrir efectos psicosomáticos o espirituales, tenemos que modificar la causa que los genera y no podemos salirnos de este ordenamiento si es que realmente queremos dejar de sufrir. No debemos olvidar que nuestras imperfecciones morales (sen-

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

También podríamos tomar los cuestionarios buscando realmente de encontrarlos. Es aconsejable hacernos preguntas claras y terminantes, no temiendo en multiplicar esas preguntas, porque cuando nos interrogamos, sin vueltas, buscando la verdad, es evidente que en el fondo siempre va a aparecer cuál es la causa generadora de ciertos estados. Y cuando tengamos dudas sobre alguna acción o algún pensamiento, tomémosla a esa acción como si la hiciese otro. Ahí veríamos realmente si eso está bien o está mal, porque generalmente vemos las faltas de los demás sin ver nuestras propias faltas; la ley natural está grabada en nuestra conciencia, y a cada instante nos indica lo que está bien y lo que está mal, no tenemos forma de

equivocarnos. También tendríamos que tener en cuenta la opinión de nuestros enemigos, ya que ellos nos dicen las cosas tal cual son. El problema en nosotros radica en que **tenemos un falso concepto de nosotros mismos**. Por el diario vivir, estamos acostumbrados a mirar a los demás, a imitarlos, normalmente a devolver injusticia por injusticia y es lo que no se tiene que hacer, porque sufrimos las consecuencias molestas e inevitables de nuestra forma de pensar y actuar equivocadas.

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

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

Del libro: Cómo superar los problemas psicosomáticos por sí mismo. Autor-editor: Academia Filosófica de La Plata
ISBN 978-987-95126-6-1 - 2a. Ed.

DOMINIO DE SÍ MISMO

GUÍA RAZONADA

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

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

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

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

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, o sea **transformándonos moralmente**.

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

brados a vivir.

- Siendo la moral la regla de conducirse bien, que se basa en la observancia de la ley natural, que tenemos grabada en la conciencia y que tiende hacia el bien, debemos admitir que si pensamos y actuamos mal tenemos un problema moral, y por una cuestión de justicia natural sufrimos los efectos de nuestros pensamientos, a través del estrés o problemas psicosomáticos, y por este mismo principio, al obrar mal sufriremos las consecuencias y deberemos compensar nuestro error proceder, durante la presente existencia, o bien en el mundo esencial o espiritual cuando dejemos el cuerpo físico, o en una nueva existencia con otro cuerpo físico.

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

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

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

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

- Nuestro prójimo también es imperfecto, como nosotros; tiene sus imperfecciones morales y a veces actúa mal y en forma agresiva para con nosotros, pero lo que debemos tener presente es que **no lo vamos a cambiar**; él modificará si quiere. Debemos procurar edu-

carlo, 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, es decir, 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 acarrearán incontables distracciones, de manera tal, que es imposible vernos en sí mismos por nosotros mismos (como alma, espíritu, ser esencial). El cuerpo se entromete en todas nuestras

investigaciones, produciendo confusión y desorden y perturbándonos, de modo que por su causa no podemos divisar lo verdadero”.

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

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

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

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

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

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

Si esto lo llevamos a nosotros, es lo que nos acontece debido a nuestras imperfecciones morales: egoísmo, orgullo, interés personal,

etc. en demasía, que hace que pensemos y actuemos mal, queriendo transgredir la ley natural, y una consecuencia de esto es el estrés o problemas psicosomáticos.

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

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

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

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

- El camino es simple: dolor o razonamiento. O bien seguimos sufriendo por no modificar y es lo que nos corresponde por justicia, o bien razonamos y nos ponemos en el camino de ayudarnos a nosotros mismos corrigiendo nuestra mala manera de pensar y actuar, pues

nadie puede hacer nada por nosotros sino nosotros mismos, modificando la causa generadora. Por eso volvemos a que la **virtud**, que es la resistencia voluntaria a las malas tendencias, no puede ser enseñada, pues los demás nos pueden decir cómo se puede y se debe hacer, pero quien lo debe llevar a la vivencia somos nosotros mismos.

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

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

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

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

- En la vida del hombre hay un problema de metas. Por lo general se tiene la idea que todo termina con la vida del cuerpo, pero en realidad por todo lo expresado hasta aquí, se demuestra que como alma somos inmortales y que el hombre (ALMA CON CUERPO FÍSICO) lleva la ineludible responsabilidad de sus actos y pensamientos; siendo imperfecto, obra equivocadamente y sufre los efectos físicos y morales de su erróneo proceder.¹

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

¹ 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.

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 Tibet (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 Tibet 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 psicósomáticos.

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 lograr 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.

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.**

La ejercitación que se está proponiendo, deberá hacerla 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.² **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, es decir espíritu con su cuerpo físico.**

Debemos tener en cuenta que el hombre generalmente debe ser influenciado de acuerdo a su grado de progreso espiritual, pudiendo combatir la influencia del Mundo Espiritual negativo, moralizándolo.

Por ese motivo exponemos la ejercitación que transcribimos a continuación y que está dirigida a esos seres, que el hombre debe realizar. Muchos años de experiencia en un sinnúmero de personas avallan la utilidad de la misma.

Mediante la práctica diaria de la ejercitación propuesta se

2 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).

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.

PRÁCTICA DIARIA

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 la parte teórica, 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 tí mismo está la prueba. Compruébalo: tócate, mírate, fíjate, ése no es el cuerpo 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 tu 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 obteniendo: 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 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, arrepíentete, clama 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 conmoverse 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! ¡Decídete!, 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”.

CAPÍTULO X

**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 molestarnos.
- 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 vengán 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, consideran-

donos 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 admi-

radas 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 enorguece 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, presándole demasiada atención para lograr una figura perfecta, hacien-

do 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

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

Algunas manifestaciones

- 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 desagradeci-

dos.

- 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.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ❑ Abhedananda, Swami. *Reencarnación*. ISBN 950-170002-X. Editorial Kier.
- ❑ Aepso. Asociación civil para el enfermo de psoriasis. WEB: <http://www.aepso.org/>. [Consulta: 04/11/08]
- ❑ *Afecciones de alergia cutánea*. Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología. WEB: http://www.aaaai.org/espanol/tips/afecciones_de_alergia_cutanea.stm. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ Alcaraz, Graciela et al. *Disfunción tiroidea subclínica: disfunción tiroidea y amiodarona*. Revista argentina de endocrinología y metabolismo. Buenos Aires. Dic. 2009. Vol. 46, No. 4. WEB: <http://www.scielo.org.ar/pdf/raem/v46n4/v46n4a05.pdf>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Alergia*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/allergy.html>. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Alergia a las picaduras de insectos*. Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología. WEB: http://www.aaaai.org/espanol/tips/alergia_a_las_picaduras_de_insectos.stm. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Alergias*. Biblioteca de la Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. N° 22. Ed. actualizada. Buenos Aires. ISSN 987-97619-1-X
- ❑ *Alergias a los ácaros del polvo*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/allergiestodustmitesspanish/htm/index.htm>. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Alergias al moho*. Organización Nacional Judía de la Salud. WEB: <http://www.nationaljewish.org/healthinfo/espanol/Allergies-Mold-Spnsh.aspx>. [Consulta: 22/04/11].
- ❑ *Alergias al polen*. Organización Nacional Judía de la Salud.

WEB: <http://www.nationaljewish.org/healthinfo/espanol/Alrgs-Pollen-Spnsh.aspx>. [Consulta: 22/04/11].

- ❑ *Alergias farmacológicas*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000819.html>. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Amenorrea*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Amenorrea>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Anafilaxia*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000844.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma*. Dr. Scope. WEB: <http://www.drscope.com/privados/consulta/asma/index.html>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma*. Ferato.com: El portal de la salud. WEB: <http://www.ferato.com/wiki/index.php/Asma>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma*. Información ALFA-1. Fundación Alfa-1 de Puerto Rico. WEB: http://www.alfa1.org/info_alfa1_enfermedad_pulmonar_asma.htm. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/asthma.html>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma*. TeensHealth from Nemours. The Nemours Foundation. WEB: http://kidshealth.org/teen/en_espanol/enfermedades/asthma_asma_esp.html#cat20282. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Asma>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Asma Bronquial*. Biblioteca de la Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. N° 12. Ed. actualizada. Buenos Aires. ISSN 987-97619-1-X
- ❑ *Asthma: Datos Básicos sobre el Asma*. CDC APRHB. Centers

for Disease Control and Prevention. CDC 24/7. WEB:
<http://www.cdc.gov/asthma/es/faqs.htm>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Artritis Psoriásica*. Institut Ferran de Reumatología. WEB:
http://www.institutferran.org/art_psoriasis.htm. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Artritis Psoriásica*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000413.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Artritis Psoriásica*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB:
http://es.wikipedia.org/wiki/Artritis_psoriásica. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Artritis Reumatoidea*. MedlinePlus Enciclopedia Médica.
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000431.htm>. [Consulta: 09/07/08].
- ❑ Barnard, Christian, Dr. *La máquina del cuerpo*. Ediciones Generales Anaya. Madrid. 1984.
- ❑ *Biblia de Jerusalén*. Edición Popular. Bilbao. Descleé de Brouwer. 1976. ISBN 84-330-0428-X.
- ❑ Burns, Steven. *Cómo sobrevivir al estrés insoportable*. WEB: <http://teachhealth.com/spanish.html>.
- ❑ Camero, Marínés. *Oligomenorrea*. Idoneos.com : Salud-Mujer. Alteraciones del Ciclo Menstrual. WEB: http://salud-mujer.idoneos.com/index.php/Alteraciones_del_Ciclo_Menstrual/Oligomenorrea. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Campusano M., Claudia, Dra. *Bocio Difuso*. Boletín de la Escuela de Medicina - Pontificia Universidad Católica de Chile. Vol. 29, N° 3, 2000. WEB:
<http://escuela.med.puc.cl/publ/boletin/tiroidea/BocioDifuso.html>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Castillo, Gustavo, Dr. *Exoftalmos*. Entorno Médico. WEB:
http://www.entornomedico.org/enfermedadesdelaalaz/index.php?option=com_content&view=article&id=317:exoftalmos&catid=39:enfermedades-con-e&Itemid=304. [Consulta: 13/08/11]

- ❑ Castillo, Gustavo, Dr. *Psoriasis*. Entorno Médico. WEB:
http://www.entornomedico.org/enfermedadesdelaalaz/index.php?option=com_content&view=article&id=483:psoriasis&catid=50:enfermedades-con-p&Itemid=493. [Consulta: 13/08/11]

- ❑ Chueca Guindulain, María, Ciprés Casasnovas, Luis y Ferragut Martí, Juan. *Hipertiroidismo*. Capítulo 15. Coord. Cap. María Dolores Rodríguez Arnao. Libro de Consenso Endocrinología Pediátrica - 2004. Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica. WEB:
<http://www.seep.es/privado/download.asp?url=consenso/cap15.pdf>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ Civita, César (ed.). *Libro de la Vida*. 7 T. Abril Educativa y Cultural. Buenos Aires. S. F.

- ❑ Clark, Mary E. *Biología Básica: Conceptos fundamentales y aplicaciones prácticas*. Salvat Editores. Barcelona. 1978. ISBN 84-345-1392-7.

- ❑ Colino, Esmeralda. *Tipos de Diabetes*. Fundación para la Diabetes. WEB:
http://www.fundaciondiabetes.org/diabetesinfantil/la_diabetes/tipos_diabetes.htm. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Cómo superar los problemas psicosomáticos por sí mismo: Contribución de la Filosofía a la Medicina*. Academia Filosófica de La Plata. La Plata. 2a. Ed. 2006. ISBN 978-987-95126-6-1.

- ❑ *Conjuntivitis Alérgica*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001031.html>. [Consulta: 22/04/11]

- ❑ *Dermatomiositis*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB:
<http://es.wikipedia.org/wiki/Dermatomiositis>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Dermatopatía*. Sappiens.com: La Comunidad del Conocimiento. WEB: <http://www.sappiens.com/sappiens/comunidades/glosaejsalud1.nsf/0/df13892e2807779841256ee1003fb315!OpenDocument&Click=>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Diabetes*. Alianza Nacional para la Salud Hispana. WEB: http://images.hispanichealth.org/pdf/diabetes_esp.pdf. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes*. Nota descriptiva N°312. Septiembre de 2011. Organización Mundial de la Salud. WEB: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes*. Revista para su Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. Año 1. N° 11.
- ❑ *Diabetes Mellitus*. Biblioteca de Consulta Microsoft Encarta 2005.
- ❑ *Diabetes mellitus*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes Mellitus: Definición y etiopatogenia*. WEB: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/cursos/tercero/IntegradoTercero/ApFisiopSist/nutricion/NutricionPDF/DiabetesMellitus.pdf>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes mellitus en la infancia y adolescencia*. WEB: http://www.sportsalut.com.ar/articulos/act_fis_salud/diabetes%20infantil.pdf. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes mellitus tipo 1*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus_tipo_1. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes mellitus tipo 2*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: http://es.wikipedia.org/wiki/Diabetes_mellitus_tipo_2. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes tipo 1*. BD Cuidados para la diabetes. WEB: <http://www.bd.com/mexico/diabetes/main.aspx?cat=3258&id=3273> [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes tipo 1*. Children's Hospital Boston. WEB: <http://espanol.childrenshospital.org/para-los-pacientes-y-sus-familias/condiciones-y-tratamientos/diabetes-tipo-1/>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Diabetes tipo 1*. FIND Fundación Investigación en Diabetes: dedicados a encontrar una cura. WEB: <http://www.find.org.mx/diabetes-tipo-1/>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes Tipo 1*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000305.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes tipo 1. Hoja para el paciente de JAMA*. La Revista de la American Medical Association. JAMA, 26/09/07 - Vol. 298, N° 12. WEB: <http://jama.ama-assn.org/content/suppl/2007/11/07/298.12.1472.DC1/pdfpat092607.pdf>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes tipo 1 ¿qué es?*. KidsHealth from Nemours. The Nemours Foundation. WEB: http://kidshealth.org/parent/en_espanol/medicos/type1_esp.html#cat20282. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Diabetes Tipo 2*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000313.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Dispepsia, reflujo y úlcera*. Biblioteca de la Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. N° 14. Ed. actualizada. Buenos Aires. ISSN 987-97619-1-X
- ❑ Doerr, Wilhelm. *Patología Orgánica*. 3 T. Barcelona. Salvat Editores. 1979. ISBN 84-345-1825-2. Obra completa.
- ❑ Donato, Adriana O., Dra. *Psoriasis*. Salud & Sociedad. WEB: <http://www.salud.bioetica.org/psoriasis.htm>. [Consulta: 13/08/11]
- ❑ *El asma*. Patient/Family Education. WEB: <http://www.childrensmn.org/manuals/PFS/condill/018692.pdf>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *El asma es una enfermedad del aparato respiratorio*. WEB: <http://riie.com.pe/?a=30304>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *El Estrés*. Estrés: un mal que aqueja a más personas. WEB: <http://www.portalplanetasedna.com.ar/estres.htm>. Fuente Consultada: Gran Enciclopedia Universal (Espasa Calpe). [Consulta:

28/06/11]

- ❑ *El poder de las hormonas*. Biblioteca de la Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. N° 15. Ed. actualizada. Buenos Aires. ISSN 987-97619-1-X
- ❑ *Enfermedad de Graves Basedow*. Quimica.es. Diccionario. WEB: http://www.quimica.es/enciclopedia/Enfermedad_de_Graves_Basedow.html. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Enfermedad de Graves Basedow*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: http://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_de_Graves_Basedow. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Enfermedad tiroidea autoinmune*. WEB: <http://galeon.com/inmunologiaclinica/ETA2.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Enfermedades: Úlcera Gastroduodenal*. DMedicina: tu web de salud. Diario Medico.com. WEB: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/ulcera-gastroduodenal>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Enfermedades: Psoriasis*. DMedicina: tu web de salud. Diario Medico.com. WEB: <http://www.dmedicina.com/enfermedades/dermatologicas/psoriasis>. [Consulta: 13/08/11]
- ❑ Eggers Lan, Conrado. *Fedón de Platón*. 3ª. Ed. Buenos Aires. Eudeba. 1983. ISBN 950-23-0062-9.
- ❑ Eiguchi, Kumiko y Soneira, Sebastián G. *Psiconeuroinmunoendocrinología en enfermedades autoinmunes (LES)*. En: AAIC Archivos de Alergia e Inmunología Clínica. Vol. 33 Suplemento 1. 2002. [Consulta: 09/07/08]
- ❑ Evans Wents, W. Y. *Libro tibetano de los muertos*. ISBN 950-17-0134-4. Ed. Kier. 1990.
- ❑ *Exoftalmia*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Exoftalmia>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Farmer, Andrew, Dr. y Fox, Robin. *Diagnóstico, clasificación y*

tratamiento de la diabetes. BMJ 2011; 342 : d3319. Trad. Dra. Marta Papponetti. Intramed. Sección Artículos. WEB: <http://www.intramed.net/contenido.asp?contenidoID=73143>. [Consulta: 17/10/11]

- ❑ Febrer, I. *Conectivopatías: Dermatomiositis*. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en dermatología pediátrica. WEB: http://hispasante.hispagenda.com/documentacion/guias/medicina/dermatologia/pdtdp/12_Conectivopatias_Dermatomiositis.pdf. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Fibrilación*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Fibrilación>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Genética*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002048.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Guyton, Arthur C. *Tratado de fisiología médica*. Nueva Editorial Interamericana. México. 1977.
- ❑ *Hipercalcemia*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Hipercalcemia>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipersensibilidad*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Hipersensibilidad>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipertiroidismo*. ABC de la Salud. WEB: <http://www.abcdelasalud.net/sitio/content/view/75>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipertiroidismo*. GeoSalud: Su sitio de salud en la Web! WEB: <http://www.geosalud.com/endocrino/tiroides/hiper.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipertiroidismo*. Tuotromedico.com: Para estar informado a la hora de decidir sobre su salud. WEB: http://www.tuotromedico.com/temas/hipertiroidismo_botulismo.htm [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipertiroidismo*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Hipertiroidismo>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Hipofosfatemia*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000307.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipofosfatemia*. WEB: <http://hipofosfatemia.blogspot.com/>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipotiroidismo*. American Thyroid Association. WEB: http://www.thyroid.org/patients/patient_brochures/spanish/hipotiroidismo.html. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipotiroidismo*. Medicinas alternativas: Guía de tratamiento de enfermedades. Cepvi.com - Psicología, Medicina, Salud y Terapias alternativas. WEB: <http://www.cepvi.com/medicina/tratamiento/hipotiroidismo.shtml>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipotiroidismo*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000353.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipotiroidismo*. Salud Plena: Un espacio para la Salud. Enfermedades, Alimentación, Dietas para adelgazar sanamente, Belleza, Remedios Caseros, Tratamientos y Ejercicios. Consejos sobre salud. WEB: <http://www.saludplena.com/index.php/hipotiroidismo/>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Hipotiroidismo*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Hipotiroidismo>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Holgate, Stephen T. y Polosa, Riccardo. *Asma grave en adultos: Mecanismos, diagnóstico y manejo*. Lancet 2006; 368: 780-93. IntraMed. WEB: <http://www.intramed.net>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *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. La Plata. 1a. Ed. 2006. ISBN 987-95126-5-0.
- ❑ Kovic, Marko. *Enfermedades respiratorias crónicas: Asma*. OMS. WEB: <http://www.who.int/respiratory/asthma/es/index.html>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ *Mixedema*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Mixedema>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Osteopenia*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Osteopenia>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Pautas diagnóstico, terapéuticas para la práctica clínica tema, condición o patología: Hipertiroidismo primario*. Sociedad Chilena de Endocrinología y Metabolismo. WEB: <http://www.asocimed.cl/Guias%20Clinicas/endocrinologia/hipertiroidismo.html>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Pearsall, Paul. *El código del corazón*. ISBN 84-414-0467-4. Editorial EDAF. Madrid.
- ❑ *Platón*. Obras Completas. 4 vol. Omeba. Buenos Aires. 1967.
- ❑ Pitoia, Fabián, Dr. *Glándula tiroides*. Todo sobre la Tiroides. WEB: http://www.glandulatiroides.com.ar/vn/index.php?option=com_content&view=article&id=28:que-es-y-como-se-trata-la-tiroiditis-de-hashimoto&catid=25:todo-sobre-la-tiroides&Itemid=69. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Psoriasis*. FamilyDoctor.org: Información de salud para toda la familia. American Academy of Family Physicians. WEB: <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/psoriasis.html>. [Consulta: 13/08/11]
- ❑ *Psoriasis*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000434.htm>. [Consulta: 13/08/11]
- ❑ *Psoriasis*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Psoriasis>. [Consulta: 13/08/11]
- ❑ *¿Qué es el asma?* National Heart Lung and Blood Institute. WEB: <http://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/asthma/>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *¿Qué es? la Artritis Psoriásica*. Sociedad Española de Reumatología. WEB: <http://www.ser.es/ArchivosDESCARGABLES/Folletos/09.pdf>.

[Consulta: 28/06/11]

- ❑ *¿Qué es la diabetes?* Todo en diabetes. WEB: <http://www.todoen-diabetes.org>. [Consulta: 31/01/91]
- ❑ *Quemosis*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003038.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Reacciones alérgicas*. Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología. WEB: http://www.aaaai.org/espanol/tips/reacciones_alergicas.stm. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Reacciones alérgicas*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000005.html>. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Reacciones alérgicas a los animales*. Organización Nacional Judía de la Salud. WEB: <http://www.nationaljewish.org/healthinfo/espanol/Allrgs-Rctns-Animals-Spnsh.aspx>. [Consulta: 22/04/11]
- ❑ *Reacciones alérgicas a los medicamentos y fármacos*. Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología. WEB: http://www.aaaai.org/espanol/tips/reacciones_a_los_medicamentos.stm. [Consultada: 22/04/11]
- ❑ Rivail, Hipólito León Denizard. *Filosofía espiritualista*. Buenos Aires. Editora Argentina 18 de Abril. 1970.
- ❑ Rodríguez, Noel Dr. y Ambriz, María de Jesús Dra. *Asma Bronquial*. WEB: http://www.alergia.ws/as_bronquial.htm. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Rodríguez Portales, José Adolfo, Dr. *El síndrome hipertiroides: diagnóstico y orientaciones terapéuticas*. Boletín de la Escuela de Medicina - Pontificia Universidad Católica de Chile. Vol. 29, N° 3, 2000. WEB: <http://escuela.med.puc.cl/publ/boletin/tiroidea/SindromeHipertiroides.html>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ Rojas, Enrique. *La ansiedad*. Buenos Aires. Editorial Planeta Argentina. 2000. ISBN 950-49-0609-5.
- ❑ ¿Sabe usted que la timidez puede ser una manifestación de fobia social?. *Drfobia.com*. Enero 2000. WEB:
<http://www.drfobia.com.ar/fobiasocial.htm>.
- ❑ Sánchez Segura, Miriam, Dra., et al. *Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares*. Rev Cubana Hematol Inmunol Med Transf 2006 ; 22(3). Instituto de Hematología e Inmunología. WEB:
http://bvs.sld.cu/revistas/hih/vol22_3_06/hih02306.html. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Sistemas de comunicación del organismo*. Biblioteca de la Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. N° 53. Ed. actualizada. Buenos Aires. ISSN 987-97619-1-X
- ❑ Sola, Berthas. *La psoriasis es una alarma del síndrome metabólico*. La Crónica de Hoy. WEB:
http://www.cronica.com.mx/nota.php?id_nota=597799. [Consulta: 13/08/11]
- ❑ Suárez, Frank. *Hipotiroidismo: el efecto del estrés en la glándula tiroides*. Club de rebajar: ¿donde el sobrepeso se convierte en algo del pasado! WEB:
<http://clubderebajar.wordpress.com/2007/01/20/hipotiroidismo-el-efecto-del-estres-en-la-glandula-tiroides/>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ Sylvia, Claire y Novak, Bill. *Cambio de corazón*. ISBN 0-446-60469-0. Editorial Warner Book Edition.
- ❑ *Tipos de Diabetes. Diabetes Tipo 1 y sus Síntomas*. Diabetes la día.com. WEB:
<http://www.diabetesaldia.com/Default.aspx?SecId=29>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Tiroiditis de Hashimoto*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB:
http://es.wikipedia.org/wiki/Tiroiditis_de_Hashimoto. [Consulta: 15/02/10]
- ❑ *Tirotoxicosis*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Tirotoxicosis>. [Consulta: 28/06/11]

- ❑ Todd, Joan C., MS, RD y Chapman-Novakofski, Karen, RD, LD, PhD. *Diabetes Tipo 2*. University of Illinois at Urbana-Champaign. 2004. WEB:
http://urbanext.illinois.edu/diabetes_sp/pdf/about_04.pdf.
[Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Todo lo que necesitas saber sobre la Psoriasis*. TodoPsoriasis.com: WEB: <http://www.todopsoriasis.com/>.
[Consulta: 13/08/11]
- ❑ *Trastornos autoinmunitarios*. MedlinePlus Enciclopedia Médica. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000431.htm>. [Consulta: 09/07/08].
- ❑ *Úlcera*. Wikipedia: La enciclopedia libre. WEB: <http://es.wikipedia.org/wiki/Úlcera>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Úlcera gastroduodenal (Helicobacter Pylori)*. Tuotromedico.com: Para estar informado a la hora de decidir sobre su salud. WEB: http://www.tuotromedico.com/temas/ulcera_gastroduodenal.htm.
[Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Úlcera péptica*. GeoSalud: Su sitio de salud en la Web! WEB: http://www.geosalud.com/Digestivo/ulcera_peptica.htm. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Úlcera péptica*. MedlinePlus Enciclopedia médica. WEB: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000206.htm>. [Consulta: 28/06/11]
- ❑ *Úlcera y gastritis*. Revista para su Salud. Programa de Medicina Preventiva. Fundación Favaloro. Año 1. N° 5.
- ❑ Villanueva, Víctor José, Dr. *Hipotiroidismo*. Revista de Posgrado de la Cátedra VI Medicina N° 105 - Junio/2001. Página: 3-12. WEB:
<http://med.unne.edu.ar/revista/revista105/Hipotiroidismo.html>.
[Consulta: 28/06/11]
- ❑ Yogi Kharishnanda. *El evangelio de Buda*. 3a. Ed. Buenos Aires.

Editorial Kier. 1992. ISBN 950-17-1006-8.

- ❑ Yogi Ramacharaka. *Bhagavad Guita: El mensaje del Maestro*. Editorial Kier. 1993. ISBN 950-17-0617-6.
- ❑ Yogi Ramacharaka. *Filosofía Yogi y ocultismo oriental*. Editorial Kier. ISBN 950-17-0613-3.

