

CUIDAR DEL ALMA

V JORNADA ESPIRITISTA DE BARCELONA

ORGANIZADO POR EL CENTRO ESPÍRITA AMALIA DOMINGO SOLER DE BARCELONA

**LEMA: ESPIRITISMO: SALUD MENTAL E HIGIENE
ESPIRITUAL**

14 DE ABRIL DE 2007

SEBASTIÁN GÓMEZ JIMÉNEZ

Dos palabras muy importantes componen el título de esta conferencia, una es CUIDAR y la otra es ALMA.

Si empezamos por analizar la segunda de ellas, podríamos describir y analizar la palabra ALMA desde muchas perspectivas.

Desde la que daban los filósofos de la antigüedad hasta la que dan algunos científicos tradicionalistas, es decir, materialistas, que, en esencia, exponen que el alma no existe, ya que no han encontrado pruebas objetivas que demuestren su existencia, incidiendo siempre en la idea de cuidar exclusivamente del cuerpo físico, no pudiendo, de esta manera, llegar a resolver o entender nada más que una parte de los conflictos y sufrimientos del ser humano.

Nosotros nos vamos centrar en el concepto de alma dado por los Espíritus Superiores, en la obra “El Libro de los Espíritus”, codificada por Allan Kardec y publicado el 18 de abril de 1857 en París.

En la pregunta **134** del libro antes mencionado, los Espíritus respondieron que el **alma es un espíritu encarnado**. Además, nos dicen en la cuestión **23, que el espíritu es el principio inteligente del Universo**. Allan Kardec nos aclara que realmente espíritu y alma tienen el mismo significado, pero, ya que nuestro lenguaje es un poco limitado, quiso darle palabras distintas para representar ideas distintas, ya que se refiere a alma cuando el espíritu está encarnado y cuando está desencarnado le llama espíritu.

La idea que nos quieren dar los Espíritus Superiores de alma o espíritu encarnado es la de un ser moral distinto, independiente de la materia y que conserva su individualidad, dotado de atributos y potencialidades, creado por Dios, Inteligencia Suprema, Causa Primera de todas las Cosas, para evolucionar moral e intelectualmente, a través de una serie de reencarnaciones, utilizando para ello el mundo material o corporal, que le hará sentir como, con sus propios méritos y esfuerzos, con sacrificio y abnegación, irá saliendo de la ignorancia y sencillez y se irá aproximando a la perfección.

En el mismo libro, Allan Kardec recoge lo que los Espíritus nos dicen acerca de qué partes está formado el hombre.

“El hombre está formado de tres partes esenciales:

- El cuerpo o ser material, análogo a los animales y animado por el mismo principio vital;
- El alma, Espíritu encarnado cuya habitación es el cuerpo, y
- El principio intermediario o periespíritu, substancia semimaterial que sirve de envoltura primera al espíritu y une el alma al cuerpo.”

Estas tres partes esenciales forman una unidad bio-psico-anímica.

Tal y como nos dice el Espíritu Manuel Philomeno de Miranda, en el libro Senderos de Liberación, “Espíritu y cuerpo, mente y materia no son partes independientes del ser, sino complementos uno del otro, que se interrelacionan poderosamente a través del periespíritu, encargado de plasmar las necesidades evolutivas del ser eterno en la forma física y conducir las emociones y acciones a las telas sutiles de la energía pensante...”. (pag.18)

Los traumas, el stress, las desarmonías psíquicas y las manifestaciones genéticas están impresas en el periespíritu, que es el modelo organizador biológico (MOB) bajo la acción del Espíritu en proceso de evolución e irán a expresarse en el campo objetivo como necesidad moral de reparación de crímenes y errores antes practicados. Si aquellas causas no proceden de esta existencia, deben de haber sido de otra anterior. Igualmente, las conquistas del equilibrio, de la salud, de la inteligencia, del idealismo, resultan de las mismas realizaciones actuales o pasadas que marcan al ser. (pag.18-19)

Los procesos degeneradores que se manifiestan como enfermedades dilacerantes y de largo tránsito proceden siempre del carácter moral del hombre, con las excepciones de aquellos que lo solicitan para enseñar a los demás abnegación, dignidad y sublimación. Se originan en los profundos y recónditos pliegues del temperamento rebelde, violento, egoísta y estallan como flores en descomposición en los órganos que se desintegran, sin posibilidades de recuperación. (pag. 19-20)

Toda tentativa en favor del equilibrio debe fundamentarse en la **transformación moral** del paciente, en su recomposición emocional, originada en el cambio de los paneles mentales para la adopción de pensamientos sanos y en la vivencia acorde con los ideales de engrandecimiento, que son catalizadores de las fuerzas vivas presentes en la naturaleza que interactúan en su constitución global. (pag.21)

Una mente irresponsable, desarmonizada, en desequilibrio, es el resultado de un espíritu enfermo, deudor. (pag. 23)

La reconquista del comportamiento moral, trabajando el cuerpo, producirá modificaciones en el área del psicósoma o periespíritu, que influenciará la conducta mental. La energía que proviene del psiquismo, por medio del modelo organizador biológico, alcanza la materia; así como, la conducta orgánica disciplinada, por el mismo proceso, atañe al psiquismo, imprimiéndose en el Espíritu. Por tanto, los hábitos, los condicionamientos, vienen del exterior hacia el interior y los anhelos, las aspiraciones cultivadas, parten de dentro hacia fuera, transformándose en necesidades que se imponen. (pag. 25)

Las recomendaciones espiritistas tienen en mente los valores del Espíritu: morales, comportamentales, intelectuales, trabajándolos en conjunto con el objetivo de propiciar la salud, como consecuencia de la reparación de los errores pretéritos y la adquisición de recursos positivos actuales para el pleno equilibrio delante de las Leyes Cósmicas. (pag. 26)

La otra palabra a analizar es CUIDAR.

Según la definición que nos da el Diccionario de la Lengua Española, Vigésima segunda edición:

“Cuidar viene del latín, cogitâre, que quiere decir pensar”, significando también: Asistir, conservar, guardar, mirar por la propia salud, discurrir.

Es curioso que siempre queremos cuidar de nuestro cuerpo físico y encontramos multitud de mecanismos para asistirlo, conservarlo, mirando siempre por nuestra salud física.

Ahora nos gustaría que todos nos hiciéramos unas reflexiones,

¿Por qué en muchas ocasiones no somos capaces de curar nuestro cuerpo, aunque tengamos en nuestra mano todos esos mecanismos, adelantos técnicos y conocimientos, trasladando, inclusive, una curación aparente a otro momento y /o a otro lugar del organismo?

¿Por qué en muchas ocasiones nos seguimos sintiendo mal, aunque no exista una manifestación de enfermedad o de dolor físico, corroborada por cientos de analíticas y pruebas?

¿Por qué seguimos sufriendo psíquicamente, aunque nuestro cuerpo se encuentre en plena actividad y nos parezca que todo nos va muy bien?

¿Somos realmente conscientes de nuestra verdadera realidad, de la realidad de que no sólo estamos formados de cuerpo físico, sino que estamos también compuestos por un alma que dirige nuestros pensamientos, actitudes y deseos?

Creemos que, debemos dejar de seguir anclados en la infancia psíquica y/o espiritual.

Pensar que sólo hay que cuidar del cuerpo, no necesitando hacer ningún esfuerzo por nosotros mismos, ya que hay otros que se encargarán de reparar aquello que tengamos defectuoso o enfermo y pensar que sólo hay que vivir la vida, que la vida es muy corta y que hay que vivirla a tope es de una enorme irresponsabilidad.

Todo ser humano deberá concienciarse que será juzgado en el Tribunal de su propia consciencia, mediante la ley de la responsabilidad, sobre lo que recibió y el uso que hizo de lo que le fue entregado.

Luego, cuando lleguemos al otro lado, es decir, desencarnemos, nos daremos cuenta, tarde o temprano, que hemos desperdiciado el tiempo y una encarnación más, generando las correspondientes deudas a rescatar en las siguientes oportunidades.

Pero, ¡atención!, esto de reencarnar no es tan sencillo, según informaciones del plano espiritual, hay más de dos billones de espíritus en la erraticidad, que están esperando su oportunidad, para volver a renacer en la Tierra.

Creemos que ha llegado el momento de que seamos CONSCIENTES DE NUESTRA VERDADERA REALIDAD, o sea, DE LA REALIDAD DEL ALMA, de que somos un espíritu inmortal, que dirige nuestros actos y que es la base de toda la realización del ser humano, tal y como nos revela el Espiritismo.

Una vez que seamos conscientes de nuestra alma, seremos conscientes, de que hay que conservarla de la forma más óptima; de que hay que asistirle entregándole los mecanismos necesarios para que cada día se conozca más a sí misma y conozca más de lo que hay a su alrededor, para mejorarse; de que hay que guardarla de todas las vibraciones negativas que le puedan llegar o ella misma emitir y abrirse a todas aquellas que le hacen alimentarse en el bien y le hacen crecer; en definitiva, debemos cuidar de nuestra alma, como un GRAN TESORO que nos entregó DIOS, nuestro CREADOR, que nos lo ha dado para que produzca, para que mejore, para que aumente de valor y ayude a dar valor a otros que puedan estar cercano a él, no que por miedo lo enterramos para no perderlo, y, así cuando nos pregunte el Señor no nos diga “siervo malo y negligente” y no nos deje entrar en Su Casa, en el Reino de los Cielos, tal y como se narra en la parábola de los talentos en San Mateo, 25:14 a 30.

¡¡VAMOS A DESPERTAR A LA VERDADERA Y ÚNICA BUENA VIDA!!

Aunque puede haber otros caminos para llegar a la Verdad, estamos convencidos de la eficacia de la propuesta de cuidar del alma a la Luz de la Doctrina Espírita, que nos trae conceptos expuestos por los Espíritus de forma universal, “que agradan a la razón y al buen sentido, dilatando la visión espiritual, demostrando lógica y claramente el esquema cósmico de la vida”. (Medicina da alma, Espíritu Joseph Gleber).

Tal y como nos dice el Espíritu Juana de Angelis en su obra El Ser Consciente, a través de la mediumnidad de Divaldo Pereira Franco, “Ser consciente significa estar despierto, responsable, no-arrogante, no sumiso, libre de ataduras, liberado del pasado y del futuro.

Cada momento actual es magno en la vida del hombre consciente, y todo cuanto se propone realizar, en vez de tornarse un desafío, es un estímulo para la prosecución tranquila de la iluminación interior.

Usa la inteligencia y aplica el sentimiento en perfecta interacción, avanzando siempre, sin retroceso ni amarguras. Ciertamente sufre las contingencias de la vida social, de los prejuicios políticos, de las imposiciones del cuerpo, sin que tales acontecimientos lo desanimen o tornen infeliz.

Actúa siempre con lucidez y cada compromiso que asume, se libera de él en paz, sin la preocupación de la victoria exterior o de superación.

La auto-conquista le resulta un crecimiento natural y no perturbador, señalado por la profundidad de la visión de la vida, totalmente diverso de lo común, porque le traslada a la transpersonal, por tanto, la espiritual.

Armonizando aspiraciones y luchas, búsquedas y realizaciones, el hombre consciente vive integralmente todos los momentos, todas las acciones, todos los sentimientos, todas las aspiraciones.” (pag.148)

Dios nos ha dado atributos y valores para cuidar y mejorar el alma, que ayuda a nuestra reforma interior y nos hará llegar a una verdadera higiene espiritual.

Estos pueden ser: la consciencia, el pensamiento, la voluntad, el instinto, la inteligencia, la razón, los sentimientos, la intuición, el carácter, el libre albedrío, el esfuerzo y el anhelo, muchas veces oculto, de ser útil a los semejantes.

Cuidar del alma es empeñarse en el mejoramiento espiritual. Para ello, hay varios caminos y orientaciones que nos han hecho llegar los Espíritus Superiores. En este trabajo abordaremos 6 cuidados del alma, que nos ayudarán a tener más salud mental e higiene espiritual, estas son: cuidar del pensamiento, el auto-conocimiento o conocerse a sí mismo, practicar la amor-terapia, práctica de la oración, la praxiterapia (labor-terapia o terapia del trabajo en el Bien) y la reforma interior.

1.- CUIDAR DEL PENSAMIENTO:

El pensamiento es una forma de energía de emisión continua, que fluye del alma, a través del cerebro. Es elaborado sin esfuerzo, como expresión natural del alma en forma de ondas electromagnéticas, que se propaga a través del fluido cósmico universal, pudiendo alcanzar velocidades por encima de los 300 mil kilómetros por segundo, siendo llamadas también ondas supraluminarias.

Aunque a nuestros sentidos sean invisibles, los pensamientos están dotados de ideoplasticidad o formas-pensamiento, dando lugar a una nube de vibraciones positivas o negativas, que envuelven e impregnan, con verdadera acción hipnótica, el campo mental de las personas que las emiten y de las que las reciben. Éstas pueden causar, por un lado, males de intensidades variables, si son negativas y, por el otro, pueden llegar a ser muy beneficiosas, si su control va dirigido hacia el bien mayor, bajo el impulso de la voluntad, de la determinación y del amor.

La SALUD del hombre es el resultado de la acción de la mente sobre los millares y millones de seres microscópicos que nacen, crecen, conviven y mueren diariamente en la intimidad de su cuerpo físico. Solamente el poder mental es capaz de accionar las defensas inmunológicas, promover el equilibrio del mundo orgánico y coordinar a los millones de virus, bacterias y otras formas de vida que se acumulan en el cuerpo humano. Es, además, el poder mental el responsable por las transformaciones del metabolismo humano, transfiriendo para el cuerpo físico todas las órdenes que provienen del alma. (Além da materia, espírito

Joseph Gleber)

El alma acciona por el pensamiento los intrincados mecanismos de la mente, actuando en el periespíritu y en el cuerpo físico, conforme a la modulación de las ondas mentales generadas en la intimidad. (Além da materia, Espírito Joseph Gleber)

Por la mente, el ser plasma su propia atmósfera y sus sentimientos, imprimiendo en sí mismo la máscara del egoísmo, del pesimismo y del terror, o se expresa por el optimismo en los planos más sutiles. Su actitud mental es factor determinante en la propia evolución y en la del mundo. (Além da materia, espírito Joseph Gleber)

Cuando las acciones practicadas por los seres humanos no sintonizan con el Bien, generan estados de desarmonía vibratoria en la propia consciencia, cuya percepción depende de la sensibilidad de cada uno, pero que deberán ser resarcidas más tarde o más temprano, tal y como nos explica André Luiz, en el libro En el Mundo Mayor, que nos dice: ***“Cielo e Infierno, en esencia, son estados de la consciencia; y si alguien actuó contra la Ley, se verá dentro de sí mismo en proceso rectificador, tanto tiempo como sea necesario”***.

Cuidar del alma sólo es responsabilidad nuestra, es una tarea que nos compete sólo a nosotros, para que el patrón vibracional de nuestros pensamientos sea lo más elevado posible.

Nadie puede cultivar en nuestro jardín semillas que no hemos plantado nosotros, pues somos los únicos responsables de nuestra salud mental, de nuestros pensamientos, sentimientos y actitudes, que pueden generar aprendizajes y hábitos correctos o erróneos.

A veces los resultados de estos aprendizajes o hábitos creemos que son los idóneos, pero si procediéramos a una evaluación de lo que nos acontece cada día, es decir, a una auto-evaluación de lo que hemos hecho y pensado al final de cada jornada, podríamos encontrar vibraciones de tono negativo en vez de positivo, que por la Ley de acción y reacción, actuarían contra nosotros o harían que nos uniéramos, por su bajo tenor, a situaciones bastante perjudiciales para nuestra salud mental y/o física.

Por todo ello, es muy importante el auto-conocimiento o el conócete a ti mismo, como propuso un sabio de la antigüedad.

2.- EL AUTO-CONOCIMIENTO O CONOCERSE A SÍ MISMO:

Según el espíritu Hammed, en el libro Los placeres del alma, “el autoconocimiento es la capacidad innata que nos permite percibir, gradualmente, todo lo que necesitamos transformar. Al mismo tiempo, amplía la consciencia sobre nuestros potenciales adormecidos, con el fin de que podamos llegar a ser aquello que somos en esencia.

El autoconocimiento nos da la habilidad de saber dónde y cómo actúan nuestros puntos débiles y hasta a quién atribuimos nuestras emociones y sentimientos, facilitándonos

comprender mejor a los que nos rodean.

El desconocimiento de nuestra vida interior profunda nos conduce al valle de la incomprensión de nuestros sentimientos para con nosotros mismos y para con los demás.”

Evolución no es acumulación de acciones caritativas, es la expansión del Yo Profundo o alma para una dimensión más elevada y esto solo se puede obtener con el despertar de las cualidades innatas.

Las Manos Divinas nos crearon perfectibles (LE.776), es decir, fuimos concebidos potencialmente perfectos. Ya estamos a punto, concluidos; la Vida Providencial, sólo espera nuestro despertar, o sea, ahora sólo nos queda **salir del sueño de la inconsciencia de nosotros mismos.” (Hammed, (pag53).**

¿Qué podemos conocer?

Nuestras imperfecciones:

- Cada día, reflejamos inconscientemente emociones, pensamientos, sentimientos y aspiraciones sin control y sin conocimiento propio.
- Vemos constantemente los errores y defectos de los que nos rodean y somos incapaces de ver nuestros propios defectos. Justificamos nuestras faltas y nos colocamos como víctimas.
- La mayoría de las criaturas es inmediateista, se complace en la satisfacción de sus necesidades elementales y en la manifestación de sus pasiones. En este estadio, el hombre está más próximo a su naturaleza animal que a su esencia espiritual.

Nuestras potencialidades:

- Los espíritus, siendo individualizaciones de la Inteligencia Absoluta, poseen identidad de origen y de naturaleza con Dios. La presencia divina es inmanente en los Espíritus y nuestra naturaleza esencial posee relativamente todos los atributos divinos.

¿Cómo conocerse?

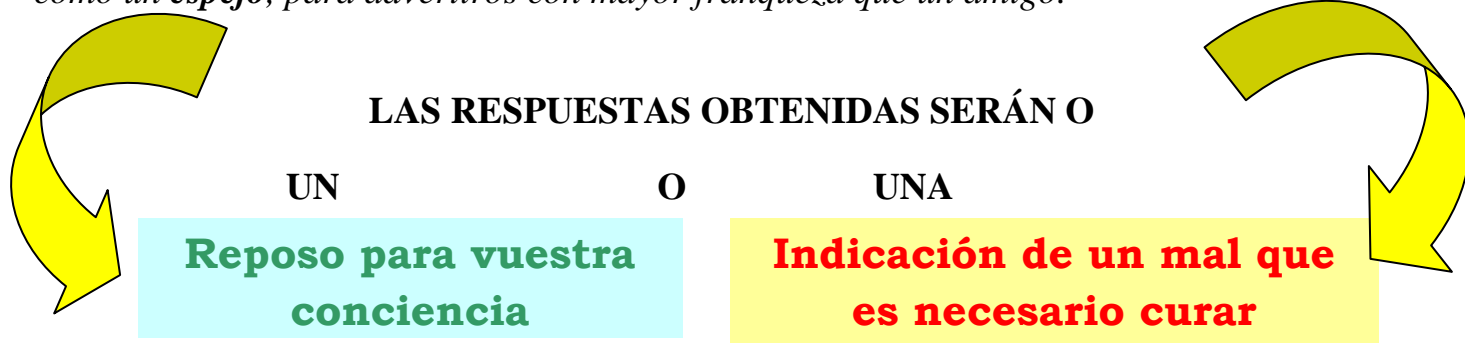
En la pregunta 919^a del Libro de los Espíritus, Allan kardec cuestiona acerca del medio para conseguir conocerse a sí mismo. El Espíritu San Agustín responde proponiendo un ejercicio práctico de reflexión diaria, que incluso él hizo como encarnado, que consiste en tres pasos:

1. *Proponeos, pues, cuestiones y preguntaos lo que habéis hecho, y el **objeto** con qué, en circunstancia tal, habéis obrado (...).*

2. *Examinad lo que hayáis podido hacer:*

- *contra Dios;*
- *contra vuestro prójimo;*
- *contra vosotros mismos.*

3. *Procurad saber lo que piensan los otros, y no olvidéis la opinión de vuestros enemigos, porque éstos no tienen interés en falsear la verdad, y a menudo Dios los pone a vuestro lado como un espejo, para advertiros con mayor franqueza que un amigo.*



*Aquel que cada noche, recordase todas sus acciones de durante el día y se preguntase el mal o bien que ha hecho, suplicando a Dios y a su ángel guardián que le iluminasen, adquiriría una gran fuerza para perfeccionarse, porque, **creedlo, Dios le asistirá.***

Aquel, pues, que tenga la voluntad decidida de mejorarse, explore su conciencia a fin de arrancar de ella las malas inclinaciones, como de un jardín las plantas nocivas; pase balance moral del día transcurrido... y yo le aseguro que el uno será más provechoso que el otro.

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

3.- PRACTICAR LA AMOR-TERAPIA:

Propuesta por el Espíritu Juana de Angelis, a través del médium Divaldo Pereira Franco, la encontramos explicada en algunos de sus libros, como por ejemplo, “Amor Invencible Amor” y “El Ser Consciente”, en los que hace referencia a esta forma sublime de mejorar y cuidar del alma, que nos limpia el espíritu de todos los miasmas deletéreos y de bajo tenor vibracional. Además de la amor-terapia, ella propone otras formas, como el auto-amor, el amor perdón, el amor que libera y el amor en plenitud.

Centrándonos en la amor-terapia y el auto-amor, en el libro “El Ser consciente”, nos dice que la amor-terapia tiene sus directrices afirmadas en la enseñanza evangélica, propuesta por Jesús, cuando estableció:

Amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo. Como a sí mismo es un imperativo que no puede ser confundido con el egoísmo o el egocentrismo, sino como respeto y derecho a la vida, a la felicidad que el individuo tiene y se merece. Se trata de un amor preservador de la paz, del culto a los hábitos sanos y de los cuidados morales,

espirituales e intelectuales para consigo mismo, sin el cual, la manifestación del amor al prójimo es una transferencia de su sombra, de su imagen (fracasada) que luego se cambia en decepción y amargura o a Dios, a *Quien no ve*, pero que todo lo espera de Él, aun como mecanismo de fuga de la responsabilidad.

El auto amor induce a la elevación de los sentimientos y a la conquista de los valores éticos que promueven al individuo y lo iluminan interiormente. En él están los cuidados por el cuerpo y su preservación a través de los recursos a su alcance, estimulando órganos y células a un funcionamiento armónico, consecuente de los pensamientos auto-estimulantes y auto-resarcientes. Por igual, es necesario desarrollar el intelecto y la emoción para que marchen juntos como alas preparadas para un largo vuelo, proporcionando conocimiento y actividad fraternal benéfica, que hace bien primero a aquel que lo practica, auxiliando después a quien lo necesita.

No es un referencial al gozo personal ni a la auto-satisfacción de los sentidos, sino un notable recurso de equilibrio íntimo con miras a la iluminación personal.

En esa visión del auto-amor, la enfermedad y la muerte no constituyen el fracaso del ser, sino el camino para la vida.

Se asevera que la tensión nerviosa es uno de los tiranos destructores del cuerpo y de sus equipos, empero, **la forma como es enfrentada**, tiene mucho más que ver con sus perjuicios.

En la amor-terapia la tensión cede lugar a la confianza y se amortigua frente a la entrega del ser a Dios, relajando los *focos* de desesperación y ansiedad, los *compresores* de los nervios, generadores de tensión.

En el auto-amor, la confianza irrestricta en la realidad, de la cual nadie huye, facilita el equilibrio propiciador de la salud. Ese sentimiento produce **optimismo**, que es el factor preponderante para el restablecimiento del campo de energía afectado por el trastorno, ya que favorece un cambio de comportamiento mental, por tanto, actuando en el centro generador de las vibraciones.

Del libro Amor invencible amor, destacamos:

Así como el aire es indispensable para la existencia orgánica, el amor es el oxígeno para el alma, sin el cual la misma se extenúa y pierde el sentido de vivir.

El hombre psicológicamente maduro es saludable, por eso, se ama y se perdona cuando se sorprende en un error, pues percibe que no es un ser especial o alguien irreprochable.

Comprendiendo que el trabajo de elevación se da mediante las experiencias de errores y aciertos, se proporciona tolerancia, empero nunca es complaciente con esos equívocos, al punto de no querer corregirlos.

Perdonarse y perdonar es una actitud de sabiduría, por cuanto la conquista de los valores éticos es la consecuencia natural del equilibrio emocional, nivel de seguridad para la adquisición de la plenitud.

El amor es luz permanente en el cerebro y paz continua en el corazón.

En el Evangelio según el Espiritismo de Allan Kardec, en el capítulo XI, los Buenos Espíritus nos dan instrucciones sobre la Ley del Amor. Una de las ideas que nos gustaría presentarles, de entre todas las que nos exponen, es que “El amor resume toda la doctrina de Jesús porque es el sentimiento por excelencia, y los sentimientos son los instintos elevados a la altura del progreso alcanzado... Los efectos de la ley del amor consisten en el mejoramiento moral de la raza humana y la felicidad durante la vida terrena. Los más rebeldes y viciosos deberían reformarse cuando vean los beneficios que la práctica de esa ley produce. No hagas a los otros lo que no querrías que ellos te hiciesen, sino por el contrario, hazles todo el bien que te sea posible hacerles.”

4.- PRÁCTICA DE LA ORACIÓN:

Encontramos en el libro Cuadros de la Obsesión, del Espíritu Manuel Philomeno de Miranda, una serie de observaciones sobre la eficacia de la oración, que nos puede llevar a una higiene espiritual plena.

“La oración liberta la mente viciada de sus clichés perniciosos, abriéndola para la captación de las energías inspiradoras, que fomentan el entusiasmo por el bien y la conquista de la paz a través del amor.

La oración es siempre la fuerza catalizadora de energías superiores, propiciadoras de paz y progreso, verdadero puente lanzado sobre el abismo entre la criatura y Su Creador, facilitando el intercambio que, de esta forma, se establece, vigoroso y benéfico, para el ser.”

Para no extendernos más en este capítulo, que será tratado esta tarde por el conferenciante Alex Rangel, queríamos sólo comentar que en el Evangelio Según el Espiritismo de Allan Kardec, en los capítulos XXVII “Pedid y se os dará” y en el capítulo XXVIII “Compilación de oraciones espiritistas”, así como, en El Libro de los Espíritus, preguntas 658 a la 666, se nos ofrecen una serie de razones sobre la importancia de la oración para alcanzar la plenitud y la elevación espiritual.

5.- PRAXITERAPIA:

Además de la Ley del Trabajo, dentro de las Leyes Morales, que nos exponen Los Amigos Bienhechores en el Libro de los Espíritus, preguntas 674 a la 685, el Espíritu Manuel Philomeno de Miranda nos comenta en el libro Senderos de Liberación que “En el análisis de los pacientes espirituales, la terapia espírita no dispensa la de naturaleza psiquiátrica, ya sea en las depresiones profundas... o en las exaltaciones esquizofrénicas y paranoides... Sin

embargo, impone, como algo primordial, la renovación moral del paciente y su acción edificante, asumiendo el valioso concurso de la *praxiterapia o labor-terapia o terapia del trabajo*, especialmente dirigida hacia el bien, que le facilitará créditos que serán considerados en el balance moral de su existencia.”

También, en el libro Cuadros de la Obsesión del mismo autor espiritual, nos dice “el trabajo edificante bien dirigido; el culto al deber conscientemente realizado; la integración en una ética optimista cual la evangélica, constituyen metodologías de perfeccionamiento, en cuya aplicación personal nadie fracasa...” (pag 76) y también, “El trabajo edificante constituye fuerza de mantenimiento del equilibrio, por cuanto, desarrollando las actividades mentales, por la concentración en la responsabilidad y en la preocupación para ejecutar los deberes, desconecta las *clavijas* que se encajan en las *matrices* psíquicas receptoras de las inducciones obsesivas”. (pag. 317)

6.- REFORMA INTERIOR

con las que se encontraba en su camino y le pedían que les curase; éstos quedaban curados, sí, pero debían de modificarse moralmente para que no volvieran a enfermar.

Esta reforma interior o reforma íntima que el espíritu Ermance Dufaux nos describe en el libro Reforma Íntima sin martirio, por el médium Wanderley Soares de Oliveira, nos va explicando cómo afrontar los dolores psicológicos del crecimiento interior.

En la página 81 se hace la siguiente pregunta: ¿Cómo hacer la reforma interior?

El espíritu nos indica lo siguiente:

“El primer paso para obtener los más amplios resultados en ese campo será tener la noción bien clara de que esa propuesta debe de ser en el terreno individual. Proponemos entonces una relectura de su conceptualización para oxigenar nuestras ideas.

Se le asocia, normalmente, la idea de anulación de sentimientos, negación de impulsos o eliminación de tendencias; ideas que, si no fueran sensatamente exploradas, podrían tejer una vinculación mental a la obsoleta repetición del “pecado original”, una cultura diametralmente incoherente con la lógica espiritista. Esa vinculación nos conduce a priorizar la represión como sistema de mudanza, o sea, violentando el mundo íntimo, generando un estado compulsivo de conflicto y presión psíquica, una “tortura interior”. Ese sistema de inaceptación está caracterizado, casi siempre, por la ansiedad en aplacar sentimientos de culpa, una fuga que declara la condición íntima de indignación por el hecho de sentir, hacer o pensar en desacuerdo con lo que aprendemos en los lúcidos contenidos de la Doctrina Espírita.

La culpa no renueva, limita. No educa, contiene.

La culpa nace del hecho de evaluar el derecho natural de errar como siendo un pecado que merece ser castigado, una estructura mental condicionada que carece de reeducación con el fin de actuar en un nivel más alto de una relación pacífica con nosotros mismos.

Reforma íntima no es ir contra nosotros. No es reprimir sino educar. No es exterminar el mal en nosotros sino fortalecer el bien que está adormecido en la consciencia.

La palabra educación, que viene del latín *educere*, significa sacar de dentro para afuera. Renovar es extraer del alma los valores divinos que recibimos cuando fuimos creados.

Educación es disciplina con consentimiento íntimo, fruto de un acuerdo con nosotros celebrado en armonía, muy distante de los cuadros torturantes de neurosis y severidad consigo mismo.

Menos contención y más conscientización, he aquí la línea natural de aprender a “dar oídos” a los consejos del bien divino que retumban cual eco de Dios en nuestra intimidad.

El conjunto de las enseñanzas spiritistas es un camino completo para todos los perfiles de necesidades en el perfeccionamiento de la humanidad. Tomar todo ese conjunto como reglas para la absorción instantánea es demostrar una visión dogmática de crecimiento, generando aflicciones y temores, perfeccionismo y ansiedad, que son innecesarios en el aprovechamiento de las oportunidades.

Reforma íntima es ser mejor hoy en relación a ayer y jamás perder el entusiasmo por el deseo de ser un tanto mejor mañana en relación a hoy. Nos basta con aprender a oír la consciencia y a estudiar nuestros instintos. **Reforma es un trabajo procesal.** A este respecto, así se pronuncia el Equipo de Verdad en respuesta a la pregunta 800 del Libro de los Espíritus: *“Conocen muy poco a los hombres quienes imaginen que una causa cualquiera los pueda transformar como por encanto. Las ideas sólo poco a poco se modifican, según los individuos, y es preciso que algunas generaciones pasen, para que se borren totalmente los vestigios de los antiguos hábitos. La transformación puede, pues, sólo operarse con el tiempo, gradual y progresivamente.”*

Si conseguimos asimilar esa definición en la rutina diaria, ciertamente nos estaremos beneficiando ampliamente porque entenderíamos que nadie puede hacer más que lo soportable, siendo inútil acumular sufrimientos por mantener metas inalcanzables por ahora. Exigir de uno más de lo que le es posible hacer es dar espacio para tornarnos ansiosos o desanimados. Valoricemos con optimismo y aceptación lo que tenemos condición de hacer para ser mejor, pero jamás dejemos de evaluar sinceramente, en nuestro propio favor, si no estamos bajo la fascinación del disculpismo y de la fuga, y procuremos cada día hacer algo más por el bien de nosotros y de nuestro prójimo.”

También, Ermance Dufaux nos advierte del cuadro psicológico que denomina “angustia de mejora”, que se produce cuando, al intentar perfeccionarnos, se establece la dolorosa lucha entre aspiraciones y hábitos, conduciéndonos a actitudes desconectadas de los ideales que

cultivamos en el campo de las intenciones. Todo aquel que asume la lenta y desafiante tarea de la reforma íntima, inevitablemente, será lanzado a esa vivencia del alma en varios grados de intensidad. Solamente encendiendo la luz del auto-perdón, recomenzando tantas veces como fueran necesarias, aceptando las actitudes enfermizas e impulsos infelices es como edificaremos una estimulante campaña de promoción personal, en el camino rumbo a la perfección.

La reforma también exige tiempo y meditación. Un acuerdo de pacificación debe existir entre nosotros y nuestra vieja personalidad.

Solamente con nuevos hábitos, que serán dinamizadores de nuevos razonamientos y sentimientos, romperemos el pesado caparazón de las enfermedades morales, acogiendo en el corazón un estado de plenitud que nos da la oportunidad de superar la angustia y la depresión, el desánimo y el desamor a sí mismo.

Solamente una recomendación no debe salir del foco de nuestra atención: trabajar, trabajar y trabajar, sin condiciones y exigencias.

En la medida en que progresamos por las trillas del deber y del autoconocimiento, adquirimos paz interior y dominio mental, antídotos eficaces contra cualquier dolencia de la vida psíquica.

En cuanto se procesan semejantes acciones de fortalecimiento, podemos entonces contar con dos medidas profilácticas de dilatado poder a favor de nuestra paz: la vigilancia y la oración.”

Ya terminando, querríamos hacer mención especial a un proyecto de reforma interior, que nos ha sido presentado hace poco tiempo por una persona querida de Brasil, recogido en un libro titulado Salud en Plenitud – Proyecto Mejorarse, dictado por el Espíritu Dr. Hans, por la mediumnidad de Lindomar Coutinho de Ilhéus (Bahia).

Este proyecto es una propuesta de autoconocimiento y reforma interior que se realiza en un período de reflexión secuenciada, en un plazo de 90 días, página por página, con el intento de que cada página sea ejercitado en el día de su lectura. En él el espíritu Hans, médico espiritual en la Tierra, nos va dando una serie de criterios y esclarecimientos, que, incluso él realice en propia persona desde el plano espiritual. Se espera que a lo largo de esos 90 días podamos comprender cuales son las causas de nuestras enfermedades, para que tomemos mayor consciencia de nuestra condición de espíritu, para que nos vigilemos más, para que oremos con mejor calidad, entendamos mejor el sentido del dolor y del sufrimiento, así como, la función del amor. En definitiva, conseguiremos tener mayor conocimiento de la Verdad, porque como sabemos, ¡LA VERDAD TE HACE LIBRE!

Al comenzar el proyecto mejorarse, el Dr. Hans nos dice que “ésta es una excelente oportunidad para preguntarse por qué siente lo que siente; no se cuestione si merece o no merece (mejorar de alguna dolencia tanto física como psíquica), sólo procure saber lo que precisa cambiar para no sufrir más. ¡Es eso! Por causa del apego, algunos relacionan cambios con sufrimientos. Nosotros relacionamos cambiar con salud. Cambie los hábitos o los vicios que le adolecen y entonces reconquistará la salud. ¡Créalo! Usted puede ayudar en su cura.” La verdad es que sigue con una serie de pasos que hacen cambiar la visión de uno mismo y del mundo que te rodea con una simplicidad que te eleva a las máximas aspiraciones espirituales.

Y así, con los consejos de este médico espiritual, concluimos nuestro trabajo con algunos consejos que se incluyen en este proyecto.

---- ¿Quieres mejorar?,

No seas intransigente.

No seas inconsistente.

Eso no le agrada a nadie, ni siquiera a tí mismo.

No te subleves contra nada.

No alimente ilusiones.

No insultes a nadie.

No te entregues a la desesperación.

No blasfemes.

No seas un crítico contumaz.

No quieras mal a nadie.

No reclames de la Vida.

No te eximas de la responsabilidad de tus propios actos.

No bajes tu autoestima.

No te creas perfecto, impidiéndote mejorar siempre, para poder alcanzar la mejor condición de ser aquello que mejor puedas ser.

Ahora, todavía te pregunto:

---- ¿Quieres mejorar?

Ama mucho.

Perdona siempre.

Comprende cada vez más.

Busca siempre ser feliz.

Encuétrate con Dios diariamente.

Tolera las incomprensiones.

Opta por la paz.

Desea siempre el bien.

Quiere ser saludable.

Anímate cada vez más.

Mantén el entusiasmo constantemente, o sea,

!MEJORA!

!!!!CUIDA DE TU ALMA!!!!