

Actualidad Espiritista

**Nuevas directrices para el
Centro Espírita**

Dinero y Felicidad

**XI Simposio espírita
Les Borges del Camp**

**Depresión:
Causas y Tratamiento**

**Doctrina espírita:
La vida futura**

Dirección:
Centro Espírita Manuel y Divaldo

Redacción, maquetación y revisión:
Centros espíritas colaboradores

Agradecemos la colaboración especial de:
Divaldo Pereira Franco

correo electrónico:
actualidadespiritista@gmail.com

Otras direcciones
www.facebook.com/ActualidadEspiritista

Formato digital
Distribución gratuita



Sumario

Editorial	3
Nuevas directrices para el Centro Espírita	4
El dinero es la (in)felicidad	8
XI Simposio espírita Les Borges del Camp	11
Mi reino no es de este mundo	13
El suicida del tren	17
La depresión	20
3ª jornada espiritista de Lleida	26

Centros Espíritas Colaboradores

CENTRO ESPÍRITA MANUEL Y DIVALDO
C/ Tetuán, 1 · 43202 Reus · Tarragona
Telf. 686 490 746
www.cemyd.com · cemyd@cemyd.com

CENTRO ESPÍRITA IRENE SOLANS
Av. Sant Ruf, 39 · 25004 Lleida · Telf. 649 037 278
http://ceis.spirity.com · ceirenesolans@gmail.com

CENTRO ESPÍRITA PABLO Y ESTEBAN
Av Baix Penedès 29-31 · 43700 El Vendrell · Tarragona
Telf. 639 085 610
http://pabloyesteban.espiritas.net
actualidadespiritista@gmail.com

CENTRO ESPÍRITA PUERTO DE ESPERANZA
C/ Almassora 53 bajo chaflán · 12540 Vila-real
Castellón · Telf. 655 734 669
www.puertodeesperanza.es · info@puertodeesperanza.es

CENTRO ESPÍRITA CLARA DE ASÍS
Montequinto, Sevilla
Telf. 638 488 699
http://www.geclaradeasis.blogspot.com/
geclaradeasis@gmail.com

CENTRO ESPÍRITA ANOIA
C/ Comarca 43 2º · 08700 Igualada · Barcelona
Telf. 938 045 084 - 619 492 472
www.espiritas.es · johnny_m_moix@hotmail.com

CENTRO ESPÍRITA DE PONENT
C/ Pirineus, 5. 25132 Benavent de Segrià
Telf. 667 724 242
acep@espiritas.net · http://acep.espiritas.net

ASOCIACIÓN ESPÍRITA OTUS I NÉRAM
C/ Germana Mercè, 13 · 25300 Tàrrrega · Lleida
Telf. 973 311 895 - 973 311 279
www.kardec.es/otusineram · otusineram@terra.es

CENTRO DE ESTUDIOS ESPÍRITAS DE VALLADOLID
Centro cívico zona sur - Juan de Austria, 2ª Plta. nº 24
Telf. 618 760 410
grupospiritiva@outlook.com
http://grupospiritiva.webnode.es

Firmeza

Son tiempos de cambio, pero quizás no seamos conscientes de que estos cambios se iniciaron hace más de dos mil años, con la llegada de Jesús.

Aún hoy los que decimos seguir su ejemplo, no sabemos comportarnos de acorde a sus enseñanzas, aún hoy ignoramos casi todo de su vida, y lo más doloroso es que esto ocurre por desinterés.

Amamos su imagen majestuosa y bella, desdeñando los cuidados y atenciones que necesita un cuerpo virtuoso; ansiamos disponer de su mirada magnética, pero seguimos observando desde la liviandad y el orgullo; quisiéramos hablar con su verbo fluido y cariñoso, pero utilizamos la lengua para atacar y cortar las ideas y los trabajos ajenos; aspiramos a curar como lo hicieron sus manos, pero despreciamos la pureza y el amor que hacen esto posible.

¿Conocemos Su Vida y Su Ejemplo?

Su entrega total por amor no se olvidó de la firmeza necesaria ante los obstáculos y las celadas de los obsesores, que no pudiendo alcanzarlo a Él, atacaron a sus discípulos, presas fáciles de sus engaños.

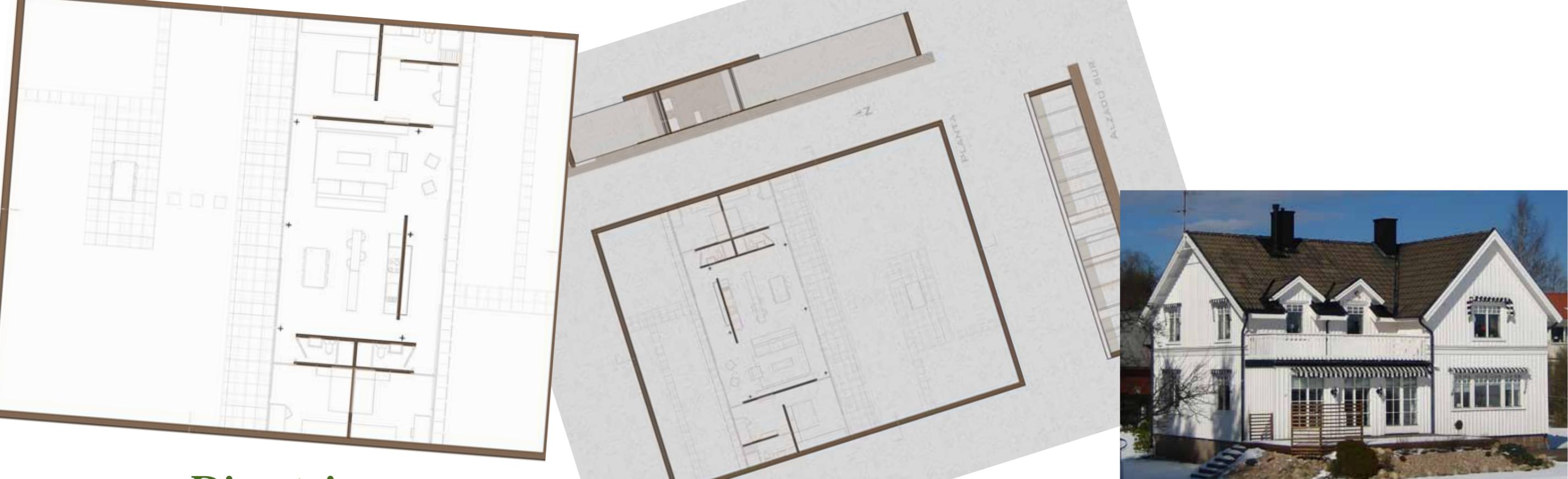
Hoy como antaño, la obsesión deviene en epidemia, y las filas del Espiritismo no se libran de este mal, pues siendo vanguardia de la espiritualización del planeta sufrimos ataques constantes y organizados.

Como discípulos del Maestro no debemos olvidar Su consejo: vigilancia y oración, porque podemos ser los siguientes en sufrir ese mal, por eso necesitamos tener la conciencia alerta ante nuestros pensamientos desviados del objetivo del Bien, evitándolos y apartándolos de nuestra mente, ayudados siempre de la oración que nos conecta con nuestra parte espiritual, facilitando la llegada del auxilio renovador.

Nos preguntamos: ¿Cómo pudo un discípulo de Jesús, que comió el mismo pan que Él, que durmió a Su lado, que compartió el mismo camino, que escuchó Sus parábolas y recibió Sus enseñanzas al calor del mismo fuego, acabar traicionándolo?

Queremos ser discípulos de Jesús, pero si no mantenemos la firmeza ante el mal, si nos dejamos llevar por las fantasías, por las ensoñaciones, que no se ajustan a nuestra realidad, por falta de autoconocimiento, es posible que acabemos actuando como lo hizo uno sólo de sus discípulos.

¿Cómo librarnos de ese peligroso mal? Los benefactores espirituales nos dan las pautas, nosotros elegimos si las realizamos o las olvidamos: Lectura, Oración y Acción.



Nuevas Directrices para el Centro Espírita

El Centro Espírita es una escuela, porque allí recibimos las luces del conocimiento sobre la Doctrina y el Evangelio de **Jesús**. Es igualmente un local de trabajo, ya que nos ofrece la oportunidad de mejorar el mundo empezando por nosotros mismos, a través de la práctica de las enseñanzas impartidas por el Maestro; y un gran hospital donde las almas enfermas, es decir la humanidad en casi su totalidad, encuentran consuelo, esclarecimientos, trabajo y amor como algunas de las terapias ofrecidas. Debe ser también una célula viva de la comunidad, siendo el puerto de esperanza y consuelo para todos aquellos que allí llegan, refugio seguro donde podrán encontrar directrices para alcanzar la plenitud y, además, el alimento que les posibilite sobrevivir a los choques del mundo exterior.

Allan Kardec estableció como normativa de dignificación del Movimiento Espírita tres elementos indisolubles: el trabajo, la solidaridad y la tolerancia, basado en una de las teorías de **Pestalozzi**, un gran educador. El trabajo confiere al individuo herramientas para administrar el conocimiento con objeto de esclarecerse y libertarse. La solidaridad conlleva la unión y posibilita que el ser sea parte integrante y

equilibrada de un todo. Y la tolerancia permite que comprendamos los límites de cada uno, aprendiendo así a respetarnos y a convivir harmónicamente.

Un centro espírita debe ser constituido por un grupo de personas afines entre sí, dotadas de un sentimiento de benevolencia recíproca y con deseo único de instruirse y trabajar en la reforma de uno mismo, sacando provecho de los consejos de los Buenos Espíritus. El Codificador así nos lo define en el Libro de los Médiums, en el capítulo XXIX, ítem 334: *“Una sociedad en la que reinasen tales sentimientos sin división, en donde se fuera únicamente con el fin de instruirse en la enseñanza de los Espíritus, y no con la esperanza de ver las cosas más o menos interesantes, o para hacer prevalecer su opinión, una sociedad así, decimos, no sólo sería viable, sino que sería indisoluble.”*

Kardec en la citada obra nos alertaba contra los detractores del Espiritismo, sobre todo aquellos que trabajan en secreto atacando el seno de la institución, y que en muchas ocasiones son instrumentos de la espiritualidad inferior, que se vale de diversos ardides para promover disturbios y debilitar el Movimiento.

Nos impresiona leer este escrito, extraído de un libro publicado en 1861, y que desgraciadamente sea tan actual. Especialmente, ahora que se aproxima la instalación de la Nueva Era, vemos que la concepción y la visión de en qué consiste realmente un centro espírita se ha visto turbada (debido a la ignorancia y a equivocaciones en la interpretación de la Doctrina), así como sus objetivos comprometidos debido a intereses personales y a la falta de responsabilidad con nuestros deberes espirituales.

Joanna de Ángelis propone nuevas directrices para el centro espírita basadas en una trilogía, representada por un triángulo equilátero: *Espiritizar, Calificar y Humanizar*. Dicha propuesta puede ser leída íntegramente en el libro “Novos rumos para o centro espírita”, psicografiado por Divaldo Pereira Franco, pero delinearemos aquí algunos puntos principales para que podamos familiarizarnos con el tema.

En el vértice superior de este triángulo encontramos la primera proposición: *Espiritizar*. Aunque en un principio ese criterio puede causarnos cierta extrañeza, debemos considerar que muchos centros espíritas llevan a cabo sus actividades alejados de las directrices establecidas

por **Kardec**, bajo las enseñanzas de Espíritus Superiores. Espiritizar es vivir la Doctrina en su esencia, sin adulteraciones, modismos, adaptaciones y sin la influencia de otras corrientes de ideas, por más respetables que sean.

Debemos y podemos hablar de todos los temas en el Centro, siempre y cuando lo hagamos a la luz del Espiritismo. Recordemos que las personas que se acercan a la casa espírita buscan consuelo, respuestas a sus inquietudes, ayuda para resolver problemas que les atormentan, y tienen una imperiosa necesidad de escuchar la profundidad que la Codificación ofrece, y no charlas que podrían escuchar en cualquier parte sin que les aporten el conocimiento de que carecen.

También se debe entender que el Centro Espírita no debe involucrarse con terapias alternativas. El Espiritismo las respeta, pero entiende que deben ser ministradas por quienes las hayan estudiado y que estén capacitados para practicarlas en otros ambientes. Es importante que las personas comprendan que la Doctrina no tiene nada en contra de tales terapias; sin embargo, no sería lícito confundir a las personas, porque no son parte del Espiritismo.

En el vértice izquierdo se encuentra la

propuesta de *Calificar*. Vivimos en una época en que mucho se habla de programas de calidad total, y el Centro Espírita no puede ignorar esta realidad. **Divaldo Pereira Franco** nos dice que “*Buscar la calificación espírita es intentar saber realmente qué es el Espiritismo y hacer lo posible para mejorar nuestras cualidades morales, sociales, funcionales como trabajador de la Casa Espírita.*” Una vez tengamos la conciencia de la responsabilidad y del conocimiento necesarios a la tarea que vamos a cumplir, debemos saber cómo hacerla. No es necesario que seamos exageradamente instruidos o técnicos en el asunto, pero debemos estar por lo menos preparados para realizar la tarea.

Antes de dedicarme a dar pases, por ejemplo, debo hacer un curso, hablar con compañeros con más experiencia, leer libros; disponer, en fin, de las herramientas existentes para perfeccionarme a fin de proporcionar calidad a las personas que acuden al Centro Espírita.

El último pero no menos importante vértice del triángulo ocupa el ítem *Humanizar*. Si queremos realmente ser los trabajadores que anhelamos, tenemos la obligación de combatir nuestro ego vehementemente. Es el orgullo el que nos hace buscar la gloria en el trabajo, en lugar de dedicarnos verdaderamente al prójimo. Todavía en nuestros Centros encontramos médiums idolatrados, pasistas que se consideran mejores que los demás, dirigentes tiranos, que utilizan la casa espírita como medio de proyección social; o sencillamente trabajadores que indudablemente toman muy en serio su labor pero que muchas

veces entran en el automatismo, y no se percatan de que nuestra obligación es también trabajar las relaciones interpersonales y vivir la fraternidad, aprendiendo a convivir con nuestras diferencias a través del diálogo constructivo, para que podamos humanizar nuestras relaciones dentro y fuera de la Casa Espírita.

Recordemos que un centro espírita no es la edificación, y sí la unión de las personas que allí se reúnen, y que todos somos responsables de su buen funcionamiento. Revisemos nuestras posturas y analicemos detenidamente nuestro comportamiento, para contribuir a que el centro tenga bases sólidas, realizando sus actividades en concordancia con la Doctrina. Por ser la célula fundamental del Espiritismo, cuando un Centro tambalea, el Movimiento Espírita se debilita.

Como espíritas tenemos la responsabilidad de cuidar del Centro en sus aspectos institucionales y, por supuesto, espirituales. Llenemos, pues, nuestros centros espíritas de ideas nobles y generosas, empecemos a cultivar la fraternidad entre los compañeros, en el ideal y entre todas las personas que a éste se acerquen, y hagamos que cada Centro Espírita tenga la sencillez de las primeras Casas del Cristianismo, donde el Evangelio se vivía no sólo en las sesiones de estudio que se organizaban, sino también en cada ayuda que era dada a los que allí llegaban buscando auxilio.

Jane Nixon

Mis hijos, el Evangelio de Jesús tiene régimen de urgencia en la intimidad de nuestros corazones. Este es el siglo de la tecnología punta, de la ciencia en su más elevada postura, pero deberá ser también el siglo del amor. Debemos atraer el sentimiento de amor para que él produzca la sabiduría en nuestro ser. Seréis, muchas veces, hostilizados debido a la blandura de corazón. Seréis discriminados debido a la conducta rígida del deber. Probaréis ironía y desprecio debido a la fidelidad a Jesús. Creed en mí: es transitorio el cuerpo carnal.

Extracto del mensaje de Bezerra de Menezes
Psicografía de Divaldo Pereira
Santo André, SP, 29-septiembre-2013

HABLAR BIEN

Substituye en tu vocabulario, las malas por las buenas palabras.

*

Expresiones soeces y vulgares tal vez estén de moda, sin embargo, “envenenan el corazón”.

*

La palabra es un instrumento de la vida para la comunicación y el entendimiento, y no un arma de agresión, violencia y vulgaridad.

El uso irregular de las palabras corrompe la mente y rebaja al hombre.

*

El verbo expresa la cualidad moral del individuo. Hay personas que hablan bien y son malas, no es justo que siendo bueno, te presentes mal.

*Joanna de Angelis
Vida Feliz*

El dinero es la (in)felicidad

Sigmund Freud sostenía la tesis de que todo hombre está motivado por la búsqueda de la felicidad; no obstante, esta cruzada parece ilusoria en el mundo real, donde las personas sufren fracasos y desengaños, y lo máximo que consiguen alcanzar es una ilusión de felicidad. En contraste con la tesis freudiana, un grupo de consultores de *SpectremGroup* entrevistó a 1200 personas, preguntándoles acerca de su nivel de felicidad en relación al trabajo, al matrimonio, las aficiones, el dinero y otros ámbitos. Se constató que cuanto más dinero poseía una persona, mayores eran sus niveles de felicidad⁽¹⁾. ¿Resultará que el dinero compra la felicidad?

En la antigüedad se estudiaba la felicidad desde el punto de vista filosófico. Aristóteles afirmaba que la felicidad va en relación con el equilibrio y la armonía que resultan de la práctica del altruismo. Por otra parte, Epicuro afirmaba que la felicidad es un reflejo de la satisfacción de los deseos carnales. El sabio Lao Tsé decía que la felicidad podía ser alcanzada teniendo como fuente la naturaleza. Por el contrario, Confucio creía en la felicidad como resultado de la armonía entre las personas. Para Sócrates era imposible que alguien fuera feliz si actuaba contra sus propias convicciones.

“*Conócete a ti mismo*”, proclamaba Sócrates, asegurando que aquel que controla sus instintos y se desprende de lo superfluo se basta a sí mismo, dependiendo únicamente de su razón para alcanzar la felicidad. De esta percepción de la conciencia íntima, el maestro de Platón y Jenofonte profundizaba en su concepción de la felicidad, que no podía proceder de bienes exteriores (por ejemplo, dinero) ni del cuerpo carnal, sino solamente del alma, ya que ésta es la esencia del hombre.

Es evidente que necesitamos dinero para vivir. Nuestra vida material está sujeta al dinero, por lo tanto necesitamos recursos financieros para dignificar nuestra vida. En realidad, el dinero es neutro; no es ni bueno ni malo en sí mismo. Cuando es usado para la caridad, el dinero es un instrumento sublime. Pero si lo codiciamos, o hacemos un mal uso de él, entonces es un instrumento de *infelicidad*. Sin el desprendimiento altruista, “la fe se convierte en una adoración sin provecho; la esperanza no es más que una flor incapaz de dar fruto, y la propia caridad se limita a un juego



de palabras bonitas, alrededor del cual los desnudos y los hambrientos, los necesitados y los enfermos, suele parecer que profieren maldiciones.”⁽²⁾

En la parábola de los talentos, Jesús explica que el lucro, lejos de ser malo, es el objetivo del trabajo y de la inversión. Al mismo tiempo, nos enseña que lo que se gana debe ser empleado para los designios del bien. En la metáfora, la condena cae sobre el hombre que no aprovecha su oportunidad (el dinero es para usarlo, no para esconderlo ni guardarlo). Es como la sangre que debe circular por el organismo social; si se queda estancado, provoca “trombosis” en la sociedad.

El Espíritu Emmanuel explica que el dinero “se vuelve motor del trabajo y de la beneficencia. Por dinero se construyen aviones y rascacielos; no obstante, es también con él que se consigue la sábana para el enfermo desamparado, o un vaso de leche para el niño desvalido.”⁽³⁾ Bien: trocando el dinero por alimento destinado a socorrer a las víctimas de la escasez, o “cambiándolo por el bote de medicina para aliviar al enfermo tendido en cama, reconoceremos que el dinero también es de Dios”.⁽⁴⁾

Aunque no sea la base principal de la alegría o de la felicidad, reconocemos que el dinero puede ser el medicamento para el enfermo, la comida para los desamparados, el refugio para los indigentes abandonados al frío de la noche, o la ayuda silenciosa para el peregrino sin hogar. “No olvidemos que Jesús bendijo el real de la viuda en el tesoro público del Templo y, empleando el dinero para el bien, lo convirtió en colaborador del Cielo en todas las situaciones y dificultades de la Tierra.”⁽⁵⁾

No proclamemos nunca que el dinero es un instrumento del diablo; muy al contrario, pues el dinero es sudor convertido en divisa. Es urgente que le demos un uso noble, recordando que la moneda bien empleada hace maravillas de amor. Tengamos además en cuenta el precepto de Pablo: “teniendo sustento y abrigo, seamos felices con eso.”⁽⁶⁾ Esta lección debe ser impartida siempre que escaseen los recursos económicos. La circulación del dinero es una condición indispensable para que haya prosperidad. Sin embargo, escasos son los individuos que mantienen una relación equilibrada con el dinero, sin traumas, sin culpas, sin excesos de cualquier índole.

El dinero y la avaricia no se deberían mezclar, pues a los avaros no les gusta “meter la mano en la bolsa” y, casi siempre, dejan de colaborar financieramente con las obras sociales. Muchos hermanos espíritas, participantes activos en los trabajos de las innumerables instituciones doctrinarias a lo largo de Brasil, cambian de tema tan pronto como aquello que se les pide implica la emisión de un cheque, o la entrega de algunos billetes, para ayudar a los más necesitados.

Tales hermanos se esclavizan en la vocación de la avaricia impenitente; recogen el oro del mundo para edificar con él el túmulo suntuoso con el que sepultan su esperanza, y reciben la bendición del amor para transformarla en los grilletes que los aprisionan, en ocasiones, en el purgatorio del sufrimiento.

El dinero “en manos de la mezquindad es metal herrumbroso, fuente de miseria, pero un real al servicio de Jesús puede convertirse en una prometedora simiente de paz y felicidad.”⁽⁷⁾ Por desgracia, hay cristianos que dan claras señales

de una vida acomodada, y que sin embargo actúan como si no pudieran ayudar al prójimo dándoles las monedas superfluas que abarrotan sus cuentas bancarias. En ese caso, el dinero establece vínculos profundos con la propia *infelicidad*.

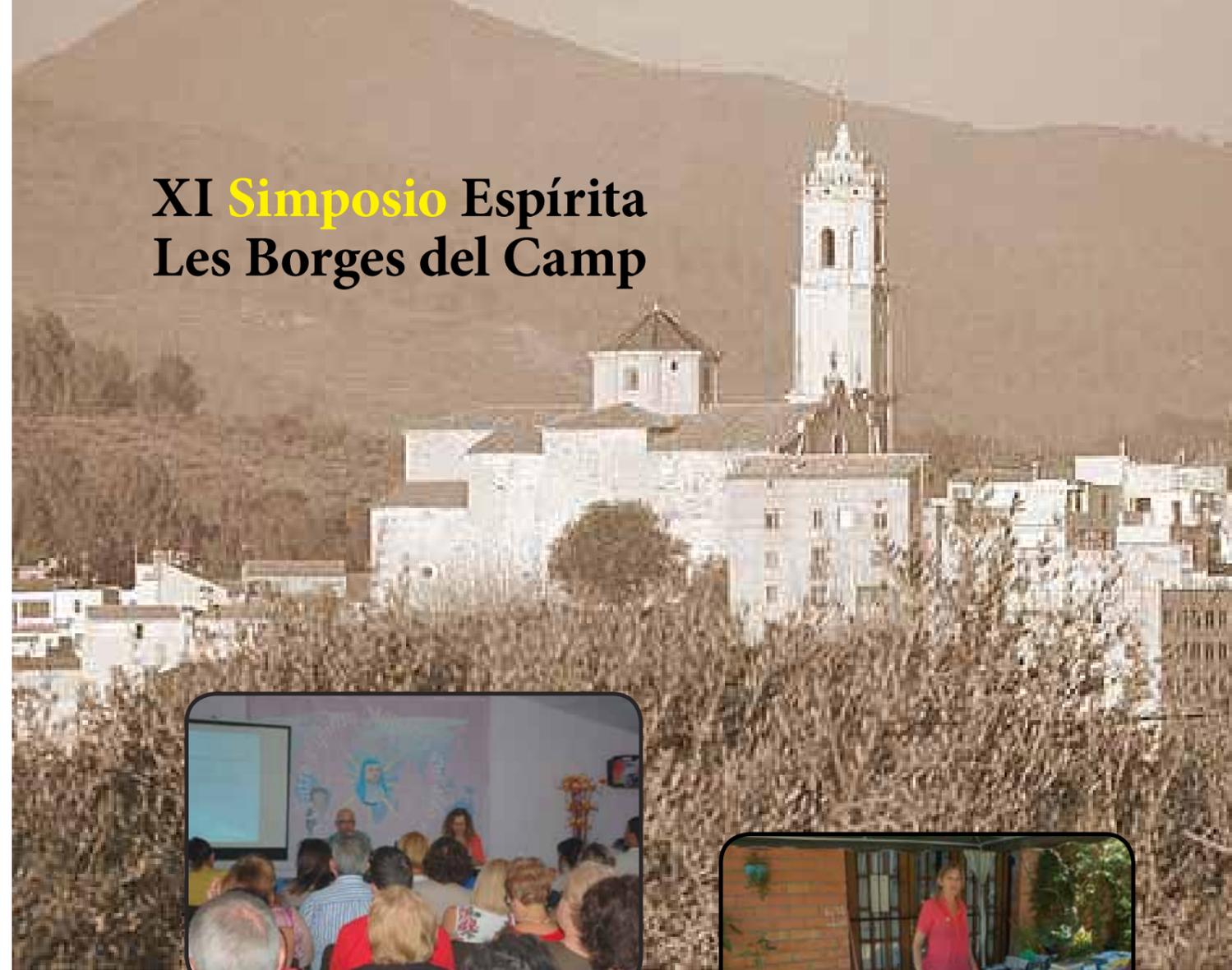
Jorge Hessen

<http://aluznamente.com.br>

Referencias bibliográficas:

- (1) http://economia.terra.com.br/noticias/noticia.aspx?idNoticia=201302281308_TRR_82043663
- (2) Xavier, Francisco Cândido. Dinheiro, ditado pelo Espírito Emanuel, SP: IDE, 1990
- (3) Idem
- (4) Idem
- (5) Idem
- (6) ITimóteo 6:8
- (7) Xavier, Francisco Cândido. Dinheiro, ditado pelo Espírito Emanuel, SP: IDE, 1990

XI Simposio Espírita Les Borges del Camp



Los días 31 de agosto y 1 de septiembre de 2013 se realizó la undécima edición del Simposio Espírita que el Centro Espírita Manuel y Divaldo (CEMYD) organiza anualmente, en la preciosa localidad de Les Borges del Camp.

El tema central de este año fue “**Amanecer de una nueva era**”, y durante todo el fin de semana hemos podido aprender importantes pautas para prepararnos y ser también los artífices de la instalación del Mundo de Regeneración aquí en la Tierra.

Conferenciantes invitados y del propio Centro dieron interesantes conferencias que parecían haber sido preparadas en conjunto, ya que los temas se compenetraban a la perfección.

El sábado por la mañana, las conferencias impartidas fueron: “*¿Qué pasa durante una conferencia espírita?*” por Wellington López Bossi de la Asociación de Estudios Espíritas de Igualada, y “*La vida en el mundo espiritual*” por Tamara Bermejo, de la Asociación para Estudios Espíritas de Valladolid. Por la tarde, tuvimos la oportunidad de evaluar nuestros conocimientos acerca de la Doctrina, a través de una “*Autoevaluación Espírita*” llevada a cabo por Longi Martínez y Jesús Valle, del Centro Espírita Manuel y Divaldo. Inmersos en informaciones esclarecedoras, seguimos con el Evangelio y la terapia de pases.





Mesa de conferenciantes del 11º simposio espírita de Les Borges del Camp

El domingo empezó con la conferencia “Rompiendo Psicoesferas”, impartida por Dolores Martínez y Manuel Soñer del Centro Espírita Manuel y Divaldo, seguida de “Compromisos Impostergables” por Xavier Llobet del Centro Espírita Irene Solans, y “Mundo de Regeneración” por David Estany de l’Associació Espírita Otus i Neram.

Por la tarde se celebró la “Mesa de preguntas”, donde pudimos aclarar dudas y recibir un poco más de información de mano de los conferenciantes acerca de los temas abordados, y otras preguntas contestadas a la luz del Espiritismo.

Tras terminar el coloquio, la obra de teatro espírita “Raúl” clausuraba este edificante evento, que contó con la participación de varios Centros Espíritas de España, tales como: el Centro Espírita Irene Solans, de Lleida; el Centro Espírita Joanna de Ángelis, de Reus; el Centro Espírita Semillas de Amor de Vinaroz, en Castellón; el Centro Espírita Puerto de Esperanza de Vila-Real, en Castellón; l’Associació Espírita Otus i Neram de Tàrraga, en Lleida; el Centro Espírita Anoia de

Igualada, en Barcelona; el Centro Espírita Pablo y Esteban de El Vendrell, en Tarragona; el Centro Espírita Clara de Asís y el Centro Espírita Nuevo Amanecer Joanna de Ángelis, ambos de Sevilla; y el Centro Espírita de las Islas Baleares, de Palma de Mallorca.

Entre abrazos, y coronando el gran clima de fraternidad tan presente durante todo el fin de semana, los diversos centros espíritas que allí se encontraban representados por sus miembros, y las personas que no pertenecen a ningún grupo pero que se acercaron para saber un poco más acerca de la Doctrina, nos despedimos con un dulce sentimiento de gratitud hacia el CEMYD, por esa nueva oportunidad de reunirnos en aquel paraje singular para disfrutar de un fin de semana inigualable, hablando de Espiritismo, instruyéndonos y compartiendo nuestras experiencias con compañeros de otros centros.

Jane Nixon

Mi reino no es de este mundo

Pilatos, volviendo a entrar en el pretorio, y llamando a Jesús dijo: ¿Eres tú el rey de los judíos? Jesús le respondió: Mi reino no es de este mundo. Si mi reino fuese de este mundo mi pueblo habría combatido para impedir que cayese en manos de los judíos; pero mi reino no es de aquí. Entonces Pilatos le dice: Luego ¿eres rey? Respondió Jesús: Vos habéis dicho que soy rey, pero yo no he nacido, ni he venido a este mundo sino para dar testimonio a la verdad; todo aquel que es amante de la verdad, escucha mi voz. (San Juan, cap. XVIII, v. 33, 36, 37).

LA VIDA FUTURA

Con estas palabras Jesús designa claramente la vida futura, que presenta en todas las circunstancias, como el término hacia donde tiende la Humanidad, y como debe ser el objeto de las principales preocupaciones del hombre sobre la Tierra; todas sus máximas se dirigen a este gran principio. En efecto, sin la vida futura, la mayor parte de sus preceptos de moral no tendrían ninguna razón de ser; por esto aquellos que no creen en la vida futura, imaginando que sólo habla de la vida presente, no los comprenden o los encuentran pueriles.

Este dogma puede ser considerado como eje de la enseñanza de Cristo; por eso está colocado como uno de los primeros en esta obra, porque debe ser el blanco de todos los hombres; sólo él puede justificar las anomalías de la vida terrestre y concordar con la justicia de Dios.

Los judíos sólo tenían ideas muy inciertas en cuanto a la vida futura; creían en los ángeles, a quienes consideraban como los seres privilegiados de la Creación, pero no sabían que los hombres pudieran ser un día ángeles y participar de su felicidad. Según ellos, la observancia de las leyes de Dios era recompensada con los bienes de la Tierra, con la supremacía de su nación y las victorias alcanzadas sobre sus enemigos; las calamidades públicas y las derrotas eran el

castigo de su desobediencia. Moisés no podía decir otra cosa a un pueblo pastor e ignorante que debía conmoverse, ante todo, por las cosas de este mundo. Más tarde vino Jesús a revelarles que hay otro mundo donde la justicia de Dios sigue su curso; éste es el mundo que promete a los que observan los mandamientos de Dios, y donde los buenos encontrarán su recompensa; ese mundo es su reino; allí es donde está en toda su gloria y a donde regresará al dejar la Tierra.

Sin embargo, Jesús, conformando su enseñanza al estado de los hombres de la época, no creyó deber darles una luz completa que les hubiera deslumbrado sin iluminarles, porque no la habrían comprendido; de cierto modo se limitó a anunciar en principio la vida futura como una ley natural a la cual nadie puede escapar. Todo cristiano cree, pues, forzosamente, en la vida futura; pero la idea que muchos hacen de ella es vaga, incompleta y por lo mismo falsa en varios puntos; para un gran número, sólo es una creencia sin certeza absoluta; de ahí se siguen las dudas y la misma incredulidad.

El Espiritismo vino a completar en este punto como en muchos otros, la enseñanza de Cristo, cuando los hombres estaban maduros para comprender la verdad. Con el Espiritismo, la vida futura ya no es un simple artículo de fe, una hipótesis; es una realidad material demostrada por los hechos, porque son testigos oculares los que vienen a describirla en todas sus fases y con todas sus peripecias, de tal modo que no sólo no es posible la duda, sino que la inteligencia más vulgar puede hacerse una idea de su verdadero aspecto, como si se imaginase un país del cual se leyó una descripción detallada. Ahora, esta descripción de la vida futura es tan circunstanciada, y las condiciones de existencia feliz o infeliz de los que se encuentran en ella son tan racionales, que podemos decir, a pesar de eso, que no puede ser de otra forma, y que está allá la verdadera justicia de Dios.

LA REALEZA DE JESÚS

El reino de Jesús no es de este mundo, esto es lo que comprenden todos; pero ¿no tendrá también su reinado en la Tierra? El título de rey no implica siempre el ejercicio de un poder temporal; se da de común consentimiento a aquél a quien su genio le coloca en el primer rango en un orden de ideas cualquiera, que domina su siglo e influye sobre el progreso de la Humanidad. En este sentido se dice: El rey o el príncipe de los filósofos, de los artistas, de los poetas, de los escritores, etc. Esta realeza nacida del mérito personal, consagrada por la posteridad, ¿no tiene muchas veces una preponderancia mucho mayor que el que lleva la corona? La una es imperecedera, mientras que la otra es juguete de las vicisitudes; la primera siempre es bendecida por las generaciones futuras, mientras que la otra, a veces es maldecida. La realeza terrestre acaba con la vida; la realeza moral gobierna aún y sobre todo después de la muerte. Bajo este concepto, ¿no es Jesús un rey mucho más poderoso que muchos potentados? Con razón decía, pues, a Pilatos: Soy rey, pero mi reino no es de este mundo.

EL PUNTO DE VISTA

La idea clara y precisa que se hace de la vida futura, da una fe inquebrantable en el futuro, y esa fe tiene inmensas consecuencias sobre la moralización de los hombres, cuando cambia completamente el punto de vista bajo el cual ellos examinan la vida terrestre. Para el que se coloca con el pensamiento, en la vida espiritual que es indefinida, la vida corporal no es más que un pasaje, una corta estancia en un país ingrato. Las vicisitudes y las tribulaciones de la vida sólo son incidentes que sufre con paciencia, porque sabe que son de corta duración, deben ser seguidos de un estado más feliz; la muerte nada tiene que produzca pavor; ya no es la puerta de la nada, sino la de la libertad que abre, al exilado, la entrada de una morada de felicidad y de paz. Sabiendo que está en un lugar temporal y no definitivo, recibe las inquietudes de la vida con más indiferencia, y de esto le resulta una calma de espíritu que le atenúa la amargura.

Por la simple duda sobre la vida futura, el hombre dirige todos sus pensamientos a la vida terrestre; incierto del porvenir, da todo al presente;



no entiendo bienes más preciosos que los de la Tierra, es como un niño que nada ve más allá de sus juguetes, y para obtenerlos, no hay nada que no haga; la pérdida del menor de sus bienes es una tristeza penetrante; una decepción, una esperanza frustrada, una ambición no satisfecha, una injusticia de la que es víctima, el orgullo o la vanidad heridos son igualmente tormentos que hacen de su vida una angustia perpetua, dándose, así voluntariamente, una verdadera tortura en todos los instantes. Tomando su punto de vista de la vida terrestre, en cuyo centro está colocado, todo a su alrededor toma vastas proporciones; el mal que le alcanza, así como el bien que toca a los otros, todo adquiere a sus ojos una gran importancia. De la misma manera que aquél que está en el interior de una ciudad, donde todo parece grande: los hombres que están elevados,

como los monumentos; pero que se transporte para una montaña y hombres y cosas van a parecerle muy pequeños.

Así sucede con el que encara la vida terrestre bajo el punto de vista de la vida futura: la Humanidad, como las estrellas del firmamento, se pierde en la inmensidad; entonces se percibe que grandes y pequeños están confundidos como las hormigas sobre un terrón de tierra; que proletarios y potentados son de una misma talla, y compadece a esos hombres efímeros que se inquietan tanto para conquistar una posición que les eleve tan poco y que deben mantener por tan poco tiempo. Por esto la importancia atribuida a los bienes terrestres está siempre en razón inversa de la fe en la vida futura.

Se dirá que si todo el mundo pensase de ese modo, nadie se ocuparía de las cosas de la

Tierra y todo decaería. No; el hombre busca instintivamente su bienestar, y, aún con la certeza de permanecer poco tiempo en un lugar, quiere estar lo mejor o lo menos mal posible; no hay nadie que encontrando una zarza a su paso no la quite para no pincharse. Pues bien, la búsqueda del bienestar fuerza al hombre a mejorar todas las cosas, poseído como está del instinto de progreso y de conservación, que está en las leyes de la Naturaleza. Trabaja, pues, por necesidad, por gusto y por deber, y en esto cumple los designios de la Providencia, que con ese fin le colocó en la Tierra. Sólo aquél que considera el futuro, no atribuye al presente sino una importancia relativa, y se consuela fácilmente con sus fracasos pensando en el destino que le espera.

Dios no condena los goces terrestres, sino el abuso de estos goces en perjuicio de las cosas del alma; contra este abuso se previenen los que se aplican estas palabras de Jesús: Mi reino no es de este mundo.

El que se identifica con la vida futura es semejante a un hombre rico que pierde una pequeña suma sin turbarse con ello; aquél que concentra sus pensamientos en la vida terrestre es como un hombre pobre que pierde todo lo que posee y se desespera.

El Espiritismo expande el pensamiento y le abre nuevos horizontes; en lugar de esa visión estrecha y mezquina que lo concentra sobre la vida presente, que hace del instante que pasa sobre la Tierra la única y frágil base del futuro eterno, muestra que esta vida es tan sólo un hilo en el conjunto armonioso y grandioso de la obra del Creador; muestra la solidaridad que liga todas las existencias de un mismo ser, todos los seres de un mismo mundo y a los seres de todos los mundos; da, así, una base y una razón de ser a la fraternidad universal, mientras que la doctrina de la creación del alma en el momento del nacimiento de cada cuerpo, hace que todos los seres sean extraños unos a otros. Esa solidaridad de las partes de un mismo todo explica lo que es inexplicable, si se considera solo una parte. Este es el conjunto que en tiempos de Cristo no habrían comprendido los hombres y por esto reservó su conocimiento para otros tiempos.

El Evangelio según el Espiritismo
Cap. II

ORACIÓN DEL SIERVO IMPERFECTO

¡Señor!

Dura es la piedra, entretanto, con tu sabiduría, la tenemos empleada en obras de seguridad.

Violento es el fuego, sin embargo, bajo tu inspiración, fue puesto él en disciplina, en auxilio de la inteligencia.

Agresiva es la hoja cortante, no obstante, al influjo de tu amparo, vémosla piadosa, en la caridad de la cirugía.

Enfermizo es el pantano, con todo, bajo tu benevolencia, lo encontramos convertido en granero de flores.

¡Yo también traigo conmigo la dureza de la piedra, la violencia del fuego, la agresividad de la hoja cortante y la enfermedad del pantano, pero con tu bendición de amor, puedo disfrutar el privilegio de cooperar en la construcción de tu reino!... Para eso, sin embargo, Señor, concédeme, por añadidura de misericordia, la felicidad de trabajar y enséñame a recibir el don de servir.

Albino Texeira
Camino Espírita

El suicida del tren

(por Divaldo Franco)

“Nunca olvidaré el día en que leí en un periódico la noticia de un terrible suicidio, que me conmocionó: un hombre se había arrojado a las vías férreas y había sido arrollado por la locomotora de un tren.

El periódico contaba la tragedia con todo lujo de detalles, explicando que se trataba de un humilde operario, padre de diez hijos.

Aquello me impresionó tanto que decidí orar por ese hombre.

Tengo una pequeña libreta donde anoto nombres de personas necesitadas. Voy orando por ellas y, de vez en cuando, digo: ‘si este ya progresó, cederé su lugar a otro’; no puedo hacer más.

Así pues, anoté el nombre en mi libreta de oraciones especiales (las que hago de madrugada). Desde mi ventana veo cierta estrella y observo su ciclo; entonces, me pongo a orar mirando hacia ella, conversando. Somos buenos amigos desde hace ya muchos años. Ella es paciente, siempre aparece por el mismo lugar y desaparece por el otro.

Comencé a orar por aquel desconocido. Hacía mi oración, intercedía por él, hacía de abogado suyo, y decía: ‘Jesús mío, quien se mata “no está en su sano juicio” (como decía mi madre). Verás que él no se quería matar; fue por las circunstancias.’ Oraba y pedía, dedicándole más de cinco minutos (y eso que tengo una lista bien larga de nombres, pero ese era especial).

Pasaron casi quince años y yo oraba por él diariamente, dondequiera que estuviese.

Un día, tuve un problema que me hizo sufrir mucho. Cuando esa noche me acerqué a la ventana para conversar con mi estrella, fui incapaz de orar. No estaba en condiciones de



interceder por los otros. Tenía muchas ganas de llorar, pero me cuesta mucho hacerlo por fuera; aprendí a llorar por dentro. Me aflijo, experimento dolor, y las lágrimas no salen (envidio mucho a quienes lloran con aquellas lágrimas enormes y voluminosas que yo no consigo verter).

Al poco rato me fue embargando la emoción y, cuando quise darme cuenta, estaba llorando.

Entretanto, un espíritu entró y me preguntó:

- ¿Por qué lloras?

- ¡Ah! Hermano mío –respondí-, hoy tengo muchas ganas de llorar, porque tengo un problema grave y, como no tengo a quien quejarme, ya que vivo para consolar al prójimo, no puedo contar mis sufrimientos. Además, no tengo ese derecho; aprendí a no quejarme, y no me estoy quejando.



El espíritu replicó:

- Divaldo, y si te pido que no llores, ¿qué harás?

- Hoy no me lo pidas. Es el único día en que he conseguido hacerlo. Déjame llorar.

- No lo hagas –pidió-. Si tú lloras, yo también lloraré mucho.

- ¿Por qué habrías de llorar? –le pregunté.

- Porque te tengo mucho afecto. Siento mucho amor por ti, y amo por amor.

Naturalmente, me alegré mucho con lo que me decía.

Tú me inspiras mucha ternura –prosiguió-, y te amo por gratitud. Hace muchos años me arrojé a las ruedas de un tren. Y no hay manera de definir la sensación de desgracia eterna. Oía el silbato del tren, lo veía acercándose a mi encuentro y sentía sus ruedas triturándome, sin terminar ni morir nunca. Cuando acababa de pasar y yo respiraba, oía el silbato y todo comenzaba otra vez, eternamente.

Hasta que un día oí a alguien llamándome por mi nombre. Lo hizo con tanto amor que me alivió por un segundo, pero el sufrimiento volvió enseguida. Más tarde me llamó otra

vez. Empezó a llamarme a intervalos, y yo conseguía respirar para soportar aquella muerte que nunca llegaba. No sabría decir cuánto tiempo pasó.

Transcurrió mucho, hasta el momento en que dejé de oír el silbato del tren, para escuchar a la persona que me llamaba. Entonces me di cuenta de que la muerte no había acabado conmigo, y que alguien rogaba a Dios por mí. Recordé a Dios, y a mi difunta madre. Empecé a pensar que no tenía el derecho de haber hecho aquello, y entonces oí a alguien diciendo: ‘Él no quería hacerlo en realidad. Él no quería matarse’. Hasta que un día esa fuerza fue tan grande que me atrajo; ahí fue cuando te vi en esta ventana, llamándome.

Pregunté –siguió el espíritu-:

- ¿Quién es? ¿Quién le pide a Dios por mí con tanto cariño, con tanta misericordia? -Mamá vino y me explicó:

- Es un alma que ora por los desdichados.

Me conmovió, lloré mucho y a partir de entonces, vine aquí cada vez que me llamabas por mi nombre.

(Nótese que yo jamás le había visto a él, a causa de las diferencias vibratorias.)

Cuando adquirí la conciencia total –siguió él- ya habían pasado más de catorce años. Me acordé de mi familia y fui a mi casa. Encontré a mi esposa blasfemando, injuriándose: ‘Aquel desgraciado huyó y nos hundió en la miseria más horrible. Hoy mi hija está perdida, porque no tenía ni comida ni paz, y fue a venderse para tenerlas. Mi hijo es un delincuente, porque tenía un padre egoísta, que se mató para no afrontar las responsabilidades.

Dejándonos, él nos arrastró a esta situación.’

Sentí su odio desmesurado. Después fui llevado hasta mi hija, en uno de esos lugares miserables, donde ella estaba expuesta como mercancía. Fui a visitar a mi hijo en la cárcel.

- Divaldo –me dijo conmovido-, ahí sumé a mis “dolores físicos” el dolor moral del daño que conllevó mi suicidio. Porque el suicida no responde sólo por el gesto, por el acto de autodestrucción, sino también por toda la ola de consecuencias que surgen de su acción insensata, sumándose todo esto a sus deudas en la ley de responsabilidades.

Aparte de ti, nadie más oraba, nadie se apiadó de mí; sólo tú, un desconocido. ¡Por eso hoy, que eres tú quien sufre, vengo a pedirte en nombre de todos nosotros, los infelices, que no sufras! Porque si tú te entristeces, ¿qué será de nosotros, los que estamos siempre tristes? Si ahora lloras, ¿qué será de nosotros, que estamos aprendiendo a sonreír gracias a tu alegría? Tú no tienes derecho a sufrir; aunque sea por nosotros, por amor a nosotros, no sufras más.

Se aproximó, me abrazó, reclinó la cabeza en mi hombro y lloró por largo rato, afectado.

Igualmente emocionado, le dije:

- Perdóname, no esperaba conmoverte.

- Son lágrimas de felicidad. Por primera vez, soy feliz, porque ahora me puedo rehabilitar. Estoy aprendiendo a consolar a otros. Y la primera persona a quien consuelo eres tú.”

Divaldo Pereira Franco

fuentes: blog ‘Grupo de Oração’-

La depresión

Podemos definir la depresión como una alteración del estado de ánimo, una intensa tristeza, un fuerte abatimiento, falta de interés por cualquier cosa. Todo pierde encanto, el mundo se vuelve gris, la vida se torna difícil, pesada, y las ideas fijas en el pesimismo.

Podríamos definirla como una emoción viciada. Las emociones naturales deben ser pasajeras, y normalmente fluyen sin desequilibrar al ser. La tristeza, por ejemplo, es una emoción natural que nos conecta con nosotros mismos, llevándonos a la introspección y la reflexión sobre nuestra actitud. Ahora bien, si se estanca prolongadamente, y se junta con un sentimiento de culpa, nos conduce a la depresión.

Podemos dividir la depresión en tres tipos, según el factor que la causa:

- Depresión Reactiva (o Neurosis Depresiva): esta se desencadena por un factor externo, generalmente una pérdida o un fracaso; por ejemplo el divorcio, la pérdida de un ser querido, etc.
- Depresión Causada por Dolencias Orgánicas: accidente vascular cerebral (derrame), tumor cerebral, enfermedad de la tiroides, etc.
- Depresión Endógena: causada por deficiencia de neurotransmisores. Ejemplos: depresión senil, depresión familiar y psicosis maníaco-depresiva.

Se estima que solo en Brasil la depresión afecta aproximadamente al 14% de la población, es decir: tenemos unos 21 millones de depresivos. Según la información dada por los espíritus, la población mundial encarnada y desencarnada que habita el planeta Tierra está en torno a 21.000 millones de espíritus. Si aplicamos la estadística de Brasil a esta cifra tenemos, pues, un número bien mayor de depresivos; aproximadamente, 2940 millones de seres humanos y espirituales están sufriendo esta enfermedad en ambos planos de la vida.

La depresión afecta a todo el ser, provocando una serie de desequilibrios orgánicos y, sobre todo, afectando la calidad de vida, haciendo infeliz a la criatura y desplomando su rendimiento personal.

André Luiz, espíritu actualmente desencarnado que fue médico, nos dice, a través de sus obras psicografiadas por el médium brasileño Francisco Cândido Xavier, que los estados de la mente se proyectan al cuerpo a través de los bioforos, que son unidades de fuerza psicosomática localizadas en los mitocondrios. A través de los bioforos, la mente transmite sus estados de felicidad o infelicidad a todas y cada una de las células de nuestro organismo, actuando o bien como un sol que irradia calor y luz, equilibrando y armonizando así todas las células del cuerpo, o bien como una tormenta, desatando rayos y chispas destructoras que nos desequilibran.

Según el espíritu Emmanuel, desencarnado y mentor del susodicho Francisco Cândido Xavier, la depresión interfiere en la mitosis (división) celular, propiciando la aparición de cáncer y otras dolencias inmunológicas, generalmente un déficit inmunitario que favorece las infecciones.

En la depresión se da una pérdida de energía vital del organismo, un proceso de desvitalización.

Principalmente, existen 2 mecanismos por los que el individuo pierde energía:

- 1) Pérdida de sintonía con la Fuente Divina de Energía Vital: el individuo, al no nutrirse como debería y con la autoestima baja, se aleja de sí mismo, de su naturaleza divina, ese hilo que le conecta con la fuente inagotable de Amor Divino. Además, al encerrarse en sus problemas y sus penas, genera un ambiente de vibraciones negativas que entorpece la acción de la Espiritualidad Superior en su auxilio.



- 2) El ser humano se envuelve en sí mismo y descuida el desarrollo de su potencial evolutivo; vive intensamente las experiencias y los desafíos que la vida le presenta; malgasta energía en los sentimientos de autocompasión, tristeza y queja. Sufre sin evolucionar.

CAUSAS PRINCIPALES

A menudo la depresión está asociada a dos emociones básicas: la tristeza y la culpa degenerada en remordimiento.

Cuando por algún motivo infringimos la ley natural, al tomar conciencia del error cometido tenemos dos posibles caminos:

- 1- Error -> Conciencia -> Arrepentimiento -> Tristeza -> Reparación
- 2- Error -> Conciencia -> Culpa / Remordimiento (idea fija) -> Depresión

El primer camino es el medio natural para nuestro perfeccionamiento. Una vez tomamos conciencia de nuestras imperfecciones y de los errores cometidos, emprendemos el proceso de regeneración a través de lecciones reparadoras.

Por el contrario, si en lugar de motivarnos para recuperarnos, nos hundimos en un sentimiento de desamparo, de auto-castigo, y permanecemos estancados en los errores del pasado, con ideas fijas y auto-obsesivas, estamos tomando el camino de la depresión, que es improductivo para nuestra evolución.

Otra circunstancia que nos lleva a la depresión es mencionada por el Espíritu François de Genève, en el Evangelio Según el Espiritismo, Capítulo V párrafo 25 (La melancolía), donde explica que una de las causas de la tristeza que se apodera de nuestros corazones, haciendo que la vida nos parezca amarga, se da cuando el espíritu anhela la libertad y la felicidad de la vida espiritual pero, viéndose preso en el cuerpo, se frustra, cae en el desespero y transmite apatía y desánimo a su cuerpo, sintiéndose así infeliz. Para François de Genève, pues, la causa primera es esa ansia frustrada de felicidad, esa libertad deseada por el espíritu encarnado, unida a los problemas de la vida y sus dificultades en las relaciones interpersonales, todo ello intensificado por las influencias negativas de espíritus encarnados y desencarnados.

Otro factor que determina esta incidencia alarmante de la depresión en nuestros tiempos



es el aislamiento, la inseguridad y el miedo a que son sometidas las personas en la sociedad contemporánea.

Absorto por los valores predominantes como el consumismo, la búsqueda de placer inmediato, la competitividad, la necesidad de no perder, de ser mejor, de no fallar, el hombre se está alejando de sí mismo y de su naturaleza. La persona se pone una máscara que usa para representar “un papel” en la sociedad. Y en medio de esta experiencia neurótica deja de desarrollar su potencial, no se abre, no muestra sus emociones, porque éstas expondrían cómo es la persona en realidad. Enclaustrada, encerrada en este caparazón de orgullo y egoísmo, se aísla y se siente sola; soledad no en el sentido de estar solo, sino de sentirse solo. Más que sentirse sola, la persona se siente insatisfecha con la vida y consigo misma.

En estas situaciones, el individuo necesita buscar personas y objetos para sentirse bien, ignorando que se basta a sí mismo con el potencial divino que posee.

La soledad es consecuencia de su inseguridad, su inmadurez psicológica. En los primeros años de vida es natural que los niños, frágiles e inseguros, necesiten que las personas giren en torno a ellos, dándoles atención y protección. Es la etapa de egocentrismo, principalmente receptiva. Al alcanzar la madurez, empieza a gestar una buena imagen de sí mismo, ganando seguridad, y a partir de entonces empieza a dar,

a involucrarse y a participar más en el mundo. Sucede que algunas personas, por algún motivo, experimentan dificultades en este proceso de madurez afectiva, permaneciendo esencialmente receptivas y no-participativas, exigiendo cariño, respeto y atención, sin preocuparse del mismo modo por los otros. Se hacen las víctimas y las desamparadas, sin responsabilizarse de sí mismas.

Basan su equilibrio en las conquistas exteriores. Se muestran intolerantes ante las frustraciones, pues éstas ponen en evidencia sus puntos débiles, y esto lleva a un cuadro de depresión.

En algunos idiomas, “enfermedad” y “vacío” tienen la misma traducción; la enfermedad es consecuencia de un vacío sentimental que genera depresión y repercute en el ser. Es dificultad para amar al prójimo, pues el sentimiento de amor, de generosidad para con los demás, se debe sentir de dentro hacia fuera. Este sentimiento de estima hacia los semejantes no es más que una extensión de nuestro propio amor, de nuestra sintonía con el Dios interior que todos llevamos dentro. La persona que tiene dificultad para amarse a sí misma y, por ende, de amar al prójimo, deja de recibir el amor y la simpatía de los demás, y no consigue entrar en sintonía con la fuente sublime e inagotable de Amor Divino. Recibimos de Dios en la misma medida en que damos al prójimo. Quien mucho ama, mucho recibe; quien poco ama, poco recibe. Este distanciamiento de sí mismo y, por consiguiente, de Dios, genera la tristeza, el vacío, la depresión y la enfermedad.

EL TRATAMIENTO

La depresión es un síntoma de que no estamos amando como deberíamos.

El camino para salir de ella consiste en llenar ese vacío mediante la recuperación de la autoestima y del amor en todos los sentidos. En primer lugar, aprendiendo a conocernos y analizarnos, con el objetivo de descubrir nuestro interior, sin juzgarnos, castigarnos ni culparnos. Y después, nos aceptaremos tal y como somos, con todas nuestras limitaciones, pero sabiendo que tenemos toda la potencialidad divina en nuestro interior, esperando para germinar cual semilla de luz. No se necesita nada más que desarrollar la fe en uno mismo y en el Creador, sentimiento que nos transformará y nos ligará directamente a Dios.

La persona consciente de su riqueza interior consigue seguridad y fe en sus capacidades infinitas, empezando a gustarse y a creer en sí misma, a amarse, y sentirá la necesidad de expandir este sentimiento a todo y a todos. Así es como despiertan los verdaderos valores de la vida espiritual, transformándose la persona en alguien feliz y sonriente, pues donde hay una persona sombría algo falla; su rostro taciturno denota a un ser en sufrimiento. Sonría y sea feliz amando y sirviendo siempre.

La terapia contra la depresión se basa en amar y servir, comprometiéndose en trabajos útiles y al

servicio del bien. Ya sea en el mundo profesional, en el académico, o en el servicio al prójimo, el individuo se involucra y ejercita el amor, y deja de encerrarse en sus lamentos, porque la infelicidad anida en los sentimientos más íntimos de cada uno. Difícilmente conoceremos a alguien deprimido que trabaje para el bien.

Para llenarnos de este amor no basta simplemente con hacer obras de caridad; debemos volvernos caritativos. Antes de hacer el bien debemos ser buenos. Dar alimento, abrigo, y junto a esto dar una buena dosis de afecto y cariño. Ser generosos por encima de todo, porque esa es la caridad del afecto. Las personas necesitan amor, calor humano, un hombro amigo, un abrazo, afecto y unas palabras de cariño.

A veces, con una simple sonrisa, un “buenos días” o una mirada afectuosa, estamos transmitiendo energía y vida.

La humanidad ha logrado un enorme progreso intelectual, satisfaciendo así sus necesidades materiales con avances tecnológicos. Sin embargo, ahora se encuentra grandes obstáculos para la convivencia fraterna con sus semejantes. Cada vez estamos más cerca unos de otros gracias a los medios de comunicación y, paradójicamente, cada vez más distanciados emocionalmente. Hoy en día, la humanidad siente la acuciante necesidad de desarrollar su afecto, de relacionarse, de amar y sentir a su prójimo.



Tenemos que resucitar y liberar a ese niño interior que dejamos caer en el olvido. Para despertar a este infante dormido en nuestro fuero interno, debemos ver el mundo con positivismo y optimismo. Por lo general nuestro niño interior está retraído y oprimido, debido a lo desagradable que se nos presenta la vida; la humanidad todavía no vive de forma natural, espontánea, y esto genera ansiedad y sufrimiento. Como ese niño lo que quiere es placer, se esconde y no se manifiesta.

Un niño no se juzga ni se castiga; sólo vive el presente, el ahora, integrado perfectamente en Dios y en la naturaleza. “Dejad que los niños vengan a mí, porque de ellos será el reino de los cielos”. Con estas palabras, Jesús quiso decir que debemos ser puros, auténticos, unidos a nuestra naturaleza divina, sin engaños ni máscaras, a fin de completar nuestra evolución espiritual; adoptar actitudes como el trato con los animales, jugar con los niños, actividades creativas como la pintura, tocar un instrumento, hacer pequeñas tareas domésticas, cocinar, mantener una conversación amena, contar una anécdota, ver una buena película, escuchar música, cantar, sonreír, escuchar a los demás con atención, mirar con ternura, tocar a las personas, abrazar, elogiar sinceramente, disfrutar de la naturaleza, admirar la puesta de sol, etc. Estas tareas nos ayudarán en gran medida a reencontrar el equilibrio y la armonía interiores.

Mantener siempre el buen humor. Aquel que pueda servir a una meta en la vida siempre será una persona feliz. En la vida lo más importante es el amor y querer el bien de las personas, sentir sus emociones; no dejarse afectar por cosas pequeñas. Muchas veces nos dejamos desanimar por problemas y sucesos a los que, si miráramos con ojos de espíritus eternos que están de paso por la Tierra, no otorgaríamos apenas importancia en la vida.

Sustituir el sentimiento de autocompasión por vibraciones en socorro de los que sufren. Si observamos a nuestro alrededor con atención e interés, comprobaremos que existen personas con problemas mucho peores que aquellos por los que nosotros pedimos que vengan a socorrernos.

Procuremos hacer ejercicio físico regularmente, como caminar, hacer deporte o actividades. La mente parada empieza a crear pensamientos negativos, que son como la inmundicia acumulándose en una casa. Con estas actividades, desviarás tu mente de esos pensamientos nocivos.

Vuélvete emprendedor, dinámico, generando ideas nuevas y constructivas en beneficio de tus semejantes, con motivación para realizarlas junto al grupo o comunidad a la cual perteneces. No te quedes quieto esperando que las cosas buenas ocurran. Actúa en favor del prójimo

y no te sorprendas si al final tú eres el más beneficiado.

Mantén lecturas constructivas; una conversación con un amigo, terapeuta o guía espiritual, o un diálogo fraterno en una institución espírita kardeciana, te ayudarán a ver los problemas desde otra óptica.

La oración es un recurso indispensable en el proceso de recuperación. A través de ella nos sintonizamos con la Espiritualidad Superior, facilitando el camino para que nos inspiren y aviven nuestra energía. No nacemos para sufrir; la voluntad de Dios es nuestra alegría y nuestra felicidad. Si sufrimos es por culpa nuestra. Nuestras tribulaciones y los obstáculos que se nos oponen deben ser interpretados como instrumentos para nuestra evolución.

Nunca tenemos que deprimirnos ni rebelarnos contra ellos. El mejor aprendizaje es aquel que extraemos de nuestra propia vida.

En algunas lenguas, la palabra “crisis” puede tener dos significados: “oportunidad”, o “peligro”. Oportunidad de crecimiento o peligro de estancamiento.

Lo importante es tener en mente que los problemas que nos depara la vida sólo aparecen cuando ya estamos en condiciones de superarlos. Como dice el Maestro Jesús: “El Padre no pone

cargas pesadas sobre hombros débiles”. Así pues, fortalezcámonos sabiendo que reunimos las condiciones interiores para afrontar las dificultades que la vida nos presenta.

Sed conscientes que, por encima de todo, tenemos un Dios mayor que vela por nosotros y que nunca nos abandona. Confíad en Jesús y seguid su ejemplo de vida: “Yo soy el Buen Pastor; levantad vuestro ánimo, no turbéis vuestros corazones; venid a mí, vosotros que estáis atormentados, cansados y oprimidos, y Yo os aliviaré”.

ADE-SERGIPE-Brasil
 João Batista Cabral - Presidente
 WEBSITE: www.ade-sergipe.com.br –
 Radio en Portugués · Español · Inglés
 Radio Online · Haga clic y escuche:
 Mensajes y músicas de auto-ayuda-
 Portugués

Fuentes: -El Evangelio según el Espiritismo-,
 -Doenças Mentais- (Dr. Núbior Facure).
 Investigación del Dr. Wilson Ayub Lopes ·
 Brasil.

¿Usted quiere saber qué le ocurrirá después de la muerte?

«MÁS ALLÁ DE LA MUERTE»

3ª JORNADA ESPIRITISTA DE LLEIDA Centro Espírita Irene Solans – CEIS Lleida

Domingo 20 de octubre de 2013
Hotel Condes d'Urgell
(Salón Delfos)
Av. Barcelona, 87
LLEIDA



10 h. Presentación y bienvenida

Xavier Llobet, Centro Espírita Irene Solans - Lleida

10.15 h. "El proceso de la muerte y el duelo en el enfoque espírita"

Fuen Fernández, Centro Espírita Manuel y Divaldo – Reus (Tarragona)

11.15 h. "Después de la muerte: explicaciones necesarias"

Luciana Reis, Centro Espírita Puerto de Esperanza - Vila-real (Castellón)

12.15 h. Descanso

12.45 h. "La Ley de Causa y Efecto"

Santi Gené, Centro Espírita Joanna de Àngelis – Reus (Tarragona)

13.45 h. Descanso para el almuerzo

16.30 h. "Vida después de la vida: evidencias científicas"

Elaine Cristina Vieira, Centre Espírita Amalia Domingo soler – Barcelona

17.30 h. "Mediumnidad en los Centros Espíritas"

David Estany, Associació Espírita Otus i Néram – Tàrrrega (Lleida)

18.30 h. Descanso

18.45 h. Preguntas a los conferenciantes

19.30 h. Clausura



Entrada Libre y Gratuita
Aparcamiento gratuito para los asistentes



Organiza: Centre Espírita Irene Solans – Lleida
<http://ceis.spirity.com> | ceirenesolans@gmail.com | 649 037 278

