

## LA DISCIPLINA DEL PENSAMIENTO Y LA REFORMA DEL CARÁCTER

19 – 11 – 1.995

En todo ser humano vive un espíritu. Por tal se debe entender la existencia del alma revestida de su envoltura fluidica, que tiene la forma del cuerpo mortal y participa de la inmortalidad del alma, de la cual es inseparable. De su esencia sólo sabemos que es imperecedera.

El alma se pone de manifiesto por sus pensamientos y por sus actos, pero para poder obrar e impresionar los sentidos físicos, necesita de un intermediario semimaterial, sin el cual su acción parecería incomprendible, que ha recibido múltiples denominaciones, y que la doctrina espírita ha llamado periespíritu.

Tal intermediario o envoltura fluidica del espíritu es invisible e imponderable bajo las posibilidades actuales de la ciencia.

El periespíritu es el modelo humano fluidico que crea el organismo al nacer, asegura la estabilidad de la vida y de la individualidad, almacena los instintos y conserva todas las adquisiciones de experiencias anteriores, en la lenta evolución espiritual, lo que lo convierte en el archivo del alma.

La sustancia periespiritual es sumamente sutil y se ha descrito como una especie de materia en estado más rarefacto que el éter, cuyos movimientos vibratorios superan en rapidez y en penetración a los de las sustancias más activas. Esto explica la facilidad de los espíritus para atravesar los cuerpos opacos, los obstáculos materiales y su capacidad de recorrer distancias considerables con la velocidad del pensamiento.

1. Transmisor. Gracias a su poder de ideoplastia, el periespíritu transmite los pensamientos a través del cerebro, que constituye su instrumento. La calidad de los pensamientos transmitidos dependerá del grado de pureza o indigencia del espíritu; los logros morales individuales obtenidos en las encarnaciones; los avances intelectuales (inteligencia y comprensión).
2. Creador. Incesante y cotidiano en arte, ciencia, bien y mal, miserias y grandezas.
3. Emisor de influencia.
  - a. Sobre encarnados: telepatía, intuición, afinidad, rechazo.
  - b. Sobre desencarnados: plegaria, afinidad, obsesados, intranquilos
  - c. Sobre sí mismo: conducta, aspecto corporal, atmósfera espiritual, salud y enfermedad.

El pensamiento del espíritu es creador. De igual modo que el pensamiento universal proyecta sin cesar en el espacio, los gérmenes de seres y de mundos, el escritor, el orador, el poeta, el artista, el artesano, o el científico, haciendo brotar una incesante floración de ideas, de obras, y de concepciones, van a influir, impresionar tanto en bien como en mal, según su naturaleza, sobre toda la humanidad.

León Denis decía: “El pensamiento disipa las sombras del camino, resuelve los enigmas de la vida y traza la ruta de la humanidad; es su llama la que inflama las almas e ilumina los desiertos de la existencia. Sus efectos son potentes para el descenso como para la ascensión”.

El estudio del pensamiento, de sus poderes y de su acción, es un asunto de suma importancia.

Si el individuo medita sobre asuntos elevados, sobre la sabiduría, el deber, el sacrificio, su ser se impregna poco a poco, de tales cualidades; mientras que ocupándose en los malos deseos, la pasión, la envidia, o el odio, va acumulando imágenes que se suceden y acumulan en el periespíritu, y lo ensombrecen. De allí podemos deducir que cada uno de nosotros, puede mediante el pensamiento introducirse en la luz o en la oscuridad.

Nuestra personalidad se nutre con lo que pensamos, siempre que se haga con fuerza, voluntad y persistencia.

Sin embargo, es frecuente que nuestros pensamientos pasen constantemente de un asunto a otro, rara vez por iniciativa propia, sino influidos por el reflejo de miles de pensamientos incoherentes del medio en que vivimos.

Pocas personas saben vivir de sus propios pensamientos, extraer de las fuentes profundas, en el gran depósito de conocimientos e inspiraciones que cada uno lleva en sí mismo, pero que la mayoría desconoce.

De este modo se forma una envoltura constituida por elementos discordantes y hasta disparatados, que se convierte en puesta abierta a todas las influencias, y los elementos positivos y negativos que conducen hacia vías contrarias, están en continuo caos. En la incesante lucha entre la tentación y el deber, casi siempre triunfa la primera.

De allí que es fundamental, ante todo, de aprender a controlar los pensamientos, disciplinarlos, imprimirles una dirección precisa, una finalidad noble y digna.

El control del pensamiento arrastra el control de los actos, y en consecuencia los segundos serán de la misma calidad que los primeros. Toda la conducta se hallará reglada y regida por un encauzamiento armónico. Mientras que si nuestros actos parecen buenos, pero los pensamientos son malos, no puede haber en esto más que una falsa apariencia del bien, y continuaremos llevando en lo íntimo, un foco malhechor, cuyas influencias se extenderán tarde o temprano, fatalmente, sobre nuestra vida.

Con frecuencia, se puede encontrar una contradicción evidente entre los pensamientos, los escritos y los actos de ciertas personas, por lo que dudamos de su buena fe y de su sinceridad. A menudo, esta es una falsa interpretación. Los actos humanos resultan de la impulsión sorda de los pensamientos y de las fuerzas que han acumulado durante su pasado; mientras que sus aspiraciones presentes más elevadas y sus pensamientos más generosos, serán realizados en actos en el porvenir. Así todo se concuerda y se explica cuando se consideran las cosas bajo el punto de vista amplísimo de la evolución.

El ser humano es lo que piensa que es. Si cree que su trabajo es difícil y que no puede hacer frente a su tarea, se encontrará con que realmente su labor es ardua y está más allá de sus posibilidades. Si por el contrario, cree que su trabajo es fácil, o que de una forma u otra, está dentro de su capacidad, se encuentra con que es así y que puede realizar su labor sin inconvenientes.

El poder que mora en nosotros es infinito, pues con confianza en él, el ser se acopla con el poder espiritual del universo. Pero es necesario un cambio en el interior, se debe aprender a pensar como ser espiritual, no como individuo material.

El verdadero objeto de la vida es que el ser humano alcance la sabiduría por medio de la experiencia, y esto no se puede alcanzar cediendo ante las dificultades, sino vencéndolas.

Muchas personas hacen de Dios una comodidad, creyendo que pueden dejarse llevar por la vida, sin aprender nada de su disciplina, y que cuando están atribuladas o los hechos no son de su agrado, pueden rogar al Ser Supremo para que los salve de los trances desagradables. Corren tras una buena vida como tras los colores del arco iris, sin hallar nunca su objetivo, sencillamente porque no existe una buena vida. La única vida fácil es la vida del alma fuerte que ha vencido; aunque en realidad no es fácil, pero lo parece relativamente, en virtud de la fuerza que se tiene para afrontarla.

La mayoría de la gente va por la vida a la deriva; sólo unos pocos se dan cuenta de que poseen el poder infinito en su interior, con la ayuda del cual pueden elevarse por encima de todas las dificultades, vencer para su propia felicidad, y gracias a esta experiencia, alcanzar la sabiduría.

Quien comprenda cabalmente su propia y verdadera identidad espiritual, sabe que jamás podrá morir, que nunca podrá ser derrotado, que nunca puede fracasar realmente. Podrá perder el cuerpo en el cambio llamado muerte; pero el ser verdadero jamás puede morir, ni tampoco puede fracasar, aunque sea derrotado mil veces, se levantará una y otra vez.

Cada vez que cometemos una mala acción un sorprendente cambio se opera en el sistema nervioso y en el cuerpo sutil: se acumula cierta energía que favorece cometer la mala acción en una ocasión futura. En cambio, cada vez que se hace una buena acción, ocurren cambios similares en sentido opuesto, que hacen más fácil la repetición de la misma buena acción en el futuro.

Esto explica el tremendo poder del hábito.

La causa de toda acción es el pensamiento. Es cierto que poseemos deseos e impulsos primitivos, pero éstos se pueden transmutar en acciones nobles y elevadas, simplemente con dirigir los pensamientos y la atención a cosas más elevadas y mejores.

Es muy difícil corregir los malos hábitos luchando contra ellos, pues cuanto más los combatimos, más fuertes se hacen. El remedio no está en luchar contra el mal, sino concentrarse en la adquisición de un buen hábito que anule y desarraigue al malo, o dirigiendo nuestras aspiraciones a más saludables fines.

Si volvemos nuestra máxima atención hacia algo enteramente distinto y más elevado y mejor, todos los poderes del subconsciente serán dirigidos al logro de esa nueva finalidad.

La voluntad se ha de utilizar para elevar y dirigir la tensión hacia algo más digno, y no para combatir el hábito que deseamos desterrar. Este es el medio de adquirir nuevos hábitos, apartando la mente subconsciente de aquellos deseos que intentamos erradicar, y proyectándola con toda la fuerza hacia la creación de ideas deseables.

Frecuentemente, se dice que es necesario tener fuerza de voluntad para corregir los errores. En realidad la fuerza de voluntad existe pero dirigida hacia un fin equivocado, por ello es más apropiado decir que se debe dirigir la voluntad con fuerza hacia el propósito correcto.

Las personas más avanzadas en este conocimiento son capaces de controlar sus pensamientos de manera de dirigir sus fuerzas vitales por medios mentales; en cambio, los menos avanzados, cuando se ven atacados por pensamientos indeseables o débiles, deben resistirse y hacer algo completamente distinto, para así apartar de su atención el asunto vedado e interesarse en el nuevo objeto.

Al principio la mayoría encontrará necesario hacer alguna práctica que fije su atención y guíe sus pensamientos hacia algo diferente del asunto negativo; mas adelante podrá dirigir sus pensamientos en cualquier sentido que deseen. Esto requiere vigilancia constante y cada pensamiento se ha de escrutar cuidadosamente antes que pase el umbral de la conciencia, con lo que paulatinamente, el control subconsciente se hará automático y los pensamientos se transformarán en acciones buenas.

La victoria sobre los malos hábitos adquiridos no es fácil y se puede presentar la tentación y la caída, a pesar de creer que ya se adquirió el control del pensamiento. No se debe dar demasiada importancia al incidente y fijar en la mente la causa inmediata de la caída, beneficiando así la experiencia, y continuar la marcha hacia la libertad. Las dificultades no son insuperables, aunque a veces, lo parezcan. La lucha es muy dura, pues sólo así se puede adquirir un carácter fuerte, pero siempre se puede alcanzar la victoria.

Después de recorrer toda la gama de experiencias, el alma aprende por fin, que la felicidad no es algo que se halla fuera de ella, y que es necesario buscarla, sino que es un estado mental interno.

El trabajo bien hecho produce una tranquila sensación de felicidad, y el éxito en la propia carrera puede ser una fuente de halagos, por un corto tiempo. La felicidad, sin embargo, sólo se encuentra en el servicio. No cuando se busca la felicidad en el servicio, es decir que servimos para sentirnos felices, sino cuando se sirve a los demás por el mero hecho de servir. Esta felicidad perdura y satisface.

En resumen, la facultad soberana del espíritu es la voluntad. Es el instrumento que el espíritu utiliza para controlar sus pensamientos. La fuerza espiritual por excelencia. Constituye el fondo mismo de la personalidad. Su poder sobre los fluidos es ilimitado y aumenta con la elevación del espíritu.

En el ambiente terrenal, sus efectos sobre la materia son limitados, porque el ser humano se ignora y no sabe utilizar los poderes que duermen en él; pero en mundos más adelantados, el ser humano, que ha aprendido a querer, manda en la naturaleza, dirige los fluidos materiales según su deseo, y produce fenómenos y metamorfosis que a nosotros nos parecen prodigios.

Mediante la voluntad dirigida con firmeza a un objetivo claro, es posible disciplinar los pensamientos, regular la vida física y las necesidades materiales que lleven a la sobriedad, no dispersarse y vigilar los impulsos; darles una dirección precisa para lograr una finalidad, objetivos y una meta; y encauzarlos hacia una finalidad noble, que lleven hacia la tolerancia, la serenidad, la paciencia y la ausencia de egoísmo.

De todo esto se deduce, que lo más importante es elegir la meta, conocer la dirección apropiada, enrumbarse por el camino correcto. Para ello es necesario el conocimiento de sí mismo.

Los sabios griegos antiguos escribieron en los capiteles de sus templos: "Conócete a ti mismo". En otras culturas se repite un consejo similar.

Se comprende toda la sabiduría de esa máxima. Pero, ¿Cómo conseguirlo?

León Denis reflexionaba:

"Interrogar a la conciencia, pasar revista de lo hecho en el día y preguntarse si se ha infringido algún deber, si alguien tuvo que quejarse de uno. Así se logra el conocimiento individual, y se llega a saber qué debe reformarse. Aquel que recuerda las acciones del día y se pregunta el bien y el mal hecho adquiere fuerza para perfeccionarse".

Los espíritus elevados aconsejan:

Preguntarse; ¿Qué he hecho? ¿Con qué objeto obré en determinado caso?

¿Hice algo que censuro en otros? ¿Hice algo que no me atrevo a confesar?

¿Temería la presencia de alguien si entrase hoy al mundo espiritual?

Examinar que se hizo en contra de las leyes universales, del prójimo y de sí mismo. Se encontrará la indicación de un mal que es preciso curar.

El conocimiento de sí mismo es la clave del mejoramiento individual.

¿Pero, cómo juzgarse a sí mismo si nos confunde el amor propio?

Hay un medio de comprobación que no engaña: preguntarse como la calificaríamos si fuera de otra persona esa misma actitud. Si se la censura en otros, no será legítima para uno mismo.

Preguntarse que piensan los otros, aún los enemigos, ya que estos no tienen en interés de falsear la verdad, y a menudo, son un espejo para advertirnos con mayor franqueza que un amigo.

Muchas de nuestras faltas nos pasan inadvertidas, Hemos faltado muchas veces, sin pensarlo, por no examinar la naturaleza y el móvil de nuestras acciones. La forma interrogativa es más precisa que una máxima que a menudo no nos aplicamos. Exige respuestas categóricas, afirmativas o negativas, que no dan lugar a otra alternativa, son otros tantos argumentos personales, y por la suma de las respuestas puede computarse la suma del bien y del mal que en nosotros existe.

Es frecuente oír la máxima: “La carne es débil”, como una forma de disculpar las caídas frente a las tentaciones. Sin embargo, los pensamientos emanan del espíritu, éste sucumbe por su debilidad. Lo que cambia la cuestión y deja al alma la responsabilidad de todos los actos. La carne, que no tiene pensamiento ni voluntad, no prevalece nunca sobre el ser pensador y que quiere.

El espíritu es quien le da a la carne las cualidades correspondientes a sus instintos, como un artista imprime en su obra material el sello de su genio.

La responsabilidad moral de los actos de la vida queda, entonces, integra, pero la razón dice que las consecuencias de esta responsabilidad deben ser proporcionadas al desarrollo intelectual del espíritu: cuanto más ilustrado, le es menos excusable, porque con la inteligencia y el sentido moral nacen las nociones del bien y del mal, de lo justo y de lo injusto.

Si se logra cambiar las disposiciones morales del espíritu, el temperamento se modificará él mismo bajo el imperio de una voluntad diferente, con lo que también cambian las consecuencias corporales.

La fortaleza de las convicciones impedirá que se inmiscuyan los pensamientos ocultos de seres desencarnados que se nutran de nuestras tendencias.

Los malos pensamientos no podrán prosperar si no encuentran campo fértil en nuestras propias debilidades. En cambio, nuestras tendencias nobles se convertirán en el imán que atraerá los pensamientos de seres elevados, siempre dispuestos a acudir en nuestro auxilio, para influirnos con intuiciones bienhechoras.

La evolución de todos los seres materiales y espirituales es inexorable. Todo cambia segundo a segundo. No obstante, el progreso alcanzado por cada uno será el fruto de su trabajo individual. Nadie está sólo en la lucha para lograrlo, pero el libre albedrío nos deja elegir el camino a seguir. Puede ser tortuoso y largo, puede ser recto y luminoso, tal vez nunca fácil, pero si provechoso y satisfactorio.

El poeta Amado Nervo, cerca del final de su vida, expresó sus sentimientos así:

EN PAZ (fragmento)

“Muy cerca del ocaso, yo te bendigo VIDA  
Porque nunca me diste ni esperanza fallida,  
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;  
porque veo al final de mi rudo camino,  
que yo fui arquitecto de mi propio destino,  
que si extraje las hieles o la miel de las cosas  
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas,  
cuando planté rosales, coseché siempre rosas...  
Amé, fui amado, el sol acarició mi faz,  
¡VIDA, nada me debes! ¡VIDA, estamos en PAZ!