

# MOMENTOS DE SALUD

*Joanna de Ángelis*

*Médium*

**Divaldo Pereira Franco**

La conquista de la salud integral es la meta ambicionada por la criatura humana.

Conseguir la armonía entre el equilibrio orgánico, el emocional y el psíquico, en un cuadro general de bienestar, constituye un gran desafío para la inteligencia humana que, desde hace milenios, recurre a las mas variadas y complejas experiencias, que han dado por resultado admirables y valiosas conquistas.

Gracias a esa labor específica, aliadas a otras de la ciencia apoyada en la tecnología, en lo que respecta al medio ambiente y a los factores destructivos de la vida humana alcanza hoy los más elevados índices de longevidad de todos los tiempos.

El hombre ha conseguido eliminar de la Tierra enfermedades que el pasado diezaban pueblos enteros, con la permanente amenaza de extinción del género humano.

La precisión en el diagnóstico y el uso de sofisticados aparatos están logrando el milagro de detectar graves enfermedades antes de su calamitosa manifestación, o durante su inicio, junto a terapéuticas avanzadas que prolongan la existencia carnal, disminuye los dolores y preservan los órganos, aunque se encuentren afectados.

Por cierto, nuevas enfermedades surgen y toman cuenta de los paisajes humanos, a pesar de ser estudiadas y combatidas sin tregua.

Instintivamente, el ser procura evitar el sufrimiento o liberarse de él valiéndose de todos los recursos imaginables.

El temor al desgaste, al dolor y a la muerte se presenta insito en todos, bajo el comando de la necesidad de preservar la vida, lo cual es una bendición que evita al máximo los actos de desesperación extrema que derivan en el suicidio, ese nefasto enemigo de la trayectoria evolutiva del espíritu.

A causa de la inferioridad humana, los factores de perturbación y desorden subsisten en el área de la salud, desarrollando enfermedades desgarradoras.

A medida que la criatura se autodescubre y se autopenetra con los equipamientos del amor, constata que la salud es una conquista interior que se refleja en el cuerpo como resultado de la armonía íntima.

Felizmente, la ciencia médica amplia su elenco conceptual en torno a la salud y la enfermedad, y recurre a otras disciplinas que contribuyen con eficacia al bienestar de los seres.

Las modernas comprobaciones de la Psicósomática demuestran que los fenómenos patológicos, tanto del sector psíquico como del emocional, se transfieren fácilmente hacia el orgánico, y preparan el campo para la aparición de enfermedades de variada génesis. Una vez perturbado el equilibrio energético de sustentación de las células, los factores inmunológicos se alteran bajo el bombardeo de descargas mentales destructivas, dando lugar a la instalación y el desarrollo de los agentes mortíferos que producen la degeneración del organismo.

Por esa razón, se hace imprescindible establecer una era de nueva conciencia de la responsabilidad, a fin de que, lúcido y equilibrado, el individuo defina los paradigmas de una conducta moral y mental armoniosas, para la adquisición del valioso patrimonio de la salud.

Jesús, en todo el Evangelio, exalta la armonía moral y emocional de la criatura frente a la Vida, como factor esencial para su salvación: el estado de salud integral.

Psicoterapeuta fuera de lo común, propuso el autoexamen a modo de receta para la adquisición de la paz, como consecuencia de las propuestas del amor a Dios por sobre todas las cosas y al prójimo como a si mismo.

Síntesis de inigualable sabiduría, el amor es la clave para el enigma salud-enfermedad. Con posterioridad, actualizando el pensamiento del Maestro, Allan Kardec estableció en la Caridad la terapia para la paz y el modelo de aplicación apropiada para el amor.

En la actualidad, diversas ciencias concuerdan con esos programas, especialmente las Psicologías Transpersonal, Transaccional y Creativa, que invitan al autoencuentro, a la liberación de los residuos mentales y morales, a la conquista del ego y la plenitud del self, del yo espiritual eterno en su inevitable proceso de crecimiento.

Con el deseo de participar de ese bendito esfuerzo desarrollado por los sacerdotes del área de la salud, presentamos al querido lector esta modesta contribución que, aunque sin innovar, pretende tender un puente entre las excelentes contribuciones del conocimiento tecnológico y las enseñanzas sabias de Jesús y Allan Kardec, para disminuir el abismo entre la Ciencia en sí misma y la Religión, a fin de que avancen unidas en beneficio de las criaturas y de la sociedad, que marchan en busca de un mañana feliz.

Esperamos que estos momentos de salud sean el pórtico para la conquista de la salud integral, y nos sentimos compensados por el placer de participar en la obra del Señor como servidores menores y devotos.

Salvador, 22 de octubre de 1992  
Juana de Angelis.

**&&&&**

El psiquismo divino fluye a través de mi.

Dios me sustenta y me conduce todos los días de mi vida.

Existe un flujo y reflujo de fuerza que recorre mi ser y me impulsa a proseguir.

De mí depende coordinar los movimientos, elegir la meta y avanzar.

Si me someto a esa fuerza vital todo me resulta accesible, y podré llegar al buen término de mis aspiraciones, en paz.

**&&&&**

### **1. La decisión de ser feliz.**

Empéñate al máximo para hacer tu vida agradable a ti mismo y a los otros.

Es importante que todo lo que hagas presente un significado positivo, motivador de nuevos estímulos para proseguir tu existencia, que debe estar caracterizada por experiencias enriquecedoras.

Si las personas que te rodean no concuerdan con tu opción de ser feliz, no te descorazonas y, sin agresión alguna, continúa generando bienestar.

Eres al única persona con la que contarás para estar contigo desde la cuna hasta el túmulo, y después de él, como resultado de tus actos....

Generar simpatía y producir estímulos optimistas en ti mismo, representa un crecimiento en ti mismo, representa un crecimiento emocional significativo: la madurez psicológica en pleno florecimiento.

Es relevante que tu comportamiento produzca un intercambio agradable y cariñoso con las demás personas. No obstante, de no complacerte, se transformará en un tormento que te inducirá a actitudes perturbadoras, deshonestas.

Tus cambios y actitudes afectan a aquellos con quienes convives. Por lo tanto, es natural que, a medida que te acercas a la plenitud, te brinden a cambio más recursos para que generes tu propia alegría.

\*

Todos los grandes líderes de la Humanidad lucharon hasta llegar a su meta – alcanzar lo que habían elegido como felicidad, como fundamental para la continua búsqueda.

Buda renunció al confort principesco para conseguir la iluminación.

Mahoma sufrió persecuciones y permaneció indómito hasta lograr su objetivo. Gandhi fue llevado a prisión innumerables veces, sin reaccionar, fiel a los planes de no-violencia y de libertad para su pueblo.

Y Jesús prefirió la cruz infamante antes que cambiar su comportamiento determinado por el amor.

Todos los que anhelan integrarse con la Conciencia Cósmica generan al mismo tiempo simpatía y animosidad en el mundo, enfrentándose generalmente con los sentimientos desencontrados de los otros, aunque fieles a sí mismos – con quien siempre cuentan, al igual que, naturalmente, con Dios.

\*

Cuando se elige una existencia enriquecida con paz y bienestar, no se está eximido del sufrimiento, de las luchas, las dificultades que aparecen. Por el contrario, éstos siempre surgen como desafíos perturbadores que la persona debe enfrentar, sin perder el rumbo ni alterar el placer que experimenta en la preservación del comportamiento elegido. De ese modo, transforma los estímulos aflictivos en contribuciones positivas, sin lamentarte, sin sufrir, sin desistir.

Quien en la lucha ve tan sólo sufrimiento, posee una conducta patológica y necesita del tratamiento adecuado.

La vida es una bendición y debe mantenerse saludable, alegre, promisoro, aun cuando se encuentre bajo la imposición liberadora de pruebas y expiaciones.

Si tornas tu vida agradable, serán fructíferos y llenos de sol todos tus días.

**&&&&**

El pensamiento divino me concedió la libertad de poder realizar todo el bien que desee.

Ser feliz o desventurado es mi opción voluntaria.

Soy esclavo de la Ley, que me da la oportunidad de progresar sin interrupción en el tiempo.

Lo que soy o lo que seré, depende de mí.

La inspiración superior nunca me falta. No obstante, sintonizar con ella será una aspiración personal.

Si construyo las estructuras existenciales en mi mente, las transformaré en realidad en el trayecto carnal.

**&&&&**

## **2. Libertad de elección.**

Eres libre para imprimir a tu existencia el patrón de felicidad o de aflicción con el cual desees convivir.

La libertad es una ley de la vida que forma parte del concierto de la armonía universal. Las imposiciones inamovibles y deterministas son la vida y la muerte, en lo que respecta a los equipamientos orgánicos, aunque bajo el fatalismo de incesantes transformaciones. Sometido al orden de la acción, que desencadena las reacciones correspondientes, eres lo que de ti mismo haces, y te desplazas en el rumbo que eliges.

Hay personas que prefieren la queja y el lamento, y así almacenan el pesimismo en el que se realizan. Negocian el cariño que pretenden recibir con las altas cuotas de padecimientos que crean psíquicamente.

Otras chantajejan a sus seres queridos mediante la adopción de sufrimientos irreales, y establecen como meta la conquista de atenciones y caricias que les resultan siempre insuficientes, sin darse cuenta de que, de esa forma, harán secar la fuente generosa que las ofrece.

Nadie se siente bien al lado del que elige el infortunio como falsa solución para sus conflictos existenciales.

Esa coacción emocional termina por producir amistades falsas, situaciones aprensivas, además de inseguridad.

\*

Puedes y debes ser feliz. Esta es tu libertad de elección.

Si te encuentras atado al carro de las aflicciones, porfía en la construcción del bien y te liberarás.

La dificultad de ahora es el efecto de la insensatez del pasado.

La vida se renueva a cada momento.

Situaciones funestas se alteran para mejor, a semejanza de paisajes ensombrecidos que rápidamente se visten de sol.

No des tregua a la desdicha, a la ociosidad, a las quejas.

Eres dueño de tu destino, y éste tiene para ti, como punto de encuentro, el infinito.

Quien se desvaloriza, se desmerece y se invalida, queda en la retaguardia.

Es necesario que te comprometas con el programa divino. Todo aquel que no se involucra positivamente, nunca progresa.

Si prefieres sufrir, tendrás la libertad para esa experiencia hasta el momento en que te transfieras hacia la opción del bienestar.

Así, pues, no transformes incidentes de pequeña monta, cosas y acontecimientos corrientes, en tragedias.

Nadie está destinado al sufrimiento. Este es el resultado de la acción negativa, jamás la causa.

\*

Haz una evaluación honesta de tu existencia, sin conciencia de culpa, sin compadecimiento justificador, sin coerción de ninguna naturaleza, y despierta de inmediato hacia lo que debes producir de bueno, de útil, de constructivo, y empuñate en la realización de tu libertad de ser feliz.

**&&&&**

La presencia divina me apoya en los procesos de crecimiento y renovación.  
Cada momento constituye para mí una nueva oportunidad de avanzar o corregir errores.

Las transformaciones que la vida opera son fases de desarrollo.

La poda renueva; el dolor despierta; la prueba educa; la modificación del  
comportamiento implica esfuerzo.

Estoy predestinado a la felicidad, que lograré mediante renovación y lucha, puesto que  
soy hijo de Dios.

**&&&&**

### **3. Fenómenos renovadores.**

La vida es un incesante mecanismo de transformación. Nada permanece inalterable. El cambio es un fenómeno natural del proceso renovador. Todo lo que no se renueva, muere, imponiendo un normal efecto de desarrollo. El reposo es una interpretación equivocada acerca de acontecimientos no detectados.

De ese modo, las emociones, la organización fisiológica, los comportamientos humanos se encuentran sujetos a las imposiciones de cambios necesarios, que varían de acuerdo a los sucesos, circunstancias, ocasiones.

Esas alteraciones en la criatura humana proceden de estados diferenciados de conciencia, de patrones mentales diversos, de filosofías existenciales variadas.  
Conforme se piensa, así se procede.

La mente, al exteriorizar los niveles psicológicos, es responsable por las actitudes, por expresar la realidad espiritual de cada uno.

El proceso que antecede a la acción es de naturaleza mental. Por lo tanto, todo lo que se afirma o se niega mentalmente comienza a ejercer una preponderancia que se materializa en el campo de la realidad objetiva.

El cultivo de las ideas pesimistas, que generan enfermedades y disgustos, angustias y tragedias, debe ser sustituido por pensamientos saludables, productivos, responsables por los bienes de la vida.

No existe quien se encuentre predestinado a la desdicha. Al renovarse, se transforma su paisaje hacia el futuro, mediante lo que elabore en el área de los deseos mentales.

\*

Tus pensamientos van en la dirección de tus aspiraciones. Lo que anhelas con la emoción, lo elaboras en la construcción mental. Por consiguiente, sucederá según lo quieras.

Por cierto, en el transcurso de la existencia física experimentarás pruebas y expiaciones que son la consecuencia de pensamientos y actitudes pasadas, que retornan al proscenio de ser como mecanismos de reparación, rescate, reeducación.

Si hubieses actuado de forma diferente, enfrentarías otras situaciones kármicas.

A pesar de esos efectos, la ley de renovación te impulsa a modificar la estructura de los días venideros mediante tu conducta presente.

Revisa cuanto antes tus planes de acción. Somételos con calma a un análisis prudente y considera tus posibilidades actuales, a fin de rehacer programas y establecer metas nuevas.

Si te parecen correctos, amplíalos. Si te parecen insuficientes o perturbadores, corrígelos. Renuévate, pues, alterando siempre para mejor tus disposiciones de crecimiento, sea como fuere que te encuentres.

\*

No pretendas que las personas sean siempre iguales, siempre las mismas, con hábitos repetitivos y expresándote idénticos sentimientos.

En relación con los afectos que disminuyeron su intensidad; los comportamientos que se modificaron; las situaciones que sufrieron cambios; los amigos que hicieron nuevas opciones; el entusiasmo que se debilitó o se trasladó a otras áreas; los desafíos nuevos, no te reveles mediante la depresión o la violencia. Son fenómenos de transformación que la vida impone. Acéptalos con calma y en paz; continúa con los ideales nobles y evoluciona siempre, sin retentivas con la retaguardia ni ansiedades en relación al futuro.

**&&&&**

La fuerza divina atraviesa mi mente y mi cuerpo.

Renací en una situación penosa para el entrenamiento evolutivo.

Las personas son conforme les place, pero yo soy una búsqueda perenne de armonía.

Convertiré el mal que me hicieron en un bien para mí. No era la intención de ellos estigmatizarme. Sucede que, en su momento, fueron víctimas y no supieron hacer algo mejor. Así, pues, yo los amo y seré libre para conquistar las metas de la perfección.

**&&&&**

#### **4. Liberación.**

Las cargas mentales negativas poseen el nefasto poder de desorganizar los engranajes psicológicos y físicos del ser. En caso de acostumbrarse a ellas, será necesario un ingente esfuerzo para desenredarlas de los sutiles tejidos de los campos de energía generadora de la vida.

Recuerdos desagradables, pensamientos perturbadores, ideas viciosas, frases deprimentes del ayer se ponen de manifiesto como necesidades de quejas, resentimientos guardados, iras conservadas, desprecio de sí mismo y desamor, en un conjunto de ingredientes destructivos que terminan por desorganizar a aquel que admite ser su víctima.

No se puede evitar haber nacido en un hogar agresivo, entre personas hostiles, bajo imposiciones socio-morales y económicas penosas. Tal acontecimiento forma parte del pasado y lamentarse sólo lo complica en lugar de eliminarlo.

Someterse a las reminiscencias deplorables llega a ser una forma de impropio masoquismo que vitaliza lo que no hay modo de eliminar, a pesar de los recursos de que se dispone para superarlas y olvidarlas.

Toda vez que alguien se apoya en la autocompasión en relación con el fracaso de la existencia planetaria, se adapta a lo sucedido y lo preserva por conformismo. Se hace impostergable, entonces, la decisión de ser feliz, revirtiendo lo ocurrido.

\*

La reencarnación te condujo a un hogar que consideras inadecuado para tu progreso y que te hace sufrir. Tal vez tú mismo lo hayas elegido para adaptarte desde temprano al proceso reparador.

Cada uno se vincula a los seres que necesita para su evolución. Sin embargo, permanece encadenado a esos eventos aflictivos es una actitud conveniente con lo negativo y perturbador, cuando dispones de valiosos medios para la liberación.

Los problemas existen para ser solucionados.

Las dificultades son pruebas para desafiar los valores latentes del conocimiento, de la capacidad de lucha de cada uno.

Si prefieres la autopiedad nadie podrá ayudarte.

El resentimiento, el miedo, la queja, el reclamo por el pasado te harán más dependiente de lo que ha sucedido, en lo cual inconscientemente te apoyas a fin de no luchar por la recuperación de la paz y el logro de la alegría.

No puedes ni debes incorporar a tu existencia los vaticinios dañinos que te hicieron, las expresiones groseras que te dirigieron, las frases deprimentes que te arrojaron, las agresiones verbales, morales y físicas de que fuiste víctima. Eso ya pasó y no tienes manera de evitar que se haya producido. Pero sí te compete desviar sus efectos perjudiciales.

Sabes que no eres aquello de que te acusaron. Sin embargo, si por el infortunio de tu fragilidad psicológica incorporaste a tu personalidad esos ataques alevosos y te consideras conforme te definieron, rompe las cadenas y ensaya tu liberación.

\*

Eres una gema en bruto para lapidar. Si por fuera la ganga es impura, tienes en tu interior el brillo de las estrellas que te corresponde liberar.

Comienza ahora el nuevo proceso de tu vida.

Concédete la oportunidad de probarte a ti mismo todo lo que posees, y conseguirás producir.

Experimenta el placer de construir tu futuro y, sorpresivamente, comenzarás a ser una persona dichosa.

**&&&&**

El auxilio divino me invade durante cada día de mi vida, y me infunde coraje.  
Me empeño por abandonar la comodidad y el desánimo. Me fortalezo en la plegaria y  
trabajo para la conquista de los recursos superiores.

Las sombras que me envuelven permanecen porque las sustento con el pensamiento.  
Seré el sol del esfuerzo personal y, bañado por la divina luz, me recuperaré y seré feliz.

**&&&&**

## **5. Salud y bienestar.**

El planeamiento de un proyecto responde por la calidad de la futura realización.  
Previsiones y detalles, cálculos y referencias, organigrama y ejecución constituyen la  
base de la labor, de la cual derivan los éxitos o los fracasos.

Desde la planificación hasta la concreción del emprendimiento, toda clase de  
modificaciones deben ser estudiadas, a fin de introducirlas sin perjuicio para el conjunto  
o sin excesivos gastos no previstos.

En la misma línea de razonamiento, una cuidadosa siembra de cardos, frecuentemente  
abandonada, no producirá otra cosecha más que la de espinas y púas.

La criatura humana se convierte en lo que piensa, en lo que sustenta con su mente y  
desarrolla hasta la fijación.

Lamentablemente, una expresiva mayoría de individuos sólo abriga ideas negativas,  
elucubra pesimismo, cultiva malestares. Como resultado de ello, flaquean sus  
resistencias morales, se debilitan sus valores espirituales y se alimentan de su propia  
insana.

Hay determinadas probaciones que son inevitables, pues proceden de los abusos de otras  
existencias. Sin embargo, a través de construcciones mentales y humanas edificantes,  
pueden ser alteradas, atenuadas e incluso liberadas, dado que los actos saludables  
granjean méritos para superar a aquellos que son dañinos.

\*

No te vincules a los atavismos inadecuados. No los reavives, no hagas comentarios  
acerca de ellos ni refuerces sus estructuras en los campos mental y verbal. No te  
abandonarán mientras tú no los dejes.

Te quejas de los fracasos, sinsabores, enfermedades, desamor; y sin embargo te aferras a  
ellos de tal forma que pierdes el sentido de apreciación de la realidad, y te pones el  
rótulo de infeliz para estacionarte allí sin intentar la renovación.

Afirma la sabiduría popular, con propiedad: Piedra que rueda no forma moho, lo cual  
sugiere alteración de ruta, movimiento, realización.

Esfuérzate por restar valor a los acontecimientos desagradables, perturbadores.  
Planea tu presente, establece metas para el futuro y ponte a trabajar sin desfallecimiento,  
sin autoconmiseración, sin amargura.

Puedes y debes alterar para mejor el clima que respiras, el ambiente en el cual te encuentras.

No basta con que pidas ayuda a Dios: debes hacer tu parte, pues de lo contrario poco o nada conseguirás. Salud y enfermedad, bienestar o malestar dependen de ti.

Cuéntase que un sabio iba caminando con sus discípulos por una senda tortuosa, cuando encontraron a un hombre piadoso que, de rodillas, rogaba a Dios que lo ayudase a sacar su carro del atolladero en que se encontraba.

Todos miraron al devoto, se sensibilizaron y prosiguieron la marcha.

Más adelante, superados ya algunos kilómetros, había otro hombre que también tenía su carro atascado en un lodazal. Este, aunque protestaba con furia, intentaba con todo empeño liberar al vehículo.

Conmovido, el sabio propuso a sus discípulos ayudarlo.

Reunieron todas sus fuerzas y de inmediato el transporte fue retirado. Tras los agradecimientos, el viajero prosiguió feliz.

Los aprendices sorprendidos preguntaron al maestro: - El primer hombre oaba, era piadoso y no lo ayudamos. Este, que era rebelde e incluso vociferaba, recibió nuestro apoyo. ¿Por qué?

Sin perturbarse, el noble profesor esclareció: - El que oraba, aguardaba que Dios hiciese la tarea que a él competía. El otro, si bien estaba desesperado por ignorancia, ponía todo su empeño, razón por la cual era merecedor del auxilio.

Así pues, lo ideal será que, sin reclamar y pensando correctamente, te dispongas a retirar del pantano el carro de tu existencia, a fin de que sigas adelante, feliz, con salud y bienestar.

&&&&

El amor divino me inunda de paz.  
Su presencia me conduce al prójimo, a quien comienzo a amar.  
Me descubro en falta con Dios y con mi hermano.  
Por último, me amo y me renuevo en plenitud, y me regocijo en el amor, meta esencial de la vida.

&&&&

## **6. Amor por sobre todas las cosas.**

Jesús recomendó que el amor debe ser la piedra angular de todas las construcciones. Lo consideró el mandamiento mayor y sintetizó toda la Ley y los profetas en el amor al Dios por sobre todas las cosas y al prójimo como a sí mismo.

En esa instrucción de aspecto triple está presente la totalidad de las realizaciones humanas, las ambiciones y metas.

El amor a Dios significa el respeto y la acción preservadora de la vida en sus más variadas expresiones, del cual el ser llega a formar parte, íntegramente de él, consciente del conjunto cósmico.

La responsabilidad ate la Naturaleza, sin agredirla ni despreciarla, antes bien, colaborando para su desarrollo y armonía, expresa el amor que contribuye a la obra divina y rinde homenaje a su Autor.

El amor al prójimo es consecuencia de aquel que se profesa al Progenitor; muestra la fraternidad que debe unir a todos, por ser Sus hijos dilectos que marchan de regreso a Su seno.

Sin este sentimiento hacia su hermano, el ser se desorienta en la soledad y se debilita, perdiendo entusiasmo por las actividades esclarecedoras.

El amor a sí mismo, sin la pasión ególatra, lo eleva a las cumbres de la plenitud, y lo auxilia en el desarrollo de los ignorados tesoros que en él yacen adormecidos.

Ese amor se manifiesta como una forma de preservar y dignificar la existencia física, para ponerse en armonía con el conjunto general y convertirse en un polo de irradiación de alegría, paz y bienestar que a todos impregna.

\*

Observa si te encuentras en la condición de quien cumple con la recomendación del Maestro. En esa síntesis perfecta dispones de todo lo necesario para tu actual existencia y la solución para todos tus problemas.

Analiza con serenidad tu conducta en relación a Dios, al prójimo y a ti mismo.

En caso de que te encuentres en falta con alguno de los postulados de la tríada superior, proponte corregir la deficiencia y modifica tu conducta en el sentido de la plenitud.

Descubrirás, por cierto, la necesidad de amar al Padre Celestial y al prójimo de acuerdo a tus posibilidades. No obstante, padeces restricciones o pasiones con relación a ti mismo.

En ciertos períodos te detestas, mientras que en otros te justificas, confesándote víctima de los otros.

Es necesario que te ames con rectitud.

Dedícate a la meditación saludable en torno a tus deficiencias para corregirlas, y a tus valores para ampliarlos. Aplica en ti la severidad sin crueldad y el amor sin compasión, para colocarte en la ruta del equilibrio, del crecimiento.

Amarse es una manera de perfeccionarse en espíritu, en emoción y en cuerpo. Sin despreciar ningún componente del conjunto armonioso que eres, ámate, lucha con tenacidad para superarte cada día más, establece nuevas directrices y objetivos promisorios que alcanzarás si eres generoso, activo y perseverante en el bien, en relación a ti mismo.

**&&&&**

El poder divino me enriquece con lo necesario para una existencia feliz.

Lo que me falta seguramente no es importante, no me hace falta.

Con respecto a las personas encarceladas en la insatisfacción, que poseen cosas inútiles – aunque disputadas -, yo dispongo de los recursos del discernimiento para la conquista de la salud y la paz.

La posesión real nunca me será quitada. Seré yo quien deba obtenerla.

**&&&&**

## **7. Posesiones.**

El que verdaderamente posee es siempre el que mejor da.

Lo que se tiene, se debe. Cuando se ofrece, se posee.

En la contabilidad de la vida, la verdadera posesión se presenta como el bien que se esparce y proporciona alegría, en lugar de significar el recursos que se almacena y permanece inútil.

La verdadera entrega enriquece a aquel que la hace y, sin lugar a dudas, beneficia al que la recibe.

Según las convenciones, la persona que economiza y guarda valores monetarios llega a ser rica. Sin embargo, casi siempre se vuelve mezquina, porque se apasiona por los haberes y se convierte en prisionera de ellos.

En consecuencia, existen sistemas que se encargan de acumular y enseñar a ahorrar, generando los círculos de inversiones que permiten obtener lucros y ventajas.

Los que se vuelven ricos de este modo, viven en constante ansiedad en relación con las oscilaciones del cambio, de las bolsas, de los títulos, pues son pobres en sentimientos elevados y víctimas de la ganancia financiera.

La riqueza, en sí misma, no es buena ni mala, pues depende del que la usa y cómo es utilizada.

Con facilidad genera apego y miedo de perderla; empobrece a otros individuos mientras duerme en los cofres de la usura, y da lugar a que la miseria se generalice.

\*

Aprende a repartir, a fin de compartir mejor.

Lo que tienes se transfiere, dejas de poseerlo. En cambio, lo que eres permanece no se consume.

Reflexiona en torno a la transitoriedad de la existencia física y comprenderás cuán urgente es aprovecharla con propiedad.

La sucesión inagotable del tiempo de muestra la fragilidad de las cosas en relación con él, y su inexorabilidad en lo que se refiere a la desaparición de todo lo que es terrenal.

Solamente las conquistas intelecto-morales tienen sabor a eternidad.

En consecuencia, hazte rico en adquisiciones espirituales, que dilatarán los horizontes de tu entendimiento, de tu vida, y te mostrarán mejor el significado y el objetivo de la existencia carnal.

Como portador de una visión correcta acerca de cómo debes proceder, irás liberándote de incontables factores degenerativos que se fijaron en tu personalidad y son responsables por los problemas, las enfermedades e insatisfacciones que te afligen.

Ya no disputarás vanidades, ni te afectarán las agresiones, que no tienen importancia alguna. Tus aspiraciones serán más elevadas.

No te sentirás más grande o más pequeño según el juego de las engañosas referencias, de las inútiles competiciones del escenario terrestre. Tus conquistas no serán mensurables por los aplausos o los abucheos.

Vivirás tranquilo y dispondrás de todo lo que es necesario, sin el tormento dispensable de lo superfluo.

\*

La vida te da todo, sólo basta el esfuerzo para conseguirlo. También lo toma todo, sin que nadie pueda retener los bienes que no le pertenecen.

Salud, paz, alegría, trabajo y autorrealización sean para ti las raras monedas que necesitas para la jornada humana, que te abrirán las puertas del futuro, rumbo a la inmortalidad: tu meta final y única.

**&&&&**

El estímulo divino me desafía al avance.

Las leyes de incesantes transformaciones funcionan en todas partes, enseñándome  
renovación y progreso.

Soy puesto en acción por una energía superior que me impulsa hacia las cumbres de la  
vida.

El valle es sombra y la montaña conquistada es luz.

Satisfecho, saludable y pleno, soy estimulado para vencer y crecer.

**&&&&**

## **8. Insatisfacción y Utopía.**

La insatisfacción es responsable de la presencia de muchos males y sufrimientos en el organismo social, y genera desequilibrios que podrían ser perfectamente evitados.

Al valerse de mecanismos de evasión, la criatura humana evita asumir su propia realidad y elabora modelos ficticios de felicidad hacia los cuales transfiere sus aspiraciones, produciendo estados de inconformismo y de disgusto a los que se aferra, con lo que pierde excelentes ocasiones para conocerse y lograr la plenitud.

Tales patrones se convierten entonces en sus metas, siempre de improbable concreción, e incluso cuando consigue alcanzar los niveles próximos, debido a que sus objetivos son fantasiosos, se mantiene en el mismo estado de morbidez, de desajuste.

Pequeñas características le resultan fundamentales, y detalles que lo diferencian de lo que considera bello, saludable, estético y feliz adquieren gran importancia, manteniéndolo así en la condición de desdichado.

De carácter rebelde y conducta perturbadora, desprecia los recursos preciosos de que dispone, pues anhela solamente lo que le gustaría ser, tener, parecer.

Aguarda, en ese clima de disconformidad, un milagro que jamás se producirá desde afuera hacia adentro, sin realizar el notable esfuerzo de transformación de conceptos, así como el cambio de actitud desde adentro hacia fuera.

\*

Profundiza en tu autoconocimiento y vuelve a descubrirte.

Eres conforme te elaboraste en la sucesión del tiempo.

Tus matrices se encuentran en el pasado espiritual que nunca más alcanzarás. No obstante, a través de nuevos comportamientos, alterarás el ritmo y los acontecimientos de la vida.

Examínate y ten el coraje de enfrentarte tal como te encuentras, para elaborar paradigmas y propuestas reales que conseguirás alcanzar.

La fuga de ti mismo no te conduce a ningún lugar, porque jamás te dissociarás de tu realidad.

Inicia un programa de autovaloración y analiza los hechos conforme merezcan o no consideración.

A nada ni a nadie culpes por lo que consideras fracasos.

La persona irresponsable, que no se esfuerza para alterar lo que puede ser modificado, transfiere su responsabilidad hacia las circunstancias que considera malas, hacia las otras personas, o se culpa a sí misma, pues prefiere la queja y la conmiseración en lugar del esfuerzo proficuo. El tiempo, el lugar, la sociedad, el gobierno, la envidia ajena, la competencia malsana, la mala suerte a su debilidad son ingredientes para justificar la comodidad, el falso sufrimiento del que se dice objeto.

\*

Avanza en dirección a las estrellas.

Impone nuevos conceptos a la vida y trabaja para ponerlos en práctica de forma edificante.

Quien tiene propiedad de sí mismo, se niega a recibir ayuda de su prójimo.

El insatisfecho, además de ingrato, es rebelde y perezoso, prefiere las sombras del reclamo y del atraso antes que las claridades del progreso liberador.

No te permitas utopías existenciales, y parte hacia la conquista de realizaciones legítimas.

&&&&

La conciencia Divina me irriga con paz.

Mis equivocaciones son esclarecidas, y me calmo al considerar las inmensas posibilidades de equilibrio que están a mi alcance.

Delante de mí está el presente, que elabora el futuro. El pasado se compone de las lecciones aprendidas y las ventajas del conocimiento que me sirven de soporte para el crecimiento interior.

Confío y me renuevo, encuentro tranquilidad en el Bien.

&&&&

## 9. Ante la conciencia.

Entre los flagelos íntimos que hieren al ser humano y le provocan innumerales aflicciones, la conciencia de culpa ocupa un lugar destacado.

Se instala insidiosamente y, cual ácido destructor, corroe los engranajes de la emoción, facilitando la irrupción de conflictos enloquecedores.

Como consecuencia de la inseguridad psicológica en el juicio de las propias acciones, la culpa abre un abismo entre lo que se hace y lo que no se debería haber hecho, sometiendo a un suplicio cruel a quien sufre su pertinaz persecución.

En consideración a su propia fragilidad, el individuo se permite comportamientos incorrectos que satisfacen sus sensaciones, para entregarse, tan pronto como éstas cesaron, al arrepentimiento autopunitivo con el cual pretende corregir su insensatez. De inmediato se asoma la conciencia de culpa que le produce perturbación.

Con perversidad, ella castiga al infractor ante sí mismo, aunque sin alterar el rumbo de la acción desencadenada ni corregir a aquel a quien hiere. Por el contrario, aunque es una cobradora inclemente, desarrolla mecanismos inconscientes de nuevos deseos, repetidas prácticas y siempre más rigurosas penalidades...

Atavismo de comportamientos religiosos, morales y sociales hipócritas, que no dudaban en acompañar una cierta recomendación con una acción diferente, la culpa debe ser eliminada con rigor e inmediatamente.

\*

No puedes impedir o evitar lo que ya hiciste.

Una vez disparado, el dardo sigue su rumbo.

Evalúa, pues, sus efectos y repáralos cuando sean negativos.

Si tu acción fue reprochable, corrígela en cuanto puedas mediante nuevas actividades constructivas.

Si tu actitud derivó en un conflicto personal, que no corresponde a lo que crees o a cómo eres, entrena tu equilibrio y ponte a vigilar.

Débil es todo aquel que así se considera, que no realiza el esfuerzo de fortalecerse. Cuando justificas tu error con la autoflagelación reparadora, pronto habrás de retornar a él.

Proponte encarar tu existencia tal como es, y de acuerdo a las circunstancias que se te presentan.

Erradica de tu mente las ideas que consideras inadecuadas, perjudiciales, conflictivas. Sustitúyelas vigorosamente por otras saludables, equilibradas, dignificantes. Cuando no dispones de un acervo de pensamientos superiores para la reflexión, eres atrapado por los de carácter venal, pueriles y perniciosos, que se te hacen familiares y te impulsan a la acción correspondiente.

Cada realización se inicia en la mente. Diseñada en el plano mental, se materializa en la primera oportunidad.

Por lo tanto, piensa con corrección, y así te liberarás de las ideas malsanas que te generarán conciencia de culpa.

\*

Siempre que cometas un error, vuelve a empezar con el entusiasmo inicial. La dignidad, la armonía, el equilibrio entre conciencia y conducta tienen un precio: la perseverancia en el deber. No obstante, si tuvieses dificultades para actuar correctamente, porque la actitud viciosa se encuentra arraigada en ti, recurre a la oración con sinceridad, y la Conciencia Divina te elevará hacia la paz.

**&&&&**

La verdad divina penetra en mí y me transforma.

Al dejarme impregnar por ella me renuevo, de modo tal que las acusaciones que me hacen los frívolos y los malos no me alcanzan, no me perturban.

Me permito seguir la senda de la liberación con entusiasmo y paz.

La verdad divina inunda mi conciencia. Pienso y actúo correctamente.

**&&&&**

### **10.La verdad liberadora.**

El mundo está repleto de verdades. Conceptos frágiles, filosofías extravagantes, ideas excéntricas; pensamientos sin estructura lógica que se presentan como verdades y son acogidos con entusiasmo.

Junto a esos y a otros más, extraños e incoherentes, pululan las verdades de cada uno, en agueridas luchas de facciones, de clases, de corrientes que desean dominar.

La verdad, no obstante, se mantiene imperturbable por encima de las pasiones disolventes, a la espera de brindarse a aquellos que aspiran a las concepciones elevadas y se entregan a la sensibilidad, al conocimiento, a la razón, para sumergirse en su contenido iluminativo.

Lo que aflige, apasiona y encadena, de la verdad ni siquiera posee la apariencia, porque esas expresiones solamente hieren al ser y lo inducen a paroxismos y alucinaciones. La verdad libera, calma y dulcifica.

La unión del ser con sus contenidos se produce en un régimen de entrega y de paz. Se opera con lentitud, con seguridad y reflexión; y produce la transformación interior de aquel que se propuso conquistarla.

\*

Lo que resuelves considerar – sin un análisis profundo – como verdad, en tal se convierte.

Porque crees que es legítimo, se torna real.

Necesitas, entonces, someter tus creencias al tamiz de la razón, para verificar si resisten al escarpelo de la lógica, del sentido común.

Por eso, las críticas y amonestaciones que te hacen no deben perturbarte ni impulsarte a desequilibrios.

Antes que nada elabora tu programa de acción, disponte a ejecutarlo y, escuchado en el ideal que abrazas, sigue adelante.

No discutas con los dueños de la verdad del mundo tus planes y aspiraciones, de tu conducta íntima, porque ellos no están dispuestos a comprenderte y, menos aún, a ayudarte.

La mayoría son defensores apasionados por sus verdades transitorias, que no ceden porque todavía no están convencidos de ellas. Por eso se convierten en críticos severos, en vigías agresivos, en luchadores contundentes en contra de los otros.

No les prestes atención. Si dejas de considerar las opiniones contrarias a ti, las referencias alevosas y los comentarios ácidos pierden todo su sentido y no te alcanzarán jamás.

En cambio, si los valores se convierten en verdades que te incomodan y perturban tu marcha, aunque tengas un destino que alcanzar.

La verdad proporciona equilibrio, estimula el orden y el respeto a las ideas de los demás.

\*

Atiende tus compromisos sin preocuparte por aquello que los otros piensan acerca de ti, de tus acciones o de tu vida. Eres libre para actuar, así como te volverás esclavo de lo que hagas, pues habrás de cosechar conforme siembres. Lo demás no tiene importancia, excepto si prefieres valorarlo.

La verdad siempre regocija. Por consiguiente, déjate penetrar por su fuerza dominante y avanza tranquilo, amparado por ella.

**&&&&**

El perdón divino me dulcifica, me calma. Me da la dimensión del poder terapéutico del amor. Empiezo a ver al mundo y a las personas de manera diferente, correcta, positivamente.

Supero los resentimientos que me martirizaban.

Comienzo a moverme sin las cadenas que me ataban al pasado.

Recupero la alegría de vivir y de ser natural, amo a todos con ternura, incluso a los que no retribuyen mi sentimiento de afectividad.

Ahora todo está bien conmigo, porque yo estoy bien con la vida.

**&&&&**

### **11.La tragedia del resentimiento.**

Las pasiones psicosociales, socioemocionales, económicas y de otros orígenes, desencadenan variados disturbios en los cuales se sumerge una amplia franja de la sociedad.

Como provocan miedo, ansiedad y amargura, desarmonizan el sistema nervioso de los seres humanos, y los conducen a neurosis profundas que, al ser casi siempre somatizadas, son responsables de enfermedades alérgicas, digestivas, del metabolismo en general, que dan lugar a la instalación de procesos degenerativos.

Los temperamentos frágiles, sometidos a presión, intentan mecanismos de fuga y caen así en estados fóbicos y depresivos, o recurren a la violencia como forma de afirmación y defensa de la personalidad.

Muchos residuos psicológicos se instalan en sus campos emocionales y mentales, dando lugar a perturbaciones del comportamiento y a enfermedades diversas que permanecen sin un diagnóstico adecuado.

Las personas más sensibles, que no consiguen soportar ni superar esos fenómenos de las presiones constrictoras, se refugian en resentimientos que las hacen desdichadas, y siempre las predisponen a reaccionar, arrojando dardos venenosos contra aquellos que se transforman en sus enemigos reales o imaginarios.

Algunos se intoxican con los disgustos y fenecen. Otros, inconscientemente, se convierten en las víctimas de fracasos afectivos, financieros y sociales. Muchos pierden su autoestima, se desvalorizan y caen en el juego de la autodestrucción.

El resentimiento es responsable de muchas de las tragedias cotidianas.

\*

El resentimiento es un tóxico que mata a aquel que lo acarrea. Mientras vibra en la emoción, desordena los equipamientos nerviosos más sutiles y produce disritmias, oscilaciones de la presión, disfunciones cardíacas.

No vale la pena dejarse envenenar por el resentimiento.

No siempre se manifiesta con expresiones definidas, pues aparece camuflado entre las fijaciones mentales y, algunas veces pasa desapercibido.

Hay personas resentidas que no se dan cuenta de que lo son.

Un autoexamen profundo te ayudará a identificarlo en lo recóndito de tu alma. Luego, si prosigues en su búsqueda mediante el análisis, descubrirás sus raíces, sabrás cuándo se inició y por qué se ha instalado en tu ser, comenzando a perturbarte.

Verificarás con sorpresa que eres responsable de haberte concedido guarida y de vitalizarlo, así como de permitir que te consuma.

Los individuos que te tratarán con crueldad, los familiares, allegados y maestros en la infancia y durante la vida, no tenían ni tienen noción de lo que hicieron o habrán de hacer. Ni siquiera se dieron cuenta de sus abusos e incoherencias en relación a ti. En su momento, cuando eran niños, sufrieron las mismas agresiones, y ahora no hacen otra cosa que reaccionar del modo como otros procedieron con ellos.

Tu primer paso será comprenderlos, considerar que carecen de responsabilidad y esclarecimiento, que no los anima mala intención hacia tu persona. Mediante ese recurso llegarás a comprender su actitud y a perdonarlos después; entonces su actitud y a perdonarlos después; entonces habrás alcanzado la libertad.

\*

Una vez extirpada la causa injusta del resentimiento, despertarás de inmediato en un paisaje sin sombras, volverás a descubrir la vida y desaparecerán tus prevenciones para con las personas que no le eran simpáticas o con las que te mantenías a la defensiva.

Además, el mal que te hagan solamente te perturbará si lo permites y lo aceptas. En caso contrario, retornará a su origen.

Vive, pues, sin amarguras.

Depúrate. Resentimiento, nunca más.

&&&&

El psiquismo divino me abre las profundidades del infinito, y me deslumbra.  
Salgo de la limitación en la cual me asfixio y estertoro, y me dirijo hacia la grandiosidad  
de la vida, donde me expando.

Me sumerjo en mi mundo inferior y veo, oigo y percibo la realidad sin barreras, sin  
neblina, de donde procedo y hacia donde retornaré.

Me identifico con mi Padre. Me libero.

&&&&

## **12. Percepción extrafísica.**

Existe una imperiosa necesidad de vida interior, a fin de lograr la identificación con la  
realidad.

El mundo de los sentidos físicos, a causa de su significado y de sus finalidades de poner  
al ser en contacto con las manifestaciones exteriores, lo aleja de las percepciones  
profundas y al mismo tiempo sutiles de la vida plena.

Al retenerlo en el campo de las manifestaciones objetivas, bloquea su capacidad de  
ampliar los registros paranormales, que son los que le abren las puertas para captar el  
infinito campo de las causalidades.

Inmerso en el océano de las vibraciones, de la energía, de la mente, envuelto por ondas y  
pensamientos incesantes, debe dilatar su capacidad psíquica para empaparse de los  
contenidos extrafísicos, que lo afectan aun cuando los ignore.

Poseedor de antenas trans-receptoras, es instrumento inconsciente de fuerzas complejas  
que lo impulsan a adoptar actitudes sorprendentes, a las que podría modificar si se  
decidiese a obrar en consecuencia con lo que le place, en lugar de ser su instrumento  
dócil y sin voluntad propia.

En esa inmensa gama de sucesos para-físicos, se destacan los niveles de la telepatía, de  
la intuición, de la clarividencia, y la clariaudiencia, de la inspiración, la precognición, la  
retrocognición, que son, todas ellas, indiscutibles bendiciones al alcance de aquel que  
incursione en esas áreas con elevación y conciencia.

Eres un instrumento de intercambio psíquico permanente, aunque no te des cuenta.

Emites y captas vibraciones, ideas y energías mentales sin cesar. Según cómo orientes tu  
pensamiento, establecerás sintonía con otros de la misma calidad, y se producirá la  
afinidad.

Vives en el mundo vibratorio que eliges con tus preferencias psíquicas y emocionales, y  
atraes o repeles las ondas correspondientes. De acuerdo con las pautas cultivadas, eres  
envuelto por idénticas respuestas psíquicas.

En esa franja colosal de la realidad se encuentran los espíritus que no están encarnados -  
teniendo en cuenta la indestructibilidad del ser - y con ellos convives aunque no siempre  
los percibas.

Si te educas interiormente captarás sus pensamientos y mantendrás una comunicación productiva que te capacitará desde ahora para el futuro, cuando llegues a despojarte de la envoltura material.

Aunque no lo sepas, ellos intervienen en tu existencia: ora ayudándote cuando son buenos, ora perturbándote cuando malos.

Por ser las almas de los hombres que vivieron en la Tierra, preservan sus valores, de modo que a veces sufren y hacen sufrir en forma prolongada, por ignorancia o perversidad, adaptación o envidia.

A medida que hagas silencio interior moralizándote, irás sintonizando con los Espíritus Nobles que te guían y desean compartir contigo la sabiduría y el amor que poseen, para facilitarte la marcha ascensional.

Penetrarás entonces, en regiones de luz imperecedera, y experimentarás emociones trascendentes que te harán feliz.

Con el desarrollo de la percepción extrafísica dejarás de ser un limitado prisionero, para comenzar a proyectarte en niveles de vida palpitante, consciente de los recursos que Dios te confiere para que alcances tu plenitud como criatura eterna.

**&&&&**

La fuente Divina de energía se alcanza a través de la oración.

Penetro en su seno mientras oro, y me renuevo con las fuerzas que me invaden.

La energía superior me devuelve el equilibrio, y el campo vital se recompone,  
sustentando mi ser.

Oro y me elevo a Dios, para instalarme, aunque sea por unos momentos, por encima de  
las miserias humanas.

**&&&&**

### **13.El recurso de la oración.**

La oración es el recurso admirable más accesible para permitir a la criatura la comunicación con el Creador.

Puente invisible de energías sutiles, hace posible la unión del alma con el Progenitor Divino, por cuyo intermedio ésta absorbe las fuerzas y la inspiración para los cometidos difíciles de la existencia.

No altera el campo de lucha ni aparta los testimonios que favorecen la evolución. Sin embargo, brinda resistencia para los embates, infunde coraje y vitaliza siempre.

Amplía la visión de la realidad, al tiempo que robustece el entusiasmo de quien se entrega a ella.

Modifica la comprensión y el modo de encarar los acontecimientos, y produce sintonía con el Divino Pensamiento que todo lo gobierna.

Quien ora, supera tensiones y se llena de paz.

La oración crea las condiciones y las circunstancias para la meditación, que proyecta la psiquis hacia las esferas elevadas, equilibrando así la salud y las aspiraciones, puesto que orienta mejor el sentido de la existencia y el programa de la reencarnación.

Predispone al santo, sustenta al héroe, inspira al investigador, mantiene la vida y proyecta su luz en los paisajes sombríos o neblinosos que se presentan amenazadores.

\*

Por más que te sientas pleno, no pierdas el hábito de la oración, a fin de mantenerte equilibrado.

Cuando atraveses dificultades o enfrentes rudas pruebas y severas expiaciones, recurre a su auxilio, y constatarás los beneficios que obtendrás.

Para mantener el ritmo de trabajo y conservar el ideal, es el medio más eficaz, de acción duradera, del que puedes disponer con facilidad. No sólo preservará tus fuerzas morales y espirituales, también atraerá la presencia de los Buenos Espíritus que se tornan instrumentos de Dios para la solución de muchos problemas humanos.

Da continuidad a la oración valiéndote de la acción digna, que te mantendrá psíquicamente en el mismo elevado clima.

Quien ora se renueva e ilumina, pues enciende las claridades íntimas que se exteriorizan mediante vibraciones especiales.

Cuando consigas experimentar el bienestar y la alegría que derivan de la oración, la buscarás con frecuencia y se convertirá en tu lenguaje poderoso de comunicación con la Vida Pulsante.

Envuelto en sus irradiaciones, diluirás el mal que se te acerque, en beneficio de los malos que se aproximen a ti.

Te sentirás de modo tal que orarás constantemente, haciendo de tu existencia un estado de plegaria.

\*

Recurre a la oración en todos los momentos de tu vida. En la salud y en la enfermedad, en la alegría y en la tristeza, en la riqueza o sin recursos, en el éxito y en el fracaso, ora confiado en la respuesta divina.

Al orar te elevarás, y en la energía de la plegaria recibirás todo cuanto te sea necesario para proseguir en la lucha y lograr la victoria.

La criatura busca a Dios mediante la oración y El le responde a través de la intuición de lo que debe hacer y de cómo hacerlo, a fin de que, haciéndolo, sea feliz.

&&&&

La luz divina me envuelve y rompe las tinieblas exteriores que insistían en sitiarme en la amargura.

Dejo que me ilumine, y todas las dificultades se desvanecen, permitiéndome ver mejor el programa de mi existencia.

El pesimismo desaparece y la irritación se acaba.

Estoy destinado al éxito, que buscaré con la mente enriquecida por el entusiasmo.

Me baño con luz por fuera y soy luz por dentro.

&&&&

#### **14. Días de sombra.**

Hay días que se caracterizan por la sucesión de acontecimientos desagradables. Nada parece andar bien. Todas las actividades se confunden y los hechos se presentan deprimentes, perturbadores. Con cada intento de acción, nuevos fracasos se producen, como si los fenómenos naturales se sucedieran en sentido opuesto.

En tales ocasiones las contrariedades aumentan y el pesimismo se instala en las mentes y en la emoción, impulsándolas hacia recuerdos negativos con presagios deprimentes.

Quien padece su influencia tiende al desánimo y se refugia en patrones psicológicos de autoaflicción, de desdicha, de desprecio por sí mismo.

Se siente situado por fuerzas descomunales contra las cuales no puede luchar, y se deja arrastrar por las corrientes adversas que lo van envenenando con el mal humor.

Esos son días de pruebas, pero no para el desencanto; de desafío, y no para abandonar el esfuerzo.

Cuando recrudecen las dificultades, mayor debe ser la inversión de energías y más cuidadosa la aplicación del valor moral en la batalla.

Si se desiste sin luchar, más rápido se da el fracaso; y cuando se va al enfrentamiento con ideas pesimistas, parte de la labor ya se ha perdido.

\*

en esos días sombríos, que acontecen periódicamente y a veces llegan a ser continuos, vigila más y reflexiona con cuidado.

Un mal resultado es normal, e incluso más de uno, en un campo de actividades variadas. Sin embargo, la interminable sucesión de fracasos puede tener su génesis en factores espirituales perniciosos, cuyos protagonistas, interesados en perjudicarte, abren espacios mentales y emocionales con el propósito de mantener contigo un nefasto intercambio de carácter obsesivo.

Cuanto más te irrites y te rindas a la depresión, más fuerte te resultará el cerco y más sucesos ingratos tomarán forma.

No te debatas hasta el agotamiento por nadar contra la corriente. Vence su flujo eludiendo el sentido de las aguas veloces.

Hay mentes espirituales maliciosas que te acompañan, interesadas en tu fracaso.

Reacciona a su insidia mediante la oración, el pensamiento optimista, la irrestricta confianza en Dios.

Quiebra el moto-continuo de los desaciertos mediante el cambio de paisaje mental, de modo que no vitalices al agente perturbador.

Escucha una música enriquecedora, que te conduzca a reminiscencias agradables o a planificaciones reconfortantes.

Lee una página edificante del Evangelio o de otra Obra de contenido noble, a fin de renovarte emocionalmente.

Aléjate del bullicio y reposa; contempla una región que te arranque del desánimo.

Piensa en el futuro dichoso que te aguarda.

Elévate a Dios con unción y romperás las cadenas de la aflicción.

\*

Siempre está brillando el sol más allá de las nubes sombrías. Y cuando se le hace lugar en el mundo interior, ninguna amenaza de tinieblas consigue ocultarlo ni tampoco disminuir la intensidad de su luz. Ve en pos de su claridad y supera tu día de fracasos, confiado y tranquilo.

**&&&&**

La energía divina da origen a la vida de todas partes y me domina.  
Indefinible, el acto de vivir y pensar, sentir y amar alcanza su clímax en el ser humano.  
Esa energía poderosa en mí, me induce a captar nuevos recursos para el crecimiento y la auto-realización.

Escojo la opción de la felicidad. No cederé al marasmo, a las circunstancias perturbadoras a las que me acostumbré. Soy vida en crecimiento.  
Me yergo otra vez y adquiero nuevos modelos de pensamiento y de acción, para tornarme pleno.

**&&&&**

## **15. Vida renovada**

La dádiva más extraordinaria que existe es la vida. Se manifiesta de diversas formas, en obediencia a ciclos rítmicos, con objetivos establecidos.

No hay modo de evitarla, ni siquiera se puede postergar su cadencioso destino rumbo a la perfección.

La vida se renueva sin cesar, y ese fenómeno forma parte de su proceso. Lo que no se renueva, muere, se transforma, perturba el mecanismo existencial.

En particular, la vida humana es un don supremo que debe ser preservado y utilizado con eficiencia, dilatándola al máximo a fin de recoger los beneficios que proporciona.

Emanación divina, la vida es la presencia de la psiquis superior que se manifiesta en todas partes.

Aspirar e impregnarse de esa energía vital es un acto de inteligencia aplicado a preservar y ampliar las conquistas.

En ese incesante flujo de energía eclosionan las posibilidades innatas en el ser, y éste percibe la gloria y la alegría de vivir.

\*

Para que la vida palpita con abundancia en ti, haz una cuidadosa evaluación de cómo te sientes, cómo estás y qué has conseguido.

Ten el valor de efectuar un autoanálisis consciente, responsable y enriquecedor, de modo que, en caso de constatar resultados negativos, estés predispuesto al enfrentamiento revolucionario del cambio de creencias, de pensamientos, de costumbres, de comportamientos, y de todo cuanto constituya un obstáculo para tu desarrollo y para la valoración de la vida y sus realizaciones.

Viejos hábitos arraigados, pensamientos viciosos, voluntad debilitada, atavismos perniciosos, resentimientos conservados, habrán de conspirar contra tu programa de renovación.

Constatarás la necesidad de cambiar, pero todas las fijaciones de tu existencia se sublevarán, imponiéndote restricciones, postergaciones, falta de estímulos...

Entre los muchos factores negativos que intentarán mantenerte en la posición de sufrimiento o de parálisis, está el miedo a qué dirán los otros, o cómo te verán los demás, qué te sucederá... Otros mecanismos perturbadores emergerán del inconsciente, con la pretensión de retenerte en el nivel en que te encuentras transitoriamente.

Crearás que estás cansado, envejecido, con poca experiencia, falta de voluntad, carente de fuerza moral, incapaz de enfrentar situaciones nuevas, y cederás a la tentación de permanecer tal como te encuentras: con problemas, angustias, insatisfacciones, fracasos...

Comienza aun así tu programa; renueva las viejas creencias, esas que te fueron impuestas por personas incapaces para educarte –aunque generosas-, con sus opiniones despreciativas, sus conceptos serviles, sus previsiones funestas.

Eres capaz de superar el pesimismo y la falta de autoestima que te infligieron y que aceptaste sin oponer resistencia.

Este es tu momento, y no más tarde, o nunca más.

Modifica tus pensamientos y tus razonamientos; dirígelos hacia el éxito, en el que debes creer y que, si te empeñas, conseguirás.

Inmediatamente después, da comienzo a la acción renovadora.

\*

Los antiguos hábitos crean fuertes resistencias y lucharán contra tus disposiciones de cambio.

Se trata de un nuevo programa que pondrás en práctica paso a paso, afirmándolo poco a poco hasta el momento de los buenos resultados.

No desistas nunca de renovarte para mejor, porque la vida no retorna y las mismas condiciones, circunstancias y tiempo, aunque jamás deje de manifestarse y de ofrecer oportunidades.

**&&&&**

La serenidad divina me invade después del cumplimiento de mis deberes.  
Comprendo mi responsabilidad en el conjunto de la vida en que me encuentro y me desligo de los conflictos.

Lúcido, avanzo paso a paso en la conquista de la conciencia; encuentro la calma y me integro al conjunto de la Obra de Dios.  
Serenos y confiante, nada malo me alcanza.

**&&&&**

## **16. Con serenidad.**

La serenidad es la piedra angular de las edificaciones morales y espirituales de la criatura humana, sin la cual se tornan muy difíciles las realizaciones. Es consecuencia de una conducta correcta y una conciencia ecuánime, que proporcionan la visión real de los acontecimientos, así como facultan la identificación de los objetivos de la vida, que merecen los valiosos emprendimientos de la existencia corporal.

En la atormentada búsqueda del placer se desperdicia el tesoro de la cultura, que se convierte en sierva de las pasiones inferiores, perturbadoras, de consecuencias negativas. Cuando más se disfruta del goce, más necesidad surge de experimentarlo, para renovar las sensaciones que están disfrazadas de emociones.

La serenidad es el estado de anuencia entre el deber y el derecho, que se armonizan en beneficio del individuo.

Cuando se adquiere una conciencia serena se puede enfrentar toda y cualquier situación con equilibrio, sin permitirse nunca la desestructuración. Los acontecimientos, las personas y los fenómenos existenciales son considerados en sus verdaderos niveles de importancia, sin que lleguen a convertirse en motivo de aflicción, por peores que se presenten.

La persona serena es feliz porque superó los apegos y los desapegos, la ilusión y los deseos; se mantiene en armonía en cualquier situación. Equilibrada, no cae víctima de los extremos y elige el camino del medio con decisión firme e inquebrantable.

\*

La serenidad no es quietud exterior ni indiferencia, sino plenitud de acción, destituida de ansiedad o de recelo, de prisa o de inseguridad.

Jesús, en el fragor de todas las batallas, en la elocuente epopeya de las bienaventuranzas, o cuando era crucificado, mantuvo la serenidad –aunque de maneras diferentes-, impertérrito y seguro de sí mismo, con irrestricta confianza en Dios.

Buda, cuando meditaba en Varanasi, donde presentó sus Cuatro Nobles Verdades, o acosado por las terribles persecuciones que le promovieron los brahmanes –sus enemigos apasionados-, permaneció con serenidad, totalmente entregado a la paz.

Juan Huss, mientras predicaba que no eran necesarios los intermediarios entre Dios y los hombres, o al arder en las llamas implacables de la hoguera a la que fue condenado, se mantuvo fiel, sereno, pues sabía que nadie podría aniquilarlo.

Los mártires conocieron la serenidad que les dio el ideal en todas las áreas en las que lucharon y, por eso mismo, no fueron alcanzados por la impiedad ni por la persecución de los malos.

La serenidad proviene, así mismo, de la certeza, de la confianza en lo que se sabe, se hace y se es.

Ancla de seguridad, se hinca en el suelo y sustenta la barca de la existencia, dándole tiempo para ponerse en condiciones y seguir adelante.

\*

Procede siempre conforme a una conciencia lúcida, a fin de que no caigas en conflicto y pierdas la serenidad.

Estúdiate y ámate, eligiendo lo mejor, lo perdurable para tus días, y nunca retrocederás. No obstante, si te equivocas, si te comprometes, si te arrepientes, antes que te perturbe la culpa retorna a la compostura, repara la equivocación, recupérate y vuelve a conquistar la serenidad. Si no la tienes experimentarás sufrimientos que podrías evitar y que constituyen impedimentos para tu avance.

Serenidad es vida.

**&&&&**

La realidad divina me despierta para que me conozca, y de ese modo me descubro y me identifico.

Mi búsqueda ya no está revestida de ilusión, sino de la certeza del próximo encuentro con la realidad.

Soy lo que soy, avanzando hacia un ser ideal.

Me acepto y me perfecciono, nada exijo, amo a todos y a mi mismo, dejo que la Realidad me domine.

**&&&&**

### **17. Encuentro con la realidad.**

El ego ilusionado busca sobrevivir; para ello se vale de innumerables mecanismos de fuga de la realidad, y se expresa usando variadas máscaras, a fin de no ser identificado.

En las relaciones interpersonales aparece disfrazado: es exigente en relación a los otros o excesivamente severo para consigo mismo, proyecta sus conflictos o introyecta sus aspiraciones no realizadas. Subconscientemente posee conceptos incorrectos sobre sí mismo y no está dispuesto a enfrentar con coraje la realidad, pasándola por alto cuando es negativa o exagerándola si es favorable.

Como se aferra a la ilusión de los conflictos, cuida de presentarse en forma conciliadora – la actitud subconsciente de lo que le gustaría realmente ser y la apariencia conveniente –, expresándose como persona feliz, realizada.

En razón del desgaste de los valores éticos en la sociedad, el miedo de mostrarse a otro genera reacciones y subterfugios en los cuales el ser procura compensaciones psicológicas que no le permiten sentirse pleno. Como sus cimientos son frágiles, pronto se derrumban las construcciones de bienestar que aparenta poseer, y cae en angustias reprimidas y en agresiones, por transferencia emocional, para su compensación íntima.

\*

Existe una expresiva gama de actitudes humanas que están lejos de ser legítimas y son el resultado de posturas opuestas a su realidad.

Salvo algunas excepciones, que se dan en los idealistas no apasionados ni extremistas, la mayoría de los que vociferan contra lo que sea, enmascaran deseos subconscientes que reprimen por falta de valor moral para expresarlos con nobleza.

El individuo puritano, que fiscaliza la mala conducta ajena, proyecta el estado interior que procura combatir en los otros, porque no está dispuesto a hacerlo en sí mismo.

El crítico mordaz y persistente, de ojo clínico para los errores y miserias de los otros, es portador de inseguridad personal y alimenta un gran desprecio por sí mismo, que trata de compensar con la agresión.

Quien se identifica normalmente con los dolores y aflicciones, con la humildad exagerada y, por consiguiente, falta de autenticidad, exterioriza inconscientemente un estado paranoico sumado a un deseo inagotable de llamar la atención.

Aquel que siempre realiza todos los sucesos y encuentra justificaciones para sus propios fracasos y errores, se teme a sí mismo, y carece de una estructura emocional apropiada para liberarse de los conflictos.

\*

Sin agresividad, sin sentimentalismo ni ansias de confesiones injustificables, muéstrate a tus hermanos, a tus amigos, a fin de que se sientan cómodos y se presenten como son.

No pretendas ser el censor de las vidas, perturbando los juegos de las personas con la exposición de tus verdades. Si les quitas la base de sustentación, ¿tienes algo para ofrecerles en términos de comportamiento y seguridad?

Vigílate, pues, y confía. Deja que te identifiquen por tus valores grandiosos y por tus deficiencias, facilitando así, a los que conviven contigo, la misma actitud de darse a conocer y de confianza.

Solamente con las personas que conocemos podemos sentirnos realmente bien.

**&&&&**

La vitalidad divina se derrama sobre mí y la asimilo con excelente disposición emocional.

Me libero de las cargas tóxicas del desgaste psicológico: resentimientos, odios, celos, venganzas, envidias, amarguras.

Soy de procedencia saludable. La enfermedad es un accidente del camino que no me impide la marcha.

Avanzo sano y confiante, vitalizado por el hábito de la Fuente Generadora de Vida.

**&&&&**

### **18.La bendición de la salud.**

La salud es consecuencia de diversos factores que se conjugan en pro de la armonía psicofísica de la criatura humana. Procedente del espíritu, la energía elabora las células y las sustenta en el ministerio de la vida orgánica, atendiendo de ese modo la finalidad a que están destinadas.

Al irradiarse a través del periespíritu, fomenta la preservación del patrimonio somático, al cual proporciona resistencia contra los agentes destructivos, a cuya agresión se enfrenta en una lucha sin tregua.

Cuando tales fuerzas dejan de estar organizadas, los invasores microbianos ganan la batalla y se instalan, con lo que dan origen y curso a las enfermedades.

En el área de los fenómenos emocionales y psíquicos –en relación con el delicado engranaje del aparato a través del cual se manifiestan-, la incidencia de la onda energética del espíritu en esos tejidos sutiles, es responsable del desequilibrio, que agrava aún más el problema de los trastornos y las aflicciones alienantes.

En ese aspecto las estructuras profundas del ser, sacudidas por las descargas mentales perniciosas, además de los desórdenes que provocan, favorecen la sintonía con otros espíritus perturbadores y vengativos, que se esconden en los campos psíquicos y producen lamentables obsesiones.

La preservación de la salud demanda cuidados preventivos constantes, y terapéuticos permanentes, por la excelencia de que se reviste para las conquistas a que está destinada durante la reencarnación.

\*

En lo relativo a las innumerables patologías que son causa de preocupación para el ser humano, el mantenimiento del equilibrio psíquico y emocional es de fundamental importancia para la sustentación de la salud.

Por lo tanto, visualízate siempre saludable y cultiva pensamientos optimistas, cimentado en el amor, en la acción dignificante, en la esperanza.

Libérate de todo residuo mental – que pueda significar una fuente de intoxicación y estímulo a las vidas microbianas perturbadoras -, y conserva tu paz íntima.

Si la enfermedad te visita, aprovecha su presencia para hacer reflexiones valiosas en torno a tu comportamiento y a la reprogramación de tus actividades.

Piensa en la salud y deséala ardientemente, sin imposiciones, sin presiones, pero con noble intención.

Elabora planes para estar saludable y ser útil; imagina que ya te has recuperado y estás desempeñándote en la convivencia familiar y social como un instrumento valioso dentro de la comunidad.

Vincúlate a la Fuente Generosa de donde fluyen todas las fuerzas, y absorbe de ella los recursos necesarios para recuperar el equilibrio.

Vuelve a abastecer tu casa mental con pensamientos de paz, de compasión, de solidaridad, de perdón y ternura, y comprométete emocionalmente con la Vida, a fin de que te sientas integrado en ella, consciente y feliz.

\*

La enfermedad, en cualquier circunstancia, es una prueba bendita, excepto cuando, al ser mutiladora, alienante o limitadora, constituye una expiación oportuna de la que las Soberanas Leyes se valen para auxiliar a los transgresores que, de un modo u otro, somos casi todos nosotros.

Si estás sano, aprovecha la oportunidad para preservarte así, produciendo más y mejor.

Si estás enfermo, agradece a Dios y amplía los horizontes mentales en el amor para recuperarte, hoy o más tarde, y prosigue tu marcha en paz y confiado.

**&&&&**

La comprensión divina se posa sobre mí y me invade.

Me dulcifico y me calmo.

Percibo al mundo y a los seres de forma positiva y fraternal.

Me torno más creativo y saludable; me relaciono bien con mi prójimo.

Se amplía mi entendimiento y vivo en paz conmigo y con los otros.

**&&&&**

## **19. Comprensión.**

La comprensión es la facultad que mejor contribuye para el éxito de las relaciones humanas, porque admite en la otra persona la vigencia de sus valores, tanto positivos como perturbadores. Refleja un gran desarrollo espiritual mediante el cual concede orientación a quien busca su apoyo, cuando se encuentra en situaciones difíciles.

La comprensión despliega el abanico de la fraternidad y ofrece recursos terapéuticos apropiados, según el caso del que tome conocimiento. No adhiere a todas las propuestas, tampoco las rechaza premeditadamente, sino que favorece la percepción de lo que se presenta en la forma como se manifiesta.

Impulsado por el instinto gregario, porque es sociable, el ser humano necesita de la convivencia, del intercambio saludable, a fin de recibir y propiciar estímulos que conducen al desarrollo.

Por innumerables factores, la comprensión humana –en relación a las limitaciones y problemas de los otros-, pese a ser necesaria, es escasa y poco común.

Con el imperioso deseo de establecer comunicación, los individuos se buscan para relacionarse, y anhelan descubrirse unos a otros. Sin embargo, se propaga en los corazones un gran miedo a dejarse identificar. Lo que son constituye para ellos un tesoro de aflicción, y temen que sea extraído y expuesto. Su forma de ser difiere de la imagen que exteriorizan y recelan perderla, obviamente porque no esperan recibir comprensión.

\*

El mundo está colmado de personas sordas que conversan; de convivencias muchas que se expresan.

Se habla mucho sobre nada y se dialoga en demasía sobre ninguna cosa; se resuelve una abundante porción de problemas que, no obstante, subsisten...

Cuando alguien se te acerque y hable, procura escucharlo y registrar su palabra. Tal vez no tengas la forma ideal para darle, ni dispongas de lo que él espera de ti. Muchas veces, no pide mucho y solamente habla por hablar.

Concédele atención y lo estimularás, estarás permitiéndole sentir que es alguien que despierta interés.

Si resuelve confiar en ti y se sincera, respeta su problemática y ayúdalo, en caso que tengas cómo hacerlo.

Por tu parte, vence el miedo a darte a conocer. Por cierto, no prescindirás de la prudencia ni del equilibrio. No obstante, es saludable entablar un diálogo y revelar aspectos escondidos por el ego o enmascarados para reflejar imágenes irreales.

En tu condición de criatura humana frágil, la convivencia honesta con otras personas contribuirá eficazmente para tu armonía interior.

Por lo tanto, vuélvete comprensivo, paciente, sé un terapeuta fraternal.

No generes estereotipos, ni asocies personas con imágenes que son el resultado de momentos.

Todos estamos en continuas transformaciones, y no siempre se es hoy lo que ayer se aparentaba. Nuevas experiencias y lecciones se sumaron también a ellos, tal como ocurre contigo. Es la inexorable imposición del progreso en acción.

\*

Si logras comprender a tu prójimo y relacionarte con él, serás más bondadoso para contigo; si percibes su fragilidad, serás más atento para con tus limitaciones y buscarás crecer; entonces lo amarás y te amarás más.

**&&&&**

El equilibrio divino me mantiene en armonía.

Me introduzco en mí para conocerme.

Me exteriorizo para ofrecerme.

Tengo necesidad de ser generoso en relación a mí mismo, al prójimo y a la Vida.

El equilibrio divino me tocó suavemente, como la Primavera que acaricia el capullo de rosa, y me ha hecho florecer totalmente.

**&&&&**

## **20. Madurez psicológica.**

Las relaciones interpersonales revelan el comportamiento de los individuos en función de ellos mismos y de los otros. En los primeros intentos, se oculta la realidad con la gran preocupación de la apariencia. A medida que se estrechan los vínculos, la posición defensiva cede lugar a la relajación emocional y, poco a poco, la máscara cae.

Ese fenómeno es el resultado de la aproximación que el tiempo proporciona a la relación.

En las personas realizadas, saludables, la conducta se mantiene sin sorpresas, porque existe una interacción de su vivencia interior con la exterior, signo de verdadera madurez psicológica. Después del autoconocimiento que propicia la autoaceptación, el ser explora el exterior y se abre a experiencias, a vivencias nuevas y enriquecedoras. La línea del equilibrio demarca su personalidad, sin excentricidades ni cambios bruscos, como los hay entre la exaltación y la depresión.

Quien así actúa ha llegado a la plenitud e irradia ese estado de conquista como persona humana.

En el comportamiento alternado, en el que el júbilo y la tristeza, la confianza y la sospecha, el amor y la animosidad se confunden, el autodescubrimiento y la inmadurez programan estados de inestabilidad, de desdicha, que conducen a enfermedades emocionales que son somatizadas y se manifiestan en el área orgánica con carácter destructivo.

Tales reflejos generan desequilibrios en las relaciones, que se agravan hasta llegar a ser desastrosos, empujando a sus víctimas hacia estados obsesivo-compulsivos o depresivos.

\*

En tu ansia de crecimiento, experimenta tu realidad interior en contraste con la exterior.

No te dejes perturbar por los individuos reaccionarios que se encuentran mal consigo mismos y vomitan mal humor contra los demás. Permanece cortés, para que no sea su estado bilioso el que condicione tu comportamiento.

Por tu parte, no te transformes en una personalidad reaccionaria: aquella que está siempre reaccionando cuando podría y debería actuar.

Tu acción y reacción expresan cómo eres interiormente, cómo sientes y cómo ves e realidad lo que sucede en tu mundo íntimo.

Por lo tanto, no desperdicias energías enmascarándote, sino aplícalas en el trabajo continuo de autoperfeccionamiento, de crecimiento interior, hasta que exteriorices tus conquistas con simpatía, cordialidad y amor.

Toda pretensión de modificar el mundo y hacerlo girar como te plazca, es pura alucinación. Sin embargo, si te dedicas a la transformación íntima, que se refleje en la alteración de otros comportamientos para mejor, lograrás alcanzar la verdadera meta de la madurez psicológica.

Con esa profundización en el yo espiritual, la salud integral será tu amiga en la gran propuesta que te lleva en busca de tu realización personal y humana.

\*

Jesús nunca se humilló delante de los falsos poderosos o de clases y economías más importantes. Tampoco se tornó prepotente delante de los débiles y sufrientes. La línea de equilibrio entre Su interior y Su exterior demostró Su superioridad moral, espiritual e intelectual, que Lo convierte en Modelo en todos los aspectos, para todos nosotros, y en ejemplo de perfecta madurez psicológica, que conduce a la plenitud.