

## EL CONTROL DEL PENSAMIENTO

8 – 3 – 1.998

Afirmamos que el Espiritismo es una filosofía porque, encuadrado en el amor al conocimiento, nos permite estudiar y descubrir el Universo en su diversidad infinita, para encontrar la explicación de sus leyes.

Esto lo consigue basándose en el método científico de experimentación y análisis, excluyendo los conceptos dogmáticos o sustentados en la fe ciega, y admitiendo que la doctrina se irá modificando en sus conceptos al paso de la ciencia; entendiéndolo que los conocimientos actuales son los alcanzados en el nivel de desarrollo, evolución y progreso que tiene la humanidad terrestre y las entidades espirituales con las que los encarnados pueden tener una comunicación útil.

Esta posición no es meramente intelectual, al contrario, concluimos con la convicción que de esos conocimientos se derivan consecuencias morales.

El Espiritismo es una doctrina que tiene como finalidad enseñar el perfeccionamiento progresivo para alcanzar la sabiduría, acompañada de la pureza del sentimiento, paralelamente al desarrollo evolutivo del Universo.

El que estudia el Espiritismo, frecuentemente no logra captar su significado, y aunque se repite a menudo y entiende el concepto ético que Allan Kardec enunciaba: "al verdadero espiritista se lo reconocerá porque hoy es mejor que ayer", no siempre es fácil emprender el camino para lograrlo.

Si aún no nos sentimos conmovidos en profundidad y si no estamos llevando el conocimiento espírita para el cambio en nuestro comportamiento, no estaremos aplicando la doctrina en beneficio de nuestra propia evolución y no podremos pedir que seamos reconocidos como espíritas, en todo el sentido de la palabra. Podremos ser profundos conocedores de su filosofía y meticulosos investigadores de su ciencia, lo que apenas nos conferirá la condición de teóricos. Vivencia, aplicación, ejemplo y transformación, son las características del espírita auténtico. Esa es la base establecida por Allan Kardec.

Vivir no es fácil y no se debe ni se puede ser un simple espectador.

Tal vez, se podría pensar que es suficiente conducirse con las reglas: "No hagas a otros lo que no deseas que te hagan" o "La caridad es lo único importante" o "Es necesario ser mejor cada día ", etc.

Pero lo cierto es que en el quehacer diario no se sabe como aplicarlas y generalmente se reduce a no desearle mal a nadie, prestar alguna ayuda material, amistosa o de buenos sentimientos, conducirse con la conducta que se llama habitualmente honrada, pero que tiene bastantes excepciones individuales y es interpretada con mucha variedad. Y nada más.

Trataremos de hacer algunas reflexiones con la finalidad de ofrecer algunos instrumentos que sean útiles para lograr llenar esa expectativa.

El primer requisito es entender la completa constitución del ser humano:

El espíritu es el elemento sutil, creado de alguna forma desconocida para nosotros, con las características de simple e ignorante, y la condición de inmortalidad.

Desde ese principio, igual para todos, tiene un camino de infinito aprendizaje, con el fin de adquirir experiencia, a través de múltiples vidas encarnadas.

Los cuerpos sucesivos que vaya utilizando serán diferentes y pertenecerán a distintos mundos, según sus posibilidades, necesidades y aptitudes. Hasta que,

después de lograr un perfeccionamiento adecuado, no necesitará encarnar más, aunque continuará su perfeccionamiento en otros planos de existencia. El espíritu es en esencia un pensamiento, que enriquecerá todos sus atributos, a través de un largo entrenamiento.

El cuerpo, organismo o soma es la parte tangible y visible que se ha venido estudiando durante milenios con la finalidad de descubrir su funcionamiento y que representa el instrumento del que se vale para expresar sus potencialidades y cumplir su programa de vida.

En cada encarnación, el espíritu lo renueva, moldeándolo de acuerdo a sus posibilidades y características, con el material genético brindado por sus padres biológicos.

Estos dos elementos tan dispares necesitan un puente de unión para lograr la inter-relación. Es decir, conectar la sustancia material que conocemos en nuestro planeta, físicamente muy densa y que se expresa por vibraciones lentas y pesadas, con la fluidez de la sustancia energética espiritual, que se manifiesta por vibraciones rápidas.

Este intermediario fue buscado por los estudiosos, filósofos, espiritualistas y científicos de todos los tiempos. Muchos lo individualizaron y lo designaron con distintas nomenclaturas:

Los egipcios lo llamaron KA, Pitágoras habló del CARRO SUTIL DE ALMA, Pablo de Tarso se refirió al CUERPO ESPIRITUAL, numerosas escuelas esotéricas lo nombraron CUERPO ASTRAL y actualmente algunas escuelas lo llaman CUERPO BIOPLÁSMICO o CUERPO ETÉREO.

Cuando Allan Kardec codificó la doctrina enseñada por los espíritus con mayor grado de evolución, encontró este concepto que le fue explicado detalladamente y le dio el nombre de periespíritu, recordando la similitud con el pericarpio de las semillas de los frutos.

El periespíritu cumple la función de intermediario. Es la envoltura espiritual que nunca se separa del núcleo de pensamiento, porque es parte de él mismo; que permite la desaceleración gradual de las vibraciones desde sus capas más profundas hasta las más cercanas al organismo material, en una especie de escala de magnitudes.

Su constitución nos es desconocida, aunque debemos deducir que es una clase de manifestación energética, que, tal vez, lograremos entender cuando avancemos en el conocimiento del quantum.

Actualmente hay unos interesantes trabajos en este sentido, que lleva a cabo el profesor William A Tiller, del Departamento de Ciencia y Tecnología de los Materiales de la Universidad de Standford, USA. También es de justicia mencionar que en diversas Universidades del mundo occidental y oriental, hay numerosos investigadores ocupándose del asunto.

La fuente de esa energía periespiritual es la Energía Básica o Cósmica que todo lo envuelve en el Universo y que unifica todo lo existente.

La Energía Vital del periespíritu se une a la Energía Ambiental propia del planeta que es el indicado para su encarnación, de acuerdo a su grado evolutivo. Este estado lo determina su nivel de progreso; es decir que, cada espíritu encarna en el mundo donde es capaz de hacerlo, sin depender del deseo o la designación de un poder superior.

El periespíritu tiene, entonces PROPIEDADES bien individualizadas:

1. Expansividad y flexibilidad.

No es inmutable, se modifica con la evolución, a medida que se purifica.

Cambia con el efecto del pensamiento, por el fenómeno de ideoplastia.

Se modifica por voluntad del espíritu, según sus posibilidades.

Es el modelo organizador biológico en la encarnación, dando la idea directriz.

Permite la desencarnación manteniendo la persistencia de la individualidad.

2. Irradiación.

Produce el manto de fuerzas energéticas que rodea al organismo o aura.

Posee discos energéticos o chakras, que actúan como transductores de intercambio.

3. Absorción.

Asimila energías exteriores de otros cuerpos o seres.

Permite el ingreso de sustancias materiales más o menos fluidicas.

4. Penetrabilidad.

Atraviesa cuerpos materiales sin obstáculo.

De las propiedades del periespíritu se deducen sus FUNCIONES:

1. Personalizar, individualizar e identificar al espíritu.

Representa la personalidad.

Asegura el mantenimiento de la figura humana.

Manifiesta orgánicamente las tendencias.

2. Archivar las experiencias reencarnatorias.

Conserva los conocimientos, inteligencia, sentimientos y voluntad.

Se hace más sutil con la educación.

Produce un cuerpo cada vez más armonioso.

Se relaciona con la tendencia a ciertas enfermedades, llamadas kármicas.

3. Permitir la acción del espíritu sobre la materia.

Actúa como intermediario

Actúa como una estructura de "acercamiento progresivo", con sus capas energéticas de distinta vibración.

Utiliza el cuerpo como instrumento de acción.

4. Posibilitar la comunicación mediúmnica.

Conecta por afinidad de vibraciones con otros periespíritus.

Permite los diferentes grados de emancipación del alma.

Permite que un espíritu desencarnado "use" el organismo del médium.

Al conocer estas características se deduce que:

El espíritu encarnado transmite el pensamiento, a través del periespíritu, al organismo para lograr la acción, y éste a su vez, comunica las impresiones que percibe del mundo exterior, valiéndose del intermediario periespiritual, llegando finalmente al núcleo espiritual y al pensamiento.

El espíritu transmite el pensamiento que influye en sí mismo:

. Determina las características del organismo.

"El cuerpo fluídico no es sólo un receptáculo de fuerzas; es también el registro vivo en donde se imprimen las imágenes y los recuerdos: sensaciones, impresiones y hechos, todo se fija en él, todo se graba." León Denis.

El cuerpo fluídico es quien imprime en el organismo todas las características que ha logrado aquilatar con sus experiencias en su largo pasado; todo lo actuado a lo largo de la vida actual y de todas las anteriores que permanecen olvidadas para la conciencia, pero muy vigentes en el inconsciente.

El espíritu es un creador incesante: en el quehacer cotidiano, en el arte, en las ciencias, en las acciones beneficiosas y en las perjudiciales, en las miserias y en las grandezas; todas útiles para el aprendizaje, que dejan su impronta en el ser humano que el espíritu anima.

La inteligencia, los sentimientos, la voluntad y todos los atributos que se han logrado incrementar impregnan el organismo y se hacen patentes por la expresión que le imprimen. Los "ojos son el espejo del alma", la "expresión corporal muestra el carácter" son dichos muy populares que atestiguan esa evidencia.

El aspecto corporal es el resultado de la "atmósfera" espiritual que lo envuelve.

"La nobleza y la dignidad del alma resaltan en el periespíritu, al que hacen más armonioso de formas y más etéreo; sobresalen incluso, en el cuerpo mismo; la superficie, entonces, se ilumina con el reflejo de una llama interior.

"Por efecto inverso, los apetitos materiales, las pasiones bajas y vulgares reaccionan sobre el periespíritu y lo hacen más pesado, más denso y más oscuro". León Denis.

. Determina las condiciones de salud o enfermedad.

El concepto holístico considera al ser humano como una totalidad integrada por el cuerpo, la mente y el espíritu. La salud y la enfermedad están, entonces, determinadas por el estado de equilibrio de las energías que están en juego.

Si los atributos del espíritu permiten que el estado de conciencia durante la encarnación, es decir la mente, mantenga el equilibrio necesario y, por otra parte, la energía que el periespíritu transmite al organismo es armónica, se mantendrá la salud.

Cuando por sus defectos, el espíritu comunica a la totalidad del organismo o a algún sistema, aparato u órgano, una energía disarmónica, se adquiere la enfermedad.

Esta condición se puede encontrar al momento del nacimiento, en una enfermedad o un defecto congénito. Puede ser la expresión de una

enfermedad reencarnatoria y consecuencia de un desequilibrio arrastrado de otra vida, que se manifiesta en la acción del modelo organizador biológico.

Los estudios actuales han progresado determinando el efecto que el pensamiento tiene sobre la salud. Es capaz de aumentar o disminuir la reacción del sistema inmunológico frente a todo lo que produzca una enfermedad, dando como consecuencia una resistencia o una debilidad notable.

Por ejemplo, los estudios del doctor Carl Simonton, oncólogo de Dallas, USA y de su esposa Stephanie Matthews, psicóloga, comprobaron la acción del pensamiento sobre la remisión del cáncer.

. Determina la conducta.

Condiciona las ideas y tendencias innatas.

El olvido de las vidas pasadas es una condición inherente a la propia encarnación. El ser espiritual vuelve a una nueva experiencia, con un organismo nuevo y distinto, al cual debe formar de manera adecuada, para el cumplimiento del programa de vida trazado.

Sin embargo, el **olvido** se refiere sólo a los hechos concretos de las experiencias pasadas y no a las consecuencias que se derivan de las mismas.

Con algunas excepciones, no se recuerda lo actuado, ni los roles asumidos en vidas pasadas, pero quedan vigentes los conceptos aprendidos y las características espirituales alcanzadas. De allí que se tengan **tendencias**, aptitudes, gustos, sentimientos, inteligencia, habilidades etc, que se ponen de manifiesto desde muy temprano y se acentúan a medida que el desarrollo orgánico va perfeccionando el instrumento de expresión. Los niños prodigios que asombran por sus cualidades extraordinarias, en las artes, en las ciencias y en todas las áreas del conocimiento, como así también, en los sentimientos positivos o negativos y en las actitudes que los caracterizan son la evidencia de esa condición.

El espíritu transmite el pensamiento que influye en otros.

---

.Seres encarnados entre sí.

Los seres humanos pueden comunicarse sin hacer uso de los sentidos físicos. La comunicación del pensamiento de periespíritu a periespíritu se conoce como telepatía y tiene el significado de compartir la información intelectual o emocional.

Percibida por muchos, desde tiempos remotos, fue estudiada en profundidad, sobretodo en este siglo. La palabra fue acuñada por el famoso literato inglés W. H. Myers, fundador de la Sociedad de Investigaciones Psíquicas, en el siglo XIX. Los estudios se iniciaron con la recolección de los casos espontáneos y luego se reprodujeron en el laboratorio, utilizando la transmisión de palabras, frases, imágenes, diseños y símbolos.

Se puede producir espontáneamente durante la vigilia o durante el sueño.

León Denis decía que se debe ver en ese fenómeno una primera aparición de los poderes psíquicos de los que estará dotado el hombre terrestre del futuro. Se trata de la proyección de la voluntad del comunicante y sus efectos dependerán de la calidad del pensamiento emitido.

"No hay un pensamiento, sea criminal, sea virtuoso, que no tenga una acción real sobre el conjunto de los pensamientos humanos y sobre cada uno de ellos".

"El Espiritismo al alcance de todos". Cosme Mariño

Esta condición permite la comunicación de mensajes, malos o buenos deseos que impresionan a los otros seres. Se perciben las afinidades, atracciones y rechazos.

Se provocan las influencias a través de las conversaciones e incluso de las lecturas.

#### .Seres encarnados a desencarnados.

La transmisión del pensamiento de los seres encarnados también influye en los desencarnados.

Puede continuarse una comunión de ideas afines con seres amados u odiados, que continúan los lazos establecidos en experiencias anteriores.

El recuerdo, la oración nacida del sentimiento y también la obsesión que se produce cuando un encarnado no permite que el espíritu desencarnado continúe su camino en paz.

#### .Seres desencarnados a encarnados.

Los pensamientos del espíritu protector quien ha asumido la labor de guía, llegan a su protegido en forma de intuición, de voz interior que lo induce a una conducta apropiada. Así mismo, pueden influir los espíritus familiares o simpáticos que se mantienen cercanos por afinidad.

Los presentimientos, la intuición o la inspiración tienen ese origen.

Las tendencias del ser encarnado atraen a los espíritus afines y en consecuencia, la calidad de los mismos estará acorde con ello.

Como consecuencia de tendencias erróneas, de experiencias pasadas negativas, de rencores, odios o sentimientos de apego enfermizos puede producirse una transmisión perniciosa del pensamiento de un ser desencarnado, que lleve a la obsesión en sus diferentes grados.

Los espíritus desencarnados pueden, a veces conocer nuestros más escondidos pensamientos, incluso desconocidos para nosotros mismos.

Nos rodean continuamente, pero cada uno percibe sólo las cosas en que fijan su atención y otras le son totalmente indiferentes. Cuando lo desean pueden influir en nuestros pensamientos y en nuestras acciones y, a menudo, nos dejamos dirigir por ellos. Las ideas propias, frecuentemente están mezcladas con esas ideas ajenas.

#### .Seres desencarnados entre sí.

Es la forma natural de comunicación entre ellos.

### LA VOLUNTAD

De todo lo dicho podemos deducir la importancia del control y la disciplina del pensamiento, que permitirá la reforma del carácter para conseguir perfeccionar los defectos y sus consecuencias.

El atributo espiritual que representa el instrumento más eficaz es la voluntad.

"La voluntad es la facultad soberana del alma, 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 hombre se ignora y no sabe utilizar los poderes que duermen en él; pero en los mundos más adelantados, el ser humano, que ha aprendido a querer, manda en la naturaleza entera, dirige a su antojo los fluidos materiales y produce fenómenos y metamorfosis que parecen prodigios".

"Después de la muerte". León Denis -

Todo acto de la voluntad adopta una forma, una apariencia fluídica y se graba en la envoltura periespiritual. Se comprende entonces los progresos o los desórdenes que determina según la naturaleza de su acción, tanto en el transcurso de la vida encarnada como durante el estado espiritual.

Es evidente que si los actos son inspirados por pasiones materiales, su forma será material y grosera y el periespíritu, impregnado, saturado de esas formas, de esas imágenes, se materializa a su contacto y se espesa cada vez más.

Por otra parte, si las pasiones brutales y sensuales oscurecen el cuerpo fluídico, en el lado opuesto, los pensamientos generosos, las nobles acciones afinan y purifican la energía periespiritual.

Sólo el empleo que hagamos de nuestra voluntad regula nuestro adelanto, nos fortalece o nos debilita.

Por lo tanto, por la voluntad el espíritu es siempre dueño de modificar su estado.

El espíritu que no actúa, continúa siendo débil e inepto. El espíritu activo que se preocupa de ejercer sus facultades mediante un constante uso, adquiere fuerzas nuevas y tiene un horizonte más ancho.

#### Cómo desarrollar la voluntad.

Vamos a detenernos un poco para analizar esa herramienta, que de alguna forma está presente en todo lo que realizamos: la voluntad.

Cuando falta la voluntad para vencer los defectos y los vicios, ¿cómo se puede desarrollar? ¿Existe una fuerza de voluntad?

Consideramos que todos admiten que la voluntad es la llave para las conquistas en todas las áreas de trabajo. Cada uno de nosotros ya tuvo pruebas evidentes de que cuando nos disponemos firmemente a conseguir algún propósito, finalmente lo conseguimos.

Entretanto, lo que pretendemos explicar es aplicar ese mismo modelo de nuestras conquistas materiales en dirección a nuestros valores íntimos. Para eso, en primer lugar, preguntémonos si estamos realmente dispuestos y suficientemente interesados en esos valores.

El interés de reformarse puede haber surgido de un impulso momentáneo y en ese instante formulamos un propósito de perfeccionamiento. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones ese propósito es como un delirio, un sueño poco sólido y no sabemos lo que nos aguarda. Al primer enfrentamiento que aparece en la vida diaria la voluntad sucumbe y dejamos para después nuestro deseo de mejorar.

#### La voluntad es una suma de factores dinámicos:

La voluntad es la expresión de nuestro libre albedrío.

Para facilitar el análisis podemos considerar que la voluntad está constituida de los siguientes factores dinámicos:

El IMPULSO que surge, en primer término, en el campo del sentimiento a nivel emocional. A partir de él se debería comenzar la elaboración mental, plasmando ideas, ponderando posibilidades y obstáculos y, finalmente, evaluando la propia capacidad.

En esta fase de elaboración, la más delicada e importante, la gran mayoría de los que la inician no pasan de promesas, se dispersan y pierden la oportunidad. No están suficientemente convencidos de la importancia de sus impulsos, muchas veces reforzados por los amigos espirituales. Esto ocurre porque aún estamos muy ligados a los intereses humanos y a las ilusiones del mundo físico.

Sin embargo, si conseguimos combatir el desánimo, ejerciendo un dominio progresivo sobre nuestros apegos materiales, venceremos los obstáculos creados por nuestras propias debilidades, desarrollaremos nuestro dominio propio en esa fase de combate interior y alcanzaremos la siguiente etapa: el AUTODOMINIO.

Este se va a reflejar en nuestra capacidad de alcanzar un conocimiento amplio de las circunstancias favorables y desfavorables lo que implica desarrollar los hábitos de observación, de análisis y de evaluación de la vida diaria que nos ubica en la fase de DELIBERACIÓN.

Con base en ese conocimiento obtenido se pasa a la fase de DEFINICIÓN y se determina qué se va a hacer.

La determinación es el primer paso de la ACCIÓN que conduce a la realización de las siguientes y al empeño de cumplir lo planeado, para concluir el proceso.

#### Un método práctico para desarrollar la voluntad.

El trabajo de desarrollar la voluntad aplicada a la reforma íntima comienza por evaluar nuestro interés en hacerlo;

1. El interés brota de la esfera emocional

2. La concentración de esfuerzos debe centrarse en dedicar toda la energía en contener los pensamientos dispersos. El hecho de educar los pensamientos es un factor de progreso espiritual, lo cual significa seleccionarlos, reunirlos, concentrarlos y enfocarlos en una dirección con un objetivo determinado.

En general, aún tenemos nuestros pensamientos muy dispersos, damos paso a las ideas de desánimo, de debilidad, de dificultades y obstáculos insalvables, lo que nos lleva entonces al fracaso y al sufrimiento por los males provocados. Nuestra esclavitud o liberación está dentro de nosotros mismos, en la esfera de nuestros pensamientos, los cuales pueden ser bien o mal conducidos.

3. La práctica de auto-sugestión. Todos somos sensibles a las sugerencias ajenas; por ejemplo, las palabras convincentes con cierta carga emocional, pronunciadas por una determinada persona nos impresionan y nos llevan a reflexionar sobre las mismas. Todos somos muy sugestionables. Lo que vamos a aplicar voluntariamente es la propia sugestión a favor de nosotros mismos, o sea, la auto-sugestión.

Toda idea emitida, ya sea a través del pensamiento o por la palabra produce una impresión mental, y en consecuencia periespiritual. Cuando esa idea se repite lo suficiente va a provocar la acción que le corresponde. Lo que se quiere ejercitar es ese principio.

#### Técnica.

A.

- Situarse en un ambiente silencioso y agradable.

- Sentado o recostado, respirar profundamente 3 o 4 veces.
- Lograr la relajación física y mental con alguna técnica conocida.
- Permanecer así unos minutos, sin pensar en nada.

B.

- Formular una idea con precisión y claridad, deseando que quede profundamente grabada y que sus efectos se realicen, repitiendo acompasadamente:

TENGO UNA VOLUNTAD FIRME Y PRODUCTIVA.

Con esto estamos ayudando al crecimiento de una energía generada por esa afirmación. Es como si cargáramos el interior con esa energía impulsora.

En el curso del día la repetiremos muchas veces, mientras hacemos alguna labor que no necesita mucha concentración mental, y a la noche, antes de dormir, para que actúe en el subconsciente durante el sueño.

Realicemos esta práctica hasta que sintamos que la idea está fuertemente arraigada, lo que se manifiesta por la disposición para trabajar, realizar y producir.

C.

Luego viene la fase de transformar ese impulso en acción.

Identifiquemos lo que tenemos que hacer y tomemos la firme decisión de ejecutarlo con todo el empeño, superando todos los impedimentos.

Sentiremos, entonces, que al finalizar este propósito establecido, nuestra fuerza dinámica interior ha crecido. Este método va fortaleciendo nuestra voluntad.

D.

El siguiente paso es formular ideas, una por una, que sea importante fijar y fortalecer; repitiéndolas por el tiempo que sea necesario, hasta sentir las lo suficientemente resistentes y, entonces, una vez centralizadas y concentradas, podamos transformarlas en acciones voluntarias. Se podrá decir, por ejemplo:

SOY PACIENTE Y COMPRENSIVO.

PERDONO A QUIEN ME OFENDE.

PROCURO CONOCER MIS ERRORES, etc.

Aceptando la fuerza que la voluntad puede tener en nuestra conducta debemos descubrir en que dirección debe ser controlado el pensamiento para lograr la efectividad del progreso.

Los antiguos sabios griegos, que tantos conocimientos nos legaron, sobretodo la enseñanza de la inagotable sed de saber, tenían grabado en el capitel del templo la frase: "Conócete a ti mismo".

Se entiende toda la sabiduría de ese consejo, pero surge la pregunta: ¿Cómo lograrlo ?

- Dedicar unos minutos para examinar nuestro comportamiento durante cada día.
- Pasar revista a todo lo hecho en la jornada y cuales fueron los pensamientos que tuvimos hacia nosotros mismos y hacia los demás.
- Interrogar a la conciencia, ser sincero, admitir nuestros errores, no demostrar flaqueza o blandura al evaluar nuestras debilidades.
- Preguntarse cómo calificaríamos la conducta que tuvimos si fuera otra persona quien tuviera la misma actitud.
- Analizar qué piensan los otros, aún los antagonistas, quienes, a veces, nos reflejan los errores propios.

Muchas faltas que cometemos nos pasan inadvertidas, sobretodo los malos pensamientos, que creemos que no tienen consecuencias y sin embargo, es muy importante la intención, aunque no lleguemos a realizar la acción.

Este ejercicio, practicado diariamente, fortalece la autocrítica y aumenta la energía de la voluntad para lograr el mejoramiento.

Muy frecuentemente la excusa es que "la carne es débil" y no se pueden reprimir los impulsos o las necesidades del cuerpo.

No podemos olvidar que el espíritu es el artista que moldea su propio cuerpo para ejercer sus tendencias y necesidades, por lo tanto si lo impulsa a la satisfacción de determinados requerimientos es porque el espíritu así lo desea: el "espíritu es débil", y no puede eludir la responsabilidad.

Es cierto, que el ser humano tiene deseos o impulsos primitivos, pero estos se pueden transmutar en acciones nobles y elevadas simplemente con dirigir los pensamientos y la atención a cosas más elevadas y mejores.

Es inútil combatir los malos hábitos luchando contra ellos, pues cuanto más se combaten más fuertes se hacen. El remedio no está en luchar contra el hábito equivocado, no importa de que clase sea, sino en concentrarse en la adquisición de un buen hábito que anule y desarraigue el malo y dirigir nuestra aspiración a fines más sanos.

La voluntad, entonces, no se ha de utilizar para combatir el hábito, sino para elevar y dirigir la atención hacia algo más digno y mejor. De esta forma, todos los poderes del subconsciente son dedicados al logro de esa finalidad.

De lo contrario, al permitir que pensamientos e imágenes mentales se detengan en cosas indeseables y que la atención se centre en ideales bajos o débiles, se adquieren hábitos de esa misma índole.

Las personas más avanzadas en estos conocimientos son capaces de controlar sus pensamientos y dirigir sus energías. Los más débiles, al verse atacados por pensamientos indeseables, deberán resistirse y hacer algo completamente distinto.

Al principio será útil o necesario hacer alguna práctica que fije la atención y guíe los pensamientos a algo completamente distinto a los pensamientos negativos.

Diferentes escuelas han descrito técnicas que permiten lograr ese objetivo.

Es muy enriquecedora la felicidad y la satisfacción que se obtiene cuando, luchando con buenas armas, se consigue sobreponerse al hábito y a la debilidad de carácter.

Vigila tus pensamientos; se convertirán en acciones.

Vigila tus acciones; se convierten en hábitos.

Vigila tus hábitos; se convierten en carácter.

Vigila tu carácter; se convierte en tu destino."

F. Outlaw.

El temperamento y el carácter es el resultado de la naturaleza del espíritu que es la causa y no el efecto. Además, cuanto mayor sea su ilustración, más aumenta su responsabilidad, ya que con la inteligencia y el sentido moral, aparecen las nociones de lo bueno y de lo malo, de lo justo y de lo injusto.

El ser humano es lo que piensa que es. Si no se cree capaz de determinada labor, no logrará hacerla jamás, si por el contrario se convence que poniendo su empeño puede realizarla, lo logrará.

Pero es necesario un cambio interior. Aprender a pensar como un ser espiritual en lugar de ser material.

El control del pensamiento tiene por objetivo el control de los actos por la reforma del carácter. Al obtenerlo cambiarán también las consecuencias corporales.

#### El mecanismo de las transformaciones íntimas.

En el proceso lento y progresivo de la reforma íntima, vamos realizando transformaciones sutiles en las estructuras energéticas de nuestro periespíritu y vamos ampliando las potencialidades de nuestro espíritu.

La liberación de los vicios comunes como el fumar, el alcohol, el juego, la gula, los abusos del sexo, provoca la higienización de esas mismas estructuras energéticas de nuestro cuerpo espiritual, removiendo las impregnaciones densas que obstaculizan el flujo de energías positivas y que consumen los fluidos vitalizantes que mantienen nuestro equilibrio orgánico y espiritual. Nuestro campo de energías vitales pasa a vibrar con mayor intensidad, ejerciendo una mayor acción restauradora de la salud física y del equilibrio emocional.

La disposición saludable, el bienestar, la calma interior, el ánimo reforzado, toman cuenta de nosotros contribuyendo para una renovación en nuestra manera de sentir.

De esta manera erradicamos ciertos disturbios que se extienden en el periespíritu, lo cual se refleja inmediatamente en el funcionamiento de nuestros órganos, aparatos y sistemas. Por otra parte, dejamos de ser juguetes de las voluntades y deseos de los espíritus nocivos, pasando a ejercer un mayor dominio sobre nosotros mismos.

Nuestra mente es semejante a un gran dínamo que pone en movimiento y alimenta el conjunto fabuloso de pequeños motores eléctricos representados por las células orgánicas.

La misma acción mental, controlando conscientemente nuestros impulsos, comienza a dinamizar y a poner en movimiento los campos energéticos de mayor penetración y al alcance de nuestra esfera mental. Mudamos poco a poco nuestra manera de pensar, reflejándola en la manera de actuar y por lo tanto, en la relación con nuestro prójimo.

Como resultado de ese trabajo, vamos modificando naturalmente nuestra comprensión para con todo y todos los que nos rodean, nuestros pensamientos se abren hacia los aspectos dignificantes y nobles de nuestra existencia y pasamos a emitir ondas mentales que inducen al bien, sintonizándonos con planos vibratorios más elevados y colaborando positivamente para el mejoramiento de los que nos rodean.

Las irradiaciones que parten de nuestra región cardiaca, reflejando nuestro sentimiento, igualmente van ampliándose de manera progresiva. Pasamos a vibrar más amor, comprensión y tolerancia, lo cual se manifiesta en forma de energías renovadoras, influyendo dentro y fuera de nosotros.

La sumatoria de las ondas mentales y emocionales, intensificadas en el bien, componen el campo colorido y luminosos de nuestro aura, que también se modifica, como consecuencia de nuestras transformaciones interiores. De ese

modo, a través de nuestro propio esfuerzo en la constante renovación, mudamos el aspecto del halo energético, envoltorio de nuestro espíritu. Creamos un campo vibratorio de mayor intensidad y alcance a semejanza de un escudo protector que requiere ser mantenido con nuestra vigilancia y el cual nos auxilia en el continuo esfuerzo de auto-perfeccionamiento

El control del pensamiento debe ir dirigido, entonces, a obtener:

- . Disciplina: Regular la vida física.  
Disminuir las necesidades materiales.  
Vigilar los impulsos.  
Evitar la dispersión.
- . Una dirección precisa: Proponerse una finalidad  
Tener objetivos claros  
Buscar un ejemplo a imitar  
Esforzarse por alcanzar una meta.
- . El sentido moral: Serenidad  
Paciencia  
Tolerancia  
Generosidad

El objetivo de la vida es alcanzar la sabiduría por medio de la experiencia y el progreso en una continua evolución. Esta última es inexorable, el progreso depende del trabajo individual.

Hay quienes convierten a Dios en una comodidad más, a la que se puede acudir cuando las cosas no son agradables o se busca evitar una tribulación, sin entender que es imposible dejarse llevar en la vida, sin aprender nada de su disciplina.

Estas personas van, entonces a la deriva, buscando la felicidad que nunca encuentran. Porque la felicidad no es algo que se puede hallar buscándolo, sino que es un estado interno.

Sin embargo, se la puede encontrar en el servicio. No cuando se sirve para encontrarse feliz, sino cuando se sirve por el mero hecho de hacerlo.

No importa si el acto de servicio es de mayor o menor valor, lo que la ley superior estima es el móvil, la intención.

La felicidad que se obtiene es perdurable y satisfactoria.

Como también lo es la que se experimenta con la superación de las propias debilidades, sobreponerse a ellas y remontarse a cosas más elevadas.

Cada ser humano debe proponerse llegar al final de la labor después de una encarnación, con la satisfacción del deber cumplido y poder hacer suyas las hermosas palabras del poeta mexicano Amado Nervo:

#### EN PAZ

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 el 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.

Bibliografía:

"El Libro de los Espíritus" - Allan Kardec.

"Obras Póstumas"- Allan Kardec.

"Después de la Muerte" - León Denis.

"En lo Invisible"- León Denis.

"El poder está en ti" - Henry Thomas Hamblin.

"Síntesis del manual práctico del espírita"- Ney Prieto Peres.

---