





**ESTUDIO CIENTÍFICO**

**DE LOS**

# **PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS**

**LIBRO 1**

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

***ESTRÉS - HIPERTENSIÓN - COLESTEROL - ANSIEDAD  
PÁNICO - ANOREXIA - BULIMIA - OBESIDAD - TABAQUISMO***

**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 - 1ra. ed.
- \* El aborto. 2a ed. ISBN 987-95126-1-8.
- \* Eutanasia – 2001.
- \* Estudio Científico de los Problemas Psicosomáticos: La Solución mediante el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo.  
Obra Completa ISBN 987-95126-2-6  
Libro 1 ISBN 978-987-95126-7-8 - 2a. ed.  
Libro 2 ISBN 978-987-95126-8-5 - 1ra. ed.
- \* Los Dogmas de la Iglesia Católica Apostólica Romana: 2.000 años de Equivocaciones o Mentiras.  
Argentina ISBN 987-95126-9-2 - 2a. ed.  
Perú ISBN 978-603-45308-0-5 - 1ra. 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 1 - 3a ed. - La Plata : Academia Filosófica de La Plata, 2013.  
v. 1, 270 p. ; 21x15 cm.

**ISBN 978-987-29376-0-7**

1. Filosofía 2. Superación Personal. I. Título  
**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 978-987-29376-0-7 Libro 1  
Tercera Edición Mayo de 2013  
Tirada 1.000 ejemplares





## **SOBRE EL AUTOR**

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

Asociación civil sin fines de lucro, personería jurídica resolución 0425/91 de la Dirección Provincial de Personas Jurídicas de la Provincia de Buenos Aires.

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

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

Son sus propósitos:

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

### **DOCENCIA E INVESTIGACIÓN**



# ÍNDICE

## ESTUDIO CIENTÍFICO DE LOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS - LIBRO 1

- Prólogo .....	15
-----------------	----

### CAPÍTULO I

#### PRIMERA PARTE

#### ESTRÉS

- Análisis de la causa generadora de los mensajes bioquímicos-neurotransmisores enviados al organismo .....	21
- Cuadro N°1. Patrones de conducta. Tipos de reacciones corporales .....	29
- Cuadro N° 2. - Respuesta del organismo a una demanda real o imaginaria .....	31
- Respuestas físicas al estrés – Cómo se produce la acción del pensamiento sobre el organismo y sus consecuencias .....	31
- Conocimiento de nosotros mismos .....	33
- Cuadro demostrativo de causa (sentimientos) - efecto (problemas psicosomáticos) .....	44
- Sobrevivencia del alma al cuerpo físico .....	45
- Conclusión .....	46
- 1.- Cómo se produce la acción del pensamiento sobre el organismo y sus consecuencias .....	46
- 2.- Influencia del mundo espiritual sobre las personas. Su relación con algunos problemas psicosomáticos y espirituales .....	47

- 2ª.- Influencia del mundo espiritual sobre las personas. Consideraciones y ejemplos . . . . . 53

**CAPÍTULO I**  
**SEGUNDA PARTE**  
**ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA**

- El hombre: alma con cuerpo físico . . . . . 59
- La herencia física y la herencia espiritual. . . . . 68
- Semejanzas físicas y consideraciones sobre la herencia física . 72
- Semejanzas morales . . . . . 73
- Materialismo . . . . . 73
- Las pasiones y el disfrute de los bienes terrenos . . . . . 74
- Conocimiento y dominio de sí mismo . . . . . 77
- La relación entre el estrés (problemas psicossomáticos) y la pluralidad de existencias o reencarnación . . . . . 80
  - Pensadores y filósofos de la India . . . . . 81
  - Filosofía Original de Siddharta Gautama (Buda) . . . . 82
  - Filosofía Yogi y ocultismo oriental . . . . . 83
  - Antiguo Testamento . . . . . 84
  - Nuevo Testamento . . . . . 84
  - Posición de los Padres de la Iglesia Católica . . 86
  - Sócrates (400 a.C.) . . . . . 86
  - Filosofía espiritualista . . . . . 90
- Influencia del mundo espiritual sobre las personas . . . . . 92
  - Pensamiento del Filósofo Sócrates (400 a.C.). . . 92
  - Filosofía Yogi y ocultismo oriental . . . . . 94
  - Filosofía espiritualista de León Hipólito Denizard Rivail (Allan Kardec). . . . . 95
  - Cuadro: Influencia del mundo espiritual sobre las personas . . . . . 103

- Ejemplo de obsesión en personas que recibieron un trasplante de órganos . . . . .	105
- De la desobsesión - Autodesobsesión . . . . .	112

## **CAPÍTULO I**

### **TERCERA PARTE**

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

- Conocimiento de sí mismo . . . . .	119
- Dominio de sí mismo . . . . .	127
- Parte práctica - Ejercitación . . . . .	137

## **CAPÍTULO II**

### **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

- Cuadros: Factores de riesgo . . . . .	147
Tipos de hipertensión . . . . .	147
Síntomas de la hipertensión . . . . .	149
Daños que puede provocar en el organismo . . . . .	150
- Consideración de los factores de riesgo desde el punto de vista espiritual. . . . .	151
- Tipos de hipertensión arterial . . . . .	153
- Las formas secundarias de la hipertensión . . . . .	155
- Ley de causa (imperfecciones morales) y efecto (problemas psicósomáticos) . . . . .	155
- El estrés y el estado prehipertensivo . . . . .	156
- Sobre los términos psicológico – herencia – estrés . . . . .	159
- Algunos casos de hipertensión superados a través del conocimiento y dominio de sí mismo . . . . .	160

- Influencia del mundo espiritual . . . . . 163

**CAPÍTULO III  
COLESTEROL**

- Cuadro: Consideraciones generales . . . . . 167  
- Consideraciones generales desde el punto de vista médico . . . 169  
- Fuentes de colesterol . . . . . 171  
- Consideraciones sobre las causas de la hipercolesterolemia . . 172  
- Análisis desde el punto de vista espiritual . . . . . 173  
- La susceptibilidad individual . . . . . 174  
- Factores de riesgo que se asocian con mayor probabilidad de padecer un problema vascular . . . . . 175  
- La influencia del mundo espiritual . . . . . 176  
- Otras consideraciones sobre la aterosclerosis . . . . . 177

**CAPÍTULO IV  
ANSIEDAD Y PÁNICO**

- Cuadro: Consideraciones generales según la medicina. . 183  
- Ansiedad y pánico analizado desde el punto de vista médico . 184  
- Análisis desde el punto de vista espiritual . . . . . 187  
- Cuadro: Influencia del mundo espiritual sobre las personas . . . 199

**CAPÍTULO V  
ANOREXIA – BULIMIA Y OBESIDAD**

- Cuadro: Análisis desde el punto de vista espiritual . . . . . 203  
- Cuadro 1: Síntomas y rasgos de la anorexia . . . . . 204

- Cuadro 2: Síntomas y consecuencias de la bulimia . . . . .	205
- Cuadro 3: Obesidad - Efectos . . . . .	206
- Trastornos en la conducta alimentaria (desde el punto de vista médico) . . . . .	207
- Anorexia . . . . .	207
- Bulimia . . . . .	208
- Obesidad . . . . .	210
- Consideraciones desde el punto de vista espiritual . . . . .	212
- Estrés en los factores alimentarios . . . . .	215
- Obesidad . . . . .	216
- La influencia del mundo espiritual . . . . .	217

## **CAPÍTULO VI TABAQUISMO**

- Consideraciones desde el punto de vista médico . . . . .	221
- Tabaquismo: Consideraciones desde el punto de vista espiritual	224
- Cuadro: Influencia del mundo espiritual sobre las personas . . .	227
-Influencia del mundo espiritual sobre las personas . . . . .	228

## **CAPÍTULO VII MANIFESTACIÓN DE LAS IMPERFECCIONES MORALES**

- Orgullo . . . . .	233
- Rencor . . . . .	236
- Celos . . . . .	238
- Envidia . . . . .	240
- Sensualismo . . . . .	242

- Interés Personal . . . . .	245
- Egoísmo . . . . .	247

**CAPÍTULO VIII**  
**CASOS DE SUPERACIÓN DE PROBLEMAS**  
**PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES POR SÍ MISMO**

- Casos de superación de problemas psicosomáticos y espirituales por sí mismo . . . . .	253
---	-----

**BIBLIOGRAFÍA**

- Bibliografía consultada. . . . .	265
------------------------------------	-----

## 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. Algunas consideraciones teóricas desde el punto de vista filosófico están expuestas en el tema Estrés y 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 tema Estrés 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.

## **ACADEMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA**

**NOTA:** El lector deberá tener en cuenta que las palabras o frases 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**  
**PRIMERA PARTE**

**ESTRÉS**



# **CAPÍTULO I**

## **PRIMERA PARTE**

### **PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS**

#### **ESTRÉS**

#### **ANÁLISIS DE LA CAUSA GENERADORA DE LOS 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 psicósomáticos) y que a través del conocimiento de sí mismo puede la persona, por sí misma, dar solución permanente a los mismos.

Un nuevo estudio científico desarrollado en Alemania, determinó que sólo el 1% de los casos de personas enfermas por causas medioambientales, debe el origen de sus males a algún tóxico presente en su entorno. Según los investigadores, los síntomas, a veces inexplicables, se deben más bien a problemas psíquicos (espirituales).

Científicos alemanes señalaron, en un congreso de la sociedad de psiquiatría, psicoterapia y neurología celebrado en AQUISGRÁN (Alemania), que tales pacientes no son simuladores, ya que sus síntomas son reales y van desde dolores de cabeza y asma, hasta calvicie, falta de concentración y angustia. Dichos pacientes atribuyen tales afecciones a la presencia de tóxicos en amalgamas odontológicos, bacterias, contaminación eléctrica o pinturas y lacas; pero un

estudio realizado a 50 pacientes en una clínica de Aquisgrán, no reveló que hubiese en su sangre ni en su medio ambiente, factores patogénicos. Esos síntomas, según los psiquiatras alemanes, son más bien la “respuesta del cuerpo a conflictos no resueltos”.

Según la Medicina, ESTRÉS ES LA RESPUESTA del organismo a la demanda real o imaginaria, o al desajuste por lo que uno espera de la vida y lo que de ella recibe. Hemos visto que hay dos tipos de reacciones: estrés positivo y estrés negativo. La respuesta positiva nos ayuda a enfrentar los desafíos, y la negativa, actúa permanentemente como modo de vida. Hay estresores o situaciones estresantes cuyas respuestas físicas son agudas o crónicas. En la respuesta aguda (de lucha o huida) el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor y produce una serie de efectos físicos en el organismo, pero pasado el peligro, el mismo vuelve paulatinamente a la normalidad; o sea, es una emergencia que no produce efectos tan grandes o serios.

La respuesta crónica o estado de vigilancia, ya sea en forma temporal o como modo de vida, es la situación en que se encuentra el hombre (todos), porque quien más, quien menos, se siente afectado en alguna medida por las situaciones que le tocan vivir a diario.

En la respuesta crónica aparece una reacción frecuentemente excesiva e inapropiada, que se convierte en un modo de vida, auto-destructivo. Ahí comienza la cuestión: el cerebro envía un mensaje bioquímico-neurotransmisor que tiene como consecuencia los efectos en un todo de acuerdo al cuadro N° 2.

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 envía-

mos 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), 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 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 llamados estresores, o sea 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).**

Por lo tanto, lo que deberíamos analizar son todas las situaciones estresantes; qué sentimiento motiva nuestra reacción que genera ese mensaje bioquímico-neurotransmisor.

Analicemos, 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 noso-

tros. 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, **constitu-yéndonos en nuestro propio enemigo**.

Quando 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.

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 relacio-

nes 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 (mensajes bioquímico-neurotransmisores) 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.**

**Ejemplo:** Por un mismo sentimiento, expresado en pensamiento de enojo por orgullo, en diferentes personas los efectos se producirán en lugares distintos de su cuerpo físico. En algunas puede ser hipertensión, en otras psoriasis, en otras alergia; otros efectos detectados por la medicina se mencionan en el cuadro N° 2.

Tomando las discusiones con el jefe: a veces pensamos que el jefe nos tiene entre ojos; no nos gusta que nos mande, creemos que las órdenes son equivocadas; cuando nos da instrucciones en forma agresiva y nos molesta por **orgullo**, porque no nos gusta que nos traten mal o que nos impongan cosas. A veces la otra persona dice: yo soy el jefe y debo ser obedecido (**por orgullo**: sobreestimación) y los

demás podrían agregar y “también detestado”.

En ocasiones 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 inmediatos 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.



## ESTRÉS - CUADRO N° 1

### PATRONES DE CONDUCTA (SEGÚN LOS CARDIÓLOGOS MEYER FRIEDMAN Y RAY ROSENMAN)

Sostienen que existe una fuerte correlación entre las enfermedades cardíacas coronarias y el Estrés.

- A**
  - IMPACIENCIA
  - URGENCIA
  - ACTIVIDADES, MÁS DE LO QUE PUEDE HACER
  - ALTO EMPEÑO EN LA EJECUCIÓN
  - PERFECCIONISTA E INTOLERANTE
  - SE ENOJA FÁCILMENTE Y DA PORTAZOS
  - INADAPTACIÓN AL ENTORNO
  - SENTIDO DE INFERIORIDAD
- B**
  - EXTREMADAMENTE TRANQUILO
  - CARECE DE LAS CARACTERÍSTICAS DE URGENCIAS DEL TIPO A

- POR LO GENERAL, MANIFESTACIÓN DEL SENTIMIENTO DE ORGULLO EN DEMASÍA QUE GENERA PENSAMIENTOS DE ACUERDO A SU FORMA DE SENTIR\*
- PREDISPOSICIÓN A PADECER ULCERAS GASTRODUODENALES
- HIPERTENSIÓN
- INFARTOS
- AUNQUE LOS PENSAMIENTOS NO SE FORMULEN CON PALABRAS, NO POR ESO DEJAN DE PRODUCIRSE Y VAN AL ORGANISMO\*
- PUEDEN PADECER DE LAS MISMAS PREDISPOSICIONES QUE EL PATRÓN TIPO A

PATRONES DE CONDUCTA A Y B. SON FACHADAS O MERAS CARACTERÍSTICAS EXTERNAS. LO QUE IMPORTA SON LAS REACCIONES INTERNAS DEL ORGANISMO (SOMÁTICAS) SEGÚN ROBERT ELIOT -cardiólogo estadounidense

AMBOS REACCIONAN CORPORALMENTE

### ROBERT ELIOT DESCRIBIÓ DOS TIPOS DE REACCIONES CORPORALES

REACTOR FRÍO

PODRÁ O NO GRITAR O ENFURECERSE

PRESIÓN Y PULSO IMPERTURBADOS

NO SE MENCIONAN OTRAS REACCIONES, LO QUE NO SIGNIFICA QUE NO SE PRODUZCAN - SIENDO EL HOMBRE IMPERFECTO, TIENE PENSAMIENTOS NEGATIVOS QUE NATURALMENTE SON TRANSMITIDOS AL CUERPO FÍSICO (ORGANISMO) ENFERMÁNDOLO\*

REACTOR CALIENTE

MODIFICA EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO FÁCILMENTE

- AUMENTO DE LA PRESIÓN SANGUÍNEA  
- FRECUENCIA DEL PULSO

DESARROLLA ENFERMEDADES CON MAYOR FACILIDAD

- TAQUICARDIA.
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL.
- ARRITMIAS BENIGNAS O DE MAYOR SEVERIDAD.
- INSOMNIO.
- OTROS EFECTOS.

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.

\* Academia Filosófica de La Plata



## ESTRÉS - CUADRO N° 2

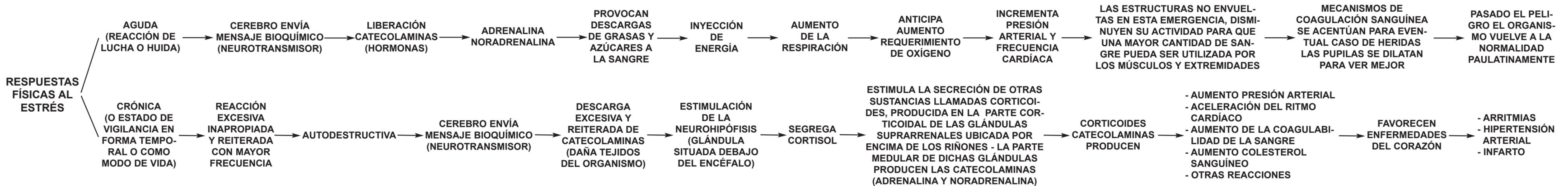
Thomas H. Holmes y Richard H. Rahe de la Universidad de Washington, observaron una fuerte correlación entre los sucesos significativos de la vida y el comienzo de las enfermedades.



### ESTRESORES O SITUACIONES ESTRESANTES

- DISGUSTO EN EL TRABAJO
- DISCUSIONES CON EL JEFE
- DISCUSIONES CON LA ESPOSA
- DISCUSIONES CON EL VECINO DE AL LADO O EN LA CALLE
- TRÁNSITO PESADO
- LOS SEMÁFOROS NO ANDAN
- BOCINAS ENSORDECEN
- REINA AGRESIVIDAD GENERAL
- PROBLEMAS CON PARIENTES POLÍTICOS
- CAMBIO SITUACIÓN ECONÓMICA
- PÉRDIDA DE BIENES MATERIALES (CASA, AUTO)
- NACIMIENTO FAMILIAR
- SENTIRSE AMENAZADO DE MUERTE
- PERDER EL TRABAJO
- ENVIUDAR
- DIVORCIARSE
- ENFERMAR SERIAMENTE
- TENER PARIENTE CERCAÑO ENFERMO
- BODA
- EMIGRAR
- FRUSTRACIÓN
- MUERTE FAMILIAR
- ETC.

### RESPUESTAS FÍSICAS AL ESTRÉS - CÓMO SE PRODUCE LA ACCIÓN DEL PENSAMIENTO SOBRE EL ORGANISMO FÍSICO Y SUS CONSECUENCIAS



Como puede apreciarse, de acuerdo a cómo interpretamos los acontecimientos de la vida en función de nuestro sentimiento, pensamos, y es la calidad del mensaje **bioquímico-neurotransmisor** que enviamos al organismo físico, provocando además cambios **hormonales e inmunológicos**. Ningún sistema del organismo es independiente sino que todos actúan en forma coordinada y lo que sucede en alguno de ellos, influye en los otros.

De donde se deduce que ese mensaje bioquímico-neurotransmisor lleva la expresión de nuestro adelantamiento moral como alma con cuerpo que somos y cuando es negativo produce algunos problemas psicosomáticos. Este mecanismo natural es para todos los problemas psicosomáticos en general.



## CONOCIMIENTO DE NOSOTROS MISMOS

Cuando las discusiones o la necesidad de enfrentar problemas nos lleva a tomar determinaciones, puede que el acontecimiento no nos cause ningún efecto físico, como el EUSTRÉS (positivo que nos ayuda a enfrentar desafíos y amenazas).

Nosotros somos seres imperfectos, y nuestras imperfecciones (celos, egoísmo, orgullo, etc., en exceso), hacen que generemos malos pensamientos. Las situaciones que enfrentamos durante el día son casi constantes, como así también los mensajes negativos que enviamos al organismo. Así lo enfermamos.

Las discusiones con la esposa: ¿por qué pueden venir? Somos dos 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 es que el conjunto trabaje por su perfeccionamiento moral, pues cuando uno dirige su intención hacia el bien, sabe disimular las pequeñas contradicciones 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 jefe, el vecino, el compañero, etc., como situación estresante, 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 tiende 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 depona actitudes se da cuenta de lo ridículo que era pensar o actuar mal por algo sin o de poco valor.

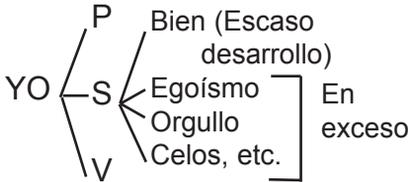
Detectadas las imperfecciones morales, comienza el trabajo sobre uno mismo: ir descartando los malos pensamientos y acciones que nos perjudican, es decir, trabajar por la virtud, que es la resistencia voluntaria a las malas pasiones o tendencias, para evitar los efectos negativos que son su consecuencia.

Volviendo al tema de los estresores, 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.

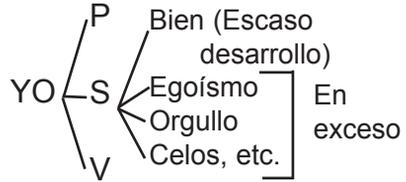
Las situaciones estresantes, como: el tránsito pesado, los semáforos que no funcionan o no se respetan, las bocinas que ensordecen, no son más que situaciones del diario vivir, donde reina la agresividad. Tomando estas situaciones, uno se pregunta ¿por qué hay tanta impaciencia? ¿por qué esa agresividad 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-neuro-

transmisor), 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 con-

secuencias 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 satisfacción, 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 envia-

mos 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.

Continuando con las situaciones estresantes, es decir la acción del pensamiento sobre el organismo, generado por determinados acontecimientos, analizaremos el tema emigrar.

Cuando 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, ante situaciones estresantes, 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, lo que nos indica que ese mensaje bioquímico-neurotransmisor 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 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 estresante 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 44), exceptuando el bien.

La calidad de los mensajes bioquímicos-neurotransmisores (pensamientos) 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 con-

cepto 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 agrade, ya se produjo, y si continuamos pensando negativamente tendremos otros efectos**, 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.

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 sentimien-

to 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.

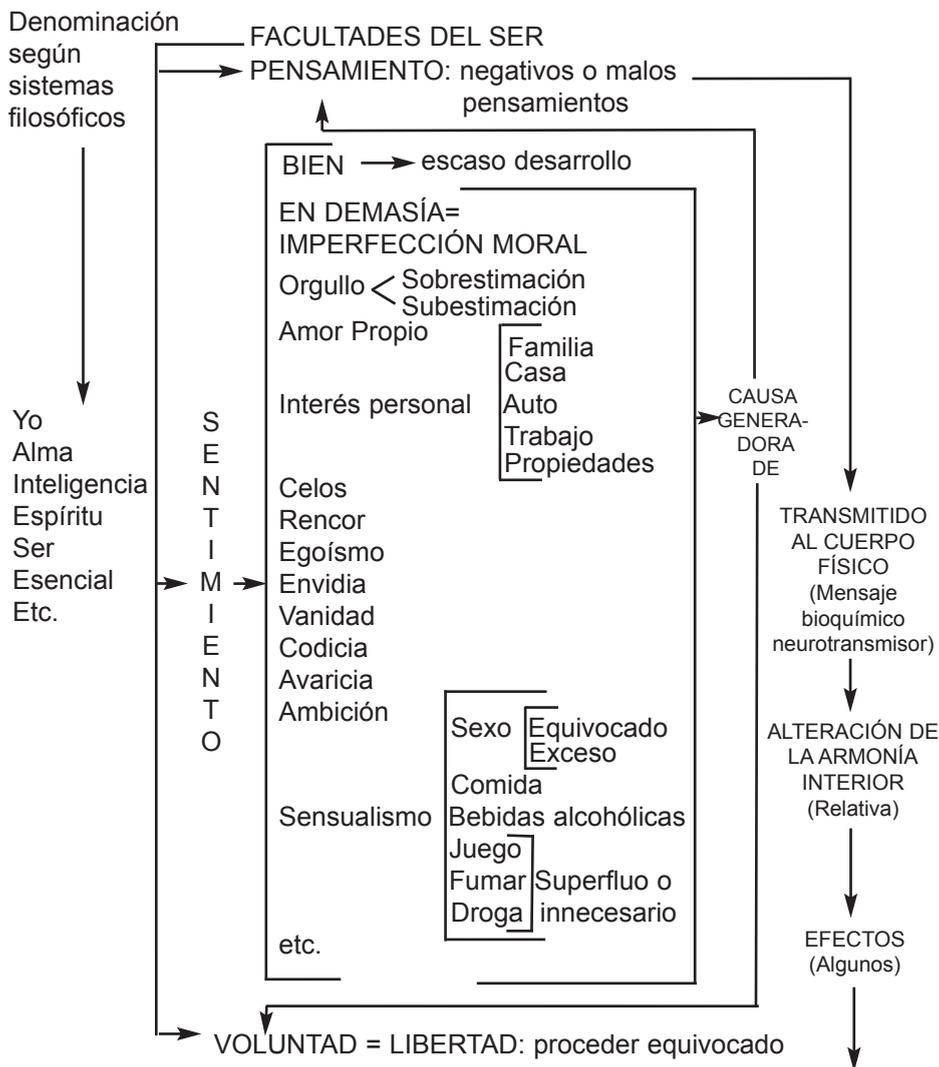
Así vamos formando el cuadro de nuestra manera de pensar, sentir y actuar. El mismo expresa el sentimiento del común de los seres humanos, aunque queramos negarlo. Si tenemos algún efecto psicosomático es porque hay causa generadora, que en mayor o menor medida, todos los seres que poblamos este planeta 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 un caso de 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 el egoísmo, el interés personal, el orgullo, la ambición desmedida, etc. 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. 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 acostumbrado 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. Muchas de ellas 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 determina-

do que el sentimiento de orgullo, egoísmo, celos, interés personal, vanidad, sensualismo, ambición, etc., en 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 psicosomáticos que se manifiestan en la parte más débil del cuerpo físico.

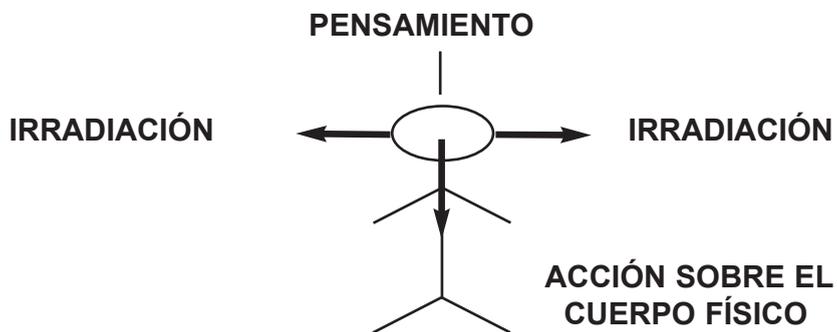
## 2- INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

### SU RELACIÓN CON ALGUNOS PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS Y ESPIRITUALES

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

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

Y al irradiarse nuestro pensamiento **somos como un imán** que



atraemos lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual, pues somos seres imperfectos, es decir tenemos sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, interés personal en exceso o demasía que hace que seamos apegados a los bienes materiales y generemos malos pensamientos.

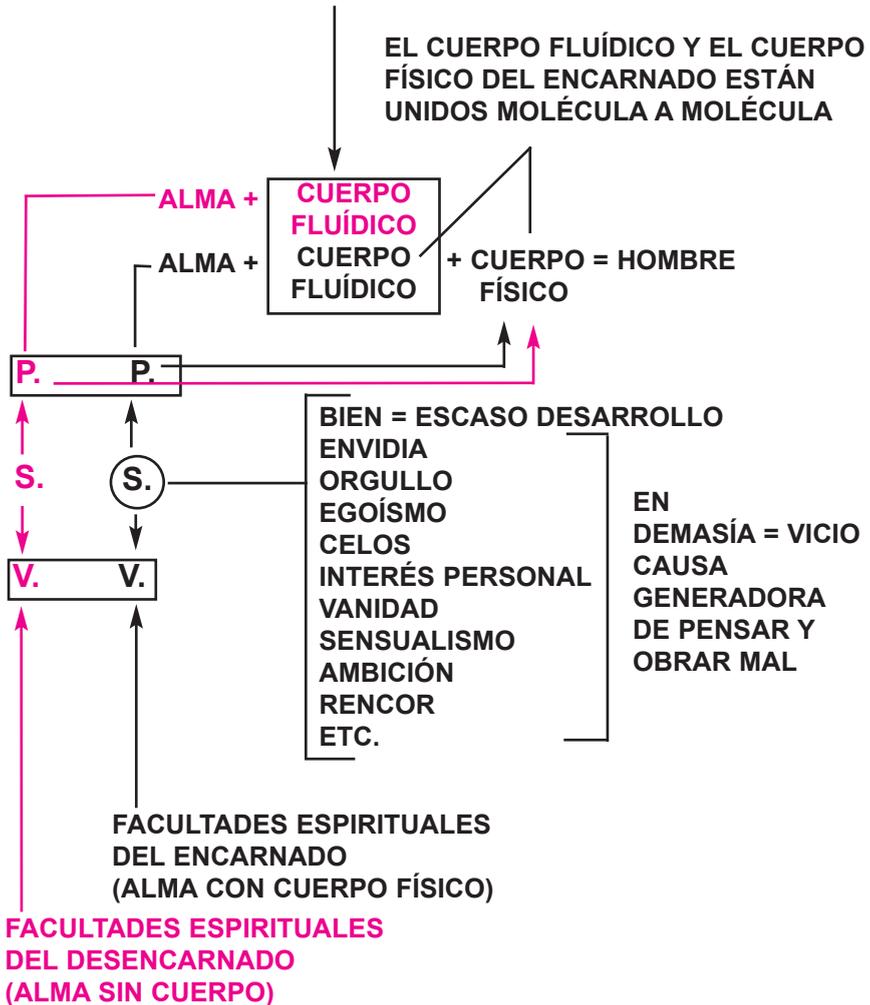
Los seres espirituales, respondiendo a la ley de afinidad, se nos aproximan atraídos por nuestros deseos o pensamientos. En ello también hay una cuestión de **justicia natural**, ya que vienen hacia nosotros porque somos imperfectos como ellos.

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 psicósomáticos 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**

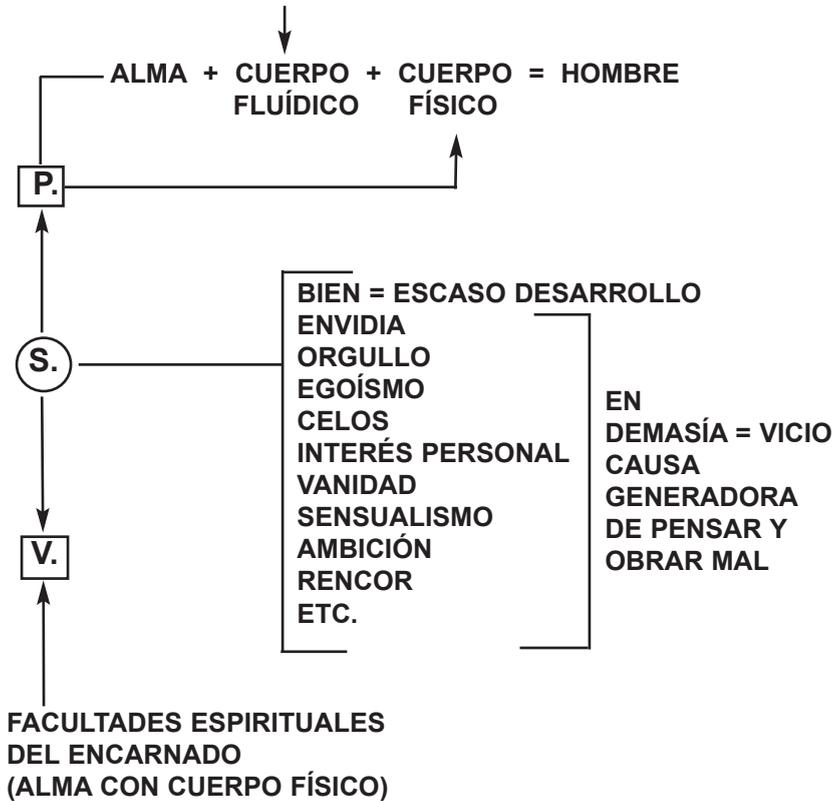
Como se puede apreciar (FIGURA 1), esta influencia puede ser **FÍSICA** y **MENTAL** (ya que los pensamientos y voluntades se confunden y los cuerpos fluidicos también).

Cuando el ser espiritual (alma o espíritu) influye sobre una persona, se unen los cuerpos fluidicos, confundiéndose también los dos pensamientos y las dos voluntades. Como los cuerpos fluidicos 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** que figura en la Propuesta del tema Estrés 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 51).

**VEHÍCULO DEL PENSAMIENTO ENTRE  
ALMA Y CUERPO FÍSICO TIENE POR  
HILOS CONDUCTORES LOS NERVIOS**



**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 tema Estrés, 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 de Estrés o 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 tema Estrés, 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 hacía un año que padecía taquicardia.

Cuando comenzó a conocerse, indagó en qué cosas pensaba. Si bien la persona manifestó que pensaba en las cosas comunes, en aquellas que todos podemos pensar, además reconoció que tenía el pensamiento más concentrado en su tía que había desencarnado (muerto). Se le consultó cuánto tiempo hacía que estaba en ese estado, que tenía taquicardia y manifestó que aproximadamente un año;

y además cuánto tiempo hacía que su tía había desencarnado: un año. Esta señora también comprendió que a través del pensamiento que ella generaba de ese ser, quien ya había dejado su cuerpo físico, estando este ser en el plano mental, astral o espiritual, lo atraía al plano físico. A la persona se le entregó esa ejercitación dirigida al Mundo Espiritual que mencionamos en la Propuesta del tema Estrés y cuya aplicación le fue de gran utilidad. Al poco tiempo, en una o dos semanas, se le terminaron los problemas de taquicardia. Analizando la forma de pensar de esa señora, respondía al sentimiento de interés personal en exceso, pues quería más a su tía que al común de las personas, por ser ése su interés personal. De lo que se deduce que todos los excesos son malos, es decir no dejaremos de querer a quien se quiere, pero debemos limitar el pensamiento, porque produce efectos insospechados que después pueden traducirse en problemas psicósomáticos como el mencionado.

**B-** Otra persona recibía noticias que no eran de su agrado, pues eran contrarias a lo que ella ambicionaba a través de su sentimiento de interés personal. Pensaba negativamente, teniendo como efectos mareos. De tal magnitud eran dichos síntomas que en ese estado, cuando alguna persona se acercaba a ella, también percibía los mareos. Esto verifica que transmitimos el pensamiento al cuerpo físico y lo irradiamos al medio ambiente. Esta persona comenzó a controlar su pensamiento, a dominar sus enojos (que a veces no lo manifestaba con palabras) y progresivamente con el tiempo, en poco más de un año dió solución permanente a este problema psicósomático, poniendo también en práctica la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual.

**C-** Otro caso similar, encontramos en nuestras investigaciones. Una persona caía en estados depresivos periódicamente (durante 5 años). Desde el punto de vista médico, según manifestó, clínicamente estaba sana. Le preguntamos si quería salir de esa situación. **Porque en todos los casos, cualquiera sea la causa, uno tiene que preguntarse si realmente quiere salir del problema.** Ustedes van a encontrar en otros casos como los provocados por el sentimiento de orgullo en exceso, donde las personas crean enfermedades por la acción del pensamiento para llamar la atención y se complacen en estar como están. Por eso sufren las consecuencias de su estado, porque ellas mismas no quieren dar solución a sus problemas y se complacen en estar como están. En este caso, la persona que-

ría salir del problema. Reiteradamente, se la encontraba tirada en el piso (2 ó 3 veces al mes), por lo cual debía permanecer internada 2 o 3 días. Con la experiencia y el conocimiento de estas situaciones, se le ofreció a esta persona la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que mencionamos en la Propuesta del tema Estrés y que especialmente para este caso era la parte que está marcada con el tercer ejercicio, la cual va dirigida a los seres que conocen su situación de desencarnados y que a veces vienen a cobrarse por algo que alguien les hizo. Al poco tiempo de hacer la ejercitación, esta persona dejó de padecer esos estados depresivos y nunca más volvió a caer. Manifestó luego que hacía más de 5 años había tenido disputas violentas con una persona que después desencarnó (murió) a raíz de estos enfrentamientos. En esta situación se demuestra cómo los seres siguen viviendo, con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, y que ese sentimiento de **rencor** de ese ser que perdió la vida física todavía estaba latente en él. Es decir, se estaba vengando por lo que esta persona le había hecho produciéndole esos estados. Esta ejercitación es, si se quiere, un acto de caridad, para esclarecerle la situación a aquellos seres que no vemos pero que siguen viviendo.

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 I**

**SEGUNDA PARTE**

# **ANÁLISIS DESDE LA FILOSOFÍA**



# CAPÍTULO I

## SEGUNDA PARTE

### 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.

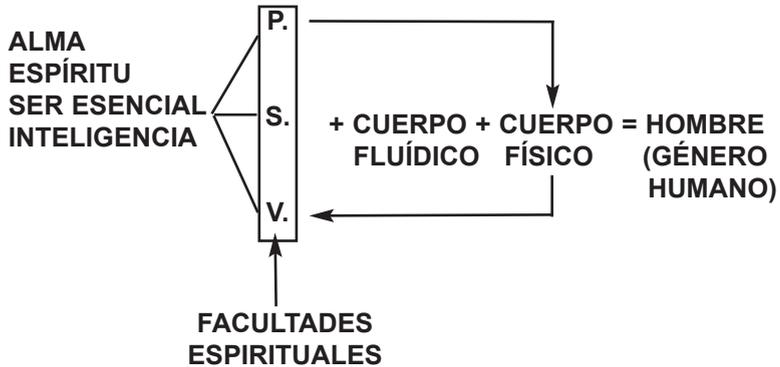
Generalmente se confunde el estudio del alma, que es causa generadora, por el estudio de la conducta del hombre que no son más que los efectos de esa causa generadora que es el hombre como alma.

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.

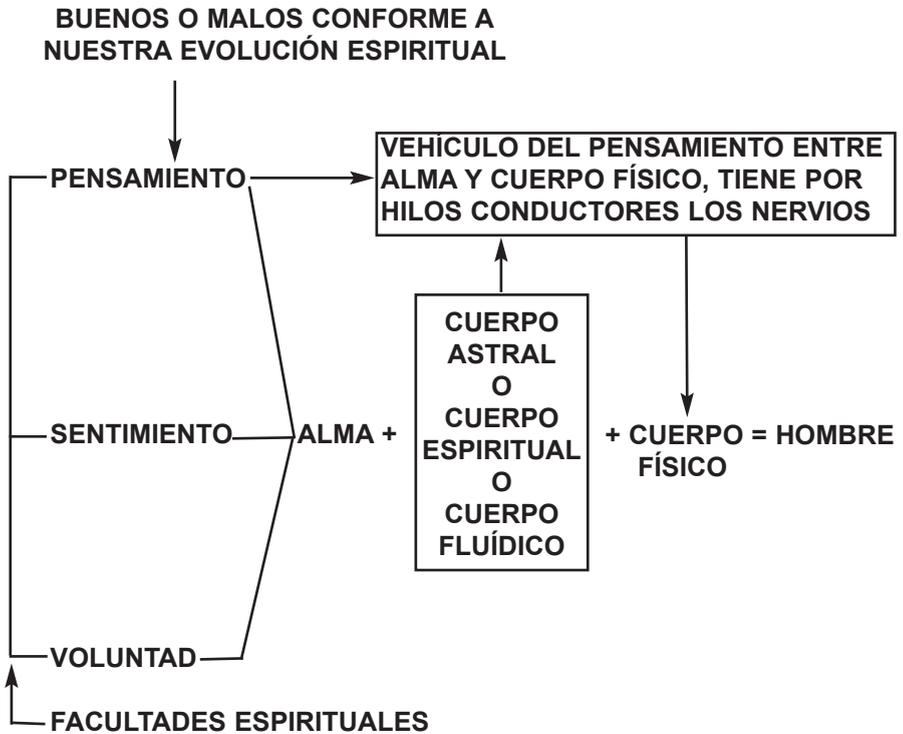
El cuerpo fluídico es de materia sutil e imponderable y está siempre en relación con el grado de adelantamiento moral del alma, traducido en vicios y virtudes innatas que uno trae al renacer. Como consecuencia, lleva la impresión de los buenos o malos pensamientos. Su naturaleza fluídica se modifica 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 for-

mulen 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 fluídico 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 psicósomáticos.

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 irremediablemente 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.

<sup>3</sup>Respondió Jesús y le dijo: De cierto, de cierto os digo, que el que no naciere de **nuevo**,<sup>1</sup> 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.<sup>6</sup> **Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es.**<sup>7</sup> No te

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

maravillas de que te dije: **Os es necesario nacer de nuevo**".<sup>2</sup> 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

<sup>2</sup> 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 9-9-13.

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),<sup>3</sup> 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,<sup>4</sup> 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**

<sup>4</sup> 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 pernicioso 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 dirigir las, 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.

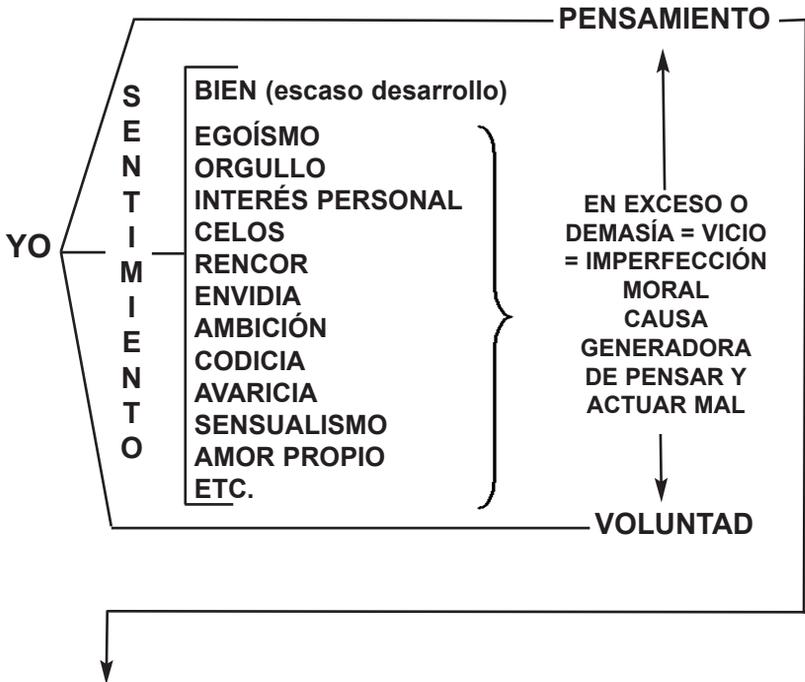
El hombre abusa de ellas, en virtud de su libre albedrío, y esto engendra el mal. De ahí las sabias palabras: "CONÓCETE A TÍ MISMO Y NADA EN EXCESO" (NADA EN DEMASÍA).

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.

# CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE SÍ MISMO

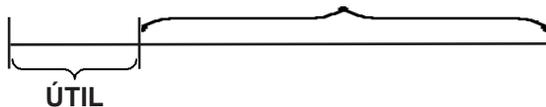
Si analizamos en profundidad cómo pensamos y de ahí el sentimiento o pasiones que nos llevan a esa forma de pensar, nos encontraríamos con el siguiente cuadro:



**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 o lo denominado ESTRÉS, 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: **NUUESTRO 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.

## LA RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS (PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS) Y LA PLURALIDAD DE EXISTENCIAS O REENCARNACIÓN

La medicina ha determinado que el cerebro envía al organismo **mensajes bioquímicos-neurotransmisores** que provocan también cambios **hormonales e inmunológicos**; cuando éstos son negativos producen efectos físicos como el ESTRÉS (o PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS). Estos efectos físicos pueden ser de nacimiento o comenzar a cualquier edad de la persona, generalmente cuando hay situaciones que le desagradan (como los producidos por los estresores).

A través de la filosofía y el estudio de nosotros mismos, hemos establecido que los mensajes bioquímicos-neurotransmisores negativos tienen su fuente en nuestras imperfecciones morales como el egoísmo, la vanidad, el interés personal, etc. en exceso que son los que traemos al nacer o renacer, traducidos en vicios innatos, o sea, es nuestra propia herencia espiritual, por una cuestión de justicia natural. Igual consideración se puede tener con algunos problemas de nacimiento, pues como alma modelamos el cuerpo para amoldarlo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias y en cada período de vida tomamos un cuerpo físico nuevo, siendo éste la envoltura del alma, al que imprimimos el sello de nuestras virtudes y vicios, producto de esa herencia propia. Pero también por justicia natural, con el esfuerzo de la voluntad, podemos trabajar por nuestras imperfecciones (orgullo, celos, etc.) para dar solución permanente a nuestros problemas psicosomáticos y espirituales. Ello significa que estamos sujetos a la ley de progreso espiritual y que depende de nosotros mismos trabajar por la causa para eliminar los efectos; pues nuestra vida como alma, ser esencial, espíritu, etc. es eterna, siendo este período de vida (10, 20, 100 años), un momento en la eternidad de nuestra vida.

**El medio más eficaz para dejar de sufrir efectos físicos y mora-**

**les, en el presente o en el porvenir, sea en el mundo esencial o espiritual o en una nueva existencia, es despojarse de las imperfecciones morales que hacen que pensemos y actuemos mal, sufriendo las consecuencias.**

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

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

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

La idea de la reencarnación existía desde tiempo inmemorial, sostenida por filósofos hindúes y egipcios. La idea de la transmigración de las almas constituía una creencia vulgar, admitida por los hombres más eminentes. ¿Cómo llegó a ellos? ¿Por revelación o por intuición? Sea como fuere, una idea no atraviesa las edades y no es aceptada por las inteligencias si no tiene su lado serio.

En consecuencia, la antigüedad de esta doctrina sería más bien una prueba que una objeción.

## **PENSADORES Y FILÓSOFOS DE LA INDIA**

**“En la antigua India, los grandes pensadores y filósofos explicaron, que cada alma individual está obligada por la inexorable ley de la naturaleza a recibir su cuerpo como una consecuencia natural de sus anteriores actos y fechorías”.**

“Ahora bien, estos antiguos pensadores de la India aplicaban esta ley de Karma para explicar el destino de las almas humanas, y fue sobre esta ley que basaron la teoría de la Transmigración. Sostenían que las almas humanas están atadas a esta ley irresistible y no pueden librarse de ella; sus pensamientos y acciones son las causas que producen resultados de naturaleza semejante. De modo que su nacimiento futuro no depende de su elección caprichosa y libre, sino que está limitado por los pensamientos, acciones o fechorías de sus vidas

anteriores”.

“En la teoría hindú de la Transmigración, el alma, al estar sujeta a las leyes de la evolución, manufactura el burdo cuerpo material según sus deseos y tendencias. Así como un germen de vida desarrollará una forma más burda mediante subdivisión celular, mediante crecimiento, y mediante asimilación de las condiciones ambientales, de igual modo, el germen del alma humana manufacturará el cuerpo mediante obediencia a las leyes que gobiernan el plano físico. **Los padres no son sino los canales a través de los cuales las almas que migran reciben sus formas materiales. Los padres no crean las almas; no tienen poder para crear. Sólo pueden dar los ambientes apropiados, necesarios para la manufacturación de un burdo cuerpo físico. Las almas llegan con sus tendencias, con sus deseos, y permanecen como gérmenes de vida”.**

(Reencarnación – Swami Abhedananda – Calcuta – India – Edición en español Kier, Bs. As. – ISBN 950-17-0002-X)

## **FILOSOFÍA ORIGINAL DE SIDDHARTHA**

### **GAUTAMA (BUDA)**

El Evangelio de Buda (transcripto de los pitakas o escrituras sagradas del budismo) - Yogi Kharishnanda (ISBN 950-17-10068 – Editorial Kier)

La pluralidad de existencias también la encontramos en la filosofía original de Siddhartha Gautama (Buda - 600 años a. C. - Iluminado) de la cual hemos extraído algunos párrafos.

“- Altos y bajos -buenos y malos han de morir, según se nos enseña, renacen después a una nueva vida, ¿en dónde? ¿cómo? ¿quién sabe? y otra vez las angustias, la muerte y la llama de la pirata es el ciclo del hombre.

- ¿No véis en torno nuestro efectos del karma? ¿Por qué los hombres difieren en carácter, posición, riquezas y destino en la vida terrena? Por su karma, que comprende el mérito y el demérito. La reencarnación del alma depende del karma. De las vidas anteriores heredamos los resultados de nuestras buenas y malas acciones. Si así no fuera, ¿cómo podría haber tan profundas diferencias entre los hombres?

- La doctrina del karma es indiscutible porque todo efecto tiene su causa, el hombre cosecha de aquello que siembra; y lo que ahora cosechamos debemos haberlo sembrado en existencias anteriores.

- Veo que el alma reencarna porque está sometida a la ley de causa y efecto y porque el hombre labra su propio destino.

- En verdad que si los hombres vieran de antemano el resultado de sus malas acciones, no las cometerían; pero la personalidad los ciega y siguen sujetos a sus perniciosos deseos.

- Desean ardientemente el placer y engendran el dolor. Cuando la muerte destruye su personalidad (cuerpo) no encuentran la paz. Quedan sujetos a la rueda de muertes y nacimientos, y reaparecen en otra personalidad en nuevas existencias.

- Así continúan moviéndose en un círculo, sin poder sustraerse al infierno que ellos mismos se forjaron. Vanos son sus placeres e ineficaces sus esfuerzos”.

## **FILOSOFÍA YOGI Y OCULTISMO ORIENTAL**

Yogi Ramacharaka (ISBN 950-17-0613-3) – Editorial Kier

“Las almas residentes en planos inferiores permanecen poco tiempo desencarnadas, pues las atrae poderosamente la vida material y en consecuencia las domina el vivo deseo de reencarnar, y generalmente pasan muy poco tiempo entre dos encarnaciones. Cuando reencarnan nacen de padres de su misma laya, de suerte que el ambiente y circunstancias de su nueva vida terrestre apenas difieren de los de su vida anterior. Estas almas toscas y atrasadas, como también las de los salvajes, progresan muy lentamente, con insignificante progreso en cada vida y sufren repetidas y frecuentes encarnaciones para evolucionar algún tanto. Desean vehementemente la vida sensacional (del cuerpo) y el espíritu apenas influye en ellas. Sin embargo, por lentamente que sea, dan *algún* paso adelante.

Aún quienes reencarnan inconscientemente, como le sucede a la mayoría de la humanidad, no reencarnan contra su deseo. Al contrario, renacen *porque* lo desean, porque sus gustos y aficiones suscitaron apetitos sencientes que sólo la renovada vida en la tierra puede satisfacer, y aunque no están del todo conscientes de ello, ceden a la ley de atracción y renacen en el ambiente más a propósito para col-

mar sus deseos y satisfacer sus anhelos hasta el hastío, de manera que se extingan por consunción y los sustituyan otros de índole superior. Mientras el ego apetezca las sensaciones de la vida física y no sea capaz de sobreponerse voluntariamente a ellas, renacerá para saciar sus deseos. Pero cuando la experiencia de muchas vidas le enseña al alma lo ilusorio y deleznable de la vida senciente, se van amortiguando los ardientes deseos que por fin mueren y el alma se emancipa de la ley de atracción y de la necesidad de renacer hasta que algún deseo o aspiración superior despierte en ella, en el transcurso de la evolución de la humanidad con nuevos tiempos y nuevas razas”.

La pluralidad de existencias está contenida también en los siguientes pasajes:

### **ANTIGUO TESTAMENTO**

#### **JOB 14 - 10 y 14:**

“Cuando el hombre ha muerto, vive siempre, al concluir los días de mi existencia terrestre aguardaré, porque volveré de nuevo aquí”.

#### **EZEQUIEL 37 - 5-6, 9:**

“Así dice el señor Yahveh a estos huesos. He aquí que yo voy a hacer entrar el espíritu en vosotros, y viviréis. Os cubriré de nervios, haré crecer sobre vosotros la carne, os cubriré de piel, os infundiré espíritu y viviréis”.

“Dirás al espíritu: Así dice el señor Yahveh, ven, espíritu de los cuatro vientos, sopla sobre estos muertos para que vivan”.

#### **ISAÍAS 26 - 19:**

“Revivirán tus muertos, tus cadáveres resurgirán, despertarán y darán gritos de júbilo los moradores del polvo; porque rocío luminoso es tu rocío y la tierra echará de su seno las sombras”.

### **NUEVO TESTAMENTO**

#### **(SAN) MATEO 16 - 13 A 17:**

“Viniendo Jesús a la región de Cesárea de Filipo, preguntó a sus

**(San):** Puro, perfecto, libre de toda culpa, no es aplicable al hombre que puebla el planeta de acuerdo a las palabras de Jesús: “Uno solo es bueno, Dios”.

discípulos, diciendo: ¿quién dicen los hombres que es el hijo del hombre? Ellos dijeron: unos, Juan el Bautista; otros, Elías; y otros Jeremías, o alguno de los profetas. Él les dijo: y vosotros, ¿quién decís que soy yo? Respondiendo Simón Pedro, dijo: tú eres el Cristo, el hijo del Dios viviente. Entonces le respondió Jesús: bienaventurado eres, Simón, hijo de Jonás, porque no te lo reveló carne ni sangre, sino mi Padre que está en los cielos”.

**(SAN) LUCAS 9 - 7 A 9:**

“Herodes el Tetrarca oyó de todas las cosas que hacía Jesús; y estaba perplejo; porque decían algunos: Juan ha resucitado de los muertos; otros, Elías ha aparecido; y otros, que algún profeta de los antiguos ha resucitado. Y dijo Herodes: a Juan yo le hice decapitar; ¿Quién, pues, es éste, de quien oigo tales cosas? y procuraba verle”.

**(SAN) MATEO 17 - 10 A 13:**

(Después de la transfiguración): “Entonces sus discípulos le preguntaron, diciendo ¿por qué, pues dicen los escribas que es necesario que Elías venga primero? Respondiendo Jesús, les dijo: a la verdad Elías viene primero, y restaurará todas las cosas. Os digo, sin embargo que Elías vino ya, y no le conocieron, sino que hicieron con él todo lo que quisieron; así también el hijo del hombre padecerá de ellos. Entonces los discípulos comprendieron que les había hablado de Juan el Bautista”.

**(SAN) MATEO 11 - 12 A 15:**

“Desde los días de Juan el Bautista hasta ahora, el reino de los cielos sufre violencia, y los violentos lo arrebatan. Porque todos los profetas y la ley profetizaron hasta Juan. Y si queréis recibirlo, él es aquel Elías que había de venir. El que tiene oídos para oír, oiga”.

El profeta Elías vivió (Libro Primero de Reyes 17, 1), otro profeta Malaquías anuncia su regreso (Malaquías 3, 23) y Jesús confirma su regreso a la vida corporal (reencarnado) en la persona de Juan el Bautista.

**(SAN) JUAN 3 - 1 A 12:**

“Había un hombre de los fariseos que se llamaba Nicodemo un principal entre los judíos. Éste vino a Jesús de noche, y le dijo: Rabí, sabemos que has venido de Dios como maestro; porque nadie puede

hacer estas señales que tu haces, si no está Dios con él. Respondió Jesús y le dijo: de cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios. Nicodemo le dijo: ¿cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ¿puede acaso entrar por segunda vez en el vientre de su madre, y nacer? Respondió Jesús: de cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del espíritu, no puede entrar en el reino de Dios. Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del espíritu, espíritu es. No te maravilles de que te dije: os es necesario nacer de nuevo. El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de donde viene, ni adonde va, así es todo aquel que es nacido del espíritu. Respondió Nicodemo y le dijo: ¿cómo puede hacerse esto? Respondió Jesús y le dijo: ¿eres tu maestro de Israel, y no sabes esto? De cierto, de cierto te digo, que lo que sabemos, hablamos, y lo que hemos visto, testificamos; y no recibís nuestro testimonio. Si os he dicho estas cosas terrenales, y no creéis, ¿cómo creeréis si os dijese las celestiales?”.

### **POSICIÓN DE LOS PADRES DE LA IGLESIA CATÓLICA**

- Orígenes (186-254 d. C.): libro “Primeros principios”: la posición de cada ser creado es el resultado de su propia obra y de sus propias motivaciones.

- Algunos padres de la Iglesia sostuvieron la reencarnación hasta el año 553; el emperador Justiniano la condenó calificándola como una herejía en el año 543, confirmada por el Papa Vigilio. ¿Puede una ley de la naturaleza ser derogada por decreto de un hombre?

### **SÓCRATES (400 a. C.)**

Fedón de Platón – Conrado Eggers Lan – Eudeba

(ISBN 950-23-0062-9)

Sócrates, filósofo griego (400 a. C.), sostenía la reencarnación y el cuidado que debemos tener nosotros como alma, pues somos inmortales.

Transcribimos algunos pasajes del libro Fedón o del alma, escrito por Platón (su discípulo).

**“Examinemos el asunto de este modo: una vez que los hombres han muerto, ¿existen o no sus almas en el Hades (mundo**

espiritual)? Hay una antigua sentencia de la cual se nos ha hecho acordar, según la cual allá existen los que llegan de acá, y nuevamente vienen aquí y nacen de los muertos. Y si esto sucede así, que los vivos renazcan de los muertos, ¿qué otra cosa puede ocurrir sino que nuestras almas existan allá? En efecto, no renacerían si no existieran, y esto ya sería prueba suficiente de que es así, siempre que se haga en verdad evidente que los vivos no se generan de ninguna otra parte que de los muertos... Existe realmente el revivir; de las cosas que están muertas nacen las que viven, y las almas de los muertos existen”.

### **ARGUMENTO DE LA REMINISCENCIA**

Extraído del libro Fedón de Platón

“El aprender no es en el fondo otra cosa que reminiscencia. Según esto, es sin duda forzoso que en algún tiempo anterior hayamos aprendido las cosas de que ahora se nos hace acordar. Esto sería imposible si nuestra alma no existiese en algún lado antes de nacer en esta figura corporal humana. De modo que también por eso parece ser el alma inmortal.

Hay reminiscencia cuando se lo experimenta a propósito de cosas que uno ha olvidado a causa del tiempo transcurrido sin haberlas visto”.

### **PREDOMINIO DE LA MATERIA SOBRE EL ALMA O ESPÍRITU**

Extraído del libro Fedón de Platón

***(Significa: Vivir más la vida del cuerpo, que como alma, ser esencial o espíritu que ha tomado un cuerpo físico)***

“¿No decíamos hace un rato que el alma, cuando se sirve del cuerpo para examinar algo, sea a través de la vista, del oído o de cualquier otro sentido (porque examinar algo por medio de los sentidos es hacerlo por medio del cuerpo), es arrastrada por el cuerpo hacia lo que nunca se comporta idénticamente, y anda entonces errante, turbada y mareada como si estuviera ebria, a raíz de haber tomado contacto con tales cosas?”.

“El que ama aprender sabe que, cuando la filosofía se hizo cargo

de su alma, ésta se hallaba verdaderamente encadenada y apresada en el cuerpo, forzada a examinar las cosas no por sí misma sino a través de su encarcelamiento, y revolviéndose en una total ignorancia. Y la filosofía ha vislumbrado que la astucia de ese encarcelamiento se sirve del deseo de este modo; quien más colabora para encadenarlo es el propio encadenado. El que ama aprender sabe, que una vez que la filosofía se ha hecho cargo de su alma, la exhorta a intentar liberarse, mostrándole que el examen a través de los ojos, de los oídos y de los otros sentidos, está colmado de engaños; persuadiéndola de que se aleje de éstos en la medida que no le sea forzoso servirse de ellos; instándola a recogerse y concentrarse en sí misma, y a no confiar en ninguna otra cosa que en ella misma”.

De esto se deduce que las percepciones sensibles y las sensaciones en general son engañosas.

## **REENCARNACIÓN Y HERENCIA PROPIA ESPIRITUAL, DEBIDO A LA JUSTICIA NATURAL**

Extraído del libro Fedón de Platón

“Supongamos, por el contrario, que se separa del cuerpo mancillada y sin purificar, en cuanto se ha asociado con el cuerpo, lo ha cuidado y amado y ha sido hechizada por él, por los deseos y placeres. De este modo llega a creer que no hay otra cosa verdadera que lo corpóreo, y aquello que se puede tocar, ver, beber, comer o usar para los placeres sexuales; y en cambio, se ha acostumbrado a odiar, temer y huir de lo que está oculto para los ojos y es invisible, aunque inteligible y captable para la filosofía. ¿Crees que el alma que así se comporte partirá pura, sola y en sí misma?”.

“Más bien pienso que su trato y asociación con el cuerpo, a través de la continua convivencia y del abundante ejercicio, han hecho que lo corpóreo que la ha interpenetrado se le torne connatural”.

“Pero esto [corpóreo que se le ha tornado connatural] hay que tener en cuenta que es embarazoso, pesado, terrestre y visible. Un alma con tal bagaje pesa demasiado, y es arrastrada nuevamente hacia el lugar visible, por temor del [lugar] invisible que es llamado Hades (mundo espiritual), donde se queda rondando en torno a monumentos y tumbas, alrededor de los cuales se han visto sombríos fantasmas de almas, que son espectros producidos por almas que

no se han liberado con pureza, sino que han participado de lo visible, y por ello son vistas”.

“Por cierto que es verosímil. Y no son precisamente las almas de los buenos, sino las de los malos las que son forzadas a andar errantes en torno a esos lugares, pagando la pena por su anterior manera de vivir, que ha sido mala. **Y andan errantes hasta que, por obra del deseo de lo corpóreo –que sigue acompañándolas– son aprisionadas nuevamente en un cuerpo. Y como es natural, son aprisionadas en [cuerpos con] caracteres semejantes a los que han cultivado durante la vida”.**

“Pues cada placer y cada pena, como si tuviera un clavo, la clava y fija al cuerpo, y la hace afín a él, en cuanto cree que cuanto le dice el cuerpo es verdad. A causa de tener la misma opinión del cuerpo y disfrutar de las mismas cosas que éste, se ve forzada –me parece– a adquirir los mismos hábitos y el mismo régimen de vida, de tal modo que nunca puede llegar con pureza al Hades (mundo espiritual), sino que siempre sale contaminada con el cuerpo. **De este modo pronto vuelve a caer en otro cuerpo;** y, como si hubiera sido sembrada, crece en él, a raíz de lo cual se queda sin la suerte de convivir con lo divino, puro y único en su aspecto”.

## **EXTRAÍDO DE LOS DIÁLOGOS DE PLATÓN:**

### **MENÓN O DE LA VIRTUD**

Decía Sócrates (400 a. C.): **“Así, pues, para el alma, siendo inmortal, renaciendo a la vida muchas veces, y habiendo visto todo lo que pasa, tanto en ésta como en la otra, no hay nada que ella no haya aprendido.** Por esta razón, no es extraño que, respecto a la virtud y a todo lo demás, esté en estado de recordar lo que ha sabido. Porque, como todo se liga en la naturaleza y el alma todo lo ha aprendido (de acuerdo a su grado de evolución), puede, recordando una sola cosa, a lo cual los hombres llaman aprender, encontrar en sí misma todo lo demás, con tal que tenga valor y que no se canse en sus indagaciones. En efecto; todo lo que se llama buscar y aprender no es otra cosa que recordar”.

(Platón - Obras Completas - 4 Vol. - Buenos Aires - Omeba - 1967)

## **FILOSOFÍA ESPIRITUALISTA**

### **LA PLURALIDAD DE EXISTENCIAS**

Hipólito León Denizard Rivail (Allan Kardec- año 1857) –

Editora 18 de Abril – Bs. As. - 1970

Breve resumen de la misma, relacionado al tema:

“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; 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”.

“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. Su sufrimiento se origina en errores propios y 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 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 o vicio original”.

“A medida que el Espíritu progresa moralmente, se va desmaterializando, es decir, que al sustraerse a 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 su castigo conforme a sus faltas. Depende del Espíritu, pues, abreviar con su trabajo de depuración sobre sí mismo, la duración del período de encarnaciones”.

**INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL**  
**SOBRE LAS PERSONAS**  
**INFLUENCIA DEL MODO DE VIDA EN EL**  
**ULTERIOR DESTINO DEL ALMA**

Pensamiento del filósofo Sócrates (400 a. C.) - del libro Fedón o del alma, del filósofo Platón (su discípulo)

“Cuando el cuerpo muere, supongamos que el alma se separa pura, sin arrastrar consigo nada del cuerpo, por no haberse asociado voluntariamente con él durante la vida, y en cambio haberlo rehuido, y habiéndose recogido en sí misma, en la medida en que se ha ejercitado continuamente en ello. Ahora bien, esto no es otra cosa que filosofar de verdad, y ejercitarse realmente para morir con buena disposición”.

“Bien, si el alma se encuentra en tal situación, parte hacia lo que le es semejante, lo invisible, divino, inmortal y sabio; y al llegar allí le es permitido alcanzar la felicidad, **cesando de vagar sin sentido**, liberándose de temores, amores salvajes y demás males humanos”.

***ESTE PÁRRAFO SE REPITE EN EL CAPÍTULO DE LA PLURALIDAD DE EXISTENCIAS O REENCARNACIÓN, POR CONSIDERARLO COMÚN A AMBOS. (Extraído del Fedón)***

“Supongamos, por el contrario, que se separa del cuerpo mancillada y sin purificar, en cuanto se ha asociado con el cuerpo, lo ha cuidado y amado y ha sido hechizada por él, por los deseos y placeres. De este modo llega a creer que no hay otra cosa verdadera que lo corpóreo, y aquello que se puede tocar, ver, beber, comer o usar para los placeres sexuales; y en cambio, se ha acostumbrado a odiar, temer y huir de lo que está oculto para los ojos y es invisible, aunque inteligible y captable para la filosofía. ¿Crees que el alma que así se comporte partirá pura, sola y en sí misma?”.

“Más bien pienso que su trato y asociación con el cuerpo, a través de la continua convivencia y del abundante ejercicio, han hecho que lo corpóreo que la ha interpenetrado se le torne connatural”.

“Pero esto [corpóreo que se le ha tornado connatural] hay que tener en cuenta que es embarazoso, pesado, terrestre y visible. Un

alma con tal bagaje pesa demasiado, y es arrastrada nuevamente hacia el lugar visible, por temor del [lugar] invisible que es llamado Hades (mundo espiritual), donde se queda rondando en torno a monumentos y tumbas, alrededor de los cuales se han visto sombríos fantasmas de almas, que son espectros producidos por almas que no se han liberado con pureza, sino que han participado de lo visible, y por ello son vistas”.

“Por cierto es verosímil, **y no son precisamente las almas de los buenos, sino las de los malos las que son forzadas a andar errantes** en torno de lugares, pagando la pena por su anterior manera de vivir, que ha sido mala. Y andan errantes hasta que, por obra del deseo corpóreo –que sigue acompañándolas– son aprisionadas nuevamente en un cuerpo. Y como es natural, son aprisionadas en [cuerpos con] caracteres semejantes a los que han cultivado durante la vida”.

## **EL VIAJE AL MÁS ALLÁ**

### ***(Extraído del Fedón)***

“Pero es justo, mis amigos, reflexionar que, si el alma es inmortal, es necesario cuidar de ella, no solamente durante este tiempo que llamamos “vida”, sino durante la totalidad del tiempo; y ahora parece terrible el peligro que se corre si uno la descuida. En efecto, si la muerte fuera una separación de todas las cosas, sería para los malos un regalo caído del cielo: al morir se desembarazarían del cuerpo, y a la vez, junto con su alma, de su propia maldad. Pero ahora que parece que el alma es inmortal, no habrá ninguna otra escapatoria de los males ni salvación alguna, excepto el devenir mejor y más sabio. **Cuando el alma parte hacia el Hades (mundo espiritual), en efecto, no cuenta con otras cosas que con su educación (moral) y su modo de vida, las cuales, según se narra, benefician o perjudican al máximo a quien ha muerto, ya en seguida al comienzo del camino al más allá”.**

“Ahora bien, el alma ordenada y sabia sigue el camino y no desconoce lo que ahora le sucede. **En cambio, la que se aferra al cuerpo sensualmente –tal como he dicho antes–, luego de haber estado excitada largo tiempo por el cuerpo y [en general] por la región visible, parte en forma violenta y penosa, tras debatirse mucho y padecer mucho”.**

**“Por ello anda errante, poseída por toda clase de dudas, durante un cierto tiempo, transcurrido el cual es llevada por la necesidad a la morada adecuada a ella”.**

## **FILOSOFÍA YOGI Y OCULTISMO ORIENTAL**

Yogi Ramacharaka – (ISBN 950-17-0613-3) – Editorial Kier

“Si fuera posible ver tan sólo por unos minutos la atmósfera mental de las tabernas, casas de juego y otros lugares de la misma laya, se abstendría quien la viese de volver a visitarlos. No solamente está la atmósfera saturada de pensamientos degradantes, sino que gran número de almas desencarnadas, de baja condición, se congregan alrededor de las escenas congruentes con su carácter, esforzándose en romper los débiles lazos que en dichos lugares las separan del plano físico”.

“Se aglomeran alrededor de los lugares que frecuentaron durante su depravada vida terrena, y a menudo se apoderan del cerebro de alguien de su laya, que puede estar bajo la influencia de la bebida, y le infunden así sus bajos deseos”.

“Estas atrasadas almas tienen tal apego a la vida senciente, que su avidez de goces sensuales las mueve a reencarnar rápidamente en condiciones similares, aunque siempre progresan algún tanto, pues jamás se retrocede”.

## 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 103).

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 muere (deja su 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 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 Tema Estrés.**

## **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 distinguir”.

“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 afliccio-

nes, 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)*

# INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

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

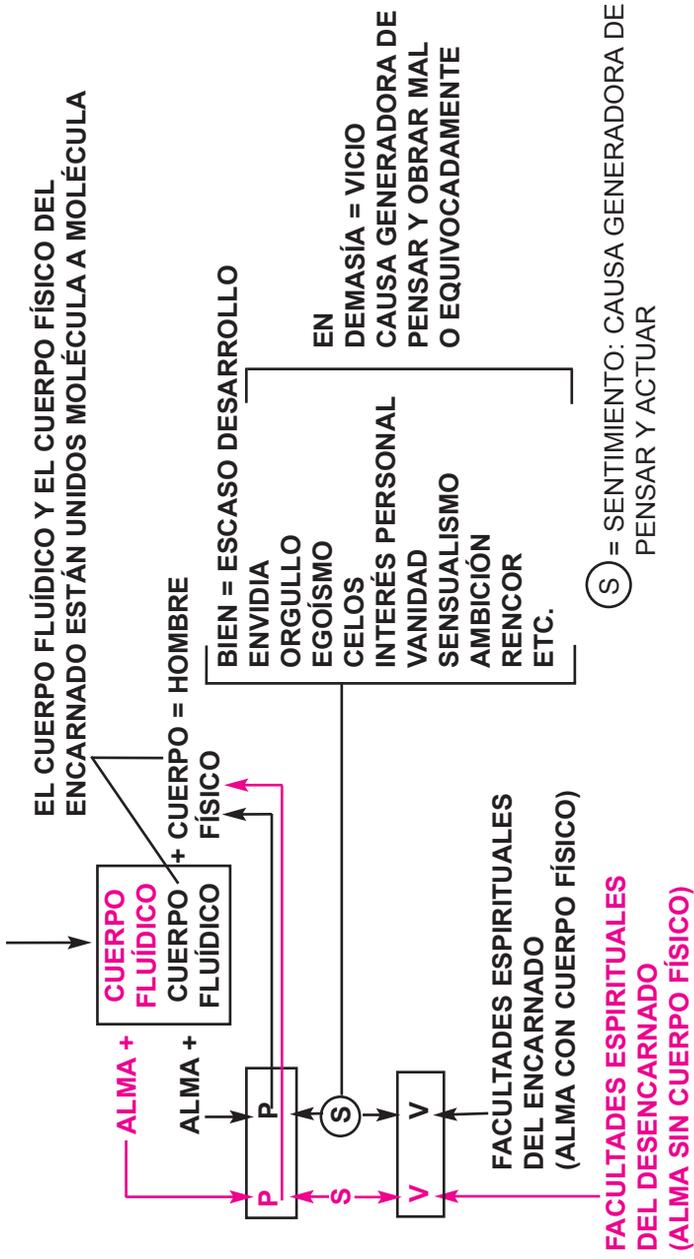


FIGURA 3

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



# **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 acostumaría 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 transmitirnos 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 103) 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 fluidoico semimaterial. Durante la vida del cuerpo este cuerpo fluidoico 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 fluidoico, 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 tema Estrés. 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 que figura en la Propuesta del tema Estrés 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 I**  
**TERCERA PARTE**

# **PROPUESTAS**



# **CAPÍTULO I**

## **TERCERA PARTE**

### **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 resolernos 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. Puédese aún añadir que, si pasamos horas y días sacando cuentas que han de producirnos algún dinero, bien podemos consagrar unos minutos a sacar la cuenta de un provecho mucho más duradero.

Supongamos que hay muchas personas imbuidas de tales principios, esforzándose en trabajar por su perfección, con la mira de obtener la mayor suma posible de respuestas satisfactorias a las preguntas siguientes; es evidentísimo que sus relaciones serán a la vez seguras, agradables, exentas de todo engaño, puesto que todos ellos evitarán hacer nada que pueda perjudicar a los demás, o siquiera causarles la más simple contrariedad. Que los padres inculquen esta costumbre a los hijos, los maestros a sus discípulos, los amos a sus servidores; que en las reuniones de familia, cada uno de esos artículos

sea motivo de una instrucción; así se hará penetrar en los corazones el sentimiento del deber y se ayudará a la reforma moral de la humanidad; un pueblo que estrictamente se guíase 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 reprobables?
31. ¿He buscado lo que podía aplicarse a mí antes que a los demás?
32. ¿Hay alguna imperfección de la cual me haya corregido? ¿Soy más sinceramente caritativo, más indulgente, más benévolo para con el prójimo, más sobrio y más moderado en todas las cosas; más indiferente a las tribulaciones de la vida? ¿Me espanta menos la muerte, soy menos orgulloso, menos egoísta, menos amante de las ventajas materiales y de las distinciones mundanas, menos ambicioso y menos apegado a los bienes temporales?

## PUNTOS DE MEDITACIÓN

1. Pensando en la brevedad de la vida corporal, en comparación de la espiritual, que es infinita, he de considerar de cuán corta duración son los males terrestres para aquel que hace lo que debe a fin de no merecer otro castigo después de esta existencia.
2. Elevándome, con el pensamiento, por encima de la vida terrestre, para considerarla desde el punto de vista del más allá, he de comprender cuán pueriles son y cuán mezquinas las cosas a que damos tanta importancia y que tanto nos atormentan en la tierra.
3. Antes de quejarme, he de mirar por debajo de mí, y al ver a otros más infelices he de dar gracias a Dios por haberme ahorrado mayores sufrimientos.
4. Remontando a la fuente de mis aflicciones, he de ver si no soy yo acaso la primera causa de ellas, o son tal vez las consecuencias de una primera falta, de una imprevisión, del orgullo, de la ambición, de la avaricia o de los impulsos de pasiones a las cuales no he sabido resistir. En este caso no puedo acusar a nadie sino a mí mismo.
5. Siendo Dios soberanamente justo y bueno, no puede afligir a sus criaturas sin motivo. Debo, pues, decirme que si padezco este sufrimiento ha de tener una causa, y que esta causa ha de venir de mí mismo, nunca de Dios; que si mis aflicciones no tienen su origen en las faltas de esta vida, han de ser forzosamente el castigo de faltas cometidas en una vida anterior.
6. Si sufro en mi orgullo humillado, he de pensar que, sin duda, yo humillé a otros; si me desprecian o me maltratan, es que yo maltraté o desprecié a otros, y estoy sufriendo la pena del talión; que si sufro por la falta de lo necesario, si padezco frío y hambre, es tal vez porque fui rico e hice mal empleo de mi fortuna. Si mis padres me martirizan, será porque yo fui quizás un mal padre, y si sufro por mis hijos, fui tal vez un mal

hijo, y así sucede para hacerme padecer lo que yo hice padecer a otros.

7. Debo decirme también que si mis actuales sufrimientos no son castigos directos por faltas análogas, son tal vez pruebas libremente elegidas por mí, con la mira de mi perfección, y que los frutos que ellas den han de hallarse en razón directa de mi paciencia y mi resignación.
8. Al ver a un miserable que me extiende la mano he de pensar que si le desprecio yo seré despreciado igualmente a mi vez, si en esta existencia no, en una existencia futura, sí.
9. En mi conducta para con mis servidores y mis inferiores he de pensar que puedo a mi vez tener que servir a aquellos a quienes he mandado; que si soy duro, exigente y arrogante con ellos, de igual manera seré tratado; que los que son hoy mis inferiores o mis subordinados, han podido ser antes mis iguales o mis superiores, y 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 felicitarme 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 queden pocos años de vida, diciéndome que todo eso tengo ganado para otra existencia.
14. Los accidentes y las enfermedades que ponen nuestra vida en peligro son advertencias para hacernos pensar en la fragilidad de nuestra existencia, que puede quedar rota de un momento a otro; nos manifiestan la necesidad de aprovechar, para nuestro progreso intelectual y moral, el plazo que nos es concedido, pues no nos llevamos de este mundo más que las cualidades del alma, y únicamente ellas se cuentan.

# 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 necesitaríamos, no generaríamos malos pensamientos. En este trabajo diario que debemos hacer, tendríamos que obligarnos, de la misma manera que nos obligamos a trabajar todos los días, a entrar a horario, y a hacer determinada tarea. Para realizar esta modificación y conseguir o lograr dominio de lo que somos nosotros mismos (pensamiento, sentimiento, voluntad), tendríamos que estar siempre alerta, de la mañana a la noche, ponerles freno a los pensamientos negativos o malos pensamientos que elaboramos, porque si seguimos dándole curso nos perjudican. Hay un dicho que dice “si los malos supieran 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 987-95126-6-9 - 2a Ed.

# DOMINIO DE SÍ MISMO

## GUÍA RAZONADA

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

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

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

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

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 psicossomáticos, 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 psicossomático, 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 (ver estresores o situaciones estresantes – Cuadro N° 2).

- 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.<sup>5</sup>

- 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.

**5** Las imperfecciones morales, es decir, sentimientos de egoísmo, orgullo, sensualismo, celos, interés personal, etc. en exceso o demasia, 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 psicossomáticos.**

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.<sup>6</sup> **El hombre, aunque lo ignore, siempre está actuando entre esos dos mundos: el espiritual y el terrenal. Al primero pertenece como Ser Esencial Individual y al segundo por su condición de hombre, 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 obtienen resultados positivos, pero se requiere además de parte**

**6** 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).

**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! ¡Decídetes!, 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 II**

# **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**



# **HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

## **BREVES CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO**

### **FACTORES DE RIESGO**

- **Diabetes 50 % son hipertensos (algunos autores)**
- **Edad**
- **Sexo**
- **Exceso de peso**
- **Estrés**
- **Consumo exagerado de alcohol**
- **Cigarrillo**
- **Herencia**
- **Consumo de sal**
- **Modo de vida sedentario**
- **Anticonceptivos orales**
- **Aumento de colesterol sanguíneo**
- **Café (algunos autores)**

### **TIPOS DE HIPERTENSIÓN**

**FORMAS PRIMARIAS:** El 90 % de los hipertensos padece la forma esencial de **ORIGEN DESCONOCIDO**, donde el factor hereditario juega un papel preponderante según se sostiene. Los científicos todavía no han aclarado por completo el factor genético o hereditario de la hipertensión esencial.

## **FORMAS SECUNDARIAS**

**Afectan al 10 % de los hipertensos**

**Origen renal:** - Afecciones de naturaleza infecciosa, inmunológica o tumorales que dañan el tejido renal  
- Lesiones que afectan la arteria renal y generan hipertensión por producir falta de irrigación en el riñón

**Origen suprarrenal:**- Afección de las glándulas suprarrenales  
- Desarrollo de tumores de las suprarrenales  
- Agrandamiento de las suprarrenales

### **OTRAS FORMAS DE HIPERTENSIÓN VINCULADAS A:**

- Lesiones cerebrales – Ej. Tumores
- Hipertiroidismo: Mal funcionamiento de la glándula tiroides
- Insuficiencia aórtica: Enfermedad de una de las válvulas del corazón
- Algunos tipos de anemia
- Embarazo
- Ciertos medicamentos

### **HIPERTENSIÓN EN LOS NIÑOS**

- La más común es la coartación de la aorta (estrechamiento congénito).
- Un porcentaje pueden tener las mismas formas de hipertensión que tienen los adultos, es decir hipertensión primaria o esencial.

## **SÍNTOMAS DE LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL**

- La hipertensión esencial común no presenta síntomas.
- Cuando la hipertensión se complica por afectar órganos vitales pueden aparecer algunos de los siguientes síntomas:
  - Dolores de cabeza: en la nuca y región frontal (las cefaleas no son síntomas exclusivos de la hipertensión)
  - Latidos fuertes del corazón – palpitaciones
  - Aumento de la frecuencia respiratoria, opresión al hacer esfuerzo, fatiga y ahogo
  - Mareos, a veces acompañados de náuseas y vómitos
  - Sofocación, oleadas de calor que se perciben en la cara
  - Zumbidos en los oídos
  - Debilidad muscular
  - Calambres – manos y pies fríos o dormidos
  - Hábito de levantarse a orinar varias veces durante la noche o nicturia
  - Edemas en la cara y en las manos debido a problemas renales
  - Dificultades momentáneas de la visión

## **EN NIÑOS**

- Aumento de la sed
- Trastornos visuales
- Convulsiones
- Aumento del número de micciones y cantidad de orina, especialmente nocturna
- Aumento o disminución de peso
- Dolores de cabeza (cefaleas) e irritabilidad

## DAÑOS QUE PUEDE PROVOCAR LA HIPERTENSIÓN EN EL ORGANISMO

**Hipertensión arterial**  
(aumenta la mortalidad)

### Favorece la aparición de:

- Insuficiencia cardíaca
- Insuficiencia renal
- Enfermedad coronaria
- Problemas cerebrovasculares

### Puede provocar daños en:

- Cerebro
- Corazón
- Riñones
- Vasos sanguíneos

El 20% de las personas mayores de 35 años presenta valores anormales (altos) de presión arterial.

La presión varía en cada persona según el tipo de actividad y posición del cuerpo. El organismo debe ir adecuando la presión a la necesidad física. La presión cambia en forma constante, variando día a día y de momento a momento según las necesidades del cuerpo.

Lo que nosotros estamos estudiando, son aquellos problemas producidos por la acción del pensamiento sobre el cuerpo físico (mensaje bioquímico-neurotransmisor), ejemplo Estrés. Debemos descartar todos aquellos otros factores que escapan al campo de la filosofía y que más adelante aparecen.

Los valores de máxima normales de la presión arterial expresados en milímetros de mercurio (mmHg), de acuerdo a la edad son: de 5 a 9 años 115/75 mmHg, de 10 a 14 años 125/80 mmHg, de 15 a 40 años 140/90 mmHg, de 41 a 60 años 150/90 mmHg y por sobre los 60 años 160/90 mmHg. **Se habla de hipertensión arterial cuando en reiteradas mediciones los valores de tensión arterial superan esas cifras** (Fuente: Biblioteca de la Salud - Programa de Medicina Preventiva - Fundación Favaloro - Hipertensión Arterial 2 - ISBN 987-97619-1-X).

La presión varía a lo largo del día según la actividad que desarro-

lla el individuo. Por ejemplo, la presión será mayor cuando la persona se emocione o esté realizando ejercicios, y bajará cuando esté durmiendo.

## HIPERTENSIÓN ARTERIAL

### CONSIDERACIÓN DE LOS FACTORES DE RIESGO DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Son aquellos problemas causados como consecuencia de la elevación espiritual del hombre, es decir, la acción del **pensamiento** sobre el cuerpo físico (mensaje bioquímico-neurotransmisor), ej. estrés, además de las autoagresiones que puede provocar a su cuerpo físico en ejercicio de su **voluntad**, por ejemplo fumando o consumiendo alcohol en forma exagerada, y que en algunos casos pueden ser causante o contribuyente de la hipertensión arterial.

Por ejemplo, cuando la persona se emociona, como **alma o espíritu piensa** de acuerdo a como **siente**, según el sentimiento será el mensaje bioquímico-neurotransmisor que envíe al organismo.

De acuerdo a nuestra forma de sentir, pensamos; y según sean estos pensamientos buenos o malos, saneamos nuestro organismo, o lo alteramos enfermándolo, ya que éste es la envoltura del alma o espíritu que somos nosotros.

Los pensamientos generados por sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, rencor, interés personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía, son imperfecciones morales. Estas imperfecciones morales hacen que pensemos negativamente alterando nuestra armonía interior (relativa), produciendo estados nerviosos y una serie de efectos psicósomáticos, entre ellos la **hipertensión**.

**Esta demasía hace que se quiera transgredir la ley natural que tenemos grabada en la conciencia, que tiende hacia el bien; pero como es intransgredible, sufrimos.**

O razonamos y modificamos nuestra forma de pensar, o sufriremos las consecuencias de nuestros pensamientos negativos, por una cuestión de **justicia natural**. El efecto de estos pensamientos, va a afectar el lugar más débil del organismo.

**Cada persona, cuando piensa mal, es su propio enemiga, ya que sufre las consecuencias de ello.**

Los factores considerados de riesgo para la hipertensión arterial desde el punto de vista médico son entre otros: **edad, sexo, exceso de peso, estrés, consumo exagerado de alcohol, cigarrillo, herencia, aumento del colesterol sanguíneo, sedentarismo, consumo de sal, exceso de café, anticonceptivos orales, que se pueden tomar** como causantes o contribuyentes para el aumento de la presión arterial.

**De todos ellos, los factores de riesgo a considerarse desde el punto de vista espiritual son:**

El **ESTRÉS** es el efecto de los pensamientos que generamos a través de la interpretación de los acontecimientos de la vida, y hemos visto que ello está relacionado con la evolución espiritual de cada uno de nosotros. Además en los factores considerados de riesgo para la hipertensión, algunos autores mencionan la diabetes y otras formas de hipertensión vinculadas al hipertiroidismo, que pueden ser también consecuencia del estrés.

El consumo exagerado de **ALCOHOL** también es un problema espiritual. ¿Por qué se bebe en exceso?; la respuesta es por el sentimiento de sensualismo en demasía, es decir, el placer a través de los sentidos; lo mismo que el consumo exagerado de **SAL**. El **CIGARRILLO** es un vicio que merece la misma consideración que el alcohol con el agravante que es superfluo, en cambio el alcohol en su justa medida no lo es. En cuanto a la **HERENCIA** hemos visto que cada uno como ser espiritual, como alma, trae su propia herencia espiritual, vicios o virtudes innatos; amolda el cuerpo de acuerdo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias, y nada tienen que ver con sus padres o abuelos, salvo la afinidad que puede existir en algunos casos, de una misma forma de pensar, sentir y actuar. Ésto hace a veces que sus organismos físicos posean afecciones similares. El **EXCESO DE PESO**, puede ser consecuencia del sentimiento de sensualismo en demasía, aunque en ocasiones puede deberse a estados de ansiedad por situaciones estresantes, las cuales llevan a las personas a comer en forma desproporcionada.

Otro factor de riesgo es el aumento del **COLESTEROL SANGUÍNEO** ya que el exceso se deposita sobre las paredes de las arterias, dificultando el pasaje de la sangre, y provocando el aumento de la presión arterial (Este tema está considerado en el capítulo respectivo).

## TIPOS DE HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La medicina da dos formas de hipertensión con orígenes diferentes:

1. Las formas primarias o de hipertensión esencial, de origen desconocido.
2. Las formas secundarias, de causas identificables.

**FORMAS PRIMARIAS:** El 90% de los hipertensos padece la forma esencial de **origen desconocido:** El factor hereditario juega un papel preponderante favoreciendo la predisposición del organismo a desarrollar hipertensión, aunque también puede asociarse a otro factor ambiental.

Como un importante factor de riesgo vimos entre otros, al **estrés**. La continua acción de distintos estímulos generadores de ansiedad o tensión psíquica conduce a una alteración del sistema regulador de la presión arterial, y al aumento del colesterol sanguíneo. El exceso de colesterol sanguíneo se deposita sobre las paredes de las arterias dificultando el pasaje de la sangre y provocando el aumento de la presión arterial.

Analizando las formas primarias de hipertensión esencial, en base a los estudios científicos realizados por la medicina, vemos el **factor hereditario** y el **estrés**, cuya consecuencia directa sería la hipertensión y la indirecta el aumento del **colesterol sanguíneo** que padecen el 90 % de los hipertensos.

**LA CUESTIÓN HEREDITARIA:** A lo largo de la redacción expresamos que la cuestión hereditaria, es la propia de cada uno como ser espiritual (alma o ser esencial) que piensa, siente y actúa (facultades espirituales). Cada uno de nosotros amolda el cuerpo de acuerdo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias. El cuerpo recibe los mensajes bioquímicos-neurotransmisores en forma directa y constante y según sean los pensamientos positivos o negativos, lo sana o lo enferma, produciendo efectos en el lugar más débil del mismo (cuando son negativos). Debemos modificar nuestra forma de pensar si queremos dejar de sufrir, pues tanto la hipertensión como otras dolencias o problemas psicossomáticos, por lo general son efectos de nuestra forma de pensar equivocada, porque somos imperfectos. **Estas imperfecciones morales hacen que generemos malos pensamientos, y esos**

**pensamientos por una cuestión natural los transmitimos al cuerpo físico, produciendo efectos indeseados.**

Si tomamos la ley de herencia según la ciencia material, vemos que no es pareja ni uniforme, pues en una misma familia de muchos componentes, algunos padres y abuelos son hipertensos, y sus hijos, nietos y demás descendientes no lo son. **No obstante, las características físicas en algunos casos pueden contribuir a determinar valores altos o bajos de presión arterial en forma permanente, en relación a los valores establecidos por la medicina.**

Tomado desde el punto de vista espiritual, cada uno trae, como alma o espíritu, al nacer o renacer tendencias o vicios de los cuales no se ha despojado en las sucesivas vidas anteriores. Esto está más acorde a la justicia divina, pues cada uno lleva en sí mismo el mérito de sus obras y sufre los efectos de sus imperfecciones morales, de su propia herencia espiritual, que transmitida al cuerpo físico a través del pensamiento se manifiesta en problemas psicosomáticos. Este tema sobre la herencia lo desarrollamos en Páginas 68-73.

**LA CUESTIÓN DEL ESTRÉS:** Es el resultado de cómo repercuten en nosotros los acontecimientos de la vida en función de la interpretación que de ellos hacemos. Esta interpretación la hacemos de acuerdo a nuestra elevación espiritual o sea nuestra propia herencia espiritual.

**Nuestra elevación espiritual, es el grado de perfeccionamiento alcanzado a través de las sucesivas vidas, o pluralidad de existencias. Esta elevación espiritual la manifestamos a través del sentimiento, en base a lo que sentimos, pensamos y actuamos. Como somos imperfectos, tenemos sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, rencor, interés personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía, que hacen que generemos pensamientos negativos o malos (mensaje bioquímico - neurotransmisor), y a través de los hilos conductores que son los nervios los transmitimos al cuerpo físico, produciendo la alteración de nuestra armonía interior (relativa), estados nerviosos y otros efectos, incluida la HIPERTENSIÓN. Estos efectos siempre se producen en el lugar más débil del organismo y generalmente hay más de un efecto.**

Este mecanismo es aplicable a todos los problemas psicosomáticos y responde a la justicia natural, pues pensamos mal y sufrimos las consecuencias. Cuando pensamos mal **somos nuestro propio enemigo.**

## LAS FORMAS SECUNDARIAS DE HIPERTENSIÓN

Formas secundarias: Afectan al 10% de los hipertensos. Tienen causas perfectamente identificables, y están detalladas en el cuadro de tipos de hipertensión (no es materia de opinión del autor).

### LEY DE CAUSA (IMPERFECCIONES MORALES) Y EFECTO (PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS)

Por lo tanto al decir **herencia**, hablamos de nuestra herencia como ser espiritual, manifestada por el bien o por las imperfecciones de las que no nos hemos despojado a través de las sucesivas vidas y nada tienen que ver nuestros padres, parientes, etc., salvo que tal vez haya afinidad como alma o espíritu, es decir la misma forma de pensar, sentir y actuar. Cada uno de nosotros es una individualidad, pero por ser afines producimos efectos parecidos en el cuerpo físico, que es la envoltura del alma.

En base a nuestros sentimientos de: orgullo, celos, rencor, vanidad, interés personal, sensualismo, etc., en exceso, pensamos negativamente, alterando la armonía interior relativa (mensaje bioquímico -neurotransmisor), produciendo **estados nerviosos, cambios hormonales, inmunológicos como la baja o alteración de las defensas del organismo y otros efectos psicosomáticos como la hipertensión**. A partir de este último aparecen otros efectos como se ha podido apreciar.

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

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

inmutable, la sufrimos.

Los problemas psicossomáticos son un efecto cuya causa está en nuestros malos pensamientos, es decir sufrimos por nuestras imperfecciones morales. De la misma forma podemos deducir que por nuestra forma de actuar, en el ejercicio de la voluntad, cometemos malas acciones por las que sufriremos las consecuencias, en la vida presente, o en el mundo esencial o espiritual cuando dejemos el cuerpo o en una nueva existencia corporal, pues si bien no queda impune la acción del pensamiento por los efectos que producimos tampoco deben quedar impunes todas nuestras acciones, en cumplimiento de la ley natural grabada en la conciencia.

Consecuencia: Con nuestras imperfecciones morales nos castigamos a nosotros mismos porque sufrimos física y moralmente sus efectos.

**El conocimiento y dominio de sí mismo sirve para prevenir futuros efectos, dar solución definitiva a los efectos actuales, y se puede transmitir a otras personas que lograrán similares resultados.**

Lo fundamental sería prevenir, pues a los efectos físicos graves en ocasiones es difícil revertirlos. **La prevención debe ser una modificación de nuestra forma negativa de pensar.**

## **EL ESTRÉS Y EL ESTADO PREHIPERTENSIVO**

Las reacciones emocionales pueden ir acompañadas de espasmos o situaciones que estrechan las pequeñas arterias. Cuando estos vasos se contraen hacen aumentar la presión sanguínea. Pero el estado de tensión, ansiedad, o estrés no genera hipertensión por sí mismo. Sólo en un **hipertenso esencial** estos estados pueden desencadenar la elevación y mantenimiento de valores muy altos de presión arterial.

Analizando como se define al **hipertenso esencial**, vemos que el 90% sufre de hipertensión esencial de origen desconocido, donde el factor hereditario juega un papel preponderante en el desarrollo de la hipertensión, en una palabra se habla de una cuestión de herencia. Por los **factores secundarios**, una persona puede tener una enfermedad y ésta hace que tenga hipertensión.

Sostiene la medicina que uno no pasa de un día para otro de ser normotenso a hipertenso; generalmente se dice que es normotenso o sea presión normal, pero hay días que se eleva la presión y otros días baja.

Muchas veces el estado pre-hipertensivo se manifiesta a través de elevaciones transitorias de la presión, **y la pregunta es: ¿a qué se debe?**

La respuesta es: A LA FORMA DE PENSAR DE LA PERSONA porque diariamente la persona enfrenta situaciones de riesgo, desafíos, simplemente problemas comunes, a veces crea males imaginarios, o algo la afecta de acuerdo a su sentimiento de: egoísmo, orgullo, rencor, celos, interés personal, sensualismo, etc., en demasía. **Es decir, que todos los acontecimientos de la vida los interpreta de acuerdo a su forma de sentir y en función de esa interpretación es el pensamiento que genera (mensaje bioquímico-neurotransmisor) y éste a su vez es el causante de las variables de presión arterial.**

Por eso la persona normotensa no pasa a un estado prehipertensivo o a hipertensivo bruscamente, sino que las variables de esos estados están en función de lo que siente, que como consecuencia piensa y eso es lo que le transmite al cuerpo físico (mensaje bioquímico-neurotransmisor). Hay momentos en que tal vez no tenga ningún problema, entonces su situación será normal; un día le acontece algo que la molesta o perturba de acuerdo a su forma de sentir, y se pone a pensar negativamente transmitiéndolo al cuerpo físico; es decir, que según el pensamiento altera su armonía interior (relativa), y en esa situación, algunos días tendrá presión normal y otros presión elevada. De la misma forma pasará de estados prehipertensivos a estados hipertensivos, pues la causa generadora es el sentimiento y está en la persona misma.

Puede la persona pasar de estado prehipertensivo a normotensivo o de ser hipertensiva a prehipertensiva y a normotensa si desaparecen las causas aparentes que la hacen pensar mal o si se esfuerza en modificar los sentimientos que la hacen pensar negativamente.

De todas formas mientras haya causa (sentimiento de egoísmo, celos, rencor, egoísmo, orgullo, etc., en exceso) habrá efectos de pre o hipertensión, por lo tanto **hay que trabajar por destruir la causa generadora de esos estados.**

Puede en determinadas circunstancias volver a ser normotensa porque desaparece el motivo por el cual la persona se altera, pero volverá a tener estados prehipertensivos o hipertensivos cuando haya otros motivos para alterarse, pues lo que se debe modificar es la causa generadora que está en nuestra forma de pensar y sentir.

Como conclusión los estados prehipertensivos, según la medicina, tienen su origen en la herencia y en el Estrés, pero la herencia como ya lo dijimos es lo que traemos cada uno como alma o espíritu, es decir el grado de perfeccionamiento alcanzado a través de sucesivas vidas anteriores, que se manifiestan en vicios o virtudes llamados innatos (Ver Página 70). Y el estrés es producido de acuerdo a la interpretación de los acontecimientos de la vida en función de esa herencia espiritual. Es decir, que cuando nacemos o renacemos, traemos las tendencias, los vicios, que nos hacen pensar en una forma determinada. Esta herencia no tiene nada que ver con la herencia como sostiene la medicina, que nuestros padres, abuelos, etc., nos transmiten los caracteres hereditarios.

**Cabe aclarar que la causa generadora en nosotros no es el hecho o la acción de los demás que no nos agrada, sino que está en nuestro sentimiento de egoísmo, sensualismo, interés personal, orgullo, rencor, etc., en exceso; dicho de otra forma: imperfecciones morales que nos hacen pensar y actuar mal, y es el mensaje que le transmitimos al cuerpo físico, sufriendo las consecuencias, enfermándolo.**

Debemos tener en cuenta que lo que los demás hacen o piensan, cuando obran mal, es problema moral de los demás. Lo que nosotros pensamos en esa circunstancia, si es malo es un problema moral nuestro, que por una cuestión natural lo transmitimos al organismo y lo enfermamos.

Cuando la persona se altera esporádicamente, debe generar estados prehipertensivos; por el contrario, cuando tiene como modo de vida alterarse permanentemente por los acontecimientos de la vida, sintiéndose afectada, debe generar estados de hipertensión.

## **SOBRE LOS TÉRMINOS**

### **PSICOLOGÍA – HERENCIA – ESTRÉS**

Si relacionamos los términos usados por la medicina como causantes o contribuyentes de los problemas psicosomáticos como: psicología, herencia, estrés, vemos que:

**PSICOLOGÍA es la parte de la Filosofía que estudia el alma; es decir, es el estudio de nosotros mismos como alma o espíritu.**

**Cada uno de nosotros es un alma, espíritu, ser esencial, inteligencia, etc., con un cuerpo físico. Cuando muere nuestro cuerpo físico somos un alma sin cuerpo físico.**

Como alma tenemos nuestras facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad.

Nuestro pensamiento y forma de actuar están en función de nuestro sentimiento, son nuestras manifestaciones como alma o espíritu. De ahí que interpretamos los acontecimientos de la vida en base a nuestra evolución espiritual, caracterizado por la elevación del sentimiento.

**HERENCIA O LOS PROBLEMAS HEREDITARIOS desde el punto de vista filosófico, considerando la pluralidad de existencias o reencarnación, son aquellas ideas innatas que como alma o espíritu, traemos al nacer o renacer, manifestadas por virtudes innatas y vicios innatos de los que no nos hemos despojado a través de las sucesivas vidas anteriores. En función de esta herencia espiritual, amoldamos el cuerpo físico de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias. La reencarnación o pluralidad de existencias se define como una serie de existencias sucesivas; en la que en cada una de ellas tomamos un cuerpo físico nuevo.**

No somos iguales, en desarrollo intelectual y moral los seres que poblamos el planeta. Lo que traemos es herencia por justicia natural, pues cada uno lleva el mérito o demérito de sus obras (Sobre la Herencia ver Páginas 68 a 73).

**ESTRÉS, es el desajuste entre lo que uno espera de la vida y**

**lo que recibe de ella. La interpretación de los acontecimientos de la vida es siempre en base a nuestra elevación espiritual, que traemos como herencia. La forma de pensar y actuar está relacionada a la elevación del sentimiento, que es el grado de progreso moral alcanzado a través de las sucesivas vidas.**

Como ejemplo tenemos sentimiento de egoísmo, celos, rencor, interés personal, sensualismo, etc., en exceso, que son nuestra propia herencia espiritual; constituyen vicios que hacen que pensemos negativamente y que transmitidos al cuerpo físico, éste sufre los efectos como en el caso de Estrés y otros problemas psicosomáticos. Por una cuestión de justicia natural nos castigamos a nosotros mismos, siendo nuestro propio enemigo.

### **ALGUNOS CASOS DE HIPERTENSIÓN SUPERADOS A TRAVÉS DEL CONOCIMIENTO Y DOMINIO DE SÍ MISMO**

1.- Una persona de aproximadamente 50 años padeció hipertensión durante muchos años y ante este diagnóstico la única alternativa válida recetada por sus médicos era la de tomar pastillas de por vida, y al mismo tiempo tenía muy elevado el colesterol. Comenzó a asistir a los cursos basados en el conocimiento y dominio de sí mismo, y a ejercer un control de su pensamiento. Descubrió que en su trabajo algunas situaciones no le agradaban, especialmente las órdenes equivocadas de sus superiores, y a través del sentimiento de orgullo en exceso generaba malos pensamientos, guardando animosidad y debido al sentimiento de rencor en demasía quería devolver mal por mal. Al poco tiempo, comprendió que sus pensamientos negativos generados por los sentimientos de orgullo y rencor en exceso la perjudicaban, porque eran los causantes de sus sufrimientos: alteración de la armonía interior (relativa), estados nerviosos, hipertensión y colesterol elevado. Empezó a frenar los pensamientos negativos, a deponer actitudes y a aceptar que si los demás obran mal es problema moral de los demás y no los va a cambiar. También se dio cuenta que los malos pensamientos que generaba en esas circunstancias eran un problema moral suyo y eso era necesario modificar. Se fue obligando a ello, haciendo un hábito, un modo de vida y progresivamente en pocos meses dejó de ser hipertensa, y el colesterol bajó a los niveles aceptables. No se puede escapar a la acción del propio

pensamiento, que por una cuestión natural lo transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico y cuando es negativo, es causa de problemas psicosomáticos.

Debemos hacer notar que durante el proceso de modificación de la forma de pensar, que significa en sí mismo un proceso de transformación moral de la persona, la realización de la ejercitación que figura en la Propuesta del tema Estrés del libro, dirigida al Mundo Espiritual fue de gran utilidad, pudiéndose clasificar este caso como de afecciones mixtas, es decir efectos que la persona producía por la acción del pensamiento, más la acción o influencia de los seres espirituales que no tienen cuerpo, a quienes atraía por afinidad y que al unirse a la misma contribuía a su estado.

Verificada la acción del mundo espiritual como consecuencia de la práctica de la ejercitación dirigida a éste, podemos deducir con certeza que la acción de nuestro pensamiento tiene consecuencias insospechadas para nosotros. Por un lado nos enfermamos físicamente por sus efectos y por otro nos pone en relación con un mundo esencial o espiritual bueno o malo. Ambos mundos, el corpóreo en el cual vivimos y el espiritual que no vemos, reaccionan incesantemente el uno sobre el otro.

2.- Otra persona de unos 55 años tenía varios problemas físicos y desde hacía muchos años era atendida por especialistas. Las afecciones que mencionó antes de asistir a los cursos fueron las siguientes: hipertensión, presión ocular permanente a punto de dañar la vista con los medicamentos, dificultad en la visión y colitis como consecuencia de sus enojos (Habiendo causa generadora es imposible que no haya efectos. Sócrates, Filósofo griego, 400 años a.C.).

Al comenzar en la indagación de cómo pensaba, empezó a descubrir que la forma de pensar y actuar de otras personas no le agradaban y en esas circunstancias se ponía molesta, nerviosa y pensaba mal. Esta situación le aconteció aproximadamente durante 20 años. En la indagación de qué sentimientos la llevaban a pensar negativamente, llegó a la conclusión de que su sentimiento de orgullo en demasía, era uno de los causantes, pues cuando los demás no hacían lo que ella deseaba, se enojaba, y se ponía nerviosa. Además reconoció el sentimiento de interés personal en demasía, pues tenía una hija que estaba de novia con una persona que ella no veía con

agrado y sentía celos por ese interés personal que era su hija. Comprendió que las actitudes equivocadas de los demás no dependen de nosotros, y si nos enojamos, alteramos, pensamos mal, tenemos dos problemas: 1) La situación que nos molesta por la cual reaccionamos así. 2) El o los problemas psicosomáticos, como efecto de la acción del pensamiento sobre el cuerpo físico; **en síntesis uno es su propio enemigo cuando piensa mal.**

La persona en forma progresiva fue modificando su forma de pensar, comenzó a tomar las cosas con tranquilidad, y al cabo de cierto tiempo (un año aproximadamente), salió totalmente de su situación. Cabe mencionar que también realizaba la ejercitación mencionada en el caso 1, dirigida al Mundo Espiritual.

3.- Una persona de aproximadamente 60 años, era hipertensa desde hacía más de 20 años. Cuando alguna cuestión no se realizaba como la tenía programada o hubiese alguna situación que no era de su agrado, se ponía nerviosa, colérica, alterando su armonía interior (relativa). Tenía además otros efectos como mareos, oleadas de calor en la cara y dificultades en la vista.

Cuando comenzó a indagar por qué pensaba en esa forma, comprendió que a través de su sentimiento de orgullo en exceso, generaba pensamientos negativos que eran los causantes de los efectos físicos mencionados. Comprendió que uno a los demás no los puede cambiar, sino que ellos mismos tienen que modificar su forma de pensar y actuar. Nuestro deber, es buscar educarlos y si ello no es posible debemos lograr que no nos perjudiquen, pues si nos enojamos o alteramos, tenemos dos problemas, a) El que ya poseemos que no nos agrada, b) Un problema psicosomático.

La persona comenzó a controlar el pensamiento en forma constante y permanente de manera tal que empezó a tener un poco de dominio sobre sí misma. Como consecuencia de ello comenzó a superar la hipertensión y los otros efectos mencionados.

De esto se deduce que si comenzamos a tener un control permanente de nuestro pensamiento, poniendo un freno a los pensamientos negativos, no solamente nos servirá para superar los problemas psicosomáticos como la hipertensión, sino también para prevenir futuros desórdenes físicos.

**Los sentimientos de orgullo, egoísmo, celos, interés personal, rencor, sensualismo, etc., los vamos a seguir teniendo. El problema es darle en la práctica su justa medida, desde el punto de vista de su utilidad, descartando el exceso, la demasía, porque esa demasía constituye un vicio, es decir una imperfección moral que hace que generemos malos pensamientos. Ese vicio es querer transgredir la ley natural que tiende hacia el bien y que tenemos grabada en la conciencia, y que no se transgrede sino que se sufre, ya que los problemas psicosomáticos (como la hipertensión) son un efecto de las imperfecciones morales.**

## **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, que como hemos visto **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 nosotros 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 quieren modificar sus actitudes, especialmente en los vicios comunes, pero parecería que una fuerza casi irresistible las 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 impulsara a obrar contra su voluntad.

La conclusión es que siempre somos nosotros mismos la CAUSA de nuestras afecciones, en algunos casos problemas psicosomáticos producidos por la acción de nuestros pensamientos negativos, y en ocasiones por la acción de los seres espirituales que se unen a nosotros por afinidad. Somos como un imán que atrae lo asimilable a nues-

tra naturaleza espiritual imperfecta. En ambos casos hay JUSTICIA NATURAL y no podemos culpar a nadie de lo que nos acontece, sino a nosotros mismos. SOMOS NUESTRO PROPIO ENEMIGO.

Para dar solución permanente a la hipertensión y problemas psicósomáticos en general, es de aplicación la Propuesta a partir del conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en el tema Estrés del libro.

**CAPÍTULO III**

# **COLESTEROL**



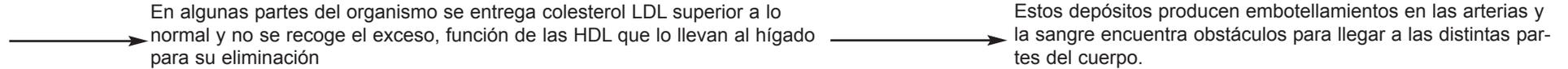
## COLESTEROL

**Aumento de colesterol sanguíneo**



**Aterosclerosis**

Se desarrolla cuando



La función de las HDL es contrarrestar lo mejor posible los excesos cometidos por sus “colegas”, las LDL. Este aparente cometido de protección de las arterias que ejercen las HDL les ha valido el apodo de “buen colesterol”.

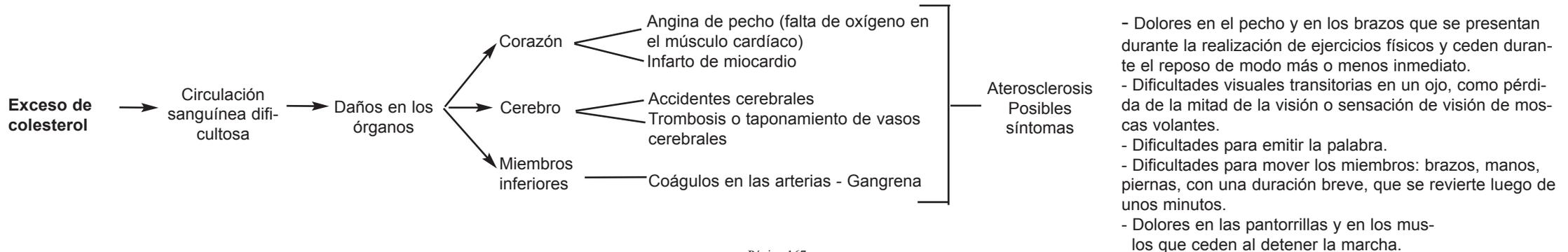
## LAS GRASAS Y LA ATEROSCLEROSIS

La formación de la placa aterosclerótica comienza con la lesión de la fina capa de células que reviste las paredes interiores de una arteria.

Las células lesionadas se hacen permeables y permiten la adhesión de las plaquetas, elementos que favorecen la coagulación, y de las LDL que vuelcan colesterol.

Las células musculares que se encuentran por debajo de la capa fina de células dañadas “interpretan” este proceso como una “agresión” a la pared arterial; entonces, comienzan a multiplicarse y aglomerarse en la zona lastimada. Simultáneamente, los glóbulos blancos de la sangre llamados monocitos invaden el área lesionada y se transforman en macrófagos, un tipo especial de células recogedoras de residuos. Las células musculares “irritadas” y los macrófagos ingieren y destruyen a las LDL y se convierten en células espumosas. El exceso de colesterol proveniente de las partículas de LDL se acumula en el interior y alrededor de las células espumosas.

El colesterol, las células y residuos acumulados constituyen el ateroma que obstruye la arteria.



- Dolores en el pecho y en los brazos que se presentan durante la realización de ejercicios físicos y ceden durante el reposo de modo más o menos inmediato.
- Dificultades visuales transitorias en un ojo, como pérdida de la mitad de la visión o sensación de visión de moscas volantes.
- Dificultades para emitir la palabra.
- Dificultades para mover los miembros: brazos, manos, piernas, con una duración breve, que se revierte luego de unos minutos.
- Dolores en las pantorrillas y en los muslos que ceden al detener la marcha.

## CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

Las grasas o lípidos más conocidos en general son los **triglicéridos** y el **colesterol**.

El colesterol, principal protagonista de la aterosclerosis, es una sustancia natural, un cuerpo graso que proviene de dos fuentes principales:

**1.- Del propio organismo**, donde se fabrica permanentemente para luego formar parte esencial de la membrana que envuelve a todas las células del cuerpo. Además, a partir del colesterol, el hígado y otras glándulas producen muchas hormonas, y unas sustancias que participan en la absorción de las mismas grasas: Los ácidos biliares. Por ello, tanto el colesterol en particular como los lípidos en general son compuestos indispensables para el funcionamiento normal de la maquinaria del organismo.

**2.- De la alimentación**, a través del consumo de grasas que aportan colesterol.

Como el colesterol no es soluble en el agua ni en la sangre, debe combinarse con otras sustancias, las proteínas de transporte, para formar unas moléculas más complejas, las lipoproteínas, capaces de viajar por la sangre. Hay dos tipos principales de asociaciones de esa naturaleza, transportadoras de colesterol en la sangre: La LDL y la HDL.

Las LDL transportan el colesterol hacia los tejidos donde tiene que ser utilizado, mientras que las HDL extraen colesterol de los tejidos o de las células del organismo y lo conducen hacia el hígado. Este órgano capta y degrada más colesterol que ningún otro.

Las lipoproteínas LDL descargan el colesterol hacia las células y las HDL recolectan el exceso de colesterol que es enviado hacia el hígado para su eliminación.

Ambas funciones, la entrega de colesterol y su remoción, son esenciales y no pueden ser catalogadas como “buenas o malas”. En realidad, cuando cualquiera de ellas falla se produce enfermedad.

La aterosclerosis se desarrolla cuando hay una excesiva cantidad de entrega (LDL) o una disminución de la cantidad de recolección (HDL). En consecuencia, en algunas partes del organismo se entrega una cantidad de colesterol superior a la normal o no se recoge el exceso, lo que condiciona su acumulación. Estos “depósitos” produ-

cen embotellamientos en las arterias y la sangre encuentra grandes obstáculos para llegar a las distintas partes del cuerpo.

La función de las HDL es contrarrestar lo mejor posible los excesos cometidos por las LDL. Este aparente cometido de protección de las arterias que ejercen las HDL les ha valido el apodo de “buen colesterol”.

### **VALORES DEL COLESTEROL SANGUÍNEO**

- Valor óptimo de colesterol en la sangre inferior a 200 miligramos por cm<sup>3</sup>.
- Límite elevado de 200 a 239 miligramos por cm<sup>3</sup>.
- Elevado más de 240 miligramos por cm<sup>3</sup>.

### **FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR AL DESARROLLO DE ALTAS CONCENTRACIONES DE COLESTEROL**

- Sexo: Las mujeres suelen tener valores más bajos que los hombres.
- En las mujeres, período post-menopáusico: En ocasiones debidos a cambios hormonales superan los valores normales y pueden llegar a la hipercolesterolemia.
- Aumenta con la edad (no está dilucidada totalmente).
- Estrés (Estados nerviosos o estresados).

### **CAUSAS DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA**

**A- FORMAS GENÉTICAS O HEREDITARIAS** (Manifestación de un desorden genético heredable).

#### **B- FORMAS SECUNDARIAS**

- Enfermedades como hipotiroidismo.
- Enfermedades renales.
- Consumo de determinados medicamentos.
- Obesidad.
- Alcoholismo.
- Diabetes no controlada.

**C- FORMAS MIXTAS:** Presentan un componente hereditario y un secundario.

## FACTORES DE RIESGO QUE SE ASOCIAN CON MAYOR PROBABILIDAD DE PADECER UN PROBLEMA VASCULAR

- Edad y sexo: Varones mayores de 45 años y mujeres mayores de 55 años, fundamentalmente post-menopáusicas.
- Sedentarismo.
- Obesidad-exceso de peso 20 % por encima del teórico normal.
- Historia familiar de enfermedad vascular precoz.
- Tabaquismo.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes mellitus.
- Baja concentración de colesterol HDL en la sangre con valores inferiores a 35 mg/dl.
- El factor hereditario: Historia de enfermedad vascular cerebral o de los miembros inferiores.
- Estrés.
- Hipercolesterolemia.

### FUENTES DE COLESTEROL

- 1) Del propio organismo que lo fabrica (75 %).
- 2) De la alimentación (25 % restante).

Si dejamos de lado el colesterol que ingresa por la alimentación, la pregunta es ¿Por qué a veces existe un desfase del colesterol necesario que fabrica el organismo, y el exceso que a veces se encuentra?

Es probable que ese desfase sea generado por nosotros a través del pensamiento, como el caso que la medicina llama Estrés, que es el efecto de los pensamientos negativos, malos pensamientos o reacciones inapropiadas que le transmitimos al cuerpo físico, y así lo alteramos o enfermamos.

La otra pregunta es ¿Por qué en algunas personas es detectable este desfase que puede llevar a tener otros efectos como la aterosclerosis, y en otras no produce ningún efecto?

Por nuestra experiencia, en el estudio de las imperfecciones hemos visto que en cada persona, **los pensamientos negativos, producen efectos diferentes, y se manifiestan en el lugar más débil del organismo.** Es decir, una persona por el orgullo lesionado (sentimiento de orgullo en demasía), puede tener como efecto psoria-

sis, y otra por el mismo sentimiento produce aumento de colesterol sanguíneo, acompañado de hipertensión (mencionado en el ejemplo 1 de hipertensión). El Estrés provoca hipertensión, a su vez la hipertensión ocasiona otros efectos. Igual consideración debemos tener con el colesterol que además provoca otros efectos.

En definitiva somos seres imperfectos, nuestras imperfecciones hacen que generemos malos pensamientos o pensamientos negativos, y a su vez éstos hacen que alteremos nuestra armonía interior (relativa), desorganizando nuestro organismo, produciendo estados nerviosos que también son un efecto, y luego se producen otros efectos. Vale la pena repetirlo: SOMOS NUESTRO PROPIO ENEMIGO, y para salir de esta situación debemos transformarnos moralmente, modificando nuestra forma de pensar, sentir y actuar (P. S. V.), que son nuestras facultades espirituales.

En todas estas consideraciones debemos descartar los aspectos físicos de estos efectos que pueden contribuir con las enfermedades, es decir, un problema físico puede producir otro problema físico (campo de la medicina). También sería preciso investigar si ese primer problema físico no surge de un problema espiritual, pues cuando el médico investiga, tal vez el paciente no le dice toda la verdad, o solamente le manifiesta lo que él comprende.

Sostiene la medicina que existen casos en que en algunas partes del organismo se encuentra colesterol LDL superior a lo normal, y no se recoge el exceso (función de las HDL que lo llevan al hígado para su eliminación), formando depósitos que producen embotellamiento en las arterias. La sangre encuentra obstáculos para llegar a las distintas partes del cuerpo, produciendo el desarrollo de la aterosclerosis.

La causa de estos efectos la vamos a encontrar en el mensaje bioquímico-neurotransmisor que nosotros, como alma o espíritu, generamos y transmitimos al cuerpo físico. Nuestra forma de pensar está relacionada al sentimiento y éste a la evolución espiritual, por eso hay diferencias intelectuales y morales entre todos los seres que poblamos el planeta.

## **CONSIDERACIONES SOBRE LAS CAUSAS DE LA HIPERCOLESTEROLEMIA**

Análisis de lo sostenido por la medicina:

Los estudios realizados para determinar los factores que parecen

contribuir al desarrollo de las altas concentraciones de colesterol son múltiples. Existen diferencias en el sexo, la edad (aunque se admite que esto no está verificado totalmente) y el estrés es considerado como un factor indirecto.

Independientemente de estos tres factores mencionados, las causas de la **hipercolesterolemia** pueden dividirse en 3 grupos principales:

**a) LAS FORMAS GENÉTICAS O HEREDITARIAS.**

**b) LAS FORMAS SECUNDARIAS:** Son situaciones que provocan indirectamente un aumento del colesterol. Por ejemplo enfermedades como el **hipotiroidismo** y diabetes no controlada (en ciertos casos, tal vez problemas físicos originados por una causa espiritual como la producida por el estrés, o sea también la acción del pensamiento sobre el cuerpo físico), algunas enfermedades renales y el consumo de algunos medicamentos.

**c) FORMAS MIXTAS, PRESENTAN UN COMPONENTE HEREDITARIO Y UNO SECUNDARIO.**

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

Para el análisis desde el punto de vista espiritual tomamos **EL ESTRÉS** y **LAS FORMAS GENÉTICAS O HEREDITARIAS**.

En la interpretación de los acontecimientos de la vida, el **Estrés**, es el efecto que nosotros transmitimos al cuerpo físico, a través de nuestra forma de pensar. La forma de pensar está en función del sentimiento, y éste a su vez al grado de evolución espiritual. Siendo imperfectos, nuestras imperfecciones hacen que generemos malos pensamientos, y esos malos pensamientos son el mensaje bioquímico-neurotransmisor que le enviamos al organismo.

Nuestra forma de pensar y actuar, determinada por la elevación de nuestro sentimiento, es nuestra propia **herencia espiritual**. Conservamos las tendencias, vicios e imperfecciones de los cuales no nos hemos despojado a través de las sucesivas vidas o reencarnación; si se quiere es el mérito de nuestras obras.

La medicina toma la **herencia** asociando los padecimientos de familiares, padres, abuelos, etc., con igual tipo de afecciones. Pero acontece que en una familia, puede haber afinidad espiritual, es decir, una misma forma de pensar, sentir y actuar de sus integrantes. Como cada uno amolda el cuerpo de acuerdo a su necesidad y a la mani-

festación de sus tendencias, es normal que padezcan efectos similares. De esta forma siempre hay **justicia natural** por lo que sufrimos, de lo contrario deberíamos sufrir por lo que nos transmiten nuestros familiares y eso no estaría acorde a la justicia divina.

Si queremos dar solución permanente a nuestros problemas psicósomáticos, como el colesterol en este caso, **debemos modificar nuestra forma de pensar**, ya que al ir frenando los pensamientos negativos, los efectos desaparecen naturalmente, y además evitamos no solamente los sufrimientos físicos sino también los morales. Es importante también la modificación de los hábitos alimentarios y tener en cuenta los demás factores de riesgo que pueden contribuir en esta problemática.

Es decir, que estos factores **Estrés y Herencia** que toma la medicina son teóricamente la misma cosa, pues el estrés es el efecto que producimos con la acción del pensamiento en el organismo debido a nuestra elevación moral, la que traemos como herencia espiritual.

Un ejemplo común que podemos mencionar es que en algunas oportunidades, las personas heridas en su sentimiento de orgullo en demasía, se enojan, se alteran, tal vez se ponen iracundas, coléricas; y estos pensamientos se formulen o no con palabras son los mensajes que enviamos al cuerpo físico, produciendo efectos como colesterol, hipertensión, psoriasis, alergias, etc.

En cuanto a las formas secundarias y formas mixtas, que presentan un componente hereditario y uno secundario que pueden ser causa de la hipercolesterolemia, la obesidad, el alcoholismo y la diabetes no controlada, se deben considerar como problemas espirituales o efectos de problemas espirituales.

## **LA SUSCEPTIBILIDAD INDIVIDUAL EL MISTERIO A RESOLVER EN FUTURAS INVESTIGACIONES (SEGÚN LA MEDICINA)**

Las investigaciones que se llevan a cabo no han podido determinar por qué, habiendo dos personas que tienen valores altos de colesterol, una de ellas puede padecer aterosclerosis y la otra no. La respuesta al interrogante planteado está en la **susceptibilidad individual**.

**Aquí volvemos a la cuestión espiritual, pues los efectos se**

**producen en el lugar más débil del organismo.** Si tomamos el caso anterior de estados coléricos e iracundos, vemos en algunas personas efectos como hipertensión y colesterol elevado y en otras el efecto es diferente: psoriasis, hemorroides y dificultades temporales en la vista (pocos días), etc.

El problema es (como decía el filósofo griego Sócrates, hace 2400 años), que **se toma el cuerpo sin el alma**. El hombre a través de sus facultades espirituales (P. S. V.) es la causa generadora de esos efectos. Cuando decimos que amolda el cuerpo de acuerdo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias, significa que a través del pensamiento envía los mensajes bioquímicos-neurotransmisores, provocando cambios hormonales e inmunológicos, y efectos desagradables (cuando los pensamientos son malos). Lo modela así por su forma negativa de pensar, por una cuestión de justicia natural.

**Cuando pensamos mal o negativamente somos nuestro propio enemigo.**

El hombre lleva la ineludible responsabilidad de sus pensamientos y acciones. Es de deducir que si sufrimos problemas psicosomáticos por la acción de los pensamientos negativos, por querer transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia que tiende hacia el bien, también debemos sufrir por nuestra forma de actuar mal o equivocada en el ejercicio de la voluntad, como consecuencia del erróneo proceder, sea en la presente existencia o bien en el mundo espiritual cuando dejemos el cuerpo físico o en una nueva existencia corporal (con otro cuerpo físico).

## **CONSIDERACIONES**

### **FACTORES DE RIESGO QUE SE ASOCIAN CON MAYOR PROBABILIDAD DE PADECER UN PROBLEMA VASCULAR**

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

1. EL FACTOR HEREDITARIO: vicios y tendencias innatos, producto de la propia herencia espiritual, modificable a través de la forma de pensar y sentir, dicho de otra forma: producir en uno mismo un proceso de transformación moral a través del conocimiento y dominio de sí mismo, que significa ley de progreso.

2. COLESTEROL ALTO, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES Y ESTRÉS, estos efectos pueden ser producidos por la acción de los pensamientos negativos o malos pensamientos sobre el organismo, generados por la propia persona a través de sus sentimientos de orgullo, celos, rencor, envidia, egoísmo, interés personal, etc. en exceso. Pueden superarse de la misma forma que manifestamos en el punto 1, **salvo que haya deterioro físico irreversible.**

3. TABAQUISMO, ALCOHOLISMO Y OBESIDAD, son tendencias o vicios, consecuencia del sentimiento de sensualismo (placer a través de los sentidos), que en algunos casos se asocian a los sentimientos mencionados en el punto 2. La expresión “nada en exceso o demasía” es aplicable al alcoholismo y a la alimentación, no así al tabaquismo que es superfluo o innecesario, provocando agresión al organismo.

**“Limitar el placer no es destruirlo, por el contrario es conservarlo” – (Sócrates 400 a.C.)**

## **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, que como hemos visto 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 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 quieren modificar sus actitudes, especialmente en los vicios comunes, pero parecería que 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 obligados a hacerlo como si una fuerza poderosa los

impulsara a obrar contra su voluntad.

La conclusión es que siempre somos nosotros mismos la CAUSA de nuestras afecciones, en algunos casos problemas psicosomáticos producidos por la acción de nuestros pensamientos negativos, y en ocasiones por la acción de los seres espirituales que se unen a nosotros por afinidad. Somos como un imán que atrae lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual imperfecta. En ambos casos hay JUSTICIA NATURAL y no podemos culpar a nadie de lo que nos acontece, sino a nosotros mismos. SOMOS NUESTRO PROPIO ENEMIGO.

Es de aplicación la Propuesta a partir del conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en el tema Estrés del libro.

## **OTRAS CONSIDERACIONES SOBRE LA ATEROSCLEROSIS**

A.- En 1897, el padre de la moderna medicina interna, sir William Osler, escribió sobre la aterosclerosis, endurecimiento y obstrucción de las arterias, diciendo que era “la Némesis a través de la cual se manifiesta la justicia exacta y retributiva de la naturaleza por las transgresiones de sus leyes” \*. Osler definió al típico paciente aterosclerótico como “un hombre agudo y ambicioso, que tiene como indicador de su propia máquina un siempre “adelante a toda velocidad”. Osler también describió al cerebro indisciplinado que gobierna un cuerpo “descorazonado”, revelándose así como un pionero en su especificación del atareado cuerpo “tipo A” (Pág. 29).

En nuestro siglo XX se publicaron las investigaciones sobre los patrones conductuales del tipo A realizadas por el doctor Osler. Los factores de riesgo de la enfermedad cardíaca causados por una vida hostil y acelerada fueron identificados por dos cardiólogos de San Francisco, los doctores M. Friedman y R. H. Rosenman. A partir de su trabajo pionero en 1959, han proliferado una serie de investigaciones relacionadas al tema.

\* W. Osler, *Lectures on Angina Pectoris and Allied States* (Nueva York: Appleton-Century-Crofts, 1897), p. 154.

B.- “La energía de la ira causa perturbaciones del corazón. Le obliga a acelerar el pulso, incrementando el riesgo de daño de la cubier-

ta interna de nuestras arterias. La sangre que envía en torrentes un corazón agitado dispara plaquetas en forma de balas a través de nuestras arterias, arañando y marcando sus paredes y creando huecos donde se depositan sustancias bloqueadoras de los vasos. La energía de la ira del lado oscuro, originada en un cerebro combativo y cínico, causa un incremento en las hormonas del estrés para prepararnos para la lucha por lo que el cerebro considera su propio territorio. Estas hormonas pueden obligar a las células de grasa de nuestro cuerpo que liberen grasa en la sangre incrementando la obstrucción de nuestras arterias y, de hecho, privando a la alianza letal entre el cerebro y su cuerpo de la sabiduría mediadora de un corazón más sereno y menos combativo. El exceso de hormonas del estrés, cuyo origen es la energía de la ira, causa que las plaquetas se vuelvan mucho más viscosas y que se aglutinen y se oculten defensivamente en las irregularidades causadas por la alta presión de la sangre. Cuando las plaquetas se agrupan, tienden a crear aún más sustancias obstructivas". R. Williams, *The Trusting Heart: Great News About Type A Behavior* (Nueva York, Times Books, 1989).

Analizando desde el punto de vista filosófico, las consideraciones sobre la aterosclerosis A y B, vemos la conducta (forma de pensar y actuar) de la persona (alma con cuerpo físico), cuyas manifestaciones son ser agudo, ambicioso, acelerado, iracundo, cínico al que podríamos agregar los patrones de conducta tipo A del Cuadro Estrés N° 1 (Pág. 29): impaciencia, urgencia, alto empeño en la ejecución, perfeccionista, intolerante, se enoja fácilmente, etc., en forma crónica como forma de vida.

Como consecuencia de lo que la persona siente, piensa y actúa, lo que significa que la fuente que origina esta forma de conducta está en su sentimiento.

Los sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, interés personal, etc., en exceso o demasía de la persona son la causa generadora de estas manifestaciones y estos sentimientos son su propia herencia espiritual, o grado de perfeccionamiento moral alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación.

Siendo el hombre imperfecto (moralmente) sufre las consecuencias morales y físicas de su erróneo proceder, ya que los pensamientos (mensaje bioquímico-neurotransmisor) los transmite directa y

constantemente al organismo y cuando éstos son negativos son los causantes de graves desórdenes físicos, o problemas psicosomáticos que se manifiestan en el lugar o lugares más débiles del organismo.

Puede por sí mismo, mediante modificaciones constantes en su forma de pensar y actuar negativas, es decir transformarse moralmente, revertir la causa de sus afecciones.

## **EJEMPLOS: CASOS DE SUPERACIÓN DE COLESTEROL ELEVADO**

1.- A una persona a través de una revisión médica, se le detectaron valores sumamente elevados de colesterol en la sangre, cuando generalmente los valores eran normales en ella. Indagando sobre las posibles causas de esta anomalía llegó a la siguiente conclusión: La persona había contraído compromisos que le provocaban estar muchas horas fuera de su casa todos los días y su pareja frecuentemente le reprochaba esta situación. Como consecuencia de ello se alteraba, tenía estados nerviosos, pensaba negativamente, y como efecto apareció en su organismo, este alto grado de colesterol sanguíneo.

Con el tiempo terminó con los compromisos contraídos fuera de su hogar. Su pareja no tuvo más argumentos para reprocharle y la persona superó los estados mencionados. Al poco tiempo, en un nuevo control del colesterol sanguíneo se comprobó que había vuelto a los valores normales.

Esto indica la importancia de la acción del pensamiento sobre el organismo (mensaje bioquímico-neurotransmisor). En este caso, la persona se sentía herida en el sentimiento de orgullo en exceso cuando, tal vez por celos, juzgaban su forma de actuar. Ello hacía que generara pensamientos negativos que alteraban su armonía interior (relativa), tenía estados nerviosos y también se le detectó el aumento del colesterol sanguíneo.

Es de tener en cuenta que la causa generadora, en este caso orgullo en exceso, está intacta y por lo tanto cualquier otra situación similar provocaría los mismos efectos.

Lo importante es trabajar para que las actitudes de los demás no nos afecten y frenar los pensamientos negativos, generados por los

sentimientos de orgullo, celos, etc., en exceso o demasía, de forma tal que no habiendo **causa** es imposible que el **efecto** subsista.

De ahí la importancia de trabajar por el perfeccionamiento moral a través del conocimiento y dominio de sí mismo; el no hacerlo es seguir siendo su propio enemigo, pues mientras haya **causa**, habrá **efectos**; es decir, que es uno mismo quien se agrede.

2.- Una señora de aproximadamente 50 años asistió a los cursos basados en el Conocimiento y Dominio de Sí Mismo. Su problema consistía en tener el colesterol elevado, muy superior a lo normal.

Habiendo hecho la consulta médica correspondiente, le aconsejaron una dieta alimenticia, que ella buscó de cumplir rigurosamente.

Pasado un tiempo, los valores del colesterol habían disminuido muy poco.

Cuando comenzó a indagarse cómo pensaba, además de las cosas comunes de la vida, manifestó la preocupación por su esposo, es decir, su interés personal.

Relató que el mismo era en una época adicto a un vicio común, pero había dejado de serlo; no obstante, ella tenía **miedo** que él volviese a esa adicción. Ese **miedo, inseguridad, duda**, hacía que generara pensamientos negativos a través del sentimiento de interés personal en exceso, los que transmitidos al cuerpo físico provocaban el aumento de los valores de colesterol. Comprendió que si ella seguía pensando en esa forma tenía 2 problemas, el del marido, más un problema psicosomático: colesterol elevado. Tomó la determinación de analizar los hechos con tranquilidad, comenzó a descartar los pensamientos negativos y en un período de varios meses su colesterol volvió a los valores normales.

Este caso, también puede considerarse como una situación estresante crónica, es decir, **estado de vigilancia en forma temporal o como modo de vida**, que puede tener como efectos además del colesterol elevado, hipertensión, arritmias, etc.

Cabe agregar que además de esforzarse por **dominar** los pensamientos negativos en la medida que se iba **conociendo**, puso en práctica también la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en la Propuesta del tema Estrés del libro.

**CAPÍTULO IV**

# **ANSIEDAD Y PÁNICO**



# ANSIEDAD Y PÁNICO (SÍNTOMAS SEGÚN LA MEDICINA)

- Síndrome de hiperventilación → **Algunos**  
Edad aprox. 18 a 35 años → **Síntomas**

- Agorafobia → Miedo de:

- Estar en espacios abiertos superpoblados
- Visitar los shoppings
- Viajar en auto por las grandes avenidas y autopistas
- Desmayarse o descomponerse y que nadie puede ayudarlo
- Miedo incontrolable a la muerte
- Miedo incontrolable a la locura o "pérdida de la razón"
- Salir a la calle sola
- Quedarse sola en la casa

- Depresión →

- Malestares digestivos
- Trastornos respiratorios
- Dificultades sexuales

→ **Síntomas neurológicos**

- Vértigo
- Sensación de desmayo inminente
- Visión borrosa
- Alteración del pensamiento
- Fatiga fácil: independiente del ejercicio realizado
- Fatiga Crónica: independiente de la actividad realizada

→ **Síntomas cardiológicos**

- Palpitaciones o latidos "anticipados"
- Taquicardia
- Dolor opresivo en el centro del pecho, indistinguible del dolor en el infarto agudo de miocardio

→ **Síntomas respiratorios**

- Disnea suspirosa
- Tos seca sin secreciones
- Sensación de obstrucción en la garganta

→ **Síntomas digestivos**

- Pirois o ardor que proviene desde la zona gástrica
- Dolor en la boca del estómago
- Constipación o diarrea (alteración de estos estados constituyen el síndrome del intestino irritable)
- Eructos
- Acidez
- Aerofagia: "tragado" de aire, se produce cuando están nerviosos, hablan mucho, comen muy rápido, respiran mal.
- Distensión y dolor de abdomen

→ **Síntomas musculares**

- Calambres en las pantorrillas
- Hormigueos en las manos
- Hormigueos en los pies
- Hormigueos alrededor de la boca

→ **Problemas funcionales generales**

# ANSIEDAD Y PÁNICO

## ANALIZADO DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

Hoy sabemos que este **problema psicológico** puede ser el causante de molestos trastornos en el organismo, a veces, indistinguibles de los síntomas de enfermedades graves.

Se conocen múltiples definiciones para el **desorden de ansiedad o “Síndrome de hiperventilación”**, que es uno de los constituyentes del “desorden por pánico”.

De acuerdo a la definición de la Academia Americana de Psiquiatría, el desorden por pánico está compuesto por dos grupos de síntomas: los correspondientes al síndrome de hiperventilación y los correspondientes a la agorafobia.

Las manifestaciones del síndrome de hiperventilación involucran a todo el organismo. Esto no significa que producen lesiones o daños particulares en determinados órganos, y en otros no, sino que generan un trastorno en las **funciones generales**.

El problema funcional tiene como base un trastorno **psicológico o psiquiátrico**, llamado **ansiedad**.

El conjunto de anormalidades provocadas por la hiperventilación, produce problemas **funcionales generales**.

A una persona “colmada de miedos” le es muy difícil salir a la calle sola, pero también la atemoriza quedarse sola en la casa. Si está en su auto es capaz de detenerse y salir en busca de ayuda, porque cree que va a perder el conocimiento. Padece un miedo incontrolable a la **muerte y a la locura**.

Tanto la ansiedad como la depresión, pueden ser expresiones de la agorafobia.

## LA PERSONA SE SIENTE MAL

- Se siente mal y no sabe lo que le pasa.
- Desde hace muchos años se siente así y nadie le pudo decir qué es lo que tiene.

- Se cansó de tomar antiácidos y la acidez continúa.
- Le hicieron múltiples estudios y no le pudieron dar un diagnóstico, por ejemplo, para los mareos y visión borrosa, cuyo origen el oculista no ha podido hallar, electroencefalogramas y tomografías computadas.
- Dolores de pecho: chequeos completos con cámara gamma, electrocardiogramas y estudios de las arterias para analizar la anatomía y el funcionamiento del corazón.
- Problemas respiratorios: exámenes respiratorios funcionales y tomografía computada.
- Dolores abdominales: endoscopías y tomografía seriada de esófago y duodeno.
- Calambres: electromiograma o estudio de los músculos.

Todos los estudios realizados no revelan una verdadera causa orgánica de los malestares que sufre la persona.

La realidad es que estas personas preferirían que el médico les “encontrara” algún problema orgánico, a continuar con la incertidumbre de no saber lo que tienen. Cuando la persona pasó por las diferentes etapas de estudios y el médico no puede darle un diagnóstico certero de lo que tiene, piensa que:

- El médico no sabe nada.
- Lo que tiene es muy grave y no se lo quiere decir.

Las incógnitas sin respuesta y la confusión que arrastra la persona, renuevan el círculo vicioso en el que la ansiedad genera hiperventilación y agorafobia cuya consecuencia inmediata son los **trastornos funcionales**.

Un individuo puede sufrir agorafobia pero no tener hiperventilación o a la inversa.

Las depresiones pasajeras abarcan los distintos estados de ánimo, que siguen a una pérdida afectiva o contratiempo laboral o personal.

Cuando la persona hiperventila, la concentración de dióxido en la sangre desciende, y genera un trastorno denominado alcalosis respiratoria. La persona consigue revertir la alcalosis incorporando más

dióxido de carbono en la sangre.

**La depresión compromete seriamente a la persona con su entorno social. A partir de la enfermedad, comienza a tener problemas en el campo laboral y en su vida de relación, trabajo, amigos, familia, pareja, terminando por aislarse, agravando el cuadro.**

Los malestares digestivos, los trastornos respiratorios y las dificultades sexuales son las consecuencias físicas más comunes de la depresión.

## ANSIEDAD Y PÁNICO

### ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Lo fundamental es definir ¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

Es una sensación de peligro, acompañada por inquietud, aprensión, tensión, fatiga (a veces súbita), pánico y reacciones físicas como respiración excesiva, palpitaciones, opresión en la región estomacal, alteraciones respiratorias y otras manifestaciones nerviosas.

Podría tomarse como un estado de incerteza e inseguridad.

Los desórdenes de ansiedad y pánico son definidos por la medicina como un problema **psicológico**. Este problema puede ser el causante de molestos trastornos en el organismo, a veces indistinguibles de los síntomas de enfermedades graves.

Esta aparente similitud entre los malestares, producto de la ansiedad, que primordialmente son funcionales, y los síntomas orgánicos de las enfermedades llamadas somáticas, que implican lesiones o daños en los órganos, llevan a las personas a conclusiones equivocadas.

La ansiedad moderada es buena para cualquier tipo de rendimiento concreto. Se hace negativa cuando la misma tiene gran **intensidad** y **su duración es excesiva**, siendo **paralizante** y produciendo **bloques intermitentes** cada vez mayores.

El impacto de los acontecimientos de la vida, las frustraciones, esperanzas, desengaños, que interpretamos de acuerdo a nuestra propia herencia espiritual, generan los estados de ansiedad, desesperación, desesperanza y en ocasiones ideas o tendencias al suicidio.

Sabemos que la **psicología** es la parte de la filosofía que estudia el alma, por lo tanto en el estudio de nosotros mismos como alma o espíritu, encontraremos la causa generadora de este tipo de problemas.

Cada uno de nosotros, somos un alma o espíritu con un cuerpo físico (Espíritu y materia) con tres facultades espirituales: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad. Nuestra forma de pensar (mensaje bioquímico-neurotransmisor que le transmitimos al organismo, a

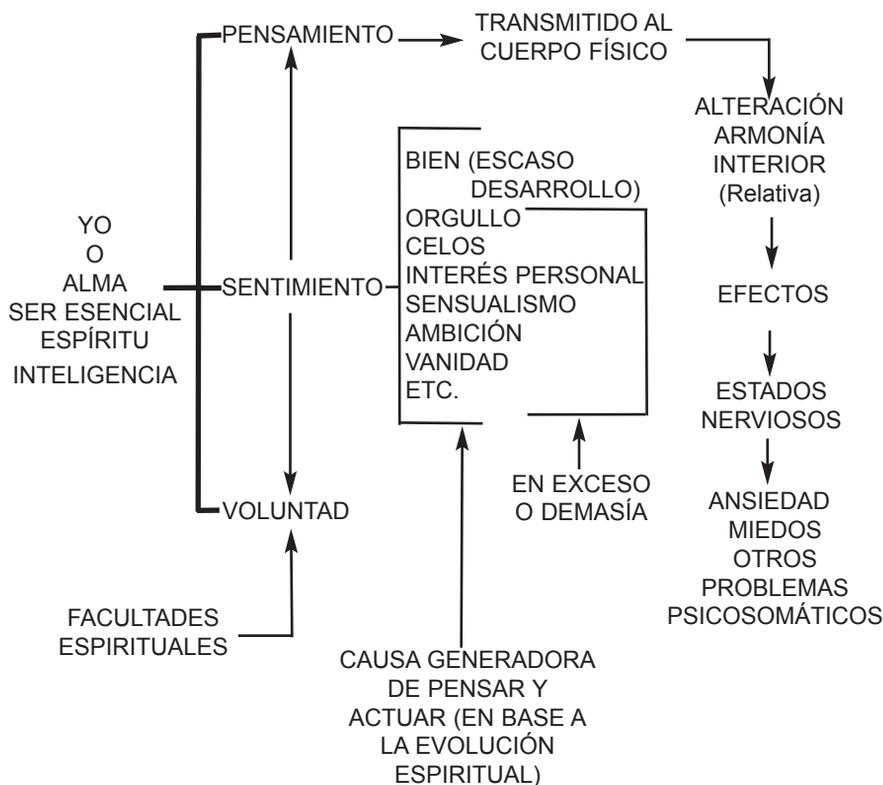
través del sistema nervioso), está en función de nuestro sentimiento, y el sentimiento es el grado de perfeccionamiento alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación. Cada uno trae al nacer o renacer ideas innatas, traducidas en virtudes innatas (resistencia voluntaria a las malas tendencias) o vicios y tendencias innatos, de los cuales no nos hemos podido despojar a través de las sucesivas vidas anteriores; en las que en cada una de ellas tomamos un cuerpo físico nuevo, al cual amoldamos de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias.

A través del estudio de nosotros mismos, observamos que poseemos sentimientos de egoísmo, celos, orgullo, interés personal, rencor, vanidad, ambición, sensualismo, etc., **en exceso o demasía**; que son la causa generadora de pensar y actuar negativamente. Estos pensamientos los transmitimos al cuerpo físico enfermándolo, es decir que sufrimos las consecuencias por justicia natural. Con los pensamientos negativos o malos, queremos transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia y como es intransgredible e inmutable, sufrimos. El camino es: dolor o razonamiento, o razonamos y modificamos o bien seguimos sufriendo.

Basta modificar nuestra forma de pensar, es decir, producir un proceso de transformación moral en nosotros mismos, para dar solución permanente a los estados de ansiedad y pánico y a todos los problemas psicosomáticos.

Los estados de ansiedad provienen de pensamientos generados por sentimientos de: orgullo, celos, interés personal, vanidad, rencor, sensualismo, etc., en demasía. Un ejemplo de cómo se manifiestan las personas con esta problemática, si tiene su fuente en el sentimiento de orgullo en exceso es: hablando en forma casi ininterrumpida, interrumpiendo y no dejando hablar a los demás, con alteración desmedida, inquietud interior, estado de alerta, miedos, etc. Otra manifestación del mismo sentimiento de orgullo, además de la alteración desmedida manifiesta y falta de dominio, es querer dar salida a sus estados de ansiedad, comiendo, bebiendo, fumando, etc.

Desde el punto de vista filosófico nosotros somos un alma, ser esencial, espíritu, etc., con un cuerpo físico.



Como alma o espíritu poseemos tres facultades: Pensamiento, Sentimiento y Voluntad; nuestra forma de pensar está en función de nuestro sentimiento; estos pensamientos, son los que le transmitimos (mensaje bioquímico-neurotransmisor) en forma constante al cuerpo físico, así lo saneamos o lo enfermamos.

Como conclusión: Los estados de ansiedad son efectos, que producimos nosotros como alma, a los que pueden asociarse otros efectos como el miedo, los pensamientos preocupantes o distorsionados, etc.

Es decir que el problema no está en el cuerpo, sino en lo que cada uno es como alma. El cuerpo es la envoltura del alma y recibe la

impresión de los pensamientos, buenos o malos conforme a nuestra evolución espiritual. Para la medicina es un **problema psicológico**, ahora definamos ¿qué es la psicología? Es la parte de la filosofía que estudia el alma, es decir es el estudio de nosotros mismos. Como alma somos inmortales, sobrevivimos a la muerte del cuerpo físico; después de un tiempo volvemos a tomar otro cuerpo físico y estamos sujetos a la ley de progreso espiritual: intelectual y moral.

Cuando nacemos o renacemos traemos nuestra propia **herencia espiritual**, lo que nos corresponde por **justicia natural**. Es el mérito alcanzado a través de la pluralidad de existencias o reencarnación, traducido en virtudes innatas y vicios innatos, por lo que amoldamos el cuerpo de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias. El cuerpo es quien recibe los efectos de nuestra forma de pensar (mensaje bioquímico-neurotransmisor). Nuestro pensamiento está en base al sentimiento y el sentimiento en función de la evolución espiritual, de ahí la desigualdad intelectual y moral entre todos los seres que poblamos el planeta.

La medicina sostiene que la **herencia** es la que nos transmiten nuestros antepasados. De ahí que las personas creen que siempre fueron así y que nadie los va a cambiar, ni aún ellos mismos. Se equivocan, porque todos nuestros estados pueden ser modificables a través del ejercicio de nuestra voluntad y de querer darle una solución permanente a los problemas psicosomáticos. Muchas personas van al médico y el médico después de todos los chequeos y estudios no les encuentra nada, pero es evidente que algún problema tienen.

**Otra cuestión muy importante a tener en cuenta en este tema de ansiedad, pánico y depresión, además de la acción del pensamiento (negativo) sobre el cuerpo físico, es la influencia del mundo espiritual sobre las personas.**

En ocasiones se unen a nosotros seres espirituales (sin cuerpo), que se sienten atraídos hacia nosotros por una cuestión de simpatía o afinidad, es decir, una misma forma de pensar, sentir y actuar. Particularmente pueden ser familiares nuestros, amigos o bien enemigos, que han desencarnado (muerto) y ni siquiera saben que han muerto, a los que nosotros recordándolos en forma permanente llamamos con el pensamiento.

Esta influencia puede ser **física** y **mental**. La influencia **mental** se

explicaría por algunos síntomas neurológicos mencionados por la medicina como alteración del pensamiento, miedo a la muerte, fatiga crónica, vértigo, sensación de desmayo y problemas funcionales generales.

En cuanto a la influencia **física**, estos seres al unirse a nosotros nos transmiten las mismas sensaciones que ellos padecían antes de su muerte. La experiencia así lo indica, ya que al realizar la ejercitación mencionada en la Propuesta del tema Estrés del libro, a ellos dirigida, las personas dejaron de padecer los efectos o enfermedades, aunque al inicio de esta problemática los médicos, después de haber realizado los chequeos correspondientes, les habían manifestado que no tenían nada.

Es así que muchas personas que nunca habían padecido estados de pánico, en determinados momentos de su vida, en un supermercado, en otro comercio, o en otros lugares, comenzaron a sentir sensaciones de pánico indescriptibles. Ello explicaría perfectamente lo manifestado anteriormente.

Es importante que la persona quiera salir de esta problemática, de lo contrario, si ella no se ayuda a sí misma nadie la podrá sacar de estos estados.

### **Ejemplos:**

1.- Entre muchos casos de personas que padecían esta problemática, encontramos un señor de aproximadamente 40 años, que cuando comenzó a asistir a los cursos brindados por la Academia, hacía 6 años que padecía estados de pánico, acompañado por estados depresivos. Debía en ocasiones viajar con su familia a otra ciudad, distante a 200 Km., y para ello tenía que atravesar un puente. Por sus estados de pánico, nunca pudo cruzarlo.

A través de los cursos basados en el conocimiento y dominio de sí mismo, comenzando por el control del pensamiento y realizando la ejercitación dirigida al mundo espiritual, la persona, en pocos meses, salió de sus estados de pánico y depresivos.

**Todo esto indica lo que sostenía Sócrates hace 2400 años, la equivocación radica en tomar el cuerpo sin el alma. Los efectos los provocamos nosotros como alma, y está demostrado que otros seres sin cuerpo (que son alma o espíritu), en algunos**

**casos, se unen a nosotros provocándonos, o ayudándonos a provocar determinados desórdenes físicos.<sup>7</sup>**

2.- Una mujer de unos 35 años fue a un supermercado y comenzó bruscamente a tener miedo en forma desmedida, ataque de pánico. Analizando de dónde puede provenir esta situación de pánico, la respuesta válida fue de la influencia del mundo espiritual que no vemos. Estos seres que no tienen cuerpo y han desencarnado (muerto), en ocasiones al unirse a las personas, les transmiten los pensamientos, las sensaciones que ellos tenían antes de dejar su cuerpo físico, como el miedo a morir, pues todavía no se han dado cuenta que su cuerpo ha muerto; y siguen viviendo como alma o espíritu, sin el cuerpo de la tierra.

Debemos tener siempre presente que no es el cuerpo el que tiene miedo o estados de ansiedad, sino somos nosotros como alma, y el cuerpo es quien recibe los **efectos** de nuestra forma de pensar, en la misma forma que la medicina ha determinado y denomina Estrés. Sabemos que la **ansiedad** es un efecto, **pánico** es otro efecto, y en este caso particular la medicina ha asociado la **depresión**, que es también otro efecto. Estos efectos tienen una causa generadora que somos nosotros como alma o espíritu. Nuestro pensamiento (mensaje bioquímico-neurotransmisor) está en función de nuestro sentimiento, y por una cuestión natural lo transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico.

En ocasiones las personas tienen miedo o sensación de percibir que alguien las sigue y sin embargo no hay nadie visible. En esta incertidumbre, la persona desearía que el médico le encuentre algo para justificar sus estados, pues tal vez clínicamente no tiene nada. La medicina trabaja sobre los efectos que detecta en el cuerpo físico de las personas y no toma en cuenta la causa generadora que somos nosotros como alma. Al desconocer la causa, mal se puede dar solución a los efectos. Muchos alumnos que asistieron a los cursos, en su diagnóstico, clínicamente no presentaban enfermedades, sin embargo tenían síntomas y afecciones.

3.- Una señora asistió a los cursos que dicta la Institución, cansada de deambular para dar solución a sus estados depresivos, estados

<sup>7</sup> Véase también: Intervención de los espíritus en el mundo corporal: Investigación de señales de influencia de los espíritus sobre los hombres en los textos bíblicos. Autor-editor: ACADÉMIA FILOSÓFICA DE LA PLATA – ISBN 987-95126-5-0.

de ansiedad, pánico y otras afecciones.

Relató que hacía 2 años que había empezado a tener pánico inexplicable, miedo a la muerte, a desmayarse, a descomponerse, a cruzar la calle sola, etc. (a nuestro criterio influencia mental de los seres espirituales), con muchos de los síntomas detallados en el cuadro inicial sobre este tema. En la investigación, analizó que siempre recordaba a su madre fallecida desde hacía 8 años, es decir, la tenía en el pensamiento en forma permanente (sentimiento de interés personal en exceso). La pregunta es, si la influencia del familiar es cierta, ¿por qué esa influencia tardó 6 años en producirse? La persona manifestó que **tenía mucho afecto por su madre, la quería mucho**; cuando murió ella trabajaba. Hacía 2 años que había dejado de trabajar y el lugar que ocupaba el trabajo en su pensamiento, lo empezó a ocupar su madre muerta.

La explicación es simple, ese ser (la madre) debe estar en estado de turbación, no sabe que ha muerto, pues como alma o espíritu, sigue viviendo con los mismos pensamientos, las mismas preocupaciones, los mismos sufrimientos pero sin el cuerpo de la tierra, sin darse cuenta de su situación durante un tiempo. Al sentirse atraída por el pensamiento de la hija y unirse a ella le transmitía las propias dolencias que tenía antes de su muerte que eran dolor de cadera y espalda (influencia física), además de la influencia mental: miedo a la muerte, desmayarse, descomponerse, etc. La persona lo empezó a percibir cuando comenzaron los estados depresivos. Cabe agregar que este **sentimiento de interés personal en exceso** debe haber estado en la persona que dejó el cuerpo para que esto se produzca, así también como en su hija. Hay que tener en cuenta que la situación de ese ser, es que cree todavía seguir viviendo y ésto responde a una cuestión de justicia natural, pues cuanto más apegado se está a los intereses personales y a las cosas materiales, esa ilusión de seguir viviendo es más duradera. En definitiva es para el alma o espíritu como un castigo, o bien un efecto que sigue a la causa (el apego a las cosas materiales e intereses personales). Tendríamos que empezar a revisar el presente y prepararnos para el porvenir, pues ése puede ser nuestro futuro.

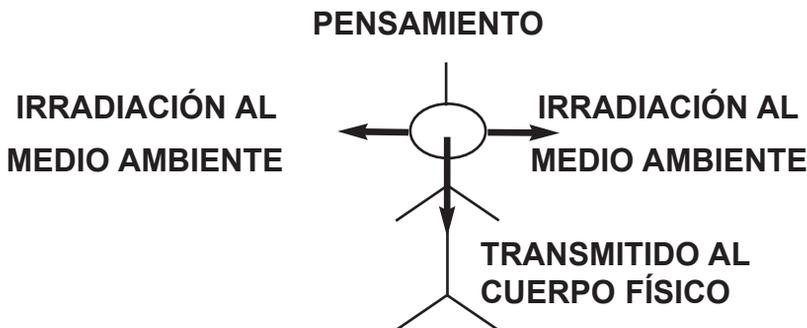
Otra consideración a tener en cuenta es si la persona que padece esta situación quiere salir de ese estado, ya que a veces a pesar del sufrimiento, parecería ser que se halla complacida en estar como

está, pues halaga sus gustos y sus deseos. También en ocasiones es para llamar la atención de los demás (por sentimiento de orgullo mal usado).

Haciendo la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que se menciona en la Propuesta del tema Estrés, al poco tiempo cesaron los estados depresivos y de pánico. No significa que todos los casos de pánico, ansiedad y demás sean iguales, pero estos factores deben tenerse en cuenta **pues el mundo corporal y el mundo espiritual reaccionan el uno sobre el otro incesantemente**. Esta cuestión aparece en los textos bíblicos y lamentablemente nuestros sentidos corporales no aprecian estos tipos de influencias, que en algunos casos solamente puede detectarse por los efectos. Debemos tener en cuenta que los seres que no pertenecen a este plano físico, que se encuentran en el plano astral, espiritual o esencial por haber desencarnado (muerto), pueden ser familiares, amigos, enemigos, etc. Cuando cedemos nuestra voluntad, estos seres pueden causar **problemas mentales** porque los pensamientos se confunden, y **problemas físicos** de tipo psicósomáticos, pues al unirse a nosotros con su cuerpo fluídico, periespiritual o astral, nos transmiten las sensaciones y sufrimientos que padecían antes de su muerte. En algunos casos se asimilan por afinidad espiritual a personas que tienen los mismos defectos o cualidades.

Hemos visto que nuestros pensamientos no solamente los transmitimos al cuerpo físico, y según sean éstos lo saneamos o enfermamos, sino que también los transmitimos al medio ambiente haciéndonos accesibles a la influencia del mundo espiritual.

Los pensamientos y la voluntad del encarnado (persona) y del desencarnado (espíritu libre) se confunden y los cuerpos fluídicos se asimilan. Como el cuerpo fluídico del encarnado está en contacto



molecular con su cuerpo físico, al unirse los dos cuerpos fluídicos, el ser desencarnado le transmite las sensaciones que tenía antes de su muerte, al encarnado.

De esto se deduce que la influencia puede ser **FÍSICA y MENTAL**.

Cuando estas situaciones aparecen de improviso en una etapa de la vida, por lo general es debido a que los seres del mundo espiritual, se unen a nosotros y no saben que están muertos. Nos transmiten lo que ellos sentían antes de dejar el cuerpo, en ocasiones, miedo a morir.

También en nosotros hay una causa que nos hace débiles, son nuestras imperfecciones morales y, como consecuencia de éstas, el miedo a lo desconocido.

**Siempre la culpa es nuestra, por ser como un imán que atraemos lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual, a través del pensamiento.**

Debemos tener en cuenta que el cuerpo no se manda a sí mismo, sino que recibe órdenes de lo que somos como alma. **La clave del problema de todo lo que nos acontece, es la elevación de nuestro sentimiento, causa generadora de pensar y actuar. Pues esos seres del mundo espiritual no se dedican sino a los que los solicitan con sus deseos o los atraen con sus pensamientos.**

En ocasiones, los médicos piensan que las personas tienen enfermedades imaginarias, pero a veces no lo son, pues tienen síntomas reales.

Para los casos de **ESTADOS DEPRESIVOS** son válidas todas las consideraciones mencionadas anteriormente. A veces ambicionamos, ansiamos o queremos algo determinado, y como ello no se produce nos angustiamos, deprimimos, etc. Otras veces la cuestión pasa por la muerte de un familiar que creemos que nunca más volveremos a ver, hecho que nos causa depresión. En este caso, cuando recordamos permanentemente a la persona muerta, es probable (como el pensamiento es acción) que atraigamos a ese ser espiritual hacia nosotros, y al unírsenos puede causarnos estados depresivos. Infinidad de casos se resolvieron a través de la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que figura en la Propuesta del tema Estrés.

**Esta influencia del mundo espiritual nunca se ejerce sin parti-**

## **cipación de quien la sufre, ya sea por su debilidad o por su deseo.**

En ciertos casos de estados depresivos, la persona se siente mal, cae en cama, le caen lágrimas, no sabe lo que le pasa, cambia de actitud y de carácter de un momento a otro en forma inesperada e inexplicable. Dice a veces, voy a tal lado y al instante cambia de parecer. Analizando, es inexplicable y ridículo lo que hace.

Estas enfermedades o estados son producidos por nosotros como alma, que somos la causa generadora a través de la forma de pensar y sentir, a la que se suma en algunos casos, la influencia del Mundo Espiritual. Al desconocer la influencia del mundo espiritual, hace que el problema sea muy complejo y se torne difícil darle una solución adecuada. La persona generalmente dice “yo soy así y nadie me va a cambiar”. Pero lo que debe tener en cuenta es que ella misma puede modificar la causa generadora, que es su forma de pensar, sentir y actuar (equivocada).

La influencia de los espíritus sobre los hombres existió siempre. Hay detalles de su accionar en el Antiguo y Nuevo Testamento, en forma positiva, negativa, individual, colectiva, física y mental.

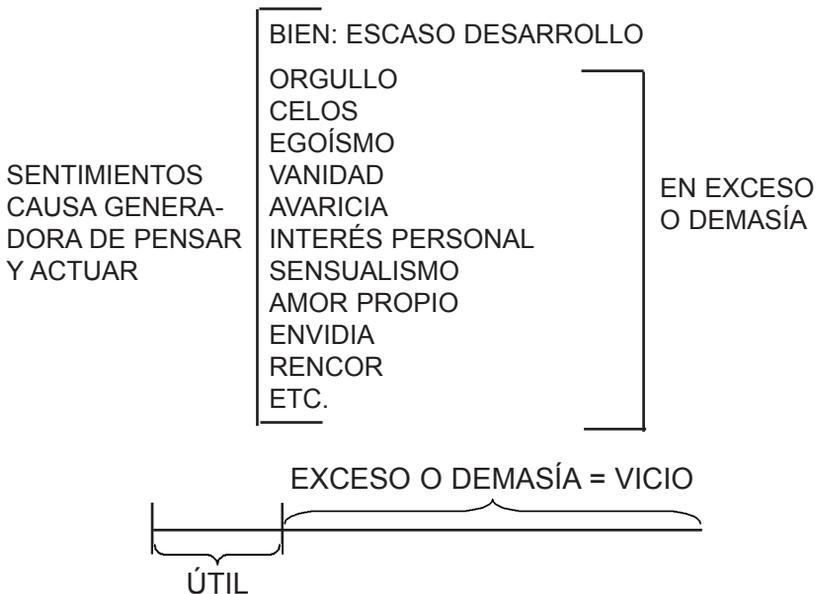
Esta influencia, del mundo espiritual, se verifica en los casos en que las personas tienen síntomas y los médicos no les encuentran nada. Habrá que experimentar con la ejercitación mencionada y desaparecerán los efectos; pues el mundo físico al que pertenecemos y el mundo espiritual que no vemos, reaccionan el uno sobre el otro, incesantemente. La experiencia así lo indica, por la superación de numerosos casos por sí mismos. Igualmente la persona debe cambiar su forma de pensar, pues ahí está la causa generadora para que este tipo de problemas se produzca.

Desde el punto de vista filosófico, los estados de ansiedad y pánico no son más que efectos, que nosotros como alma le transmitimos al cuerpo físico a través del pensamiento, y como se puede apreciar, a estos efectos, luego se suman otros efectos. En nuestros estudios e investigaciones hemos detectado que por lo general, nunca es un solo efecto el que producimos con la acción del pensamiento sobre el organismo, sino varios. De la misma forma, en la causa generadora que es nuestro **sentimiento** que hace que **pensemos** y **actuemos**, nunca interviene un solo sentimiento, sino más de uno.

Por ejemplo: una persona puede padecer efectos físicos producidos por el pánico; ese pánico, puede estar generado por el sentimiento de interés personal (en exceso) que le pase algo a un familiar, pero también puede estar asociado el sentimiento de orgullo (en exceso) para que esa situación no se conozca y quedar expuesto.

Aquí intervienen interés personal y orgullo.

Poseemos el sentimiento de bien, aunque escasamente desarrollado, y de él no nos vamos a ocupar en este análisis, por lo tanto debemos indagar el resto:



**FIGURA 1**

En la FIGURA 1 representamos cualquiera de los sentimientos del cuadro, como por ejemplo: orgullo, egoísmo, celos, rencor, etc. Observamos que dicho sentimiento, tiene una parte que en su justa medida, es útil a nuestro progreso; la demasía constituye un vicio que hace que pensemos y actuemos mal o negativamente. Como los pensamientos los transmitimos al cuerpo físico, es imposible escapar de sus efectos, a menos que modifiquemos.

Como hemos dicho estos sentimientos no son malos en sí mismos,

ya que nos pueden llevar a progresar y a hacer grandes cosas, lo malo es el exceso o demasía, que hace que pensemos y actuemos mal, sufriendo las consecuencias molestas e inevitables.

El conocimiento y dominio de sí mismo es fundamental para dar solución a este tipo de problemas psicosomáticos. El camino es: DOLOR o RAZONAMIENTO. Si razonamos y modificamos, dejaremos de sufrir, de lo contrario, sufriremos por justicia natural el efecto de los pensamientos equivocados o malos pensamientos, por querer transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia, que nos indica lo que está bien y lo que está mal.

Como conclusión de lo expresado, los problemas psicosomáticos son efectos producidos en el organismo por nuestro pensamiento, por querer transgredir la ley natural grabada en nuestra conciencia, que es intransgredible e inmutable y que pertenece al Creador.

“EL QUE PECA DELANTE DE SU HACEDOR ¡CAIGA EN MANOS DE SU MÉDICO!”. (ECLESIASTICO - 38 - 15 - ANTIGUO TESTAMENTO)

“CONÓCETE A TÍ MISMO Y NADA EN DEMASÍA”.

SÓCRATES (400 a.C.)

“CUANDO CESA LA CAUSA (IMPERFECCIONES MORALES) ES IMPOSIBLE QUE EL EFECTO SUBSISTA (PROBLEMAS PSICOSOMÁTICOS)”.

SÓCRATES (400 a.C.)

Para dar solución permanente a los estados de ansiedad, pánico, estados depresivos y problemas psicosomáticos en general, es de utilidad la Propuesta detallada en el tema Estrés, basada en el conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual.





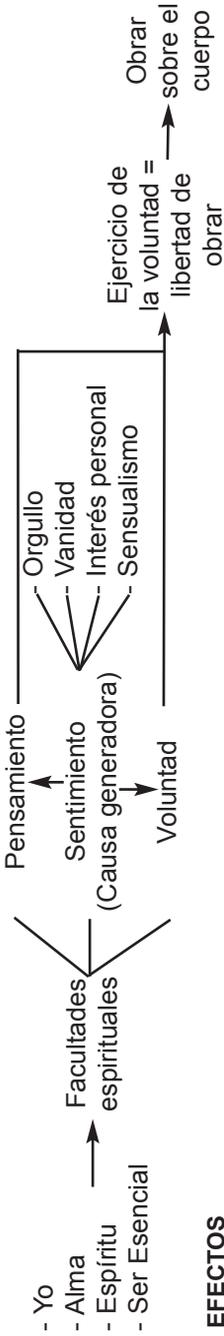
CAPÍTULO V

# **ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD**



# ANOREXIA - BULIMIA Y OBESIDAD

## ANÁLISIS DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL



### EFFECTOS

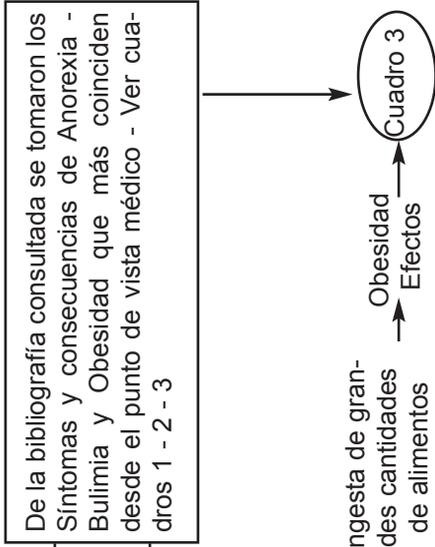
- ANOREXIA (Originado por Sentimiento de Orgullo - Vanidad - Interés personal en demasía)

- BULIMIA (Originado por Sentimiento de Orgullo - Vanidad - Interés personal - Sensualismo en demasía)

### - OBESIDAD:

a- Originado por sentimiento de sensualismo en demasía (placer de los sentidos)

b- Originado por sentimiento de Orgullo, Celos, Interés personal, Sensualismo, etc. en demasía (el etc. podría ser Amor propio, Egoísmo, Avaricia, Rencor,....)



## Cuadro 1

### ALGUNOS SÍNTOMAS O EFECTOS DE LA ANOREXIA

- Depresión
- Aislamiento social, retraimiento
- Irritabilidad
- Agresión
- Insomnio
- Cambios de humor
- Perfeccionismo
- Escasa expresión emocional
- Aparición de nuevos hábitos alimentarios
- Consumo de laxantes y/o diuréticos
- Exceso de ejercitación física
- Ayunos o dietas muy estrictas
- Tristeza
- Pérdida de peso notable
- Introversión
- Negación de estar enferma
- Negación de hambre
- Orden y prolijidad
- Amenorrea (ausencia del ciclo menstrual)

### RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LA ANOREXIA

- Bajo peso corporal
- Alteración de la imagen corporal
- Negativa a mantener el peso corporal por encima de un peso normal mínimo para edad y talla; por ejemplo, pérdida de peso que lleva al mantenimiento del peso corporal un 15% por debajo de lo esperado.
- Intenso temor a subir de peso o a engordar (Miedo).
- Alteraciones endócrinas (disminución de las hormonas) y metabólicas (aumento del colesterol sanguíneo)
- Ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos.
- Caída del cabello
- Aparición de vello sobre la piel
- Anemia y disminución de las defensas del organismo
- Deterioro y debilitamiento físico general que dificulta el desarrollo normal de las actividades diarias: estudio, trabajo, etc.
- Deshidratación
- Problemas digestivos
- Daños renales y hepáticos

COMPLICACIONES GRAVES  
→  
SUICIDIOS

## Cuadro 2

### ALGUNOS SÍNTOMAS O EFECTOS DE LA

#### BULIMIA

- Ansiedad
- Impulsividad
- Agresión
- Atracones a escondidas
- Exceso de ejercitación física
- Consumo de laxantes y/o diuréticos
- Después de las comidas concurre al baño
- Trastornos del sueño
- Irritabilidad
- Métodos de purga (vómitos)
- Cambios de humor
- Angustia
- No hay déficit de peso
- Hay extroversión
- Se siente enferma
- Siente hambre
- Desorganización
- Irregularidades menstruales
- Diarrea y estreñimiento
- Estados depresivos
- Anemia
- Calambres y desmayos
- Mentiras

### CONSECUENCIAS DE LA BULIMIA

- Una de las características más notorias de la bulimia es la gran variación de peso en cortos períodos
- Deshidratación
  - Desequilibrio electrolítico generado por la pérdida de sales de iones minerales
  - Alteración del esmalte dentario debido a la acidez de los vómitos
  - Callos en los dedos causados por la introducción de los mismos en la ganta para producir las náuseas.
- Paros cardíacos  
Muerte súbita
- Las bulimias pueden vomitar entre 15 y 20 veces por día, a veces más.

## OBESIDAD - EFECTOS

**Cuadro 3**

- Aumento hormona insulina en la sangre
- Alteraciones en el gasto de caloría (menor a lo normal)
- Factor de riesgo cardiovascular
- Presión alta
- Mayor concentración de colesterol sanguíneo
- Sedentarismo
- 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.  
Desde el punto de vista de la distribución grasa, cada tipo de obesidad tiende a producir diferentes enfermedades.



· **Forma de manzana (hombres):**

Complicaciones:

hipertensión arterial.

Trastornos metabólicos: diabetes, colesterol elevado, aterosclerosis, cáncer.

· **Forma de pera (mujer):**

Complicaciones:

trastornos circulatorios periféricos, várices, trastornos articulares, artrosis de rodilla y caderas, edemas y pesadez en las piernas.

# ANOREXIA, BULIMIA Y OBESIDAD

## TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

### CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA MÉDICO

Las alteraciones de la conducta alimentaria encuentran su causa en varios factores, aún no totalmente claros, que tienen que ver con lo **biológico**, lo **psicológico** y lo **sociocultural**.

La anorexia, la bulimia y la obesidad no son comportamientos absolutamente separados.

En cada una de estas patologías hay características similares en alguna etapa de la enfermedad.

## ANOREXIA

La persona anoréxica se siente presionada por las exigencias del contexto social, pues la sociedad moderna valoriza como única forma de éxito un cuerpo perfecto: en esta escala de valores el primer puesto lo ocupa un cuerpo delgado y esbelto.

En estas enfermedades no podemos hablar de una sola causa, sino de un origen multifactorial. Por un lado está la **presión sociocultural** que privilegia la figura corporal “flaca”, por otro, las presiones del **entorno familiar**. En muchos casos la familia sobreexige a los jóvenes, por supuesto **sin mala intención**, pero esperando de ellos lo mejor, casi la **perfección**. El mandato inconsciente de los padres es: “tenés que estudiar, trabajar, triunfar, ser el más exitoso, el más lindo y el de mejor cuerpo”. Las **presiones** de este tipo socavan, aún más, a una personalidad que ya tiene un “yo” débil.

Además de estos factores socioculturales y psicológicos, los investigadores están estudiando, cada vez con más énfasis, los **factores de origen orgánico**. La conjunción de estos tres elementos produce la enfermedad.

La anorexia está asociada a una **obsesión por el peso corporal**

que arrastra a la joven hacia un **peso cada vez menor**.

La disminución exagerada del peso trae consigo numerosas consecuencias perjudiciales para el organismo, por ejemplo: se puede alterar el metabolismo de los lípidos y aumentar el colesterol, desaparece la grasa corporal necesaria, y con ella la menstruación, se cae el cabello, se reducen los senos, los glúteos y aparece un vello sobre la piel, es decir, ocurre un **deterioro general del cuerpo**.

Un comportamiento clásico en estas jóvenes es el de crear algún conflicto a la hora de comer como excusa para retirarse de la mesa y no almorzar o cenar.

La disminución de la ingesta o del ingreso de combustible al cuerpo produce también, además de los efectos mencionados, una alteración metabólica llamada hipotiroidismo secundario. La **glándula tiroidea**, ubicada en el interior del cuello, al no recibir alimentos no trabaja: trata de “**ahorrar**” la mayor cantidad de combustible posible y no produce hormonas tiroideas. La falta de estas hormonas origina a la vez otros trastornos del metabolismo (decaimiento, reducción de la frecuencia cardíaca, etc.).

La alteración de la conducta alimentaria es el **no comer** pero también puede estar acompañada, por lo menos en los inicios, de la conducta bulimiforme como es el **aumento excesivo de la actividad física o la ingesta de laxantes, anfetaminas y diuréticos**.

En la anorexia nerviosa se produce una tremenda degradación del organismo; aún así, la paciente mantiene la **percepción errónea de su imagen corporal**. Ante la proximidad de muerte **se sigue viendo gorda y no acepta comer**. Las mujeres que la padecen, parten en busca de la **perfección** y pueden llegar por el camino equivocado al encuentro con la muerte.

Una de las complicaciones graves de la anorexia son los suicidios.

## **BULIMIA**

La persona bulímica no puede dominar la necesidad de una **ingesta compulsiva de grandes cantidades de alimentos seguidas por los vómitos inducidos como compensación**. Hay chicas que pueden llegar a vomitar **15 ó 20 veces por día**.

El atracón se caracteriza por el rápido consumo de una gran can-

tividad de comida en un período de tiempo muy corto, por el temor a no poder parar de comer. Estos episodios ocurren como mínimo dos o tres veces por semana, durante por lo menos tres meses.

Cuando se da la “panzada” de comidas, la joven con bulimia tiene conciencia del error que comete. En realidad, está llevando a cabo un acto **en contra de su voluntad**; por ello siente una gran culpa y una tremenda angustia. Ella cree que “sacándose” todo lo que ha comido, la angustia va a desaparecer. Para ahuyentar los fantasmas de la culpa se provoca el **vómito**, toma **laxantes**, **diuréticos**, comienza una **dieta muy restrictiva** y se obsesiona con la **actividad física**.

La bulimia es más frecuente en **adolescentes y mujeres adultas jóvenes**.

El peso corporal no es una de las características físicas que permiten distinguir a las pacientes bulímicas, ya que estas mujeres pueden ser delgadas, de peso normal o bien obesas. Son típicas en la enfermedad las **grandes variaciones de peso en cortos períodos de tiempo**.

La bulimia es más silenciosa que la anorexia; pasa inadvertida por mucho tiempo, porque a diferencia de la anterior no hay un deterioro físico tan evidente. Cuando los síntomas de **deshidratación y pérdida de sales minerales** aparecen, la enfermedad está en una etapa muy avanzada, puede producir paros cardíacos y muerte súbita.

Cuando una adolescente que forma parte de un grupo adopta la conducta bulímica, las amigas o compañeras del mismo grupo **suelen copiarla**.

El punto de partida de la bulimia puede ser una anorexia. Si la joven, mediante reiteradas restricciones en la ingesta, había logrado bajar bastante de peso, pero compulsivamente comienza a comer, a engordar y a vomitar para rebajar los kilitos de más, pasa a ser una bulímica.

También desde la obesidad se abre un camino hacia la bulimia. Las jóvenes obesas **obsesionadas por la gordura** pueden transformarse en bulímicas.

Los investigadores estudian las alteraciones en la producción de hormonas y en la liberación de neurotransmisores, relacionados con

el impulso hacia los alimentos y la sensación de saciedad. Los científicos tratan de averiguar qué **factores desencadenan estas alteraciones, y cuál es el posible papel de las sustancias neurotransmisoras en el desarrollo de la bulimia.**

En muchos casos los médicos observaron que la anorexia, la bulimia o la obesidad, se desarrollan a partir de una **situación de estrés emocional**, que actúa como disparador de la enfermedad.

## **OBESIDAD**

La otra alteración de la conducta alimentaria es la **obesidad**.

La adicción por la comida transforma a la persona en una “comedora compulsiva”.

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 “quemán 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.

En un informe reciente, el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos ha propuesto nuevos criterios para evaluar programas de reducción de peso.

Mientras que en algún momento los profesionales creían que la reducción a un “peso ideal” era el objetivo principal en el tratamiento de los individuos obesos, hallazgos recientes indican que **reducciones moderadas** con respecto al peso inicial son suficientes para mejorar las complicaciones de la salud relacionadas con la obesidad incluyendo: hipertensión, hipercolesterolemia y diabetes no insulino-dependiente.

Las investigaciones mostraron que a mayor variedad y palatabilidad de los alimentos mayor será el ingreso energético. Un estudio realizado en la Universidad John Hopkins mostró que cuando la variedad de alimentos disminuye, el ingreso alimentario es menor. La gente come menos cuando tiene menos posibilidad de elección porque la saciedad es sensorio-específica.

# ANOREXIA – BULIMIA – OBESIDAD

## CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO

### DE VISTA ESPIRITUAL

La **anorexia** y la **bulimia** constituyen una autoagresión al organismo, generado por el sentimiento de orgullo, vanidad, interés personal, etc., en exceso o demasía, que es lo que nos hace pensar y actuar, en este caso, equivocadamente. Dichos sentimientos no son malos en sí mismos y nos pueden llevar a hacer grandes cosas. Se tornan perjudiciales para nosotros por la demasía, es decir, que esa fuerza que nos puede llevar a hacer grandes cosas, se vuelve contra nosotros.

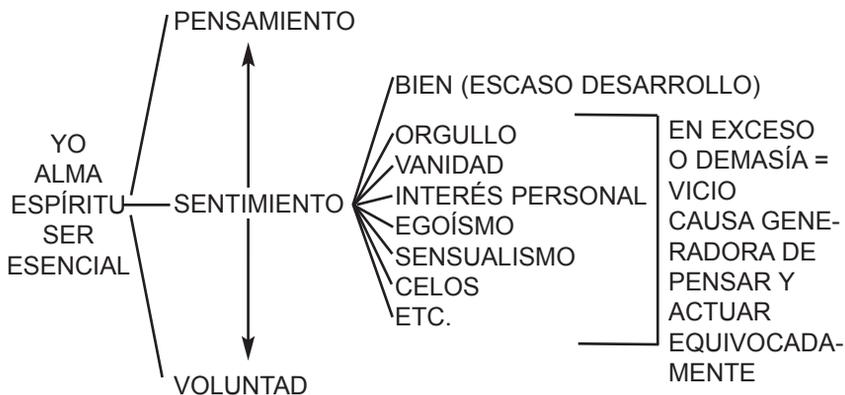
Si bien no constituyen un problema psicossomático, causado por la acción del pensamiento, no dejan de ser un **problema espiritual** que de acuerdo a nuestra forma de **sentir** y **pensar**, nos llevan a ejercitar la **voluntad** en contra de nosotros mismos.

En las observaciones hechas por la medicina los factores no totalmente claros que llevan a las personas a la conducta bulímica o anoréxica son el **biológico**, **psicológico** y **sociocultural**.

Desde el punto de vista biológico, el cuerpo es la envoltura del alma, es quien recibe la impresión de los pensamientos y acciones de lo que nosotros somos como alma.

Todo el accionar del hombre (género humano) es la manifestación de la elevación moral que cada uno posee como alma (individualidad).

En cuanto a lo psicológico: siendo la psicología la parte de la filosofía que estudia el alma, en ese estudio de nosotros mismos vemos:



De donde se deduce que los sentimientos de orgullo, vanidad, interés personal, egoísmo, sensualismo, celos, etc., en exceso o demasiada constituyen imperfecciones morales que nos llevan a pensar y obrar equivocadamente. Por lo tanto, para dar solución a esta problemática es necesaria nuestra transformación moral, modificando nuestra forma de pensar y actuar, que significa ley de progreso espiritual.

Estas imperfecciones morales son las que traemos al nacer como propia herencia espiritual, traducidas como ya dijimos en virtudes y tendencias o vicios innatos, de los cuales no nos hemos podido despojar a través de la pluralidad de existencias o reencarnación; si se quiere es el mérito de nuestras obras. Todas las imperfecciones son causa de sufrimientos físicos y morales, por lo tanto para dejar de sufrir hay que despojarse de ellas lo más rápidamente posible, pues son trabas a nuestro progreso espiritual.

¿Qué lleva a las personas a querer estar más delgadas, a tener un cuerpo ideal? El sentimiento de orgullo, vanidad, interés personal en exceso. En los problemas psicosomáticos agredimos al cuerpo con nuestro pensamiento. En el caso de la anorexia y la bulimia lo agredimos con nuestra forma de obrar, ya sea no comiendo, o comiendo y devolviendo. Esta forma de obrar la imitan o copian otras personas. ¿Por qué copian? Porque las otras personas poseen similares sentimientos que los hacen pensar y obrar equivocadamente, autoagredándose.

La **obesidad**, puede llevar a la persona a la bulimia porque el

mismo sentimiento de orgullo y vanidad en demasía, la lleva a devolver lo ingerido en forma constante. Una persona obesa, tal vez no quiere serlo. Por el sentimiento de orgullo o vanidad en exceso quiere verse bien físicamente, es decir tener un cuerpo ideal. En algunos casos la persona da, o quiere darle, salida a esos **estados nerviosos** o de **ansiedad** comiendo y en otros fumando o bebiendo.

¿Por qué estamos ansiosos? Por lo que pensamos en base a nuestro sentimiento. Los estados nerviosos o de ansiedad son efectos de nuestro pensamiento y éste está en función del sentimiento. No se soluciona lo que deseamos, ambicionamos o aspiramos, alterando nuestra armonía interior (relativa); por el contrario hay que mantener la calma para dar salida adecuada a lo que queremos.

En definitiva es la cultura del cuerpo y no la del alma la que nos lleva a autoagredirnos. Le damos más importancia a aquello que podemos ver o tocar y que es perecedero como todas las cosas materiales. Sólo los valores del alma son imperecederos, pero para tener mejores valores hay que trabajar por el perfeccionamiento moral, es decir, quitar la demasía a los sentimientos de orgullo, celos, interés personal, vanidad, rencor, sensualismo, etc.

El problema es que vivimos más la vida del cuerpo que la vida del alma, y a ésta la podemos estudiar a través de lo que pensamos y actuamos que es la expresión de nuestros sentimientos. Pueden modificarse los pensamientos y actitudes negativos o equivocados para vivir más en armonía con nosotros mismos. Para ello es válida la frase del filósofo griego, Sócrates “CONÓCETE A TI MISMO Y NADA EN DEMASÍA”.

La medicina trabaja sobre los efectos en el organismo, la filosofía sobre la causa generadora de esos efectos que somos nosotros como alma o espíritu. A la medicina le falta tomar al hombre como un alma o espíritu que ha tomado un cuerpo físico. **Nosotros como alma amoldamos el cuerpo de acuerdo a nuestra necesidad y a la manifestación de nuestras tendencias.** Siendo imperfectos, lo agredimos con el **pensamiento y la acción**, sin tener en cuenta que debemos cuidarlo porque es el instrumento de nuestro progreso.

En el caso de la bulimia, como el organismo se va desorganizando es normal que tenga muchos efectos, y que a su vez éstos produzcan otros efectos.

## ESTRÉS EN LOS FACTORES ALIMENTARIOS

Sabemos que todo está en función de nuestro sentimiento, como consecuencia pensamos y enviamos un mensaje bioquímico-neurotransmisor al organismo, que puede ser de sensualidad y nos lleva a comer en forma desmedida. ¿Pero quién tiene la sensualidad el cuerpo o el alma? Nosotros como alma tenemos el sentimiento de sensualismo y es aplicable a ello la: **NADA EN EXCESO O DEMASÍA.**

¿QUÉ ES EL ESTRÉS? Es el desajuste entre lo que uno espera de la vida y lo que de ella recibe; y lo que aspiramos de la vida ¿a qué responde? A lo que sentimos. Si bien desear el bienestar es un deseo natural que le compete a todos los seres humanos, **esto es útil para nosotros en su justa medida**, nunca el exceso o vicio puede ser de utilidad.

Los sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, amor propio, ambición, interés personal, rencor, sensualismo, etc., los vamos a tener siempre, lo importante es quitar la demasía que constituye un vicio. A través de ese vicio queremos transgredir la **ley natural** grabada en nuestra conciencia, y como es intransgredible sufrimos los efectos de nuestro pensar y obrar en el ejercicio de la voluntad equivocada.

En algunos casos la anorexia, la bulimia y la obesidad se desarrollan a partir de algún acontecimiento que actúa como disparador, es decir, una situación estresante. Lo importante es conocer el tema y llevarlo a la práctica, pues todo pasa por la vivencia. La virtud (resistencia voluntaria a las malas tendencias) no puede ser enseñada, debemos aprenderla a través de la vivencia. **Las personas antes que nada deben querer salir de esta situación.**

**En definitiva no son los acontecimientos de la vida los que nos causan problemas, sino la forma en que los interpretamos.** Ésto está en función de nuestro sentimiento y éste en base a nuestra evolución espiritual, es decir, al progreso intelectual y moral adquirido a través de la pluralidad de existencias.

Generalmente en el caso de anorexia, bulimia y obesidad, están los sentimientos de orgullo, vanidad, sensualismo e interés personal en exceso como causa generadora; siempre hay más de un senti-

miento que genera nuestra forma de obrar. La ciencia considera como enfermedades a la anorexia, la bulimia y la obesidad. Si nos ponemos a analizar son efectos o autoagresiones producidos por lo que somos como alma, es decir que somos nuestro propio enemigo por pensar y actuar mal.

Nos guste o no, la causa es siempre nuestra baja condición espiritual. Decía Sócrates (400 a.C.) **“Antes que el cuidado del cuerpo y de las riquezas es el del alma y su perfeccionamiento”**; porque en ello está la verdadera felicidad.

Muchas personas comen igual que otras, pero el obeso gasta menos calorías que los demás. Es evidente que hay un desorden, y este desorden lo generamos nosotros como alma o espíritu, alterando nuestra armonía interior (relativa), y produciendo estados nerviosos de los que surgen un sinnúmero de efectos.

## **OBESIDAD**

### **RELACIÓN CON EL SENTIMIENTO DE SENSUALISMO: PLACER A TRAVÉS DE LOS SENTIDOS**

Estudios científicos llevados a cabo por el Laboratorio Nacional de Brookhaven, en Long Island (New York), determinaron que el hábito de comer en exceso se relacionaría con una menor presencia de dopamina (un neurotransmisor), vinculado a las sensaciones de placer en el cerebro de los obesos. Ésto determinaría que los afectados desarrollen una adicción a la comida para compensar esa carencia. La falta de dopamina también es común en los adictos a las drogas o al alcohol. Es por lo que tienen que comer más para sentir la satisfacción que personas no obesas, hallan en menor cantidad de comida.

Aquí nuevamente volvemos a lo que sostenía Sócrates (400 a.C.), que toman el cuerpo sin el alma, espíritu o ser esencial; pues nosotros como alma obramos sobre el cerebro y las diferentes partes del organismo. 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 el fumar y la droga, son vicios que poseemos como alma, y que al obrar sobre el organismo producen los efectos detectados por la ciencia, que son un efecto y no una causa. 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.

Es decir, que nuestra falta de armonía como alma nos lleva a cometer excesos; así agredimos nuestra envoltura corpórea (cuerpo físico), ya sea con la acción del pensamiento negativo (mensaje bioquímico-neurotransmisor) que le enviamos, o con la conducta equivocada que lo perjudica, constituyéndonos en nuestro propio enemigo.

Estas acciones están determinadas por nuestras imperfecciones morales: sentimientos de orgullo, egoísmo, celos, amor propio, interés personal, sensualismo, rencor, etc., en exceso o demasía que hacen que pensemos y actuemos mal. En el caso de bulimia, anorexia y obesidad es llevar el pensamiento equivocado o negativo a la acción, en ejercicio de la voluntad, agrediendo el cuerpo que es la envoltura del alma.

## 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 **la alteración de la imagen corporal**, mencionada en el Cuadro 1, Pág. 204.

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 esta problemática, es de utilidad la Propuesta a partir del conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, detallada en el tema Estrés del libro.

**CAPÍTULO VI**

# **TABAQUISMO**



**TABAQUISMO**  
**EPIDEMIA DE LOS SIGLOS XX Y XXI**  
**(ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)**  
**CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA**  
**DE LA MEDICINA**

**CRITERIOS DE ADICCIÓN**

- 1.- Uso continuado.
  - 2.- Falta de control sobre su uso: el fumador no puede evitar fumar.
- Mantenimiento del hábito pese a los problemas que ocasiona.

**COMPUESTOS TÓXICOS**

El tabaco contiene 4000 compuestos tóxicos. Los más importantes son 3:

- 1.- Monóxido de carbono: competidor del oxígeno.
- 2.- Alquitrán: el laberinto negro.
- 3.- Nicotina: las cadenas de la adicción.

**GRADOS DE ADICCIÓN**

**Incluye**

- 1.- Número de cigarrillos.
- 2.- Clase de cigarrillos (por contenido de nicotina).
- 3.- Si inhala siempre el humo.
- 4.- Si fuma el 1er. cigarrillo antes de la media hora después de levantarse (por necesidad de incorporar nicotina).

- 5.- Si fuma más durante la mañana que el resto del día.
- 6.- Si fuma en lugares prohibidos.
- 7.- Si fuma cuando está enfermo en cama.
- 8.- Si el cigarrillo que más le gusta es el 1º de la mañana.
- 9.- Las personas que cumplen estas especificaciones son los grandes adictos.

## **POR QUÉ FUMAR**

Además de la adicción

- 1.- Costumbre.
- 2.- Adicción psicológica (si no tienen cigarrillos se sienten inseguros, torturados, ansiosos).
- 3.- Estimulación.
- 4.- Para combatir la depresión.
- 5.- Relajación.

## **TABAQUISMO**

- 1.- Representa un tipo de toxicomanía.

**Es una drogadependencia.**

## **MOTIVOS QUE IMPULSAN AL INICIO DEL HÁBITO DE FUMAR**

- 1.- Curiosidad.
- 2.- Depresión.
- 3.- Permisividad social.
- 4.- Posibilidad económica.
- 5.- Consumo difundido.
- 6.- Prohibición paterna casi inexistente.
- 7.- Hábito tabaquista familiar.

- 8.- Opinión personal que el cigarrillo no es peligro inminente para la salud.

## **FUMADOR DEFINITIVO**

- 1.- Dependencia farmacológica típica.
- 2.- Estímulo social acentuado.
- 3.- Tolerancia progresiva a la nicotina.
- 4.- Dependencia psicosocial muy fuerte hacia el producto.

## **TIPOS GENERALES DE FUMADORES**

**Disonantes:** son los fumadores que reconocen en público su hábito y muestran aparentemente una intención seria de llegar a ser ex fumadores.

**Constantes:** son los que se encuentran satisfechos con su hábito.

## **LAS TRAMPAS DE LA DEPENDENCIA**

La dependencia socioeconómica, psicológica comportamental y farmacológica predisponen al fumador a continuar en su adicción.

- 1.- Exaltación urgente de la personalidad.
- 2.- Exposición práctica de una aparente madurez precoz.
- 3.- Tacto agradable al cigarrillo como ocupación indispensable para las manos.
- 4.- Olor del tabaco y aroma del humo.
- 5.- Sabor del tabaco.
- 6.- Observación de la columna de humo.
- 7.- Ceremonia virtual de encendido.
- 8.- Euforia, sedación, estimulación nicotínica.

- 9.- Imagen de poder.
- 10.- Autoridad.
- 11.- Independencia.
- 12.- Seducción y elegancia.

## TABAQUISMO

### CONSIDERACIONES DESDE EL PUNTO DE VISTA ESPIRITUAL

Las estadísticas indican que una de cada tres personas fuma.

Casi todos los fumadores son conscientes del daño que el cigarrillo provoca en sus organismos. Este conocimiento impulsa al 70 % de ellos a que intenten dejar de fumar y no puedan hacerlo.

¿Cuál es el motivo de este comportamiento contradictorio?

Una de las respuestas está en que el hábito de fumar produce una adicción. La nada en demasía o en exceso, es aplicable al sentimiento de sensualismo (placer a través de los sentidos), pero esa nada en demasía no es para cosas superfluas o innecesarias como el fumar, la droga o el juego.

Analizando los motivos que llevan a la persona a fumar, no solamente está el sensualismo. En ocasiones, algunas personas ven que los demás hacen o dicen cosas que no son de su agrado, se sienten molestas o heridas en el orgullo, provocando estados nerviosos y dan salida o escape a esas situaciones, fumando. O sea que fumando se pretende dar solución o escape a ciertos estados nerviosos. Cuando uno comienza a fumar, si le agrada, responde al sentimiento de sensualismo. A veces para imitar lo que otros hacen o al sentirse influenciado por el entorno, por su sentimiento de orgullo en exceso, cede. En este caso se suman los sentimientos de orgullo y de sensualismo a esa determinación de fumar; los sentimientos siempre están asociados porque en el fondo está el **egoísmo**, que es la fuente de todos los vicios, pues antes que nada queremos nuestra propia satisfacción.

Otras personas para darle una salida o escape a las situaciones que les toca vivir, en lugar de fumar, comen o beben; no siendo ésta

la solución adecuada, pues quieren dar solución o evadirse de lo que les molesta, mediante un vicio o un exceso.

Debemos tener en cuenta que los pensamientos que generamos ante los acontecimientos de la vida, buenos o malos, los transmitimos directa y constantemente al organismo, al cual sanamos o enfermamos según sea la calidad de los mismos. Los malos producen efectos desagradables.

En ocasiones cuando se deben enfrentar acontecimientos de la vida diaria, sucede que la persona se pone **nerviosa**, siendo éste y la alteración de la **armonía interior** (relativa) los primeros efectos psicósomáticos detectables que se producen. Ello puede estar determinado por sentimientos de orgullo, celos, interés personal, sensualismo, etc., en demasía, a los que se debe poner límite, pues los acontecimientos están, y si nos alteramos o enojamos agregamos más problemas a los ya existentes. Otras personas sienten que algo las impulsa a fumar para querer evadirse o escapar de las situaciones que no les agrada. La consecuencia de esto es la adicción, incorporando elementos adictivos al organismo.

Lo mejor en cada caso, es enfrentar el problema con calma y tranquilidad y darle una solución razonada.

**Analizando:** a nuestro organismo lo agredimos con los malos pensamientos que generan problemas psicósomáticos. También lo agredimos con los vicios como el cigarrillo, la droga o las conductas de bulimia y anorexia, en ejercicio de nuestra voluntad.

Hay personas que dicen: “Voy a dejar de fumar”, y no pueden. En realidad el que dice “quiero” **puede**; no hay pasiones o vicios imposibles de dejar, a menos que uno se complazca en ello a pesar de los efectos negativos.

Cuando el fumador lo hace en público, generalmente no tiene en cuenta que su prójimo, es decir las personas que están cerca de él, también absorben el humo y contenidos químicos volátiles del cigarrillo. Quiriendo o no, los está obligando a fumar sin haberlos invitado, son éstos los llamados fumadores pasivos o fumadores de rebote con consecuencias físicas desagradables.

Al fumador, por lo general, le importa más que nada su propia satisfacción (**sensualismo**) y poco o nada su prójimo (sentimiento de

egoísmo en exceso o demasía).

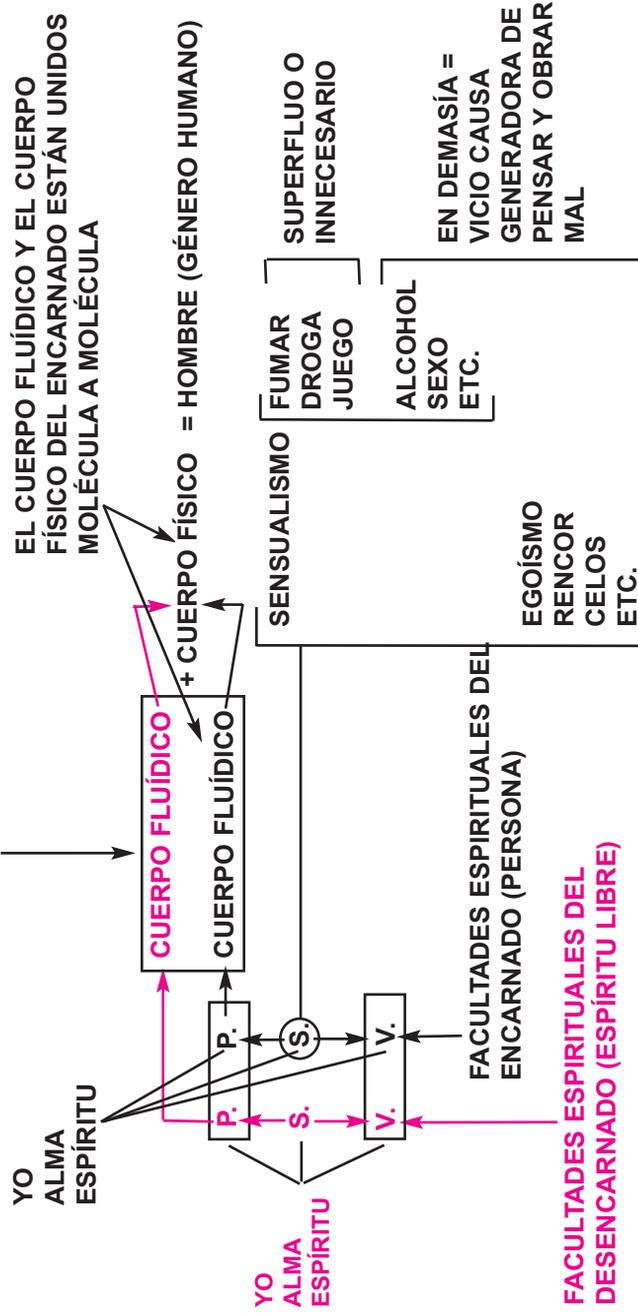
Hay personas que tras fumar 25 años en forma abundante, dejaron de hacerlo al cambiar de metas. Cuando fumaban, para ellas la vida del hombre terminaba con la vida del cuerpo. Ésta es la concepción egoísta donde solamente son envidiables los goces materiales. Al identificarse con la verdadera vida como alma, que es eterna, (en el presente, alma con cuerpo físico, luego en el mundo esencial o espiritual cuando deje su cuerpo físico, y en nuevas existencias corporales con otro cuerpo físico al que amoldará de acuerdo a su necesidad y a la manifestación de sus tendencias) comprende que las malas tendencias y vicios la perjudican, no solamente en la presente existencia, sino en la totalidad de la vida del alma que es inmortal y que cuanto uno más se apegue a esos vicios, más se concede predominio a la naturaleza animal por sobre la espiritual.

Siendo nuestra meta, como alma o espíritu que somos, alcanzar la perfección, todos los vicios o malas tendencias nos perjudican y son causa de sufrimiento, pues el sufrimiento es inherente a la imperfección. Seguramente cuando dejemos el cuerpo físico conservaremos como alma las mismas ideas, gustos, inclinaciones y vicios que teníamos durante la vida del cuerpo. Al no poder satisfacer los mismos, tal vez nos uniremos por afinidad a otros **seres que tienen cuerpo** con similares vicios o inclinaciones, a los que incitaremos a fumar, beber, etc., para gozar o disfrutar a través de ellos. Ése debe ser el principal motivo por el cual la persona aficionada a ciertos vicios no puede dejarlos: PUEDE DEBERSE A LA INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL, QUE LOS INCITA A SEGUIR FUMANDO, BEBIENDO, DROGANDO, ETC., PRODUCIÉNDOLE A LAS PERSONAS DESEOS CASI IRRESISTIBLES PARA QUE LO SIGAN HACIENDO. El fumar es superfluo e innecesario, y siendo un vicio, constituye un problema espiritual donde predomina la materia sobre el espíritu, es decir vivimos más la vida del cuerpo que la del alma.

Las personas al cambiar de metas comprenden que lo que hacían contra su cuerpo físico, fumando, lo hacían contra sí mismas, como alma o espíritu, quitando o disminuyendo con ello las energías para cumplir con las leyes naturales de trabajo, progreso, etc., que hacen a la evolución como alma. Los vicios perjudican la vida como hombre y por consiguiente como alma, ya que se daña el cuerpo físico que es instrumento de progreso.

# INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

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



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

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

## INFLUENCIA DEL MUNDO ESPIRITUAL SOBRE LAS PERSONAS

Los pensamientos del encarnado (persona) y del desencarnado (espíritu libre) se confunden y los cuerpos espirituales se asimilan. Pero como el cuerpo espiritual del encarnado está en contacto molecular con su cuerpo físico, al unirse los cuerpos espirituales, el ser desencarnado transmite las sensaciones, deseos, vicios, que tenía antes de su muerte al encarnado (persona).

Esta influencia puede ser física o mental. La culpa de esta influencia es nuestra, porque somos como un imán que atraemos lo asimilable a nuestra naturaleza espiritual, pues ellos no se dedican sino a **quienes lo solicitan con sus deseos o los atraen con sus pensamientos, por afinidad.**

En ocasiones cuando deja de fumar, la persona se vuelca a comer, o beber en exceso, a la droga, a consumir caramelos, pastillas, etc., a fin de darle salida a los estados de **ansiedad**, que antes daba fumando. Además del placer de fumar y la adicción, hay en el fondo otros sentimientos de celos, orgullo, interés personal, etc., en exceso. Éstos hacen que generemos pensamientos negativos, que tienen como efectos los estados de ansiedad o nerviosos.

Ésto confirma que cuando se fuma para calmar los nervios, y se tienen ciertos estados de ansiedad, éstos son efectos de algún problema espiritual o imperfección moral.

La culpa siempre la tiene el fumador: 1º) por el vicio en sí mismo, por el placer de fumar (sentimiento de sensualismo) donde no es aplicable **la nada en demasía**, pues el fumar es una cosa superflua o innecesaria, por una falta de determinación para dejar de fumar. 2º) Puede suceder que haya influencia del mundo espiritual, pues esos seres pueden sentirse atraídos por nuestros deseos o pensamientos, entre ellos por nuestro vicio de fumar. No pudiendo satisfacer sus pasiones gozan con los que se entregan a ellas, y pueden incitar o

producir deseos de fumar o de seguir fumando. El fumar es un vicio, no corresponde a problemas psicosomáticos pero no deja de ser un problema espiritual.

Si lo vemos no solamente desde el punto de vista actual y lo vemos con respecto al futuro cuando dejemos el cuerpo físico, como alma, seguiremos teniendo las tendencias o vicios y por lo tanto el deseo de fumar. Al no poder satisfacerlo, es probable que nos unamos a otro ser con cuerpo y lo incitemos a fumar para disfrutar a través de él. O sea que uno es esclavo del vicio, y a su vez busca a otro esclavo al que puede incitar a fumar. Aquellos que no tienen metas espirituales de perfeccionamiento, generalmente se aficionan a los placeres, algunos superfluos o innecesarios, otros en exceso o demasía, de los que se sufrirá las consecuencias físicas y morales del erróneo proceder.

El cambiar de metas (materiales por espirituales), y empezar a recordar la ley natural grabada en la conciencia que tiende hacia el bien, nos muestra un camino de vida. Ese camino de vida nos lleva a descartar las cosas superfluas (deseos o tendencias innecesarias) por las cuales le dábamos sentido a la vida, es decir, el placer, el disfrute, porque creíamos que todo terminaba con la muerte del cuerpo. Al ver que nuestra vida como alma es la totalidad del tiempo o sea somos inmortales, vemos que todo lo que hacemos contra nuestro organismo nos perjudica en el camino del progreso. Al ir comprendiendo cuál es el sentido de la vida (progresar moralmente), va llevando a la práctica aquello que va comprendiendo, dejando de fumar, así como otros vicios, pues todas las sensaciones en general son engañosas (decía Sócrates). Empieza a vivir más acorde a la virtud que es la resistencia voluntaria a las malas tendencias. Pues los vicios e imperfecciones de los que no nos despojamos, son causa de sufrimiento en el presente y en el futuro. Cuanto más demoremos en modificar, más vamos a sufrir.

Deberíamos ajustar nuestra conducta a la ley natural grabada en nuestra conciencia y toda la educación (moral) de las personas debería encaminarse a ese fin. A las personas le queda la libertad de elegir: si prefieren seguir el camino equivocado y sufren, no pueden culpar a nadie sino a sí mismos.

En este trabajo solamente nos ocupamos del análisis de este vicio desde el punto de vista espiritual, y no de los efectos que produce el

mismo en el organismo (ver los efectos).

Analizando el tema de la herencia como lo sostiene la medicina que son nuestros padres, abuelos, los que nos transmiten los caracteres hereditarios, debemos manifestar que en una misma familia los padres y abuelos fuman y los descendientes no; por lo tanto este concepto de la herencia no nos parece el adecuado.

Por el contrario, admitimos que el hombre trae como alma, al nacer o renacer, las ideas innatas adquiridas a través de la pluralidad de existencias o reencarnación. Estas ideas innatas se traducen en virtudes innatas (resistencia voluntaria a las malas tendencias), y vicios innatos y tendencias de los cuales no se ha podido despojar a través de las sucesivas vidas en las que fue renovando su cuerpo físico. Esto está más acorde a la justicia divina, pues no podemos culpar a nadie de lo que nos acontece sino a nosotros mismos, ya que llevamos la ineludible responsabilidad de nuestros actos y pensamientos (Ver La Herencia Física y la Herencia Espiritual - Pág. 68).

Estos vicios innatos los constituyen los sentimientos de egoísmo, orgullo, celos, rencor, interés personal, sensualismo, etc., en exceso o demasía que son las imperfecciones morales a través de las cuales pensamos y actuamos mal. Veremos que el sensualismo es el placer a través de los sentidos; la tendencia a fumar y otros vicios son parte de la propia herencia espiritual, pero no significa que siempre será así. A través del ejercicio de la voluntad el hombre puede derrotar sus vicios o malas pasiones, pues está sujeto a la ley de progreso. Todos los vicios, en el presente y en el futuro, son causa de sufrimiento, perjudicándonos en nuestro progreso como alma, que es alcanzar la perfección.

Para dar solución a esta problemática es de aplicación la Propuesta del tema Estrés, basada en el conocimiento y dominio de sí mismo y la ejercitación dirigida al mundo espiritual.

**CAPÍTULO VII**

**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 irrealles, mintiendo, dudando, acusando, hostigando con palabras y actitudes soberbias.
- A veces actuamos con timidez o dejamos cosas que deberíamos hacer, por vergüenza a quedar mal, nos subestimamos, nos alejamos, nos escondemos, nos paralizamos, no nos sentimos tan capaces como los demás, nos sentimos desplazados...
- Si cuando nos corrigen, contestamos mal o nos justificamos de mala manera (en actitudes o pensamientos).
- Cuando nos sentimos ofendidos por lo que nos dicen o nos hacen, generamos ideas de animosidad, rencor y venganza.
- Muchas veces hacemos el bien por ostentación o mostramos nuestro conocimiento intelectual (para destacarnos, lucirnos, que nos

elogien, agradezcan, etc.).

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

centro de atención, ...

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

# SENTIMIENTO DE RENCOR EN EXCESO

## Algunas manifestaciones

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

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 admiradas por los que nos rodean, nosotros las tratamos con agresión,

somos indiferentes, o las despreciamos como si fuesen culpables de que no nos consideren como a ellas.

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

# SENTIMIENTO DE SENSUALISMO EN EXCESO

## Algunas manifestaciones

### Placer a través de los sentidos

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

a degustar en la próxima comida.

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

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

# **SENTIMIENTO DE INTERÉS PERSONAL EN EXCESO**

## **Algunas manifestaciones**

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

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

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

## **SENTIMIENTO DE EGOÍSMO EN EXCESO**

**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 desagradecidos.

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

tareas del hogar, estudio, trabajo, etc.), y no permitimos que alguien colabore con nosotros, nos molesta todo aquello que nos interrumpe...

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

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

**CAPÍTULO VIII**

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



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

## 1.- EFECTOS: HIPERTENSIÓN Y PÁNICO CAUSA: SENTIMIENTOS DE RENCOR Y ORGULLO

Una señora padeció hipertensión durante aproximadamente 11 años. Generalmente para que esto acontezca debe haberse producido una situación estresante, es decir, una situación que no fue de su agrado y comenzó a pensar negativamente.

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 la persona un ser espiritual que desconoce su situación de desencarnado (muerto) y cree seguir viviendo, que lógicamente al unirse a la persona le 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 son atraídos 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 su transformación moral.

A los 8 meses de iniciarse en el conocimiento y dominio de sí misma y practicando la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en la Propuesta del tema Estrés del libro, superó por completo estos padecimientos.

## **2.- EFECTOS: DEPRESIÓN**

### **CAUSA: SENTIMIENTOS DE ORGULLO, EGOÍSMO E INTERÉS PERSONAL**

Éste es el caso de una señora que padeció depresión durante más de 50 años.

Según le decían sus familiares, su sufrimiento comenzó siendo muy pequeña. Su madre consultó a toda clase de profesionales, sin obtener buenos resultados.

Cabe mencionar, que la persona recuerda, que le tenía mucho miedo a la muerte, a partir del fallecimiento de un familiar muy querido (su abuelo).

Cuando joven, al formar su familia, continuaba con su problema. A pesar de haber asistido al psicólogo y al psiquiatra, de quienes recibió tratamiento, tomaba 3 medicamentos diferentes para tranquilizarse y para poder dormir, no obtuvo solución.

La persona manifestaba que cuando algo le salía mal, o los demás no hacían lo que ella quería o decía, se enojaba mucho. Por ejemplo, si su esposo llegaba tarde del trabajo, se alteraba y elaboraba pensamientos negativos. A sus hijos, quería manejarles la vida, no les permitía andar en moto. La relación con sus vecinos era hostil, porque consideraba que tenían las veredas sucias. Su ira, su iracundia la llevaba a permanecer en cama por 2 ó 3 días, sin entrar en razón, a tal punto de tener ideas de suicidio como tomarse todo el frasco de pastillas o tirarse bajo el tren.

La depresión se manifestaba con decaimiento, tristeza, apa-

tía, falta de fuerzas, no quería hablar ni que le hablen, sentía que caía en un pozo, se escondía, se encerraba en sí misma.

También tenía ataques de hígado, dolores de estómago, fiebres frecuentes, gripes fuertes y anginas (tomaba corticoides). Por sus ataques de hígado asistía al médico, y a pesar de realizarse todos los estudios estaba clínicamente sana.

Cuando empezó el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la Institución, haciendo un análisis de sus pensamientos y de su forma de actuar, fue comprendiendo que ella era la causa de los efectos que tenía, admitiendo que obraba por impulso, sin detenerse a analizar las consecuencias de sus actos.

A partir de ahí, logró empezar a ordenarse y poner un freno a sus malos pensamientos, reconociendo que las causas eran sus sentimientos de interés personal, orgullo y egoísmo en exceso.

Está comprobado por la experiencia y además científicamente que el pensamiento es acción, ya que lo transmitimos directa y constantemente al cuerpo físico y al medio ambiente por una cuestión natural. Cuando éstos son malos o negativos, permanentes y enérgicos, hacen que bajen o alteren las defensas del organismo acarreado desórdenes físicos que se manifiestan en el o los lugares más débiles del organismo.

En este caso particular puede apreciarse la probable influencia de un ser espiritual (su abuelo desencarnado) con el cual debe haber habido afinidad, afecto en exceso y cuando la persona pensaba casi constantemente en él, lo atraía del plano espiritual al plano físico en el cual vivimos nosotros y en ocasiones al unirse a la persona le ocasionaba estados depresivos.

Cabe agregar que esta influencia, puede ser no solamente física sino también mental.

La persona es su propia enemiga cuando piensa y actúa mal, sufriendo las consecuencias por justicia natural.

Se obligó a frenar los malos pensamientos o pensamientos negativos, realizando la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, que figura en la Propuesta del tema Estrés; pudo salir de su situación en pocos meses.

### **3.- EFECTOS: DEPRESIÓN**

#### **CAUSA: SENTIMIENTOS DE ORGULLO, SENSUALISMO Y RENCOR**

Una joven manifestó que en la etapa de la adolescencia, los cambios que notaba en su cuerpo la llevaban a obsesionarse por su aspecto personal. A tal punto de estar pendiente del espejo todo el tiempo.

Esta situación le ocasionó estados depresivos, por cuanto se veía mal y no quería que los demás la vieran así.

Toda su preocupación giraba en torno al cuerpo físico; se veía demasiado delgada y fea.

Comenzó a tomar unas pastillas para engordar.

En un principio se veía mejor, pero no estaba conforme, aunque los demás le decían que “así estaba bien”.

Cuando comenzó a investigarse a través del conocimiento de sí misma, encontró que sus pensamientos de querer verse bien, de darle excesiva importancia a su imagen, se debían a los sentimientos de orgullo y sensualismo en exceso, causas de su estado.

Entendió que su bienestar no estaba dado por su aspecto físico, sino por el trabajo que debía realizar sobre su deficiente forma de pensar.

Luego de sufrir aproximadamente 10 años por esa situación, comenzó a hacer un trabajo sobre sí misma, buscando de frenar sus pensamientos negativos y realizando la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en la Propuesta del tema Estrés; pudo dar solución a este problema en aproximadamente 1 año.

Verificó la influencia de ese mundo espiritual a través del pensamiento, ya que de alguna manera se sentían atraídos por la forma deficiente de pensar, sentir y actuar que ella tenía, siendo afín a esos seres.

Cabe agregar que esta influencia nunca se ejerce sin participación de quien la sufre, ya que ellos no se dedican sino a quie-

nes lo solicitan con sus deseos o lo atraen con sus pensamientos.

Además tenía otros pensamientos negativos y confusos permanentemente, hacia los que la rodeaban, costándole creer que fueran propios. Esta situación la llevaba a tener mala relación y animosidad hacia los demás, inclusive con sus seres queridos, aún sin que le dieran motivos.

Comprendió que ese estado se había transformado en un mal hábito.

A los 2 años de concurrir a la Entidad, modificó en parte sus malos pensamientos, respecto a sus intereses personales, generados por su sentimiento de rencor en demasía, mejorando su situación. No obstante se sentía rara, como si algo le faltara, extrañando esa deficiente forma de pensar y sentir, que tuvo durante años.

De lo que se deduce que siempre somos culpables de lo que nos acontece; ya por la acción del pensamiento negativo sobre el organismo (mensaje bioquímico-neurotransmisor) o bien por la influencia de los seres espirituales que se sienten atraídos por nuestras imperfecciones morales. Así pudo superar definitivamente estos efectos.

#### **4.- EFECTOS: DEPRESIÓN, INSOMNIO, DOLORES DE CABEZA, DE CINTURA Y DE ESPALDA CAUSA: SENTIMIENTO DE INTERÉS PERSONAL**

Una señora 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. Su situación fue empeorando a partir del fallecimiento de su mamá (Situación estresante: muerte de familiar).

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 pastillas al día.

A partir del fallecimiento de su mamá, empezó a tratarse con el psicólogo. Se trató durante 7 años aproximadamente; el espe-

cialista 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.

Cuando 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. Su madre se unía a ella fluidicamente ocasionándole los mismos síntomas que ella padecía antes de fallecer.

Comenzó a hacer la ejercitación dirigida al mundo espiritual y junto con el trabajo que realizó sobre sí misma, controlando su forma negativa de pensar, 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 psicossomático 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, **característica de ciertos estados depresivos.**

## **5.- EFECTOS: DOLORES DE CABEZA Y MAREOS**

### **CAUSA: SENTIMIENTO DE ORGULLO**

Un señor padeció durante 29 años de intensos dolores de cabeza y mareos.

Consultó con distintos especialistas y realizó tratamientos médicos, para darle solución a su problema, sin ningún resultado.

Debido a la intensidad de los dolores de cabeza y los mareos decidió consultar con un neuropsiquiatra, con el cual estuvo en

tratamiento 3 años; al no ver ninguna mejoría, siendo su situación la misma, abandonó el tratamiento por decisión propia.

Tomó todo tipo de medicación durante aproximadamente 15 años. La situación era terrible. Muchas veces se levantaba con dolores muy fuertes (ya estaba acostumbrado a vivir así).

Comenzó a analizar como pensaba, sentía y actuaba, es decir a conocerse a sí mismo. Reconoció que era iracundo, tenía mal carácter, debido a su sentimiento de orgullo en demasía. Cuando había situaciones que no le gustaban, se alteraba, se enojaba y se ponía nervioso. Fue dándose cuenta de que enojándose la situación no iba a cambiar, y observó que cuando los enojos duraban más tiempo, los dolores de cabeza eran más intensos. Además notó que los mareos aparecieron como consecuencia de los dolores de cabeza. Por una cuestión natural, los pensamientos se transmiten directa y constantemente al cuerpo físico, enfermándolo o saneándolo. En este caso producía como efectos los dolores de cabeza y mareos (problemas psicosomáticos).

La persona fue dominando poco a poco su mal carácter, sus enojos, sus malos pensamientos, sintiéndose mejor. En 1 año la persona dejó la medicación y superó su sufrimiento, haciendo un trabajo sobre sí mismo y realizando la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual detallada en la Propuesta del tema Estrés.

Es de aclarar que los dolores de cabeza y mareos son los efectos que se manifiestan en el cuerpo físico por la forma negativa de pensar y éste a su vez tiene su fuente en el sentimiento. Cuando la persona empieza a dominar su mal carácter y sus pensamientos negativos, el efecto va desapareciendo.

## **6.- EFECTOS: DOLORES ESTOMACALES, INTESTINALES, DEPRESIÓN, MAREOS, DIARREAS CONTINUAS, PESADILLAS Y MIEDOS**

### **CAUSA: SENTIMIENTOS DE RENCOR Y ORGULLO**

Un señor padecía dolores estomacales, intestinales, depresión, mareos, diarreas continuas, pesadillas y miedos durante 30 años, manifestando además que siempre sintió como una fuerza espiritual que quería ocupar su cuerpo.

Desde su niñez realizó todo tipo de tratamientos -psicológicos, neurológicos y psiquiátricos- sin mayores resultados. Tomaba medicación desde chico, y siendo adulto, por la costumbre de tomar remedios llegó a automedicarse.

Admitió que en su infancia todo lo que vivió fue negativo para él y lo recordaba permanentemente. Sus sufrimientos se originaron a partir de sentirse dejado de lado por su madre (eran muchos hermanos y su madre lloraba continuamente, por una hermanita fallecida). Se subestimaba y manifestaba esta situación, tartamudeando. Le echaba la culpa a los demás de sus propios padecimientos. Razonó con el conocimiento de sí mismo, que él se producía esos estados. Cuando elaboraba malos pensamientos, aparecían los dolores estomacales.

Reconoció que sus pensamientos negativos eran originados por sus sentimientos de rencor y de orgullo en demasía (subestimación).

Cuando se determinó a trabajar sobre sus imperfecciones, dominando su forma negativa de pensar, sentir y actuar, acompañando este trabajo con la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, logró superar los efectos más notorios que tenía en aproximadamente 30 días, mejorando en forma creciente a través del tiempo.

La influencia de los seres espirituales sobre las personas en algunos casos se produce por afinidad, es decir una misma forma de pensar, sentir y actuar, pues se sienten atraídos por los que los solicitan con sus deseos o los atraen con sus pensamientos. De ahí que modificando la causa, la influencia desaparece. En algunas ocasiones estos seres pueden también influir por venganza, es decir rencor de alguien a quien habremos causado daño. De todas formas, siempre es la persona culpable de que ello acontezca.

## **7.- EFECTOS: ASMA**

### **CAUSA: SENTIMIENTOS DE ORGULLO Y RENCOR**

Una señora sufrió asma durante 32 años. Le sobrevenían las crisis asmáticas ante una discusión o cuando las cosas no salían como ella había pensado.

El tratamiento realizado durante el tiempo de sufrimiento, se

basaba en medicamentos que contenían corticoides, los que calmaban en parte su situación, pero que no erradicaron su enfermedad.

Inició el Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo, y en primer lugar comenzó a indagar la causa de su afección, comprendiendo que el padecimiento, que se manifestaba en su cuerpo, era un efecto cuya causa estaba en ella misma y que debía identificar para poder superar su situación.

Realizando un análisis de sus pensamientos y actitudes, reconoció que ante la forma de proceder de los demás se ponía nerviosa, se alteraba, en ocasiones herida en su orgullo. Elaboraba pensamientos negativos hacia los demás, afectando su sistema nervioso, lo que culminaba en una crisis asmática. Pensaba siempre que la intención de los demás era de engañarla o hacerle daño. Se dio cuenta que si una persona que en alguna oportunidad le había hecho o dicho algo que no le gustaba, y la veía nuevamente, generaba pensamientos negativos a causa del sentimiento de rencor en exceso.

Se determinó a modificar sus actitudes y trabajó por ejercer un control de sus pensamientos negativos, por no enojarse, logrando por sí misma comenzar la superación de su situación en 4 meses, mejorando progresivamente a través del tiempo. Realizaba la ejercitación dirigida al Mundo Espiritual, la que contribuyó en gran medida a controlar sus estados de iracundia. Dejó de ponerse nerviosa ante los demás, como así también de padecer asma.

Es de verificar que uno es su propio enemigo cuando piensa mal.

## **8.- EFECTOS: ADICCIÓN A LAS DROGAS CON INTENTO DE SUICIDIO, PROBLEMAS DE COLUMNA Y ÚLCERA**

### **CAUSA: SENTIMIENTOS DE ORGULLO Y SENSUALISMO**

Una señorita padecía desde hacía algún tiempo de úlcera, problemas de columna y adicción a las drogas con intento de suicidio. No sabía bien qué quería y tenía tendencias autodestructivas.

Cuando dio comienzo al Curso basado en el Conocimiento y Dominio de sí mismo que dicta la Institución, empezó a conocerse a sí misma. Se dio cuenta que el problema era ella, que se ponía trabas a sí misma. Reconoció que las causas de sus padecimientos eran el orgullo y el sensualismo en exceso por su deseo de querer sobresalir, llamar la atención, mostrar una imagen de seguridad que no tenía y que la llevaban al consumo de drogas, padeciendo otros efectos originados por la misma.

Empezó a trabajar por sus pensamientos negativos originados por sus imperfecciones morales (orgullo en exceso y sensualismo), poniéndoles un freno a los mismos. Cuando se sentía mal se preguntaba a sí misma qué quería hacer de ella. Acompañó el trabajo sobre sí misma con la ejercitación dirigida al mundo espiritual, que figura en la Propuesta del tema Estrés.

Fue entonces cuando comenzó a solucionar sus problemas físicos y psicosomáticos (problemas de columna y úlcera) y su problema espiritual (adicción a las drogas) gradualmente. El conocimiento la llevó a tener metas y un panorama distinto de la vida. Padeció los efectos que a su vez le ocasionaba la droga durante un tiempo más o menos prolongado, que eran como estados de inconsciencia. Superó su adicción a las drogas y otros problemas físicos en aproximadamente 1 año.

Para el caso de la adicción a las drogas, el fumar y el juego no es aplicable la nada en demasía, ya que son superfluos o innecesarios.

Esto demuestra cómo agredimos al cuerpo físico que es la envoltura del alma: con los pensamientos negativos (mensaje bioquímico neurotransmisor) y con la acción por el consumo de drogas, fumar, etc.

## **9.- EFECTOS: ADICCIÓN AL CIGARRILLO**

### **CAUSA: SENTIMIENTOS DE SENSUALISMO Y EGOÍSMO**

Una señora tuvo adicción al cigarrillo durante 24 años.

No realizó ningún tratamiento para dejar de fumar ya que nunca se lo había planteado seriamente.

Cuando su hija de 7 años le decía que dejara el cigarrillo, y le preguntaba al final del día si había fumado, algunas veces le mentía y eso hacía que se sintiera peor.

Fue reduciendo la cantidad de cigarrillos, y le prometió a su hija que un día lo dejaría definitivamente.

En el trabajo se sentía influenciada por los compañeros, que también fumaban.

Cuando asistió al curso que dicta la Entidad, comenzó a analizar cómo pensaba, sentía y actuaba.

Al decidir dejar definitivamente el cigarrillo, con frecuencia no podía dormir, ya que tenía sensaciones de ahogo. Estuvo en esa situación durante 5 meses.

A pesar del esfuerzo por dejarlo, tenía una lucha constante en vencer los deseos, que si bien eran menos frecuentes, todavía existían debido al sentimiento de sensualismo. El fumar es superfluo, innecesario, para el cual no es aplicable la nada en demasía.

Cuando los seres que pueblan el planeta mueren, dejan su cuerpo físico, pero como alma o espíritu siguen viviendo, pensando, sintiendo y actuando de la misma forma que lo hacían con el cuerpo físico y buscan de satisfacer sus tendencias uniéndose con aquellas personas que son sus afines. De ahí que éstas suelen ser incitadas por ese mundo espiritual a seguir alimentando sus vicios o tendencias. Esto es aplicable también a los demás vicios comunes: droga, alcohol, etc.

También comprendió que el fumar la perjudicaba, a ella y a su entorno, ya que de alguna manera los obligaba a hacerlo, sin haberlos invitado. Esta actitud que se da en quienes tienen este tipo de adicción son efecto del sentimiento de egoísmo en demasía, que hace que antes que nada quieran su propia satisfacción y que les importe poco o nada el prójimo.

Además del trabajo que realizó sobre sí misma de frenar los pensamientos de disfrute o satisfacción de fumar, realizó la ejercitación dirigida al mundo espiritual, que figura en la Propuesta del tema Estrés, superando su adicción, en aproximadamente 15 meses.



## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- ❑ Abhedananda, Swami. *Reencarnación*. ISBN 950-170002-X. Editorial Kier.
- ❑ *Adicción nicotina. Introducción y ocupación del cerebro*. WEB: <http://www.tabaquismo.freehosting.net/nicotina/adiccionicotina>.
- ❑ *Anorexia y bulimia. Dietanet: una iniciativa*. WEB: [dietanet.com/html/gtemas](http://dietanet.com/html/gtemas).
- ❑ *Anorexia nerviosa y bulimia*. Fundación científica de la salud femenina. Gine-Web Newsletter: Sep. 1996. WEB: <http://www.unizar.es/gine/nw2.htm>.
- ❑ *Artritis reumatoide*. Wikipedia, la enciclopedia libre. [http://es.wikipedia.org/wiki/Artritis\\_reumatoide](http://es.wikipedia.org/wiki/Artritis_reumatoide) [Consulta: 09/07/08].
- ❑ *Artritis reumatoidea*. MedlinePlus Enciclopedia Médica. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000431.htm>. [Consulta: 09/07/08].
- ❑ *Ataque de pánico*. WEB: <http://www.redsaludmental.com/panico.htm>.
- ❑ 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.
- ❑ *Biblioteca de la Salud*. Fundación Favaloro.
- ❑ Burns, Steven. *Cómo sobrevivir al estrés insoportable*. WEB: <http://teachhealth.com/spanish.html>.
- ❑ *Cifras del tabaquismo*. Octubre 2000. WEB: [http://www.tabaquismo.freehosting.net/cifras\\_del\\_tabaquismo.htm](http://www.tabaquismo.freehosting.net/cifras_del_tabaquismo.htm).

- ❑ 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.
- ❑ Colesterol. WEB: <http://www.obesidad.net/spanish/colesterol.htm>.
- ❑ *Comenzar de nuevo*, A. C. *¿Qué es la anorexia nerviosa?*. WEB: <http://www.comenzardenuovo.org/esp/anorexia.htm>.
- ❑ *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.
- ❑ *Diario médico.com*. WEB: <http://busca.recoletos>.
- ❑ Doerr, Wilhelm. *Patología Orgánica*. 3 T. Barcelona. Salvat Editores. 1979. ISBN 84-345-1825-2. Obra completa.
- ❑ 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].
- ❑ *Epidemia de tabaquismo*. WEB: <http://www.tabaquismo.freehosting.net/EPIDEMIOLOGIA/EPIDEMIATABACO.htm>.
- ❑ Evans Wents, W. Y. *Libro tibetano de los muertos*. ISBN 950-17-0134-4. Ed. Kier. 1990.
- ❑ González Valdes, Teresa, Deschappelles Himely, Eulogio y Rodríguez Cala, Vivian, *Hipertensión arterial y estrés. Una experiencia*. Rev. Cubana Med. Milit. 2000. WEB: [http://bvs.sld.cu/revistas/mil/vol29\\_1\\_00](http://bvs.sld.cu/revistas/mil/vol29_1_00).
- ❑ Guyton, Arthur C. *Tratado de fisiología médica*. Nueva Editorial Interamericana. México. 1977.

- ❑ *Hiperlipemias y colesterol elevado*. Tuotromédico. Mayo 2001.  
WEB: [http://www.tuotromedico.com/temas/hiperlipemias\\_y\\_cholesterolelevado.htm](http://www.tuotromedico.com/temas/hiperlipemias_y_cholesterolelevado.htm).
- ❑ *Hipertensión arterial*. WEB: [http://www.medihouse.net/actualizacion\\_medica/hipertension\\_arterilmodotexto.htm](http://www.medihouse.net/actualizacion_medica/hipertension_arterilmodotexto.htm).
- ❑ *Hipertensión arterial y tabaco*. WEB: <http://www.tabaquismo.freehosting.net/HIPERTENSION>.
- ❑ *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.
- ❑ López Montes, Marcos. Fistera.com. *Hipertensión arterial*. 16/9/01. WEB: [http://www.fistera.com/material/consejos/hipertension\\_arterial\\_h.htm](http://www.fistera.com/material/consejos/hipertension_arterial_h.htm).
- ❑ *Males para un nuevo milenio: Trastornos de ansiedad, ataques de pánico y fobias*. Lafacu.com. WEB: <http://www.lafacu.com/apuntes/psicología/a.males>.
- ❑ Mayo Nápoles, José et al. *Hipertensión arterial en el joven: factores de riesgo*. *Revista médica del Uruguay*. WEB: <http://www.smu.org.uy/publicaciones/rmu/2000v1/art5.htm>.
- ❑ Pearsall, Paul. *El código del corazón*. ISBN 84-414-0467-4. Editorial EDAF. Madrid.
- ❑ *Platón*. Obras Completas. 4 vol. Omeba. Buenos Aires. 1967.
- ❑ *¿Qué es la anorexia?*. F.U.M.T.A.D.I.P. “*Trabajamos por la vida*”. WEB: <http://www.fumtadip.org.ar/org.ar/anorexiafaqs.htm>.
- ❑ Rivail, Hipólito León Denizard. *Filosofía espiritualista*. Buenos Aires. Editora Argentina 18 de Abril. 1970.
- ❑ Roessler Bonzi, Emilio y Herrera, María Soledad. *Hipertensión arterial secundaria: ¿a quién estudiar?*. WEB: <http://www.udec.cl/~ofem/revista/revista04/artic3.htm>.
- ❑ Rojas, Enrique. *La ansiedad*. Buenos Aires. Editorial Planeta Ar-

gentina. 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>.
- ❑ *Salud Perú.* WEB: <http://dataterra.com.pe/saludperu>.
- ❑ Schettini, Carlos. *Hipertensión arterial, alteraciones metabólicas y resistencia a la insulina.* Revista de hipertensión arterial. Año II. Vol. 1. Mayo 1995. WEB: <http://chasque.apc.org/pfizer/servicios/rha/insulina.htm>.
- ❑ Sylvia, Claire y Novak, Bill. *Cambio de corazón.* ISBN 0-446-60469-0. Editorial Warner Book Edition.
- ❑ *Trastornos autoinmunitarios.* MedlinePlus Enciclopedia Médica. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000431.htm>. [Consulta: 09/07/08].
- ❑ *Trastornos de la ansiedad: Ansiedad generalizada, estrés, crisis de pánico y agorafobia.* Hospital24h.org. WEB: <http://worldwide-hospital.com/h24h/ansiadx.htm>
- ❑ 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.

