

A hand is shown at the bottom, holding a large, blue, gear-shaped silhouette of a human head. The interior of the head is filled with numerous smaller, interlocking blue gears of various sizes. The background is a light, textured surface.

# Actualidad Espiritista <sup>Nº23</sup>

**5ª Jornada espiritista de  
Lleida**

**Mindfulness**

**Yo solo puedo**

**El sutil enemigo llamado desánimo**

**Perseverando en el camino**

# CONTENIDOS

Editorial	3
El sutil enemigo llamado desánimo	4
5ª Jornada Espiritista de Lleida	8
Yo solo puedo	10
Perseverando en el camino	16
Lucha interior	18
Entrevistando a Divaldo	19
Historia de la mediumnidad - Jesús y el Evangelio	20
Los precursores	24
Mindfulness	28
Preocupaciones	32

# EDITORIAL

En nuestros días tenemos muchos medios a nuestra disposición para la divulgación del Espiritismo, todos y cada uno de ellos es valioso por las oportunidades que brinda para dar a conocer la Doctrina Espírita en estos tiempos convulsos y dolorosos.

De todos estos medios destacamos dos, por el gran valor de motivación que el propio Allan Kardec se esforzó en recomendar, si queremos que el Espiritismo tenga un futuro.

El primero es el esfuerzo personal en mejorar, el método más directo de divulgación, el ejemplo vivo de nuestra transformación. Una conducta honesta, sincera y profundamente espírita y cristiana puede hacer que otras personas se interesen en practicarla también.

El segundo, que es la continuación del primero, es el trabajo explícito de la divulgación que se realiza en los congresos, simposios y jornadas espíritas que vemos con alegría multiplicarse por nuestra geografía, actos que son ampliamente conocidos gracias especialmente a internet.

Muchos son los llamados por el Espiritismo, es nuestro deber convocar al mayor número de hermanos al trabajo, porque ¿cómo vamos a tener esperanza de que perdure si no pasamos el testigo? ¿Y cómo lograremos, a su vez, que permanezca puro en su esencia si lo falseamos con nuestros intereses personales?

Las reuniones espiritistas tienen la finalidad de dar oportunidad a los encuentros fraternos, al intercambio de experiencias y abrir nuestros corazones a todos aquellos que se acerquen con curiosidad o con sufrimiento.

Durante muchos años, en España, fue imposible hacer ese tipo de reuniones, pero a pesar de las dificultades hubo personas valientes que sostuvieron la fe espírita, personas que han permanecido en el anonimato en su gran mayoría pero a las que debemos que el Espiritismo se haya mantenido vivo en pequeños lugares aislados, en la intimidad del hogar, esperando el momento propicio para volver a resurgir.

Este mes se celebra la jornada espiritista de Lérida, que alcanza su 5º año de celebración, este evento es fruto de la perseverancia y la lucha de una de esas personas que con su ejemplo de bondad transmitió el mensaje espírita a las nuevas generaciones. El Centro Espírita Irene Solans, organizador de la jornada, rinde homenaje a una de estas personas tan singulares con su nombre.

La mejor forma de agradecerse es tomar parte de esa reunión y colaborar con nuestro esfuerzo en ser mejores personas, luchando contra nuestro ego para transformarnos y alcanzar un estado mejor de humanidad; ¡cambemos para cambiar el mundo, amemos para que la animosidad y el enfrentamiento desaparezcan de nuestro planeta!, sigamos construyendo lazos de amistad y fraternidad para que las futuras generaciones tengan la oportunidad de conocer y valorar el Espiritismo, en su estado más puro y auténtico; el movimiento filosófico, científico y moral más completo que disponemos para la transformación de la humanidad.

## “Actualidad Espiritista”

Año VI · N°23 · Octubre 2015

### 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



# El sutil enemigo llamado desánimo

Jane Nixon

En la obra *Alborada Cristiana*, dictada por el Espíritu Neio Lúcio, a través de la psicografía de Francisco Cándido Xavier, hay una historia que nos invita a una profunda reflexión acerca del desánimo. Podrán encontrarla íntegra en la mencionada obra, en el capítulo intitulado *El peor enemigo*.

Había un honrado trabajador que vivía feliz entre sus familiares y compañeros, labrando la tierra y dando gracias al Señor Supremo por poder ser útil, algo que le daba mucha alegría. Dotado de admirables cualidades de trabajo y virtudes del carácter, llamó la atención de algunos conocidos enemigos de la humanidad, la ignorancia, la maldad, la discordia, la vanidad, la pereza y el desánimo, que decidieron actuar contra él con el objetivo de derrotarlo.

La ignorancia lo presentó al pueblo como un hombre sin fe, que no cumplía con las obligaciones religiosas, irrespetuoso para con las buenas costumbres y capaz de enriquecerse a costa del sudor ajeno. Al enterarse de las noticias, el trabajador sonrió con calma y con sinceridad disculpó la ignorancia.

Surgió entonces la calumnia y lo denunció a las autoridades por pertenecer a una cuadrilla de ladrones. Tras las minuciosas averiguaciones por parte de la policía, la vic-

tima afirmó sin odio que la calumnia estaba engañada y a partir de entonces trabajó con doblado valor moral. Luego, vino la maldad que le destruyó maizales, le perjudicó la viña, le ensució las fuentes. Pero el trabajador incansable respondió sereno que contra las sombras del mal, tenía la luz del bien. Sus perseguidores se dieron cuenta de que estaban ante a un espíritu robusto en la fe y decidieron cambiar de táctica, y la discordia pasó a asediarlo dentro de su propia casa. En corto espacio de tiempo, sus hermanos y amigos lo abandonaron. El siervo diligente sufrió bastante, pero su fe no se derrumbó y alzando la mirada al cielo dijo a Dios que a pesar de solo, seguiría sirviendo en Su nombre y que se olvidaría de la discordia.

Vino entonces la vanidad que buscándole en los aposentos más íntimos le afirmó que estaba delante de un gran héroe que había vencido aflicciones y batallas y que sería visto por los demás con la aureola de los santos. El trabajador sincero no cayó en su trampa y le contestó que era tan sólo un átomo que respiraba, que toda gloria pertenecía a Dios. Desilusionada se fue la vanidad y entró la pereza acariciándole la frente con sus manos traicioneras intentándole convencer en dejar su trabajo diciendo que sus sa-

crificios eran excesivos y que debería dedicarse al reposo. Vigilante, el servidor le replicó sin titubear que su deber era en beneficio de todos, hasta el fin de la lucha. La pereza se apartó vencida y el desánimo compareció. Diferente de sus demás compañeros, no atacó ni de lejos ni de cerca. No se sentó para conversar, ni le habló a los oídos. Entró directamente en el corazón del diligente labrador y una vez instalado, empezó a indagarle: – *¿Esforzarse para qué? ¿Servir por qué? ¿No ves que el mundo está repleto de colaboradores más competentes? ¿Qué razón justifica tamaña lucha? ¿Quién lo mandó a nacer en este cuerpo? ¿No fue determinación del propio Dios? ¿No será mejor dejar todo por cuenta de Dios mismo? ¿Qué espera? ¿Sabe acaso, el objetivo de la vida? Todo es inútil... ¿No se acuerda de que la muerte destruirá todo?* Aquél hombre fuerte y valeroso, triunfador en tantos combates, acogió a las interrogaciones del desánimo, se acostó y pasó cien años sin levantarse...

Todos nosotros en algún momento de nuestras vidas ya hemos sido alcanzados por el desánimo. La Mentora Joanna de Ângelis nos aclara en su obra *Episodios diarios* que este *tóxico inmovilizador* se instala lentamente, inspirando pesimismo y malestar, minando poco a poco nuestras reservas

de coraje. Y que sometiéndonos a su acción perturbadora, termina por vencer nuestras resistencias morales, que sucumben por encontrarse sin estímulos debido a la falta del soporte emocional para la lucha.

El cansancio y el desánimo pueden ser el resultado de diversos factores como una enfermedad orgánica que nos ha generado la pérdida de energía y por consiguiente, de entusiasmo por la vida; el estrés fruto de la agitación continuada; frustraciones profundas. Una vez debilitado el organismo por dichas causas, las resistencias psicológicas disminuyen, dando curso a la manifestación del desánimo, que se expresa en forma

*de cansancio y desinterés por todo cuanto rodea al individuo, aun aquello que antes era una fuente de entusiasmo y fortalecimiento. (El Despertar del Espíritu, Cansancio y Desánimo - Joanna de Ângelis / Divaldo Pereira Franco)*

A veces se presenta como consecuencia de un resentimiento resultante de una incompreensión que hemos sufrido y en otras veces en forma de agotamiento de nuestras fuerzas. Cuando experimentamos desánimo, podemos sentir a nivel emocional tristeza, introspección, inseguridad, apatía y falta de perspectiva, y a nivel físico el desorden de los equipos celulares, lo que demandará la debida terapia para erradicar la causa detonante del disturbio.

Además de las pertinentes terapias, será necesario un cambio de actitud mental, y el uso del reposo como importante contribución para el autoanálisis, con el propósito de renovar los objetivos existenciales y ayudar a superar las angustias y tensiones, posibilitando la reconquista de la alegría de vivir.

Es menester recordar la valiosa contribución de la oración, que nos posibilita canalizar energía superiores provenientes de la Divinidad, auxiliándonos a romper esas cadenas que retienen el malestar.

Y entender, sobre todo, que es en estos momentos cuando más tenemos la necesidad del trabajo edificante. El

espíritu cuando inundado por vibraciones elevadas, imprime esa sensación al cuerpo, mitigando el cansancio, llenando el vacío que sentimos, serenándonos.

El desánimo no puede tener cabida en el corazón del verdadero cristiano. A parte de generar grandes males que conspiran contra la humanidad, ese enemigo perverso es también generador de depresiones groseras, rigiéndose básicamente por tres pasos: hoy la desistencia de la lucha, mañana el desaliento ante la vida y en el futuro el fracaso de nuestra existencia debido al desperdicio de las oportunidades de crecimiento no aprovechadas debido a la inercia a que nos entregamos.

Comparto aquí un mensaje del Espíritu André Luiz, recibido a través de la psicografía de Chico Xavier, que nos marca algunas pautas para ayudarnos en la lucha contra el desánimo:

“Cuando te observas en el borde del desánimo, acelera el paso hacia adelante prohibiéndote parar. Ora, pidiendo a Dios más luz para vencer las sombras. Haz algo de bueno, más allá del cansancio en que te veas. Lee una página edificante, que te auxilie el raciocinio en el cambio constructivo de ideas. Intenta tener contacto con personas, cuya conversación te mejore el clima espiritual. Busca un ambiente, en el cual te sea posible oír palabras e instrucciones que te

ennoblezcan los pensamientos. Presta un favor, especialmente aquel favor que estés aplazando. Visita a un enfermo, recogiendo reconforto en aquellos que atraviesan dificultades mayores que las tuyas. Atiende a las tareas inmediatas que esperan por ti y que te impidan cualquier demora en las nubes del desaliento. Guarda la convicción de que todos estamos caminando hacia adelante, a través de problemas y luchas, en la adquisición de experiencia, y de que la vida concuerda con las pausas de restablecimiento de nuestras fuerzas, pero no se acomoda con la inercia en momento alguno.” (Libro: Busca y Hallarás - Texto Antidepresivo, página 22)

**Jane Nixon**



# Espiritismo y mediumnidad

DOMINGO 18 DE OCTUBRE DE 2015



5ª JORNADA ESPIRITISTA DE LLEIDA

**TEATRE MUNICIPAL  
JULIETA AGUSTÍ**

PLAÇA DE L'HORT DE SANTA TERESA, 1  
(Antic Convent Santa Teresa junto a Catedral Nova)

LLEIDA

## Espiritismo y mediumnidad

DOMINGO 18 DE OCTUBRE DE 2015

- 10 h. Presentación y bienvenida
- 10.15 h. **ESPIRITISMO Y MEDIUMNIDAD**  
David Estany - Associació Espírita Otus i Néram, Tàrraga
- 11.15 h. **MEDIUMNIDAD Y LA BIBLIA**  
Santi Gené - Centre Espírita Joanna de Àngelis, Reus
- 12.15 h. Descanso
- 12.45 h. **MEDIUMNIDAD AL SERVICIO DEL AUTOCONOCIMIENTO**  
Dolores Martínez y Manuel Sonyer – Centro Espírita Manuel y Divaldo, Reus
- 13.45 h. Descanso para el almuerzo
- 16.45 h. **PRESENTACIÓN DE LA "MANSIÓN DEL CAMINO"**  
Obra social del Centro Espírita Camino de Redención, Salvador de Bahía (Brasil)
- 17 h. **PLANIFICANDO LA EXISTENCIA**  
Grupo de Teatro Victorien Sardou, Centro Espírita Manuel y Divaldo, Reus
- 17.30 h. **LA OBSESIÓN EN LA VIDA DIARIA**  
Longina Martínez – Centro Espírita Manuel y Divaldo, Reus
- 18.30 h. Descanso
- 18.45 h. Preguntas a los conferenciantes
- 19.30 h. Clausura



### ENTRADA LIBRE Y GRATUITA

Aforo limitado  
Organiza: Centre Espírita Irene Solans-Lleida  
<http://ceis.spirity.com/>  
[ceirenesolans@gmail.com](mailto:ceirenesolans@gmail.com)  
Tel. 649 03 72 78



Ajuntament de Lleida





# Yo solo puedo

Longina

En el marco del XIII simposio espírita de les Borges del Camp, en Tarragona, organizado por el Centro Espírita Manuel y Divaldo, se impartieron una serie de conferencias que convergían en el tema central del compromiso espírita.

Les invitamos a leer y a meditar la conferencia ofrecida por Longina Martínez, convencidos de su gran interés para todos los estudiosos espíritas.

Si vivimos en sociedad es porque le es necesario al hombre unirse a sus congéneres para, por un lado no estar solo y por el otro para aprender. Entre las formas de sociabilidad humana nos encontramos con:

**Comunidades:** Son agrupaciones humanas unidas por ciertos rasgos afines, como es el caso de las etnias, por poner un ejemplo.

**Sociedades:** Son los grupos de personas que se juntan por una causa o interés común cuyo propósito es desarrollar una tarea y alcanzar una finalidad.

Para que estas sociedades y comunidades funcionen es necesario que estén sustentadas por unas **normas**, siendo éstas las que definen los **derechos y los deberes** de cada uno al interactuar entre unos y otros. ¿Acaso el grupo espírita no entra dentro del circuito de sociedad? ¿Por qué entonces muchos de los miembros que pertenecen a ella piensan que **la interacción es optativa y no un fundamento?**

Dentro de cualquier sociedad existen unas normas estructurales, veamos pues si la sociedad espírita reúne en su entorno estas disposiciones:

**Normas sociales: Regulan las formas de relacionarse alrededor de una serie de costumbres.** La limpieza física, hablar adecuadamente, tener respeto, son normas de conducta necesarias para el buen funcionamiento del grupo, de la misma forma que la limpieza del centro es una necesidad para todas y todas.

**Normas éticas y morales:** Sin el

curso de dichas normas sería imposible la convivencia, porque no existiría un **código que obligase a llevar a cabo un comportamiento.** En el caso del grupo espírita, este código se encuentra en el estudio del Evangelio que regula la conducta moral que debe seguir todo espiritista, así como los límites que moralmente impiden que sus miembros tomen cualquier tipo de tóxicos que altere su nivel de conciencia y lo incapacite para el aprendizaje y el desarrollo de su vida moral. El estudio y el análisis de las obras de Kardec en su conjunto, también forman parte para la formación del carácter del miembro espiritista.

**Normas jurídicas: Son las que garantizan la convivencia y tienen carácter obligatorio,** es decir, deben cumplirse. En el caso de la sociedad espírita, ésta se regula mediante unos **estatutos** que explican aquello que procede y lo que no procede. Como el caso de la puntualidad, de la asistencia, del decoro...

¿Para qué sirve el grupo espírita? Digamos que es el lugar donde todos aquellos que han tenido la necesidad de crecer espiritualmente, han buscado el espacio y el marco adecuado para desarrollar mejor todas sus habilidades. En el libro de los Mediums, cap. XXIX (331) dice: *"Una reunión es un ser colectivo cuyas propiedades y cualidades son la resultante de las de sus miembros, que forman como una piña. Esta piña tendrá más fuerza, cuanto más homogénea sea"*.

¿Acaso piensan muchos que esta homogeneidad se alcanza por el simple hecho de ser espírita? La respuesta es

lógica: no. La mayoría de las personas que estamos aquí fuimos bautizados en el catolicismo, y sin embargo eso no nos ha hecho católicos. Es decir, si no se participa no hay vinculación, si no hay vinculación no hay compromiso y sin compromiso no se adquiere la madurez profunda para interiorizar un aprendizaje.

En el ítem 324 del L.M. Kardec asevera "Las reuniones espíritas pueden tener grandes ventajas, porque permiten **ilustrarse por el cambio recíproco de pensamientos...**" La frase es profunda y vamos a analizarla. Una persona que individualice ostensiblemente su aprendizaje espírita, ¿podrá acaso "ilustrar su pensamiento" de la misma forma que si asistiera a las reuniones colectivas?

En el libro *O Pensamento* de Rodrigo Félix da Cruz, explica, que el pensamiento es sinónimo de intelecto porque permite comprender la materia del conocimiento y a medida que adquiere un grado más elevado expande la percepción, la memoria y la imaginación. De esta forma el pensamiento toma tres formas:

**Concepción**, como formación de una cosa o idea en la imaginación y el pensamiento.

**Juicio**, siendo una opinión razonada, **una facultad de entendimiento**, por cuya virtud el hombre puede distinguir el bien del mal, lo verdadero de la falso.

**Raciocinio**, la facultad de la mente que permite aprender, entender, razonar, tomar decisiones y formarse una idea determinada de la realidad.

Volviendo a lo que Kardec dijo sobre

*el pensamiento ilustrado*, podemos observar cuán importante es la necesidad de intercambiar ideas, mediante la instrucción, debates, charlas, etc... Y sigue diciendo "**Por las preguntas y las observaciones que cada uno puede hacer y de las que se aprovechan todos...**" Como humanos somos un manantial de agua viva que se nutre de la lluvia fecunda del intelecto, regado por la lectura y la acción benefactora que también observamos en los compañeros, pero para que esta mente fructifique es necesario abonarla con la savia que aporta el grupo en su conjunto. Nadie puede crecer sola o solo, la soledad es como el ermitaño que no avanza porque aunque no causa mal a nadie, tampoco hace bien y por lo tanto, esto ya es un mal en sí mismo.

Filomeno de Miranda en su libro *Vivencia mediúmnica* habla de los escollos con que los médiums deben luchar para no caer en el *endiosamiento irreflexivo*. Para poder ganarle la batalla a este defecto de prepotencia es necesario un *perfeccionamiento moral, buscando edificar el bien y la caridad, la oración y en el estudio doctrinario*. ¿Esto puede conseguirse solo? ¿Cómo vamos a edificar el bien? ¿Dando una limosna a los pobres de la calle? Nosotros somos espiritistas kardecistas, y uno de los primeros compromisos que tenemos es el de ejercer la mediumnidad, y la mediumnidad debe realizarse en grupo, pero un grupo de sintonía. Nuestra "moneda" es la mediumnidad, nuestros "pobres" son los espíritus que vienen para ser ayudados y nuestra ONG, es el intercambio humano que tiene lugar en el grupo espírita. La soledad que muchos pretenden no es más que pura ficción, sólo existe en la

neblina mental que opone el ego ante el desarrollo del self, insuflando valores que son irreales.

La soledad es buena para la reflexión íntima que conduce al **auto conocimiento**, pero para que ésta exista es necesario que existan la convivencia con los demás miembros mediante el estudio y el trabajo, tres puntos fundamentales:

**a) El perfeccionamiento moral** a través de la edificación del bien se consigue con mayor fuerza en las propuestas de nuevos trabajos que surgen ante los retos de las enseñanzas evangélicas. La espiritualidad mayor **consigue ante la unión de fuerzas energéticas buenas**, presentar mayor amplitud de trabajos para el presente y el futuro. Entre unos y otros miembros es posible que cada uno ocupe un lugar para el desarrollo de un trabajo específico.

**b) La oración** es la educación de la mente para la búsqueda de Dios. Cuando se hace una oración, ésta ayuda a que "las fuentes de atracción hacia ideas indeseables" realicen un esfuerzo consciente para pensar en el amor y direccionar las ideas hacia el bien. Si ésta se realiza en grupo, la fuerza es mayor, permitiendo, a través del intercambio de ideas, reflexionar en las lecciones que el Evangelio propone, ayudando en la iluminación de todos.

**c) El estudio doctrinario** nos dice que es fundamental para el perfeccionamiento moral, porque a través de él se conocen las propias limitaciones y el aprendizaje para superarlas.

Sin embargo, si el estudio se realiza

solo en casa, sino se participa del enriquecimiento de otras ideas, el estudio no puede enriquecer la mente, tan sólo se llenará de una experiencia intelectual sin que llegue a alcanzar la meta más importante del aprendizaje: *la interiorización*. Si ante cualquier actividad intelectual es necesaria la interacción para descubrir cual es el significado de aquello que se intenta aprender, mayor importancia tiene la interacción con los otros en la búsqueda de la esencia espiritual, para que sea posible la revelación de aquello que se encuentra oculto en los pliegues del inconsciente y pueda salir a la luz.

Pero, ¿qué hay que sacar a la luz? ¿Por qué es tan importante este "trueque" de ideas? ¿Por qué "yo solo no puedo"? Dice el Evangelio "*Reconciliaros lo más rápidamente posible con vuestros enemigos, mientras estéis en el camino...*" (Evangelio, cap. X, 6) Todos somos portadores de enemigos íntimos, nuestros defectos, nuestros vicios, son los enemigos que siempre están a nuestro lado. Si nos aislamos, difícilmente existirá una convivencia con nuestros compañeros de ideal, estancándonos en la letra que "*siempre es la misma*" y que según muchos se "*tiene que renovar*". Todas las personas que no profundizan en la lectura espírita por falta del dinamismo que aporta la reciprocidad, acaban viendo en las enseñanzas tan solo una letra muerta que acaba aburriéndoles, esto se debe a la falta de nuevas ideas que llegan de las diferentes observaciones que aportan los compañeros.

Una de las metas que tenemos es la de la renovación espiritual, pero para ello tenemos el deber de *matar al hombre viejo*, extinguiendo las

sombras para vencer el pasado que oprime y devora. Y precisamente porque tenemos que hacer ese cambio interior tan importante, es la razón de porqué **solos no podemos** (recordad que Cristo se rodeó de 12 apóstoles, no porque tuviera Él que aprender de ellos, sino porque ellos como seres humanos más pequeños, necesitaban de la interacción de unos con otros para interiorizar el aprendizaje). Para lograrlo tenemos que educarnos, y la *educación* se consigue venciendo los roces que provocan la convivencia con los otros. Nuestras imperfecciones marcan la línea entre quiénes hemos sido y a qué aspiramos, y sobre todo, qué debemos evitar, no deja de ser un aprendizaje que nos ayudará a avanzar. Las aspiraciones espirituales en la convivencia fraterna del grupo, se comparten, pero también se comparte lo que *realmente* somos, constituyendo éste un punto delicado de la convivencia grupal, porque es precisamente donde surgen los roces, lo que creemos que somos y lo que piensan los otros de nosotros.

Cuando negamos nuestro pasado, es decir, *el hombre viejo*, estamos negando lo que somos, y es cuando el orgullo aprovecha para crear las ilusiones que encubrirán nuestra personalidad. La reconciliación de la que nos habla el Evangelio, es la de encarar la realidad sobre nosotros mismos, mirar hacia el desconocido mundo interior y vencer el orgullo del ego. Esto significa, que el **aprendizaje individual es la consecuencia de la reflexión colectiva.** (*Reforma íntima*)

En el caso contrario, en la soledad, son muchas las personas cerradas sobre sí mismas, se consideran incapaces

de realizar ningún servicio noble, se consideran incompetentes e incapaces, llegando incluso a sentirse tan pecadores que se consideran inhabilitados para llevar a cabo ningún trabajo cristiano, así, como no frecuentan las actividades grupales, tampoco tienen ningún aliciente sensato y optimista que les de fuerza para avanzar, por lo que deciden quedarse quietos y no hacer nada *porque no están a la altura*. No se han dado cuenta que las puertas de la colaboración siempre están abiertas, precisamente a los más deudores (que somos la gran mayoría) y que la unión del entusiasmo, es el impulso que la conciencia necesita para despertar. En la convivencia con el grupo espírita se aprende a: (*Viña de luz, 48 "Cooperemos fielmente"*)

**Cultivar el bien mediante la oración.**

**Hacer luz, donde alguien se debate en las tinieblas de sus problemas.**

**Conducir armonía donde se instala la discordia.**

**A vencer la ignorancia con el esclarecimiento del estudio.**

**Amar al prójimo que son los compañeros de caminata.**

**A servir y cooperar fielmente en la tarea que un día nos comprometimos llevar a cabo mediante el juramento cristiano**

Cuando caminamos "solos" es más difícil hacer un análisis objetivo de nuestras actitudes, lo que se suele hacer es **"una reflexión automática de sí mismo"** ¿Qué significa esto? Es el hábito de consumir pensamientos estableciendo una rutina mental

sin "utilizar la conciencia crítica", un proceso que funciona por estimulación (incentivo) condicionada (por nuestras actitudes, no realista) sin la participación activa de la voluntad y de la inteligencia, *interligando todas las mentes en todas las esferas de la vida* (esto significa que no existe una selección de pensamientos). Llegado a este punto, los fenómenos telepáticos y mediúmnicos forman la radiografía básica de ese **"ecosistema psíquico"**, en que la inducción, sugestión y asimilación son operaciones psíquicas que responden por ese cuadro que, en un análisis, corresponde a una grave cuestión social (es la que nos encontramos en la actualidad)(*Reforma íntima*)

No hay que olvidar que la terapia está asociada y enfocada a tratar diversas enfermedades y a afrontar el tratamiento en sí mismo. Una rama de la terapia es la **terapia de grupo** que se trata de una psicoterapia que se lleva a cabo reuniendo a varios pacientes que cuentan y comentan sus experiencias, siempre bajo la guía de un terapeuta. No podemos obviar que el grupo espírita es tanto una escuela como un hospital, cuyos dirigentes actúan como profesores y terapeutas, no hablamos de perfección, tan solo de la búsqueda de esa renovación que tanto necesitamos, y sólo a través de la psicoterapia del grupo es que todos conseguiremos mejorarnos y liberarnos de tantas ataduras que continúan oprimiéndonos.

Tengamos en cuenta que un grupo es una unidad estructural y dinámica, distinta a la suma de los individuos que la componen pero íntimamente dependiente de la presencia o ausencia

de sus integrantes. Un grupo funciona mucho mejor si sus integrantes cumplen distintas funciones, en el caso del grupo espírita nos encontramos con los médiums, adoctrinadores, pasistas, directores, personal de apoyo, tesoreros. Ello conlleva a que el grupo representa en sí un instrumento terapéutico, debido a que la interrelación de cada integrante con los demás tiene un efecto beneficioso para todos. El encuentro con el otro, con su sufrimiento, sus ideales, sus crisis, sus pensamientos invita a un encuentro, social y a entender que el otro también existe.

La unión con el grupo espírita representa escuchar las diferentes opiniones de los integrantes, el consejo del otro que vivió experiencias similares, es una psicoterapia individual que muchas veces realiza una catarsis para que la persona pueda liberarse de ataduras, complejos, poder llorar antes compañeros que comprenden el sufrimiento, la compañía, y la necesidad del cambio personal se activa dentro del grupo cristiano que significa un apoyo constante sin ninguna exigencia.

**Longina**

#### BIBLIOGRAFÍA

Allan Kardec. *Libro de los Médiums.*

Allan Kardec. *El Evangelio según el Espiritismo.*

Rodrigo Félix da Cruz. *O Pensamento.*

Filomeno de Miranda. *Vivencia mediúmnica.*

Wanderlei de Oliveira. *Reforma íntima.*

Chico Xavier. *Viña de luz, 48 "Cooperemos fielmente"*

# Perseverando en el camino

Érigos



El servicio espírita es un camino largo a contraviento donde cada conquista vale cada esfuerzo y donde el mayor obstáculo está dentro de uno mismo. La motivación de los espíritus imperfectos es frágil, y en estos aún hay cabida para el desaliento.

Contemplamos las obras de espíritus de la talla del Maestro, o tantos otros tra-

bajadores elevados que han servido de ejemplo a este planeta, y nos sentimos decaídos, por verlos tan lejos de nosotros. En la morada de Dios no hay mérito que se conquiste sin trabajo y, viendo los méritos de estos hermanos mayores, es evidente que han soportado muchas reencarnaciones depurándose.

El que se hace llamar espí-

rita aspira a tal belleza de carácter. Poder reencarnar y cabalgar a la sombra de la Tercera Revelación es un regalo hermoso que, aunque regalo, no es gratuito. Conlleva una responsabilidad voluntariamente aceptada en el plano espiritual, antes de reencarnar. Independientemente de si se desempeña un pequeño o gran trabajo, colaborar para

la divulgación del Espiritismo significa coadyuvar a un gran fin, para todos los seres que poblamos en este mundo que debemos cuidar.

Cuando está regada por el entusiasmo, la semilla del trabajo germina con facilidad. Un comienzo es una puerta de luz con promesas de un mañana mejor. Tras aflicciones que le espolearon hasta dar con el Consolador, el espíritu se reaviva al saber que la completa ignorancia quedó atrás. Que hay esperanza.

Pero las cargas, las deudas del pasado, la todavía tierna fuerza de voluntad, y el antiguo 'yo', que desea volver a la comodidad de los hábitos pretéritos, tiran del ser hacia atrás, hacia el estancamiento. Y el desánimo, mayor verdugo de la motivación, se infiltra sutilmente en los pensamientos, asaltando con preguntas maliciosas, invadiendo desde dentro. Tales son los depredadores acechando al obrero que busca la redención.

Quizás el entusiasmo inicial se disipó y cayó en las telarañas de la rutina; quizás la curiosidad quedó saciada y la perspectiva del trabajo se antoja ardua; o tal vez las llagas sanaron y se olvidó lo mucho que la Doctrina ayudó para la recuperación; o puede que

el trabajador se aleje de las máximas espíritas tras la decepción de ver que no son lo que esperaba. De no ser vigilante, un día el que antaño fue alegre trabajador de la Doctrina de doctrinas se despierta apático.

No son pocas las historias de espíritas malogrados por falta de vigilancia. Cuando el desánimo ataca, las pasadas cuotas de trabajo, si es que fueron cumplidas, dan el sustento para seguir. El obrero necesita un período de introspección. Sentarse a la mesa de las negociaciones intrapersonales y presentarse a sí mismo un exhaustivo relato de cuentas. Sopesar qué beneficios eternos le ha traído el trabajo doctrinario, y a qué placeres pasajeros ha renunciado como precio de entrada. Todo esto en un clima no de derrota, sino como un autoanálisis más.

La balanza puede parecer borrosa a los ojos del encarnado, pero era y volverá a ser clara para el espíritu: cada renuncia de las superfluidades materiales es una ínfima parcela añadida al cielo personal.

En el trabajo del espírita no faltan las ayudas. Los hermanos mayores están ahí. Las oportunidades están

ahí. Pero de nada servirán los apoyos si la voluntad quiebra. Inversamente, no hay óbice ante la sólida convicción. Los instantes de abatimiento están permitidos, pero recobrar el impulso es obligatorio.

Incluso aquellos que hoy son guías de la Humanidad tuvieron momentos difíciles antes de la cima, aunque esos momentos se hayan perdido tan lejos en el pasado que ya nadie los recuerde, quizá ni ellos mismos siquiera. Lo que importa es que esos triunfadores de la materia, esos titanes de la autosuperación, no recibieron el desánimo como una derrota, sino como lo que es: una prueba. Un escalón hacia el siguiente nivel de convicción. ¿Acaso se llega tan alto y tan lejos sin momentos difíciles?

Todo aspirante a buen espírita debe plantearse si interioriza lo que está aprendiendo. Si lo que hace está en línea con lo que dice; si lo que dice está en línea con lo que piensa; si lo que piensa está con Dios. Si su familia, amigos, superiores o subordinados reconocen en él al buen cristiano. Si desea elevarse, o reabrir el baúl de llanto y crujir de dientes tan hartamente conocido.

Érigos

## LUCHA INTERIOR

Existe una permanente lucha interior, cuando el hombre se decide por abrazar la vida noble.

Como dos ejércitos en furia, en el campo mental, surgen constantes enfrentamientos.

•

Los guerreros habituales - el egoísmo, el orgullo, la violencia y la ambición - intentan superar a los nuevos combatientes- el amor al prójimo, la humildad, la pacificación y la renuncia.

El individuo se siente dividido y angustiado.

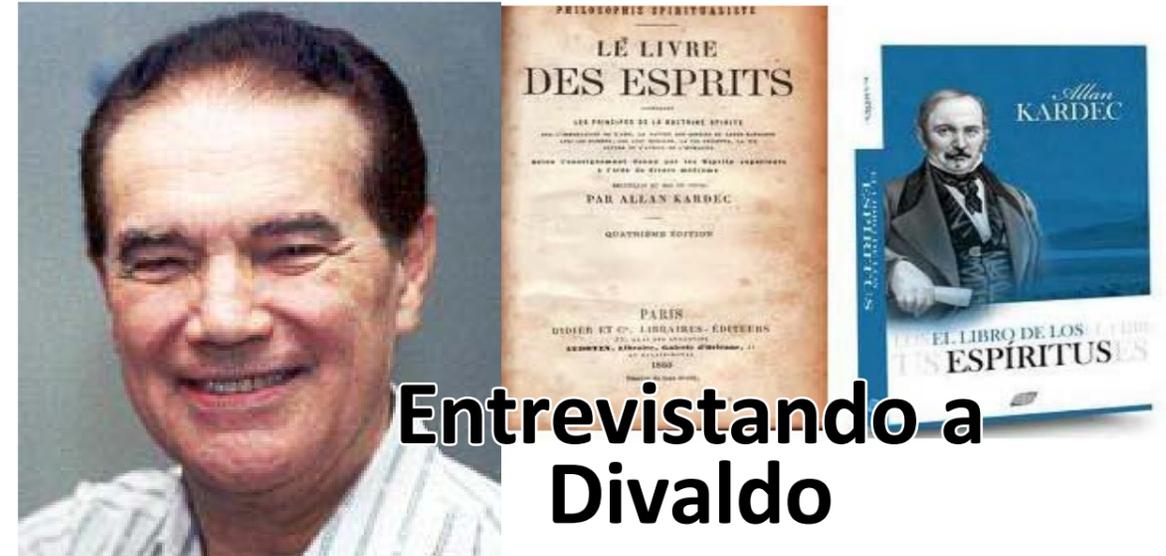
•

En ese terreno áspero brilla la luz de esa inspiración superior, que la aclara el alma y lo estimula a insistir en los propósitos elevados.

•

Prosigue en las luchas de la vida y no desistas en tus esfuerzos nobles. Cada día de resistencia representa una victoria hasta el momento de la gloria total.

Joanna de Ángelis  
Vida Feliz



**¿Cómo se planifica la venida de los espíritus superiores como es el caso de los misioneros o bien aquellos que residen en las Pléyades y vienen a reencarnar en nuestro planeta?**

**Divaldo P. Franco:** En ocasiones la Divinidad planea todos los acontecimientos incluso con mil años de anticipación.

El proceso reencarnatorio en determinados espíritus no empieza en ocasiones en el momento de la fecundación, sino que es una programación muy grande, muy larga en la que escuelas especiales que están establecidas en la erraticidad, trabajan en el proyecto del futuro cuerpo, de los genomas, del ADN, con la finalidad de poder alterar y establecer en el periespíritu del reencarnante todo aquello que le propicie un campo mucho más amplio, sea para la ciencia, para la filosofía, para la religión, o bien para tener la facultad de la mediumnidad.

Por ejemplo en este último caso, ellos trabajan en

el periespíritu del futuro medio aplicándole pases magnéticos, no siendo raro que esta aplicación de los pases magnéticos se extienda por más de 10 años, con la finalidad de romper la futura cáscara de la materia que a veces impide la captación mediúmnica, por intermedio de los cristales de apatita de la glándula pineal, y también incluso para trabajar y afectar el temperamento del médium.

Narraré una experiencia personal: cuando se me presentó por primera vez el Espíritu Víctor Hugo, yo estaba enfermo, con fiebre, con problemas respiratorios. Yo lo veía y pensaba que aquello era un delirio. Me decía que no se trataba de un delirio.

Él me indicó que debía comunicarse conmigo en el momento en que mi personalidad estaba disminuida, cuando mi carácter fuera maleable, y entonces aprovechó la situación de la enfermedad orgánica, debido a que no se tiene un control total sobre el cuerpo, momento que

aprovechó para presentarse y entonces me dijo: "vamos a escribir".

Y a partir de ese momento, escribí cuatro horas continuadas cada día a fin de psicografiar el libro "Parias en redención".

Así, es preciso trabajar con los misioneros con una anticipación muy grande, verificar el clan familiar, verificar aquellos que irán a ser su familia espiritual, pero en estos casos se trata de una planificación especial.

Lo normal es la unión del espíritu con el gameto masculino que se dirige para fecundar el óvulo. Ahí el fenómeno es automático, pero los misioneros, los trabajadores en cualquier área del conocimiento tienen una preparación a veces de un siglo antes de reencarnarse.

Entrevista realizada por **Xavier Llobet**

Centre Espírita Irene Solans, Lleida

# Historia de la mediumnidad

David Estany

## Jesús y el Evangelio

### Mediumnidad de Jesús

Como vimos al analizar la mediumnidad en la Biblia, los tres evangelios sinópticos (Mateo 17 1-6; Marcos 9 1-8 y Lucas 9 28-36) describen a Jesús hablando con Moisés y Elías en la transfiguración en el Monte Tabor.

Nos dice León Denis en su obra "Después de la muerte" que "Cristo poseía la doble vista; su mirada penetraba en los pensamientos y en las conciencias; curaba con una palabra, con un signo, imponiendo las manos, y hasta con su sola presencia. (...) Después del suplicio del maestro y la dispersión de los discípulos, el cristianismo había muerto moralmente. Tan sólo las apariciones y las pláticas de Jesús devolvieron a los apóstoles su energía y su fe.

En el capítulo XV de "El Génesis" en relación a "Los milagros en el Evangelio", Allan Kardec analiza y desgrana la "Superioridad de la naturaleza de Jesús". Según el maestro de Lyon:

*los hechos relatados en el Evangelio, hasta hoy considerados milagros, pertenecen, en su mayoría, al orden de los fenómenos psíquicos, es decir, al grupo de aquellos hechos cuya causa primera se encuentra en las facultades y atributos del alma. (cap.XV, nº1)*

Además,

*(Jesús) como hombre poseía la organización de los seres carnales. Pero como espíritu puro, liberado de las influencias de lo terreno, vivía más de la vida*

*espiritual que de la corporal, de la cual no poseía una sola debilidad. La superioridad de Jesús sobre los hombres no se relacionaba con las cualidades particulares de su cuerpo, sino con sus perfecciones espirituales. Su espíritu dominaba totalmente a la materia y también a su periespíritu, formado con los elementos más puros de los fluidos terrestres. Su alma debía unirse al cuerpo sólo para lo más indispensable. Debido a la más amplia liberación de su espíritu, poseería la facultad de doble vista permanente que, además de una penetración excepcional, sería totalmente superior a la que poseen los hombres comunes. Lo mismo debía ocurrir con todos los fenómenos que dependen de los fluidos periespirituales o psíquicos. La calidad de esos fluidos le otorgaban un inmenso poder magnético que era favorecido por su deseo incesante de hacer el bien. (Cap.XV, nº2)*

*En las curaciones que realizaba, ¿actuaba Jesús como un médium? ¿Se le puede considerar un poderoso médium curativo? No, porque el médium es un intermediario, un instrumento que sirve a los espíritus desencarnados, y Cristo no necesitaba asistencia: actuaba sin ayuda, en razón de su poder personal, así como pueden hacerlo en ciertos casos los encarnados en la medida de sus fuerzas. Por otra parte, ¿qué espíritu hubiese osado insuflarse sus propios pensamientos y encomendarle la retransmisión? Si recibía alguna influencia extraña, ésta*

*sólo podía provenir de Dios, ya que según la definición dada por un espíritu, Jesús era Médium de Dios.*

### El Evangelio y sus sesiones de mediumnidad

Para aquellos que creen que la eucaristía sea la única forma de ponerse en relación con Jesús al ser instaurada por Él en la última cena con sus doce apóstoles, debemos conocer que la ceremonia simbólica del pan y del vino no era privativa de los cristianos. Las propias cananitas la practicaban, la cena masónica primitiva también consistía en eso, así como las religiones idólatras la practicaban entre los paganos; el pan simbolizaba a la diosa Ceres y el vino al dios Dionisio.

No obstante, en su sentido original, para los cristianos el pan representaba a la materia y el vino al espíritu. La unión del espíritu con la materia producía la comunión, que tanto puede ser la encarnación del espíritu como la incorporación, el nacimiento del ser humano o la unión del Espíritu con el profeta para la transmisión de la comunicación mediúmnica. Por ello, los profetas eran llamados pneumáticos, en la expresión griega del texto, y que quiere significar llenos de espíritu.

Según el Evangelio había dos clases de espíritus: los de Dios que eran buenos y los del mundo, que eran malos. Desde el capítulo 11 al 14 de I Corintios, Pablo enseña cómo se hacía la reunión pneumática de la Iglesia primitiva, y esas reglas son las mismas que rigen en las sesiones mediúmnicas de los centros espiritistas de hoy.<sup>1</sup>

La expresión Espíritu Santo puede llevar a confusiones, para la comprensión de los textos debe ser sustituida por Espíritu, conforme al original del texto griego primitivo, y todo queda aclarado. Los dones del espíritu, dones que pueden ser accionados en el profeta por un espíritu, sea santo o no, eran los elementos dominantes en la Iglesia primitiva. Tan real es esto, que el Apóstol Juan, también evangelista, advirtió a los creyentes en su Primera Epístola (4:1): *“Amados, no creáis a todo espíritu, sino probad que los espíritus son de Dios”*.

*El profetismo bíblico y el apostólico eran el ejercicio de la mediumnidad, como hoy se la practica en las sesiones espíritas. De tal manera, ahora sabemos que en la antigüedad había profetas en Israel y en la Iglesia primitiva, así como en el mundo pagano existían las sibilas, las pitonisas y los oráculos y hoy, en el mundo moderno, hay médiums en el espiritismo y hay cavalos, tremedores, posesos y convulsionarios en organizaciones religiosas que no siguen los principios del Consolador o Espíritu de Verdad.<sup>2</sup>*

Los Apóstoles eran portadores de mediumnidad, como lo demostraron diversas veces, particularmente el día del Pentecostés, cuando fueron el blanco de la admirable xenoglosía, comunicándose con los presentes en los respectivos idiomas que les eran familiares, demostrando

así la intervención del espíritu sobre la materia y llamando la atención hacia los llegados tiempos de la inmortalidad triunfal. Más tarde, y durante toda la existencia, la ejercieron con grandiosidad y abnegación, dejando rastros luminosos por donde pasaron, gracias a cuya conducta aglutinaron multitudes para el Evangelio naciente.

*Renunciando a cualquier interés personal, demostraban la cualidad de la Buena Nueva, convocando a los necesitados de luz para que participasen del banquete espiritual que les estaba siendo ofrecido. Fuertemente vinculados a Jesús, en Él encontraban las energías necesarias para las realizaciones de las curas físicas, psíquicas y principalmente morales, conduciendo a todos cuantos se beneficiaban al encuentro del Sí, liberándose del ego perturbador e iluminando el lado de sombra, que antes predominaba en ellos.<sup>3</sup>*

El propio Pablo de Tarso, quien se convertiría en el máximo divulgador del Cristianismo por todo el Imperio Romano, da un giro de ciento ochenta grados a su vida tras encontrarse a Jesús en el camino de Damasco. Gracias a aquel encuentro sublime, pasó de perseguidor implacable a seguidor humilde y fiel a Jesús, siendo su vida y obra cristianas un ejemplo para las generaciones venideras.<sup>4</sup>

### Don de curar

En el capítulo XXVI “Dad de gracia lo que de gracia recibisteis” de “El Evangelio según el Espiritismo” Allan Kardec desarrolla la conocida máxima de Jesús recogida en Mateo 10:8 cuando exhorta a sus seguidores diciéndoles “Sanad enfermos, limpiad leprosos, resucitad muertos, echad fuera demonios; dad de gracia lo que de gracia recibisteis.”

Lo que los apóstoles habían recibido gratuitamente era su facultad de sanar enfermos y expulsar demonios, esto es, malos espíritus. Hoy en día conocemos la mediumnidad curativa, en la que el médium curativo transmite el fluido salutarífico de los buenos espíritus, de ahí que no tenga el derecho a venderlo. Jesús y sus apóstoles, aunque eran pobres, no cobraban de ninguna manera por las curaciones que hacían.

El citado capítulo nos aclara que el que no tenga con qué vivir, debe buscar los medios de proveer a su subsistencia fuera de la mediumnidad. Si es preciso, consagrar a la mediumnidad tan sólo el tiempo de que se pueda materialmente disponer, ya que los buenos espíritus tomarán en cuenta su consagración y sus sacrificios, en tanto se alejarán de aquellos otros que esperan convertir su mediumnidad en un trampolín para elevarse.

En el capítulo 34 “Gratuidad del bien” de la obra “Jesús y el Evangelio, a la luz de la psicología profunda” el espíritu Joanna de Ángelis a través de la mediumnidad



psicográfica de Divaldo Pereira Franco, nos amplía el sentido psicológico de dicho pasaje de Mateo.

A nivel psicológico, además de su sentido literal, sanar enfermos significa también auxiliar a una radical transformación moral. Limpiar leprosos o cualquier tipo de dermatosis exige todo un proceso de reorganización celular y eliminación del bacilo que produce esa degeneración. Resucitar muertos, significa también despertar a aquellos que se momificaron en el error, habiendo perdido el contacto con la existencia, por estar inmersos en las sombras de la ignorancia y de la criminalidad, donde agotaron las fuerzas vitales y entran en la descomposición moral. Por otro lado, se puede entender también a aquellos que fueron víctimas de la muerte aparente por la letargia o la catalepsia. (Cuando el tronco

encefálico deja de funcionar ya no es posible el retorno a aquel cuerpo carnal, porque violentaría las propias leyes que rigen la vida en sus más variadas expresiones).

Finalmente, echar fuera demonios, que adaptando el lenguaje del Maestro a la actualidad psicológica, tendremos en los demonios a espíritus ignorantes y perversos, aquellos que son responsables por los trastornos emocionales y psíquicos, así como fisiológicos de cuantos padecen la instancia morbífica, infeliz.

En la aplicación de dicha máxima evangélica, así como al comparar nuestras reuniones con las de los apóstoles y cristianos primitivos, vemos claramente que los espíritas en nuestras actividades mediúmnicas estamos recuperando aquellas prácticas que

unieron al Divino Maestro con sus seguidores una vez Aquél se encontraba ya libre de la materia terrestre.

### David Estany

Associació Espírita Otus i Néram – Tàrrrega (Lleida)

### Notas

1- J. Herculano Pires “Visión Espírita de la Biblia” – Capítulo 16 “Cómo hacían los apóstoles sus sesiones espíritas”

2- J. Herculano Pires “Visión Espírita de la Biblia” – Capítulo 28 “El papel de los profetas en La Biblia y en el culto de la Iglesia primitiva”

3- Divaldo Pereira Franco (Espíritu Joanna de Angelis) – Jesús y el Evangelio a la luz de la psicología profunda. - Capítulo 34 - Gratuidad del bien

4- Francisco Cândido Xavier (Espíritu Emmanuel) – Pablo y Esteban



# Los precursores

Longina

Los obreros de la última hora somos la vanguardia del momento actual. ¡Qué ironía! Ayer perdíamos el tiempo en egoísmos, hoy lo recuperamos con la incompreensión de quienes no entienden los principios de la doctrina, es decir, del cristianismo. Los precursores son aquellos que han recibido los golpes, las burlas, las críticas. Son los que necesitan analizarse y auto inmolarse, no en fuegos fatuos de representaciones vistosas, sino en el calor del auto-conocimiento.

Hoy le toca al espiritista ser **Juan el Bautista**, y aunque el mundo sabe quién es Jesús, el camino para llegar hasta Él sigue siendo angosto y arduo. Al igual que El Bautista, toca al espírita abrir los caminos del amor que permanecen cerrados en las celdas del egoísmo, renovando sentimientos que enclaustrados en la dictadura de las pasiones no permiten que las emociones sublimes liberen al hombre del servilismo animal. El ministerio precursor no ha terminado porque el "bautismo" cristiano sigue sin producirse en el mundo expiatorio.

El espírita tiene que abandonar forzosamente su infancia consciente para proseguir al frente con la madurez psicológica que se le exige. Juan Bautista no tuvo una infancia corriente, sus reflexiones profundas le hicieron diferente

a los demás, necesitaba cada vez más de la meditación para comprender, tuvo que preparar el corazón para no sucumbir a la indolencia de corazones salvajes e indómitos. Su trabajo consistía en amar y conducir a las criaturas de ese momento para transformarlas, de modo que pudieran entender a Aquel que llegaría después de él.

¿Acaso no es esta también la tarea del espiritista? Le compete renovar mentes y corazones, un desafío sin duda alguna que requiere de paciencia y esfuerzo. Las mentes actuales todavía llenas de experiencias infantiles, no quieren prepararse para la madurez que les aguarda, estimando vivir de ilusiones, desafiando en tentativas desesperadas el paso del tiempo, a través de cirugías y terapias de rejuvenecimiento, buscando el inmediatez sin más metas que aquella del placer rápido.

A diferencia del sublime profeta, el espírita no necesita ser rudo, porque la situación actual del ser humano se ve comprensiblemente refinada por el avance intelectual que lo ha propulsado en los últimos siglos, ni necesita del holocausto físico al que se vio sometido el incansable Hermano. La cabeza del Bautista fue cortada, y tampoco estaba escrito que así tuviera él que morir, pero su ira ante la

liviandad de los poderosos, provocó incomodidad y rencor en aquellos que veían en Juan un obstáculo a su licenciosidad.

Gran lección para el espírita **la vida y la muerte** del hombre más grande después del Cristo. Durante **la vida**, porque su constancia no tuvo límites, sin embargo, como humano después de ser encarcelado, se preguntaba asimismo si había cumplido con su deber. Repasaba las vivencias que tuvieron juntos, las noticias de sus hechos, tuvo dudas de quien era Él, su confianza flaqueaba, *"tal vez no cumplí con mi deber..."*, la duda le consumía el alma. Un precursor siempre debe pensar en actuar con energía, en preguntarse qué más puede hacer, un precursor no es un teórico, es el que coge la azada para demostrar lo que un día aprendió, ser ejemplo de quienes lo miran de frente y de reojo, es la pared maestra que soporta con estoicismo el edificio del progreso.

Si Juan Bautista dudaba sobre la eficiencia de su trabajo, si jamás se enorgulleció de ser quien era, representa el ejemplo más que válido sobre el que debe formarse el trabajador de la última hora. Fue el que adobó la tierra del Evangelio con su trabajo, no redentor, pero sí renovador. Millones de personas se beneficiaron de su labor en el pre-

sente que vivió, y en el futuro, a los que llegaron más tarde. Nosotros somos beneficiarios del esfuerzo y sacrificio de antiguos vanguardistas, ahora nos toca preparar la tierra de renovación para los que están aquí y para los que llegarán, contribuyendo a que la felicidad sea un fundamento no una opción.

Somos un engranaje humano que el devenir de los tiempos nos coloca en determinadas posiciones, unas veces nos toca ser los idealistas que dan consecución al trabajo de otros pioneros, realizando la labor menos hostil y recogiendo frutos madurados en las lágrimas de los antepasados. Otras, somos los pioneros que tenemos la misión de abrir nuevos caminos en el angosto bosque de las imperfecciones humanas, de la misma forma que vivimos diferentes roles en una misma vida, somos hijos y también padres, hermanos y al mismo tiempo cuñados, amigos de unos y enemigos de otros. Somos la verdad y la mentira, el espíritu y la materia, marchamos por el ideal y también por la desilusión, nos arrastramos y nos enderezamos, creemos pero dudamos.

Como pioneros del bien sufrimos el rechazo de los que no piensan como cristianos, quebrando nuestras fuerzas en las embestidas del desaliento. Es el momento de

plantar, porque precisamente hemos recogido frutos anteriores, ahora toca la difícil tarea de hacer surcos en la tierra dura del materialismo histórico, porque es necesario que las próximas generaciones encuentren el ideal del cristianismo en la labor de estos últimos obreros, para que llegado el momento futuro, podamos volver y concluir el trabajo que hemos dejado inacabado.

En **la muerte**, porque El Bautista dudaba sobre si había hecho lo suficiente, sobre si Aquel a quien tanto amaba sería el Mesías, el corazón le latía con fuerza, estaba a punto de morir, el filo de la espada se cernía sobre él, pero no le temía a la muerte, fue entonces cuando la figura de Jesús se le apareció lleno de extrema luz y le dijo *"Yo soy el Mesías, duerme en paz que más tarde te despertaré"*(1). Su trabajo había concluido. También nosotros debemos preguntarnos sobre la labor que llevamos a cabo, dudando de si es suficiente el esfuerzo de aquello para lo que nos habíamos comprometido. Juan fue el ejemplo de la entrega por la fe, sus dudas no le paralizaron, siguió incansable produciendo ciento por uno, su humanidad le ganó la partida al hombre.

La ira del Bautista sobre sus adversarios es una cuestión a tener en cuenta, no fue

buena consejera, los insultos hacia Herodes y su amante lo condujeron hacia una muerte cruel, para la que no estaba proyectada. Decir la verdad es obligado, pero la forma en que lo hagamos es libre, por lo que siempre hay que hacerlo bajo el prisma del amor en el que tanto énfasis puso Jesús. Si nos apartamos de la dulzura y del respeto trabajaremos para un destino incierto donde encontraremos la misma crueldad que hemos impuesto a los otros, aunque tengamos la razón...

Tener dudas es humano, pero la paralización del trabajo por el dolor, el cansancio o el miedo, es sinónimo de pequeñez. Si el espírita es el trabajador de la última hora es creíble pensar que tiene la madurez suficiente para llevar a cabo su trabajo de expansión, sino lo lleva a cabo se está traicionando a sí mismo, y cuando la hora final llegue no podrá ver el rostro del Mesías diciéndole *duerme en paz que más tarde te despertaré*.

### Longina

Basado en el libro *Sob a Proteção de Deus*, de Divaldo Pereira y Joanna de Angelis.

(1) **Amélia Rodrigues**, *Holocausto*

## No tengas dudas sobre Espiritismo, infórmate en los canales que el Centro Espírita Manuel y Divaldo pone a tu disposición.

Página web con noticias, enlaces a canal de youtube, los vídeos espíritas más interesantes, actividades espíritas e información sobre conferencias y charlas del CEMYD y de otros grupos asociados.



[www.cemyd.com](http://www.cemyd.com)

[www.facebook.com/manuel.cemyd](https://www.facebook.com/manuel.cemyd)

[www.facebook.com/AtualidadEspiritista](https://www.facebook.com/AtualidadEspiritista)

[www.facebook.com/manuelydivaldo](https://www.facebook.com/manuelydivaldo)



# Mindfulness

Marina Castells

Todos estaremos de acuerdo, seamos o no espíritas, que la sociedad de la que formamos parte hoy en día sufre de graves problemas emocionales y conductuales. Muchos de estos problemas derivan directamente de nuestro estilo de vida *moderno*.

Un ejemplo simple ¿cuánto tiempo tardamos en encender el móvil al levantarnos? ¿Tardamos mucho en mirar cuántos mensajes hemos recibido? ¿Alguien ha sentido esa ansiedad que produce el hecho de dejarnos el móvil en casa? La conexión directa y constante tiene un precio, algunas personas han generado una nueva necesidad, creando por lo tanto en algunas ocasiones una dependencia. Las dependencias generan falta de libertad y conflictos que se pueden manifestar en casos más extremos en forma de ansiedad. Vivimos en una sociedad conectada constantemente a redes sociales virtuales pero que sufre terriblemente de soledad. Vaya paradoja.

Por otro lado, sabemos lo tremendamente útil que es tener acceso a la información, es una auténtica revolución social. La red no distingue de clases sociales, existe un enorme poder para una sociedad bien informada y crítica, dispuesta a opinar, reclamar o dar nuevas propuestas a conflictos e injusticias con las que

convivimos diariamente. Esperemos que la revolución tecnológica se encauce hacia este tipo de cometidos de forma exitosa.

Todas las herramientas para el progreso personal y social, están ahí, es nuestra responsabilidad individual, la que responderá del uso que hagamos. Está muy bien, estar informado y conectado, pero ¿hemos reflexionado en el tiempo que invertimos en esto? Otro ejemplo, nos proponemos a realizar alguna tarea, como escribir un artículo para una revista... empezar a estudiar un tema, sobretodo si es de vertiente espiritual, leer un libro de contenido profundo y edificante, etc. ¿Cuántas veces, ni tan solo llegamos a empezar el trabajo porque nos ponemos a mirar el correo, leer y recibir mensajes al móvil, las redes sociales o algún video interesante o divertido en la red? Ya no hablo de la televisión.

Uno de los riesgos de estar pendientes de forma constante a este modo de vida es la distracción. Sabemos que es un recurso terriblemente útil para las inspiraciones de aquellos que no están interesados en que sigamos progresando o ampliando nuestros horizontes íntimos.

A veces me parece que nuestra vida es una caricatura, vivimos conectados y aislados a la vez. "Súper-estresados" por nuestras "súper-ocupaciones" a la vez que

perdemos un tiempo enorme en distracciones inútiles. Damos risa.

Afortunadamente, la espiritualidad superior, nos deja por todas partes pistas para que no nos perdamos. Podemos verlos como las señales de Paolo Coelho y de tantos libros espiritualistas o de crecimiento personal. Me recuerdan aquellas migas de pan en el camino como en el cuento de Hánsel y Gretel. Yo en uno de esos días, en los que me disponía a escribir o trabajar (no recuerdo para qué trabajo) encontré una de esas migas de pan tan útiles para nuestro crecimiento íntimo. Hubiera sido más rápido si hubiera estado leyendo un libro de Joanna de autoconocimiento, pero tuve que pasar unas horas perdiendo el tiempo para encontrarme de bruces con una noticia de moda: el *mindfulness*

Parece ser que ahora es lo más entre las celebridades, por lo que se está dando bastante a conocer. No fue por esta razón, pero me puse a investigarlo. El *mindfulness* se inspira en el concepto de conciencia plena de la meditación budista. A pesar de tener sus raíces en el budismo a menudo se enseña de forma independiente a la religión.

*Mindfulness*, o conciencia plena, consiste en prestar atención, momento por momento, a pensamientos, emociones, sensaciones

corporales y al ambiente circundante, de forma principalmente caracterizada por la **aceptación**. El cerebro se enfoca en lo que es percibido a cada momento. ¡Los que tenemos la suerte de participar en las reuniones y actividades en un centro espírita tenemos que saber que estamos al corriente de las actividades de moda! Lo que pasa es que nosotros lo hemos llamado visualizaciones, relajaciones, meditaciones...y tenemos la suerte de hacerlas en un grupo con el que compartimos orientaciones y experiencias.

Es importante que conozcamos que la psicología clínica y la psiquiatría desde la década de 1970

han desarrollado varias aplicaciones terapéuticas basadas en el *mindfulness* para ayudar a las personas que sufren de una variedad de enfermedades psicológicas, y de hecho la investigación ha descubierto que las terapias realizadas sobre este concepto son eficaces, en particular para la reducción de la ansiedad, la depresión, el estrés y al dolor crónico. También se están aplicando estas técnicas en el área de la enseñanza. Es reconocido que por muy capacitado intelectualmente que alguien sea, sin la capacidad de mantener la concentración sin distracciones, el fracaso académico está a la orden del día.

Los estudios científicos han demostrado lo que hace más de dos mil años ya sabían los budistas, es decir, que un estado de atención consciente ayuda no solo a reducir el estrés o la ansiedad, sino también a ser más creativos, a poder juzgar y valorar las situaciones con mayor claridad, a aumentar la resistencia emocional y a disfrutar más de lo que se está haciendo.

Las prácticas de *mindfulness* se centran en "prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar". No se trata pues de un proceso pasivo, requiere de esfuerzo e intencionalidad. Como tantas

otras capacidades del ser humano, la atención es una acción activa que también se entrena. Requiere disciplina porque es un músculo que cuando se usa se fortalece y cuando no, se atrofia.

Este tipo de atención nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, aquí y ahora, en el momento presente. Es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y desadaptativa. Tenemos que poder aceptarnos tal como somos antes de que en realidad podamos cambiar. Mediante el cultivo intencionado de la aceptación, creamos las condiciones previas a la sanación.

Al ir leyendo sobre *mindfulness*, encontré otro concepto interesante que requiere de cierto análisis, el concepto de *rumiación*. Esta se define como una atención compulsivamente enfocada en síntomas de inquietud, sus posibles

causas y consecuencias, contrariamente a sus soluciones. Ruminación se parece a 'preocupación' excepto que la primera se enfoca en sentimientos negativos y experiencias del pasado, mientras que la segunda se ocupa de potenciales eventos negativos en el futuro. Tanto ruminación como preocupación están asociados a la ansiedad y otros estados emocionales negativos. La ruminación ha sido estudiada como un factor cognitivo de vulnerabilidad a la depresión. Cuántos compañeros, amigos, familiares o conocidos evocamos al pensar en este tipo de actitud mental. Se trata de estas personas prisioneras inconscientes del mundo mental, y por lo tanto espiritual, en el que viven. Quizás nosotros mismos. Reviven continuamente de forma compulsiva los efectos negativos de experiencias pasadas.

El Espiritismo aporta otro conocimiento trascendental que da la posibilidad de paliar el sufrimiento del ser humano de una vez por todas. Las actitudes mentales, el mundo mental o espiritual que nos envuelve, nos acompañan durante nuestra vida pero no desaparece después de la muerte. Cuántos espíritus sufrientes, ni mejores ni peores que nosotros, sufren durante años y años después de la muerte un verdadero infierno generado por su propia actitud mental. La

espiritualidad superior jamás nos abandona, nos posibilita de innumerables recursos terapéuticos durante nuestra existencia carnal pero evidentemente también en nuestra existencia espiritual. Las reuniones de mediumnidad ofrecen el testimonio de estos espíritus sufrientes que revelan esta realidad de un modo irrefutable. La espiritualidad nos da la oportunidad de ayudarnos mutuamente a cambiar nuestro universo mental y espiritual para alcanzar la felicidad, la luz o la paz interior que tanto anhelamos. Al darnos cuenta de la verdadera realidad de nuestra propia naturaleza, del entorno mental y espiritual que nos rodea, es cuando empezamos a descubrir nuestro potencial para ser felices.

Es necesario darnos cuenta de la gran importancia de no perder más el tiempo en distracciones y de ponernos de forma consciente con **atención plena** a cambiar ya para nuestra reforma íntima. Requiere un esfuerzo. Pero así llegaremos a alcanzar esa iluminación interna que proclaman todas las religiones y disciplinas espiritualistas que comparten con el Espiritismo recursos para el progreso individual del ser humano y por lo tanto para el conjunto de nuestra sociedad y nuestro planeta.

**Marina Castells**



## PREOCUPACIONES

No se aflija con anticipación, pues es posible que la vida resuelva su problema, hoy aún, sin ningún esfuerzo de su parte.

No es la preocupación que anonada a la persona, pero sí la preocupación en virtud de la preocupación.

Antes de sus dificultades de ahora, usted ya enfrentó innumerables otras y ya se libró de todas ellas, con el auxilio invisible de Dios.

Una persona ocupada en servir nunca dispone de tiempo para comentar injuria o ingratitud.

Dijo un notable filósofo: "una criatura irritada está siempre llena de veneno", y podemos añadir: "y de enfermedades también".

Trabaje antes, durante y después de cualquier crisis y el trabajo garantizará su paz.

Cuente las bendiciones que le enriquecen la vida, anotando los males que acaso le visiten el corazón, para reconocer el saldo inmenso de ventajas a su favor.

Generalmente, el mal es el bien mal interpretado.

En cualquier fracaso, comprenda que si usted trabaja, puede igualmente servir, y quien puede servir trae consigo un tesoro en las manos.

Por mayor que le sea el fardo del sufrimiento, acuérdesese de que Dios, que aguantó con usted ayer, aguantará también hoy.

**Señal verde**

Francisco Cándido Xavier/André Luiz

### Centros Espíritas Colaboradores

#### Centro Espírita Manuel y Divaldo

Reus · Tarragona  
www.cemyd.com  
cemyd@cemyd.com

#### Centro Espírita Irene Solans

Lleida  
<http://ceis.spirity.com>  
ceirenesolans@gmail.com

#### Centro Espírita Pablo y Esteban

El Vendrell · Tarragona  
<http://pabloyesteban.espiritas.net>  
pabloyesteban@espiritas.net

#### Centro Espírita Clara de Asís

Montequinto, Sevilla  
geclaradeasis@gmail.com

#### Centro Espírita de Ponent

Benavent de Segrià  
acep@espiritas.net  
<http://acep.espiritas.net>

#### Asociación Espírita Otus i Nèram

Tàrrrega · Lleida  
[www.kardec.es/otusineram](http://www.kardec.es/otusineram)  
otusineram@terra.es