

# Actualidad Espiritista <sup>Nº25</sup>

## Meditación y visualización terapéutica

por Joanna de Ángelis

## Ortotanasia

la muerte digna

**Historia de la mediumnidad**

**Entrevistando a Divaldo**

**El pequeño servicio**

# CONTENIDOS

Editorial	3
Historia de la mediumnidad	4
Ortotanasia "la muerte digna"	8
Entrevistando a Divaldo	12
El pequeño servicio	14
El libro de los Espíritus -conclusiones-	16
Meditación y visualización terapéutica	20
Psicología espírita	24
Impermanencia	27
Prioridades	28

# EDITORIAL

"Vosotros sois la sal de la tierra, si la sal se desvirtúa ¿con qué se salará? Para nada vale ya, sino para que, arrojada fuera, sea pisada por los hombres." Mateo 5:13

¿Cuál es la función del Espiritismo?

Todos los espiritistas sabemos la respuesta, o deberíamos saberla; el Espiritismo ha venido para restaurar el mensaje de Jesucristo. Ante esto el espírita ha de tomar consciencia que es discípulo de Jesús, y como los versículos del apóstol Mateo hacen referencia a los seguidores de Cristo, comprenderá que esas palabras nos implican directamente.

Muchas personas necesitan la luz que aporta el Espiritismo, la *buena nueva (Evangelion)* de Jesús ampliada, profundizada, con su mensaje de esperanza, de fe y de consuelo para los que sufren, también de trabajo para las manos dispuestas a ayudar aún en la última hora; porque si el mensaje del Espiritismo se desvirtúa, si nosotros, espíritas, no nos dedicamos en cuerpo y alma a difundir la buena nueva, explicando la verdad de la supervivencia, la realidad demostrada de la vida espiritual; resaltando el valor de cada vida, de cada reencarnación en cuanto son eslabones de una evolución espiritual que nos ha de llevar desde la ignorancia y la simpleza hasta los máximos exponentes del conocimiento y del amor ¿Quién lo hará?

Encontramos paralelismos, coincidencias entre algunos de los postulados de la Doctrina Espírita y otras filosofías, otras religiones, otras doctrinas; pero nadie lo explica con tanto detalle, con tanta lógica; ninguna otra lo razona y da pruebas de las ideas que defiende de una forma tan clara y convincente; el Espiritismo es una enseñanza filosófica con preceptos morales que ayuda a la humanidad a comprender su existencia y el porqué de sus vicisitudes, que además presenta hechos y pruebas ratificando su doctrina y posibilitando a cada uno descubrirse, conocerse y alcanzar la plenitud por sus propios medios y en razón de sus méritos.

El mensaje del Espiritismo es único, ninguna otra corriente de pensamiento o doctrina contribuye con tantas informaciones sobre lo que representa la vida, su complejidad y lo que nos espera tras la "muerte". El Espiritismo, como agente regenerador de la Humanidad, es heredero directo del Cristianismo original, siendo de máxima importancia para que cumpla su cometido que cada uno de los que nos llamamos espíritas nos mantengamos fieles a su esencia, a su mensaje original.

Lo dijo Allan Kardec: el mayor peligro para la Doctrina Espírita provendrá desde dentro de sus filas, porque nuestros puntos de vista diferentes, opiniones opuestas, gustos divergentes y conflictos subyacentes producen una imagen distorsionada del movimiento espírita; y lo contaminamos con nuestros errores, lo manchamos y lo mutilamos; eso sí, con la mejor intención.

¿Podemos resumirlo en unas pocas palabras?

No a los personalismos.

Estamos en el Espiritismo cristiano para servir, no para utilizarlo en nuestro beneficio y nuestros intereses egoístas. Debemos luchar para mantenerlo libre de nuestras aportaciones personalistas, solo así mantendrá su fuerza y vigor, transmitiendo la luz que el Maestro Jesús nos legó, de generación en generación, cumpliendo su función consoladora, mientras este planeta cambia poco a poco, casi imperceptiblemente, pero de forma imparable, hacia ese mundo mejor al que todos estamos llamados a contribuir con nuestro granito de arena.

## "Actualidad Espiritista"

Año VII · N°25 · Abril 2016

### 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



# HISTORIA DE LA MEDIUMNIDAD

David Estany

## Médiums posteriores a la llegada de la Codificación Espírita

Además de la detallada clasificación de Allan Kardec en *"El libro de los médiums"* (1859) de los tipos de fenómenos y de facultades mediúnicas, no debemos olvidarnos de la clasificación de los fenómenos paranormales realizada por la parapsicología.

Así, Allan Kardec va a hablarnos de médiums o mediumnidades de efectos físicos o bien de efectos inteligentes. Por su parte, en parapsicología va a hablarse de fenómenos parapsíquicos, fenómenos parafísicos, fenómenos parabiológicos i fenómenos paratanáticos. A estos últimos, también llamados de Psi-Theta, pertenecen ciertos hechos insólitos provocados por seres ya fallecidos, es decir, espíritus desencarnados o agentes Theta, y en general, cualquier episodio que involucre alguna forma de supervivencia después de la muerte, bien sea de carácter subjetivo (Theta-psigamma) u objetivo (Theta-psikappa).

A su vez, los fenómenos paratanáticos pueden clasificarse en:

Memoria extracerebral: recuerdos espontáneos o inducidos experimentalmente que parecen provenir de una o de varias vidas anteriores. Se relaciona con todas las investigaciones sobre la reencarnación.

Vida después de la muerte: manifestaciones diversas que ofrecen evidencias acerca de la supervivencia del alma o de la personalidad, después de la muerte. Los estudios más importantes en este campo son las experiencias próximas a la muerte, también conocidas como muerte clínica reversible.

Mediumnidad: comunicación de los espíritus desencarnados a través de los médiums. Incluye todas las formas de interacción entre seres vivos y fallecidos.

## Transcomunicación instrumental

Bien entrado el siglo XX, con la aparición de las nuevas tecnologías de procesamiento de sonido y de imagen, surge la posibilidad de comunicación con el mundo espiritual a través de instrumentos electrónicos.

En junio de 1959, Friedrich Jürgenson (1903-1987, pintor, escritor y productor de cine sueco) se encontraba solo en su casa de Mölnbo (Estocolmo) grabando en una cinta magnetofónica el canto de los pájaros. Se sorprendió al oír la cinta y aparecerle voces y acordes musicales. Repetida la experiencia obtuvo mensajes completos que se identificaban con personas fallecidas, entre las que se encontraban parientes suyos y entre éstos su propia madre.

Se trataba de un católico romano que vio recompensa

do su trabajo con la Orden de San Gregorio concedida por el papa Pablo VI.

## Mediumnidad en el seno del Espiritismo

A pesar de estos avances en materia de experimentación, si alguna escuela estudia y desarrolla la mediumnidad bajo el prisma y el auxilio de la más elevada moral, ésta es la Doctrina Espírita. Por ello, *"El Libro de los Espíritus"* es la secuencia histórica y el desenvolvimiento natural de la Biblia, Allan Kardec afirmó y demostró que el Espiritismo es la continuación del Cristianismo.

A partir de 1855 Hippolyte Léon Denizard Rivail pasó a frecuentar las experiencias mediúnicas en casa de la familia Baudin. Allí, una de las hijas del matrimonio, Caroline Baudin psicografiaba de forma inconsciente. El 30 de abril de 1856, la médium Srta. Japhet le transmitió a Rivail la primera revelación de la misión que tendría que cumplir. De la Srta. Japhet se habían reunido cincuenta cuadernos de comunicaciones que serían estudiadas por Rivail.

El 21 de abril de 1857, tres días después de la publicación de *El Libro de los Espíritus*, Rivail y Amelie abrieron su apartamento para una recepción. La Sra. De Plainemaison pidió permiso para llevar a la cena a la familia Dufaux. Rico productor de vino y de trigo - residente de un castillo medieval al lado del emperador

Napoleón III – el Sr. Dufaux era conocido por los lazos con la Corte y también por las proezas de su hermosa hija, Ermance, entonces de 16 años. Rivail oyó hablar de Ermance – la “médium historiadora” - y de las dificultades enfrentadas por su familia, muy católica. Desde los 12 años Ermance se vio afectada por crisis de ausencia, y en trance, transmitía mensajes atribuidos a los muertos.<sup>(1)</sup>

Después de la reunión, Ermance de dieciséis años recibió un hermoso mensaje de San Luis, que a partir de ahí, se convertiría en una especie de supervisor espiritual de la obra del Maestro. De acuerdo con el ex rey, Ermance, como Kardec, era un druida reencarnada. Los lazos entre los dos se estrecharon y ella se convirtió en la principal médium de reuniones domésticas del Profesor Rivail. A finales de 1857, Kardec tuvo la idea de publicar una revista espiritista y quería escuchar las opiniones de los guías espirituales. Ermance fue la médium elegida, y a través de ella un espíritu le dio varias y excelentes directrices al Maestro de Lyon. La revista fue nombrada “Revista Espírita” y fue lanzada en enero del año siguiente.<sup>(2)</sup>

A partir de la publicación de “El Libro de los Espíritus” por Allan Kardec, fueron numerosos los médiums que en todo el mundo comprendieron que debían encauzar sus facultades bajo las directrices de co-

nocimiento y de moral espíritas. A finales del siglo XIX el espiritismo había llegado a España, donde destacaron entre otros Miguel Vives y Amalia Domingo Soler. En tierras leridanas se publicó en abril de 1874 la obra “Roma y el Evangelio”, con las comunicaciones del Centro Espírita Cristiano de Lleida.

Especial mención merecen los médiums Francisco Cándido Xavier y Divaldo Pereira Franco, cuya vida, obra y trabajo va más allá de la mediumnidad. Toda su vida es ejemplo de esfuerzo y transformación, sintiéndose y mostrándose espíritas en toda la acepción de la palabra.

#### Francisco Cándido Xavier

Nació en Pedro Leopoldo (Minas Gerais, Brasil) el 2 de abril de 1910, haciéndose espiritista a los 17 años como consecuencia de la curación de una obsesión espiritual de su hermana María Pena Xavier. Gracias al Espiritismo pudo comprender los fenómenos extraños de su infancia y adolescencia.

Psicografió más de 400 obras, todas ellas de carácter muy consolador, habiéndose traducido muchas de ellas a más de 33 idiomas y habiéndose



Francisco Cándido Xavier

editado en Brasil más de 18 millones de ejemplares. Su obra más conocida “Nuestro Hogar”, cuya autoría espiritual pertenece al espíritu André Luiz, fue llevada al cine con gran éxito, así como “Y la vida continúa...”, “Chico Xavier la Película” o “Las madres de Chico Xavier”.

Regresó al plano espiritual el 30 de junio de 2002.<sup>(3)</sup>

En la obra “Bajo las cenizas del tiempo”, de Carlos A. Bacelli, se narra el funcionamiento del Sanatorio de Uberaba (Minas Gerais Brasil) que fuera dirigido por el psiquiatra espírita Dr. Ignacio Ferreira. En una de sus páginas puede leerse este interesante diálogo entre el doctor y el propio Francisco Cándido Xavier:

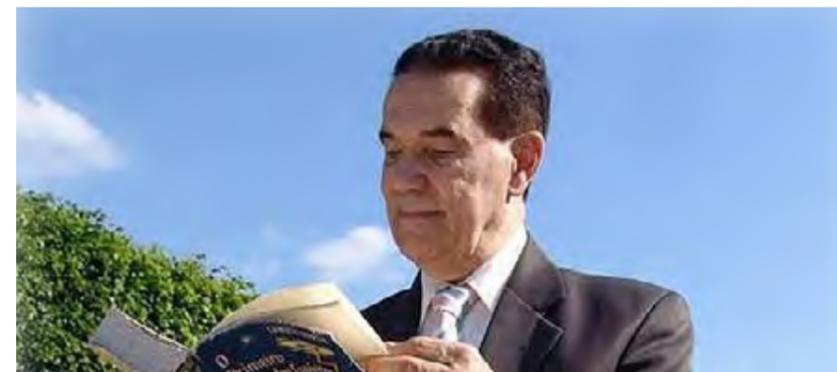
*--Es para asustarse, pero tengo la impresión que todo el clero desencarnado está sobre Uberaba. No hay sesión en que no aparezca un cura dando*

*un tremendo trabajo. Padres y pastores protestantes, citan la Biblia y dicen que acabarán con nosotros, porque estamos haciendo herejía, algunos se identifican... La semana pasada un sacerdote que desencarnó en Uberaba, párroco de una de las iglesias de la ciudad, afirmó que existe una falange de padres y monjas actuando sobre los espíritus. Llegó a decir que el esfuerzo de ellos está concentrado sobre esta región del Triángulo Mineiro.*

*--Dr. Ignacio, nuestro querido Dr. Bezerra de Menezes, me explicó que la mayoría de espíritus encarnados en el Triángulo Mineiro proceden de Europa, en especial de Francia y España. Muchos opositores de Allan Kardec se mudaron para acá. La lucha por la verdad continúa en el mundo espiritual, pues la desencarnación no cambia a nadie.*

*--Es verdad, Chico, que el obispo de Barcelona, que quemó las obras de Allan Kardec, ¿ha reencarnado en Uberaba?*

*--Tengo la impresión que es verdad, pero no nos conviene especular al respecto. Por lo que*



Divaldo Pereira Franco

*Emanuel dijo, a pesar de seguir vinculado a la Iglesia, él es ahora compañero nuestro.*

*--Yo sé de quien estamos hablando, soy amigo de su familia, son buenas personas.*

*--Que cosa interesante: reencarnó en familia espírita, se hizo padre de nuevo y ahora es médium.*

*--Siempre combatí la inactividad de los pacientes en el Sanatorio. Según mi punto de vista, el trabajo es uno de los mejores recursos terapéuticos contra la obsesión. Ocupar la mente, cansar al cuerpo significa despejar al intruso indeseable, el espíritu obsesor que poco a poco, al no encontrar sintonía se aparta.*

#### Divaldo Pereira Franco

Nacido el 5 de mayo de 1927 en Faria de Santana (Brasil), tal y como se apunta en la resumida biografía de sus libros, Divaldo es una de los más consagrados oradores y médiums de la actualidad, fiel mensajero de la palabra de Cristo por las consoladoras y esperanzadoras lecciones de la Doctrina Espírita.

Con la orientación de Joanna de Ángelis, su mentora, ha psicografiado más de 250 obras, de varios espíritus, muchas ya traducidas para otros idiomas, llevando la luz del Evangelio a todos los continentes sedientos de paz y de amor. Divaldo ha sido también el predicador de la Paz, en contacto con el pueblo simple y humilde que va a oír su palabra en las plazas públicas, llamando a todos a combatir la violencia, a partir de la autopacificación.

Hace más de 60 años (15-8-1952) junto con su fiel amigo Nilson de Souza Pereira (1924-2013), fundó la Mansión del Camino, cuyo trabajo de asistencia social a miles de personas necesitadas de la ciudad de Salvador, en el barrio Pau Da Lima, ha conquistado la admiración y el respeto de Bahía, de Brasil y del mundo.

#### David Estany

Associació Espírita Otus i Néram – Tàrrrega (Lleida)

#### Notas bibliográficas

- (1) “Kardec, La Biografía” - Marcel Souto Maior
- (2) “El Libro de los Espíritus y su tradición histórica y Cultural”, Silvino Canuto Abreu.
- (3) “La Vida Triunfa - Investigación sobre los mensajes que Chico Xavier recibió”, Paulo Rossi Severino y Equipo de la AME-SP.

# Ortotanasia

## “La muerte digna”

Marina Castells

Cuando oímos a un espírita hablar sobre la muerte, en seguida, podemos identificar como este tema es uno de los pilares que nos distingue de otras corrientes filosóficas o religiosas. Es decir, el Espiritismo desarrolla como ninguna otra religión el fin de la vida física. Para resumir, la muerte desde un abordaje racional no existe, es una transición mediante la cual el espíritu se libera del cuerpo físico para proseguir su recorrido vital en el mundo espiritual. La ley de causa y efecto es la matriz por la que se desarrolla nuestra evolución durante las sucesivas reencarnaciones. El Espiritismo además aporta pruebas explícitas que reafirman la persistencia del espíritu después de la muerte mediante la comunicación de los espíritus a través de los fenómenos mediúmnicos. Desde un punto de vista epistemológico, negamos pues la existencia de la muerte, incluso cambiamos el término morir por el de “desencarnar”.

Sin embargo, quisiera aprovechar, una vez más, este formato de la revista para compartir deliberaciones acerca de este tema, que me surgen desde experiencias profesionales y personales. Creo que no podemos olvidar que debemos afrontar ese momento de nuestra vida, no me refiero únicamente a su finalidad. Todos trabajamos

para despertar en el mundo espiritual habiendo superado las pruebas a las que nos hemos enfrentado en nuestra existencia, habiendo salvado las cuentas pendientes y por lo tanto haber mejorado como espíritus... o seres humanos. Creo que todo esto lo vamos trabajando con mejor o peor éxito... no es el propósito de este artículo.

Quiero centrarme en ese período de nuestra existencia en el que “desencarnaremos” o “moriremos”. ¿Nos preparamos para ello? ¿Pensamos realmente en ello?

Es un tema, en mi opinión, muy importante que creo que a veces los espíritas pasamos muy por encima. Los debates acerca de cómo queremos afrontar y ser atendidos cuando llegue el final de nuestra vida (o existencia) están a la orden del día debido a los avances en medicina y al incremento de nuestra esperanza de vida. Por esta razón quisiera deliberar desde un punto de vista espírita lo que realmente para nosotros debería ser una “muerte digna”. Quien se sienta más cómodo que le llame desencarnación. Culturalmente durante tantas existencias le llamamos muerte, que ahora sería otro tema (interesante) debatir la importancia de los términos y la connotación que tienen.

Precisamente, para intentar huir de estos conflictos

léxicos introduciré el término **ortotanasia** o **muerte digna**, que designa la actuación correcta ante la muerte por parte de quienes atienden al que sufre una enfermedad incurable o en fase terminal. Este término se distingue de la *eutanasia* en que la primera nunca pretende deliberadamente el adelanto de la muerte al paciente. Desde un punto de vista legal en España la eutanasia está penada, y nosotros desde un punto de vista moral o espiritual, entendemos que acortar la vida de forma prematura puede impedir al espíritu la oportunidad de librarse de deudas adquiridas en el pasado y que forman parte de su programa de evolución espiritual.

He ahí un conflicto, el derecho a no sufrir de forma innecesaria un proceso de muerte o de agonía debido a los avances médicos o técnicos y el derecho a cumplir con nuestro plan de vida “existencial” en nuestro progreso espiritual.

¿Como preparar entonces nuestras voluntades anticipadas ante una enfermedad terminal o una enfermedad degenerativa? ¿Lo dejamos todo en manos de los médicos o las personas que nos atiendan esperando que sean inspiradas por el plano espiritual superior?

En nuestro contexto social, en general, a la hora de

tomar decisiones sobre asuntos médicos nos envuelve todavía un ambiente bastante paternalista, en el que muchas decisiones se relegan al equipo médico. Esto nace de muchos factores, entre ellos nuestro entorno cultural más latino y más alejado de la cultura anglosajona o americana. En estas culturas el principio de autonomía del paciente y el respeto a las decisiones propias en cuanto a las acciones médicas tiene un papel muy protagonista. No nos olvidemos tampoco que estas últimas también están influenciadas por una medicina defensiva que nace de las continuas demandas médicas y que tiene como objetivo proteger, más que las cuestiones morales, las cuestiones legales.

En nuestro entorno el principio de autonomía del paciente también se respeta, por lo general. Lo que ocurre es que muchas veces el propio enfermo relega estas decisiones porque ni siquiera tiene una escala de valores claras en cuanto a las cuestiones para afrontar el final de la vida. Creo que podríamos estar de acuerdo que nos falta madurez, y que existe poco debate en cuanto al posicionamiento espírita en torno al derecho a tener una "muerte" digna.

Nos falta madurez espiritual, puesto que no todos podemos aún afrontar el pro-

ceso de muerte con la misma lucidez y nivel de consciencia. Por lo tanto este artículo ni tan sólo se plantea el tratar de presentar directrices a la hora de afrontar las decisiones en el proceso de "muerte". Cada situación será personal, individual y única, de acuerdo con nuestro nivel espiritual y el ambiente espiritual que nos haya acompañado.

Creo que también falta madurez a los profesionales sanitarios que contemplen una visión amplia que integre la naturaleza espiritual y física del proceso de muerte. Los equipos que se dedican a las curas paliativas son los más preparados y con más sensibilidad para estos temas, tratan al paciente de acuerdo con el respeto a sus creencias religiosas. A pesar de esto, la medicina no contempla los procesos de desencarnación desde el plano espiritual. Estaremos de acuerdo que estamos aún a años luz de que esto pueda ocurrir. Es decir, todo el complejo proceso energético que interviene en esta separación del espíritu y del cuerpo físico. Muchísimos libros explican como despierta el espíritu en el plano espiritual, pero quisiera destacar y recomendar el estudio de los libros de André Luiz psicografiados por el querido y admirado médium Chico Xavier (Nuestro hogar, Mensajeros, Misioneros de la luz) o de León Denis (Después

de la muerte). Gracias a estas obras, se puede llegar a entender el inmenso trabajo que se requiere desde el plano espiritual en esta situación de transición así como la función del periespíritu.

Por último, debo recordar la importancia de cultivar nuestros conocimientos y tener muy claro cual es nuestra escala de valores para vivir de forma consecuente a ellos, recordemos que como espíritas disponemos de recursos que nos ayudaran a sobrellevar de una forma lo más equilibrada posible estas situaciones que no dejan de ser difíciles. Todos recogemos ejemplos de personas sean espíritas o no que han vivido su muerte con lucidez, irradiando paz hasta la última exhalación rodeadas de amor. Rezo para que todos nosotros seamos dignos de esta experiencia cuando llegue el momento. Recordemos la importancia de nuestro trabajo diario, vivir en plenitud, de forma consciente y serena. Esperemos que la transición hacia el plano espiritual llegue a ser un proceso plácido para todos nosotros, alejado del sufrimiento físico, psíquico o espiritual en un futuro no demasiado lejano, en ese mundo de regeneración que está a la vuelta de la esquina. Un abrazo a todos.

*Marina Castells*

**AHORA**

## canal de radio espírita



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



## Entrevistando a Divaldo

### ¿Por qué motivo hay tantas personas que tienen facilidad en comprender y aplicar las Bienaventuranzas y otras en cambio a las que aún les cuesta mucho esfuerzo?

Vivimos un momento histórico grave. Vivimos el periodo en el que se inicia la gran transformación moral de la humanidad en el que la Tierra cambiará hacia un mundo de regeneración.

Se ha llegado a afirmar que esta transformación se produciría a través de una gran convulsión sísmica, erupciones volcánicas, tsunamis y otros fenómenos naturales.

Obviamente en el momento oportuno estos fenómenos tendrán lugar, porque el planeta también a su vez se modifica. Debido a que nuestras mentes son una fuerza poderosa, nos es posible impedir, disminuir o impulsar esa explosión de fenómenos que purificarían el planeta y de un solo golpe o varios liberarían los espíritus que en ella

residimos para redirigirnos cada uno a la región compatible con nuestro estado evolutivo.

A nosotros los espiritistas nos cabe una tarea muy importante, puesto que conocemos la realidad transpersonal de la vida.

Hay en el mundo espiritual inferior algunos espíritus que desde hace algunos milenios se encuentran en rebeldía, como si de la caída del ángel en la tradición bíblica se tratara, y en este momento ellos están recibiendo la oportunidad de reencarnarse para tener la ocasión de elegir a Dios o a Mamón, es decir, a la luz o al placer, a las tinieblas, a los goces de la carne.

Por eso estamos en la Tierra con una población muy compleja, que se caracteriza más por la brutalidad, por la sexualidad, por el individualismo, porque se trata de espíritus primarios o primitivos terrícolas, que están siendo seleccionados para continuar con el planeta en evolución o bien ser encaminados a un

mundo inferior.

Y por ello, nosotros nos estamos recordando de nuestros deberes Cristianos que olvidamos a lo largo de la historia. Aceptamos el mensaje del Cristo, pero no la vivencia del sentido Cristiano.

Por eso, algunos que estamos más sufridos, más maduros, que desarrollamos un nivel de conciencia más elevado, tenemos mayor facilidad de entender y adaptar a nuestra realidad el Sermón de la Montaña. Mientras que a otros les parece un canto muy bonito, pero innecesario para una vivencia feliz, a otros tantos les causa indiferencia por falta de sensibilidad emocional para penetrar en el sentido profundo de la vida.

Cuando Jesucristo estuvo con nosotros, comenzó el periodo del espíritu inmortal, y hasta aquel momento estábamos sumergidos en el periodo de la ley de la tradición: período en el que el "dios temor" por intermedio

de las puniciones, de los actos de venganza, de la esclavitud, permitía que nos purificáramos.

Con el advenimiento de Jesucristo, el amor se sobrepuso a esas determinaciones más violentas. Podemos obedecer a las leyes pero las leyes nos pueden castigar. Tiene como objeto inmediato educarnos, orientarnos, incluso aquello que sería una punición por nuestras actitudes se transforma en un acto de reeducación.

El Espiritismo como dijo Allan Kardec vino a traer la reencarnación como respuesta. Estableciéndose así los tres periodos: Moisés con la ley del talión, Jesús y el Amor, y el Espiritismo y la lógica: ¿por qué sufrimos?, porque construimos ayer el estado de tormento que ahora tenemos que soportar.

A nosotros cabe la tarea de construir una sociedad nueva y fraternal, una sociedad que viva el Evangelio en su profundidad.

A veces podemos pensar en la imposibilidad de llegar a hacerlo debido a que son tantas las perturbaciones que nos envuelven y tantos los desafíos. Por ello precisamos cambiar nuestra óptica, nuestra manera de enfocar la vida; determinar si importa más un triunfo temporal o un triunfo permanente, la gloria de un día o la paz duradera.

La reencarnación viene a decirnos que cosechando estas experiencias infelices estaremos contrayendo deudas; en realidad cuando alguien hiere a otro, no lo hace a él, sino a la Ley del Orden, al equilibrio.

¿Cómo rehabilitarse delante

de la ley? Haciendo el Bien, intentando reconquistar a la persona que se alejó y si esta persona no quiere, dejarla porque nuestra deuda está saldada por haber atendido al Bien que se nos presentó.

Es preciso que nos purifiquemos de dentro hacia fuera: el remordimiento, los sentimientos negativos, la tentación del placer siempre continuo e inmediato, entre otros desafíos son pruebas para evaluar nuestro nivel evolutivo, y si no tenemos estas pruebas no podemos saber cuáles conquistas adquirimos o cuáles valores perdimos.

Es necesario que volvamos al Sermón de la Montaña y que nos consideremos cada uno de nosotros como aquellos de corazón puro, no permitiendo que las heridas, las sospechas o los sentimientos perversos que son comunes nos armen unos en contra de los otros, sino que nos hagan amar unos a otros.

Y esto es un ejercicio al que deberemos acostumbrarnos hasta que lleguemos a hacerlo con naturalidad, puesto que lo que hoy puede llegarnos a costar, posteriormente después de muchas veces lo hacemos de forma natural sin darnos cuenta, porque es un proceso educativo. Una persona educada se comporta tan naturalmente que no se da cuenta.

El Sermón de la Montaña es el momento cumbre del Evangelio, porque Jesús elige no a los triunfadores, no a aquellos que dominan o posean, ni a los que sean felices porque quizás en el momento de su testimonio fracasen. No hay que temer la

resistencia de soportar las pruebas de perfeccionamiento moral porque la elevación del espíritu se hace por el intermedio del desgaste de las fuerzas primarias de la evolución.

Ese fenómeno dolor, es un fenómeno de la ley, no es solamente punitivo. Cuando yo pienso en Francisco de Asís padeciendo un cáncer de garganta, con el mal de Hansen, ciego, me pregunto ¿qué deuda tenía?

En cambio cuando pienso en Jesucristo en la cruz me respondo que no tenía ninguna deuda, sino que era la elección del amor por intermedio del sufrimiento para demostrar que en Él está la verdadera felicidad, y vino a enseñarnos a enfrentar las dificultades como parte del proceso educativo de nuestro trayecto espiritual.

En razón de eso las Bienaventuranzas son permanentes y deberíamos pensar por lo menos una vez por semana en cada una de ellas.

Bienaventurado el humilde, que es aquel que no reacciona, el no violento, no es la persona que se subestima, que se considera inferior, que se disminuye, sino la persona que tiene conocimiento de la verdad y se somete a aquello que le desagrade para el beneficio de todos. No es la humildad que padece humillación, aquella que disminuye, que desintegra y que transforma la criatura humana en un objeto...

Xavier Llobet

Centro Espírita Irene Solans, Lleida

# El pequeño servicio

Longina

Son muy grandes los ríos del orgullo que conducen hacia el ego, pequeños detalles que anulan el desarrollo del *self* en una continua melodía de egocentrismo.

- "No puedo rebajarme" dice el corazón.

- "No debes rebajarte" dice la cabeza.

Mientras, quedan desnudas y sin alimentos aquellas criaturas nacientes que el *self* pone en nuestro camino. ¿Qué será de ellas si las abandonamos? ¿Si nos convertimos en padrastros y madrastras de los hijos no paridos? ¿Si a penas engendrados son abortados?

El servicio cristiano anónimo, pequeño, gris, es aquel que reviste de luz el día a día del ser humano que cree en el amor. No tiene brillo, ni será conocido, es de pequeña monta, pero su fuerza se multiplica en cada paso. Es el cigoto que remueve las entrañas de la matriz que dará a luz la criatura del Nuevo Día. El pequeño servicio es el embrión que más adelante crecerá si se le alimenta con tenacidad, si no se pretende revestirlo de gran magnitud y de honores de reconocimiento delante del prójimo. Lo pequeño no es invisible, ni insignificante, el pequeño paso en favor del otro deja intensas huellas de reconocimiento en el ser que recibe y agigantan la marcha del que emite con y por amor.

*"Sin un paso inicial no se vencen las distancias"* dice Joana d'Angelis, es el paso de la espontaneidad en la colaboración, que sin buscar destacados se pierde en el anonimato de la modestia, preservando al individuo también de la posible humillación ante las equivocaciones que

llegarán; cuando no se está preparado para enfrentar las críticas, no se está en condiciones de saltar a los primeros puestos del servicio. No hay que olvidar que cada acción va seguida de muchas miradas que contemplan la reacción, no siempre el servicio es entendido por todos, sin embargo, el servicio prestado desinteresadamente renueva a toda la sociedad, la material y la espiritual.

¿Por qué es tan importante el servicio pequeño? Porque es el ladrillo que sostendrá la gran edificación moral del ser humano, el peón que laboriosamente y sin descanso ofrece las manos a la construcción divina diseñada para la iluminación individual y colectiva. Si la naturaleza enseña que todo lo grande empieza siendo pequeño, no tiene sentido auto-engañarse con pretensiones de grandeza, cuando el metal del espíritu todavía no ha recibido los golpes suficientes que moldeen su deformada estructura.

*"Bienaventurados los humildes porque ellos heredarán la tierra"*. El servicio modesto aleja del orgullo nefasto, se apoya en la humildad que construye lentamente una nueva personalidad. Servir a los demás es una prestación hacia nosotros mismos. Se obliga a mirar al frente desarrollando la compasión, y accionando las manos en actitudes renovadoras que sacuden el polvo todavía impreso del "antiguo mundo farisaico", donde las buenas acciones tenían la inmediata recompensa del aplauso público.

Siempre se sirve a quien lo necesita y esta necesidad no es exclusiva al que menos bienes tiene, sino también al que se encuentra más alejado de la órbita divina. No

es sólo la moneda al mendigo, es la palabra benevolente y agradable al caído en la depresión, la comprensión al que está enredado en el vicio, la indulgencia al malediciente. No se puede servir si no se van modelando los sentimientos de caridad y de ternura que enseñan a compartir los panes y los peces de la sabiduría espiritual. El que da, se llena de gratitud por la beneficencia de saberse portador de sublimes ideales, no espera recompensa porque su conciencia vislumbra la alborada de la justicia que lo conduce hacia la felicidad suprema.

El apoyo y la ayuda recíproca son esenciales para la vida de los individuos, el Maestro conocedor de esta dinámica humana se rodeó de los Apóstoles para que la Buena Nueva pudiese llegar a otros rincones de la tierra. Ellos, por amor al Cristo, enfrentaron multitud de aflicciones frente a la ignorancia que les rodeaba, mas el entrenamiento en los pequeños servicios llevados a cabo mientras permanecieron junto a Él, les acostumbró a ser "invisibles" bajo Su Ministerio, permitiéndoles tiempo después, asumir graves responsabilidades y habilitándolos para enfrentar nuevas conquistas humanas.

Sirvamos a la medida de nuestra talla moral sin dejarnos deslumbrar por el ego ilusorio. Aceptemos quiénes somos: seres humanos en proceso de evolución, cuyos pies todavía no están preparados para alcanzar grandes distancias, ni las manos para ofrecer vastos donativos de amor.

Longina

# El Libro de los Espíritus -Conclusiones-

Allan Kardec

Los Espíritus –preguntan ciertas personas- ¿nos enseñan una moral nueva, algo superior a la que Cristo predicó? Si esa moral no es otra que la del Evangelio, ¿para qué sirve entonces el Espiritismo?

Este razonamiento se asemeja singularmente al del califa Omar cuando hablaba de la Biblioteca de Alejandría, diciendo: “Si no contiene más que lo que hay en el *Corán*, es inútil, y por tanto hay que quemarla. Y si tiene otras cosas que no estén en el *Corán*, es mala y, en consecuencia, es preciso quemarla también”. No: El Espiritismo no contiene una moral diferente de la de Jesús.

Pero a nuestra vez preguntamos: Antes del advenimiento de Cristo, ¿los hombres no poseían su doctrina en el Decálogo? Y ¿hay que afirmar por eso que la moral de Jesús sea inútil? Preguntamos inclusive, a quienes niegan la utilidad de la moral espírita, por qué la de Cristo es tan poco practicada y por qué aquellos mismos que proclaman con justo título su sublimidad son los primeros en violar la principal de sus leyes, la de la *caridad universal*...

Los Espíritus vienen no sólo a confirmar la moral de Jesús, sino además a mostrarnos su utilidad práctica. Tornan inteligibles y evidentes aquellas verdades que sólo habían sido enseñadas con forma alegórica. Y al lado de esa moral, los Espíritus acuden a definir los problemas más abstractos de la psicología.

Jesús llegó para mostrar a los hombres el camino del verdadero bien. ¿Por qué Dios, que le envió para recordarles su Ley olvidada, no enviaría hoy a los Espíritus a fin de recordarles de nuevo y con mayor precisión, cuando los hombres la echan al olvido para sacrificarlo todo en aras del orgullo y la codicia? ¿Quién se atrevería a trazar límites al poder de Dios y a señalarse sus vías? ¿Quién sabe si, como lo afirman los Espíritus, los tiempos predichos no se han consumado ya, y estamos llegando a aquellos en que verdades mal comprendidas o falsamente interpretadas deban ser reveladas de manera ostensible al género humano para acelerar su adelanto? ¿No hay algo de providencial en esas manifestaciones que en forma simultánea se está produciendo en todos los rincones del globo? No se trata de un solo hombre, de un profeta que acuda a advertirnos, sino que la luz surge en todas partes. Todo un mundo nuevo se manifiesta ante nuestros ojos. Así como la invención del microscopio nos descubrió el mundo de lo infinitamente pequeño, que ni sospechábamos, y de la manera que el telescopio nos ha revelado la existencia de millares de mundos, que no sospechábamos tampoco, así también las comunicaciones espíritas nos muestran el Mundo Invisible que nos circunda, cuyos moradores se codean sin cesar con nosotros y, sin que lo sepamos, participan de todo lo que hacemos. Un poco más de tiempo y la realidad de ese mundo, que es el

que nos está esperando, será tan indiscutible como la del mundo microscópico y la de los globos perdidos en el espacio.

¿Nada significa, pues, que se nos haya dado a conocer todo un mundo, que se nos iniciara en los enigmas de la vida de ultratumba? Bien es verdad que esos descubrimientos, si así se puede llamarlos, contrarían un tanto a ciertas ideas heredadas. Pero ¿acaso todos los grandes descubrimientos científicos no han igualmente modificado, trastornado incluso las ideas más acreditadas? Y ¿no ha sido preciso que nuestro amor propio se inclinara ante la evidencia? Lo mismo acontecerá con respecto al Espiritismo, y a poco andar habrá adquirido éste su derecho de ciudadanía entre los conocimientos humanos.

Las comunicaciones con los Seres de ultratumba han traído por resultado hacernos comprender la vida futura, hacérsela ver, iniciarnos en las penas y goces que en ella nos aguardan según haya sido nuestros méritos, y, por lo mismo, reconducir al *espiritualismo* a aquellos que únicamente veían en nosotros materia, que nos tenían tan sólo por una maquina organizada. Por eso hemos tenido razón al afirmar que el Espiritismo ha superado al materialismo por medio de los hechos. Si únicamente hubiera producido este resultado, ya el orden social debería agradecerse. Pero hace más: Muestra los inevitables efectos del mal y, por consiguiente, la necesidad del bien. El número

de personas cuyos sentimientos ha elevado y cuyas tendencias negativas ha neutralizado, apartándolas del mal, es mayor de lo que se cree y sigue aumentando a diario. Porque para ellas el porvenir deja de ser incierto. No constituye ya una mera esperanza, sino una verdad que se comprende y se explica cuando vemos y escuchamos, a aquellos que nos dejaron, lamentándose o felicitándose de lo que hicieron en la Tierra. Quienquiera sea testigo de esto se pone a reflexionar y siente la necesidad de conocerse, de juzgarse y también de enmendarse.

Los adversarios del Espiritismo no han dejado de valerse contra él de algunas divergencias de opiniones que existen sobre ciertos puntos doctrina-

rios. No es de extrañar que en los inicios de una ciencia, cuando las observaciones realizadas son todavía incompletas y cada cual las enfoca desde su propio punto de vista, se hayan podido generar hipótesis contradictorias. Pero ya hoy las tres cuartas partes de esas hipótesis se han desmoronado, de resultas de un estudio más en profundidad, empezando por aquella que atribuía al Espíritu del mal todas las comunicaciones recibidas, como si le fuera imposible a Dios enviar a los hombres a Espíritus buenos. Doctrina absurda, puesto que los hechos mismos la desmienten, e impía, por cuanto constituye la negación del poder y la bondad del Creador. Los Espíritus nos han dicho constantemente que no nos inquietemos

ante tales divergencias, pues la unidad habrá de lograrse. Ahora bien, esa unidad ya se ha obtenido en lo que atañe a la mayoría de los puntos en cuestión, y las divergencias que resta zanjar tienden a ir borrándose día a día. A esta pregunta: "Hasta tanto la unidad total no se haya logrado, ¿en qué puede basar su juicio el hombre imparcial y desinteresado?", los Espíritus respondieron:

*"La más pura luz no es oscurecida por ninguna nube. El diamante sin tacha es el que posee más valor. Juzgad, pues, a los Espíritus por la pureza de sus enseñanzas. No olvidéis el hecho de que entre los Espíritus los hay que aún no se han despojado de las ideas de la vida terrena. Aprended a distinguirlos por el lenguaje que emplean. Evaluadlos por el conjunto*

*de lo que os expresan. Ved si hay en eslabonamiento lógico en sus ideas. Si nada en ellas denota ignorancia, orgullo o malevolencia. En suma, si sus palabras tienen siempre ese sello de sabiduría que revela la auténtica superioridad. Si vuestro mundo fuera inaccesible al error sería perfecto, y está lejos de serlo. Debéis aún aprender a distinguir el error de la verdad. Os hacen falta las lecciones de la experiencia para que ejercitéis vuestro juicio y adelantéis. La unidad se hará en el lado en que el bien no haya estado jamás mezclado con el mal. En ese lado los hombres se reunirán por la fuerza misma de las circunstancias, porque considerarán que allí reside la verdad.*

*¿Qué importan, además, algunas disidencias que consisten más en la forma que en el fondo? Observad que los principios fundamentales son en todas partes los mismos y deben uniros en un pensamiento común: El amor a Dios y la práctica del bien. Sean cuales fueren, pues, la forma de progresar que se suponga o las condiciones normales de la vida futura, el objetivo postrero es el mismo: Realizar el bien. Y como sabéis, no hay dos maneras de hacerlo".*

Si entre los adeptos del Espiritismo los hay que difieren en su opinión sobre ciertos puntos teóricos, todos están de acuerdo, en cambio, acerca de los puntos esenciales. Existe unidad, pues, salvo por parte de aquellos (muy pocos) que no admiten todavía la intervención de los Espíritus en las manifestaciones y que atribuyen éstas, o a causas puramente físicas, lo cual es contrario

al axioma de que "todo efecto inteligente debe tener una causa inteligente", o al reflejo, en el médium, de nuestros propios pensamientos, cosa que los hechos desmienten.

Los demás puntos son sólo secundarios y no afectan en manera alguna las bases fundamentales. Por tanto, pueden existir escuelas que traten de instruirse acerca de las partes más controvertidas de la ciencia, pero no debe haber sectas que sean rivales las unas de las otras. Sólo pudiera existir un antagonismo entre los que quieren el bien y aquellos otros que hagan o quieran el mal. Ahora bien, no hay un solo espírita sincero y compenetrado de las grandes máximas morales que los Espíritus enseñan, que pueda querer el mal, ni desearlo para su prójimo, sin distinción de opiniones. Si una de aquellas escuelas estuviera en el error, tarde o temprano se hará la luz para ella, con tal que la busque de buena fe y sin prevenciones. En el ínterin, todas tienen un vínculo común, que debe unir las en un mismo pensamiento. Todas se proponen idéntica finalidad. Poco importa entonces el camino, siempre que conduzca a la meta. Ninguna de ellas debe imponerse a las demás mediante la compulsión material o moral, y sólo se encontraría en un error aquella que anatematiza a otra, por cuanto obraría, evidentemente, bajo el influjo de los malos Espíritus. El supremo argumento debe ser la razón, y la moderación asegurará mejor el triunfo de la verdad

que las diatribas emponzoñadas por la envidia y los celos. Los Espíritus buenos sólo predicán la unión y el amor al prójimo, y nunca un pensamiento malévol o contrario a la caridad ha podido provenir de una fuente pura. Escuchemos a este respecto, y para concluir, los consejos del Espíritu de San Agustín:

*"Por bastante tiempo los hombres se han destrozado unos a otros y se han anatematizado en nombre de un Dios de paz y de misericordia, ofendiéndolo con semejantes sacrilegios. El Espiritismo es el lazo que les unirá un día, porque ha de señalarles dónde está la verdad y dónde el error. Pero, durante mucho tiempo aún existirán escribas y fariseos que lo negarán, como a Cristo negaron. ¿Queréis saber, pues, bajo el influjo de qué Espíritus están las diversas sectas que se reparten el mundo? Juzgadlas por sus obras y por sus principios. Jamás los Espíritus buenos han sido instigadores del mal. Nunca han aconsejado ni legitimado el crimen y la violencia. Jamás han fomentado los odios de partidos ni la sed de riquezas y honores, como así tampoco la avaricia de los bienes del mundo. Sólo los hombres buenos, humanitarios y benévolos para con todos son sus preferidos, y son asimismo los predilectos de Jesús, por cuanto siguen el camino que les enseñó para llegar hasta Él".*

**Allan Kardec**

**El Libro de los Espíritus  
Conclusiones, VIII y IX**





# Meditación y Visualización terapéutica

Joanna de Ángelis



Para un buen desempeño existencial, un adecuado proceso de evolución, se torna indispensable un análisis profundo del Sí, a fin de enfrentar la vida con sus desafíos y encontrar las convenientes soluciones.

Entre los métodos existentes, somos del parecer que la meditación, destituida de compromisos religiosos o vínculos sectarios -más como terapia que cualquier otra condición- ofrece los mejores recursos para la incursión profunda. Diversas escuelas presentan métodos diferenciados, cada cual más exigente en los detalles, como seguras de las excelencias de sus resultados, que merecen nuestro respeto, pero no nuestro acatamiento para el fin que nos proponemos en este contexto de pensamiento e identificación.

De este modo, lo importante no serán las posturas, las palabras mántricas, las melodías condicionantes, sino los medios que sean más compatibles con cada postulante y sus resistencias psicológicas. Siempre es ideal que se tenga en mente la buena respiración como forma de eliminar el gas carbónico retenido en los pulmones por deficien-

cia respiratoria y lentamente, la elección de una postura que no se haga pesada, fatigante, constrictora. Luego será seleccionado lo que se va a meditar y cómo hacerlo.

Como nuestra propuesta no se refiere a las técnicas de la meditación trascendental u otras determinadas, muy conocidas en el Esoterismo, en la Yoga, etc., sugerimos que el individuo procure relajarse al máximo, iniciando por la concentración en determinadas partes del cuerpo, a saber: en el cuero cabelludo, en la frente, en los ojos -cerrados o no, como le resulte mejor a cada uno- en el rostro y descendiendo hasta los dedos de los pies.

La repetición del ejercicio creará un nuevo condicionamiento mental, induciendo al pensamiento a permanecer firme en las metas que le son presentadas y razonando, que es su principal peculiaridad.

Al principio no sería conveniente escuchar música, a fin de evitar crear dependencia de ese género. Más tarde, cuando ya esté aclimatado a la experiencia, la música podrá ejercer una función igualmente terapéutica, contribuyendo a la relajación.

Se debe tener en cuenta el tiempo disponible. Inicialmente, el esfuerzo debe ser breve y lentamente ampliado hasta lo soportable con bienestar y sin preocupación, alcanzando después el límite deseable de treinta o sesenta minutos, conforme a las posibilidades individuales.

No hay reglas rígidas establecidas, sino propuestas que posibiliten la educación de la mente y creen el hábito de la interiorización, frente al barullo en que se vive, distante de todo proceso que induce al silencio mental, al equilibrio de las emociones, a la armonía del pensamiento.

La mente es un *corcel rebelde*, que necesita ser domada por el ejercicio de dirección de los valores que eleven y dignifiquen al ser. La polivalencia de preocupaciones, de reclamos, de necesidades, la deja siempre agitada o agotada, incapaz de nuevas contribuciones, cuando son solicitadas colaboraciones no habituales, generando trabas de concentración y de captación de ideas diferentes.

Creada la atmósfera de relajación sin dificultad, con la respiración pausada, en tiempos específicos de ins-

pirar con la boca cerrada, retener, manteniéndola aún cerrada y expirar, abriendo suavemente los labios, se modifica ese tipo de estructura convencional, a que se está acostumbrado, dando lugar a un nuevo método saludable de absorción y eliminación del aire.

En los primeros días del ejercicio, se percibirá una renovación orgánica, muscular y mejor disposición para las actividades, como efecto de la nueva respiración, pasando entonces, a la visualización, que es un método de enriquecer el pensamiento y la memoria,

despojando la última de las fijaciones pesimistas e inquietantes que se tornan habituales.

Basta que se piense en una región agradable: playa tranquila, bosque perfumado, jardín colorido, riacho cantante y manso, lago espejado, montaña altanera, rincón bonito, cualquier lugar que ofrezca un paisaje, una visión encantadora y confortable, para poder transferirse mentalmente hacia la misma.

Conservando la relajación y la respiración, la mente que elabora el lugar o la memoria que trae de vuelta

un referencial seductor, así como cromo festivo, debe fijar el pensamiento y ahí vivir las agradables armonías, en cuanto se deja penetrar por las fuerzas ignotas de la Naturaleza, facilitando la sintonía con la Energía Divina, que se encuentra en todas partes, abriendo espacio a la influencia de los Espíritus Superiores, que se valen de esos momentos, a fin de auxiliar a sus pupilos, particularmente a aquellos que están interesados en el propio crecimiento moral.

Cuando esté establecido ese nuevo hábito, se debe visualizar un aconte-

cimiento agradable que se encuentra guardado en el inconsciente, retirándolo de allí por la memoria activa y volviendo a vivirlo de tal forma, que se torna real y saludable, proporcionando el mismo bienestar de aquella oportunidad pasada.

Esta actividad auxiliará a la emoción a revivir escenas felices, que están *sepultadas* bajo los desencantos y problemas acumulados, que ahora constituyen una carga emocional muy desagradable e inquietante.

Con este método fácil de evocar la felicidad, se puede visualizar también, momentos desagradables, acontecimientos malos que dejaron residuos ácidos y resentimientos graves, disculpando al ofensor, emitiéndole el perdón, retirándolo de los archivos del inconsciente y liberándose para llenar el espacio con sucesos vitalizadores.

Finalmente, visualizar una gran luz con tonalidades suaves y penetrantes, dejando que se interne en nosotros por el centro coronario, invadiendo el aparato circulatorio a partir del cerebro y envolviendo todo el organismo, lentamente, liberándolo de las energías deletéreas que permiten

la instalación de microorganismos destructores y de *larvas mentales, formas-pensamiento* y otros, que contribuyen para el nacimiento de enfermedades degradantes. Con la fuerza mental se debe impulsar a los impedimentos que la luz encuentre en las arterias, venas y vasos, hasta que todo el cuerpo sea un torrente luminoso.

Durante tres a cinco minutos permanecer en estado de claridad interior terapéutica, manteniendo el pensamiento en la visualización saludable y volviendo al ambiente donde se encuentra, sin prisa y con tranquilidad.

Es claro que se debe seleccionar el lugar donde se va a meditar y visualizar, a fin de que nada preocupe ni cree obstáculos o perturbación.

Pasado el ejercicio, conservar la experiencia con naturalidad, dentro de lo posible, en los paneles mentales, hasta que otras preocupaciones tomen su lugar, sin generar aflicción.

Con esta técnica simple presentamos una forma terapéutica para la liberación de algunos conflictos, que deben ser traídos, uno a

uno, a la visualización, a través del tiempo, superándolos y disminuyéndolos. En el caso de que algunos sean más difíciles de liberar, es evidente que la persona necesita de un grupo de apoyo o de un psicoterapeuta acreditado para ello por las Academias.

La visión de la Psicología Transpersonal sobre la criatura la favorece con posibilidades inimaginables de auto-encuentro, para una auto-realización que es conseguida con esfuerzo y práctica de buenas acciones, que se encargan de restaurar los créditos morales que las actitudes de las encarnaciones pasadas desperdiciaron, generando efectos dañinos para la actual.

Como todos están en la tierra para ser felices y superar los impedimentos para alcanzar la perfección que les está destinada, todo esfuerzo y empeño moral comprometidos contribuyen para la armonía y la felicidad.

**Joanna de Ángelis**

**Vida: desafíos y soluciones**





# Psicología espírita

Jesús Valle

El trabajo de iluminación del Espiritismo comprende de todos los campos del *ser*; dentro de esos campos el aspecto psicológico es de gran trascendencia para el trabajo de autodescubrimiento que propone la Doctrina Espírita, desgranando y analizando el comportamiento, buscando las causas que lo originan y proponiendo nuevos modelos de actuación.

El origen de la conducta humana yace oculto en los paneles del inconsciente, almacenado en el periespíritu, formado por la superposición de múltiples experiencias de vidas pasadas y sus consecuencias psicológicas y emocionales, que han formado el sustrato base; los patrones de conducta adquiridos. Algunos de los aspectos psicológicos se pueden relacionar con sucesos de la etapa infantil o perinatal de la actual existencia, que también han colaborado en la formación del comportamiento, pero podemos alegrar que estos hechos, a su vez, tienen antecedentes no biográficos, porque en muchas ocasiones tienen sus raíces en pretéritas existencias.

Esto no resta importancia a ninguna de las etapas vitales por las que pasamos y si son, en parte, consecuencia de otras etapas anteriores siempre tenemos la libertad de cambiar nuestras decisiones y variar el rumbo de nuestra vida.

Es cierto también que en el período infantil presentamos mayor vulnerabilidad a nuestro entorno, pero esa fragilidad se hace necesaria para facilitar la adquisición de nuevos patrones de conducta. De gran importancia son los ofrecidos por los padres, responsables directos de la educación infantil y juvenil, cuando las lecciones por medio del ejemplo cobran especial relevancia.

Al alcanzar la etapa juvenil y acercarnos a la madurez ya disponemos de toda una gama de experiencias y aprendizajes que junto a otros modelos adquiridos de existencias previas conformarán la "persona" actual. Recordemos que para el eminente médico psiquiatra y psicólogo Carl Gustav Jung "persona" es la máscara con que cada ser se presenta ante la sociedad.

Esa "máscara" nos ayuda a enfrentar la vida diaria y a su vez escenifica la inseguridad y fragilidad que dominan nuestro ser real; no sintiéndonos capaces de mostrarnos como somos ya sea por condicionantes y traumas personales o por cumplir con las normas de la sociedad, impelidos por el deseo de formar parte de ella y conseguir la invisibilidad, el anonimato, pasando desapercibidos, sin destacar.

Cualquier estudio preliminar del cómo somos y cómo actuamos, realizado con un mínimo de profundidad, nos

conduce a admitir una premisa: no sabemos casi nada de nosotros mismos; lo que nos lleva a su consecuencia: necesitamos conocernos.

Autoconocimiento, una palabra que es continente y contenido, frontera entre el yo y el mundo conocido, la puerta a un universo interior infinito e inabarcable como el exterior, donde las experiencias pueden ser catalizadoras de intensos y profundos cambios en la individualidad que no desmerecen a las explosiones de supernovas o del choque de galaxias, llevados al mundo íntimo.

Para este viaje interior son necesarias nuevas alforjas y un guía experto.

Todo eso lo encontraremos en los libros de psicología profunda de Joanna de Ángelis, un espíritu que ha vinculado su vida al movimiento espírita, incentivando el autoconocimiento y utilizando como herramienta el inmenso poder regenerador del amor, amor que nuestra hermana nos inspira en cada una de sus frases, de sus palabras, pues son herederas directas de su testimonio de vida junto a seres de un inmenso bagaje espiritual y que la acompañan en su regreso habitual a la superficie terrestre, tan castigada por el dolor, el sufrimiento; unos compañeros que conocen muy bien esos estigmas como revulsivos para el cambio personal y también su an-

tídoto: amor incondicional.

Joanna es la figura visible de toda una cohorte de espíritus entregada a colaborar con el Maestro, dedicados por amor e infinita renuncia en la tarea de ayudar a encontrar a nosotros mismos; caminantes desorientados, pues somos verdugos y víctimas de nuestros propios errores.

El mensaje vivificador de Jesús nos llega a través de sus escritos, colocados sobre el papel gracias al sembrador de estrellas Divaldo Pereira Franco, mientras muchos de nosotros ante la punzante claridad de sus palabras, reveladoras de nuestro interior por descubrir, dudamos, recelamos en dar el paso y quedamos paralizados por el miedo al trabajo de desandar lo andado y regresar a la casa del Padre,

como hijos pródigos que somos todos.

La llamada al autodescubrimiento despierta en nosotros lo que somos, lo que seguimos siendo todavía, pero enciende una luz que ilumina lo que podemos llegar a ser, alumbrando y mostrando el destino que aguarda a quienes valientemente decidan enfrentarse a los gigantes del alma que le impiden avanzar; rencores, odios, celos y resentimientos que deberán ser vencidos por medio de la entrega a los demás, del amor liberador.

Dejar de buscar la felicidad para nosotros y tratar de hacer felices a los demás, es una consigna que, bien entendida, allana el camino hacia la plenitud y la armonía con el Universo.

Nuestra hermana Joanna nos invita a reflexiones profundas, a fructíferas meditaciones, que nos ayudarán en el reencuentro con el Maestro, para aquellos que lo buscamos.

El dolor, la incompreensión, el desprecio, no deben detenernos, es el pago por alcanzar la luz íntima. La conciencia, auxiliada por la intuición espiritual, que es el sexto sentido todavía embrionario en la mayoría, agujonea nuestro yo profundo para que cambiemos de forma real, auténtica; es el eco de la voz del Maestro Jesús, que resuena vital y magnética en los corazones de los que en otro tiempo lo escuchamos, en los caminos de Galilea.

No resistamos a los agujones.

*Jesús Valle*

## IMPERMANENCIA

Piensa en términos de la vida eterna  
La muerte es tan sólo un vehículo para el cambio de domicilio.

•  
Todo se transforma.

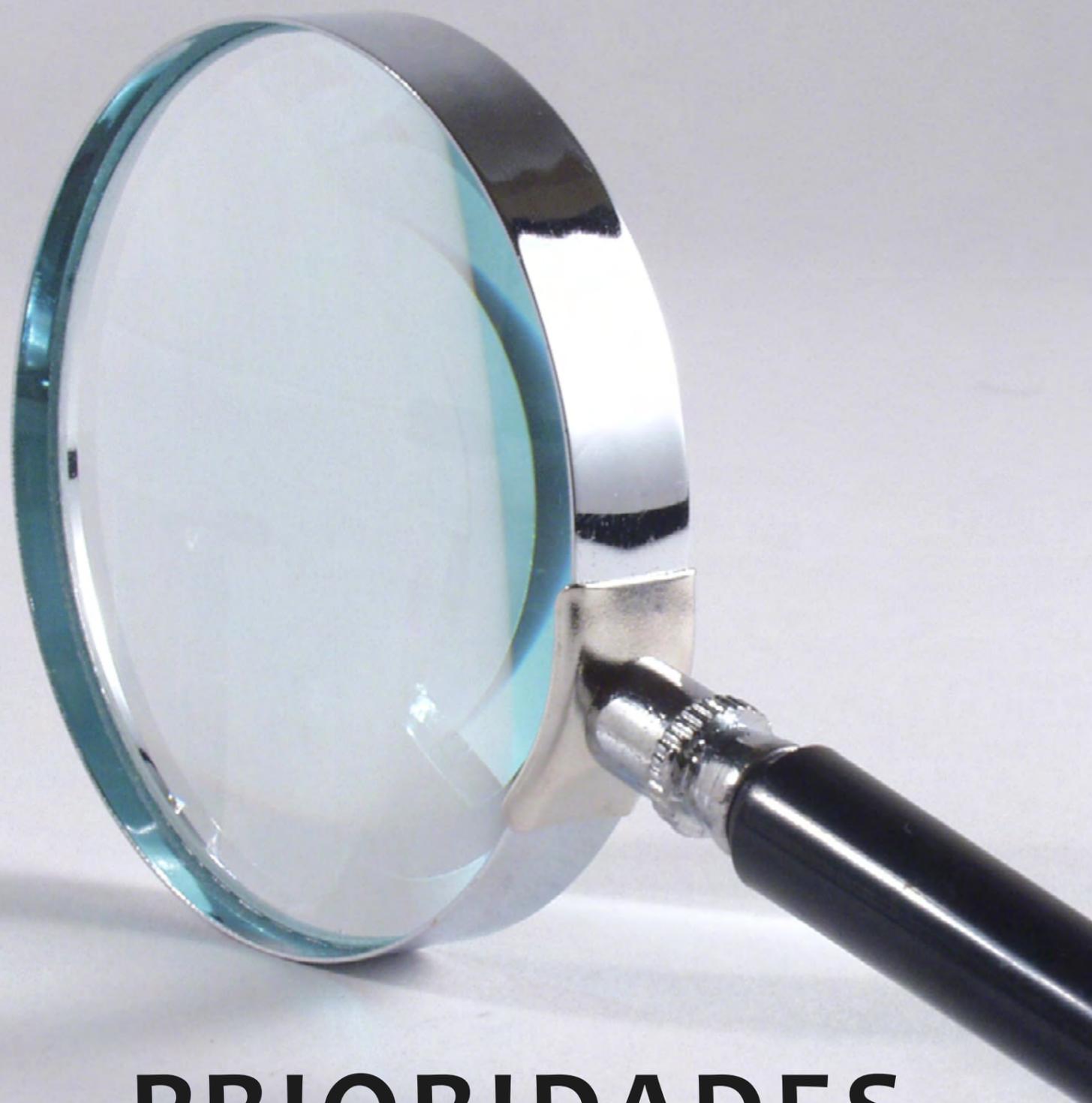
•  
El cuerpo se altera y descompone, yendo a vitalizar otras expresiones materiales.

•  
El ser espiritual, que él habita transitoriamente, lo deja para asumir su realidad estructural.

•  
Vive, por tanto, considerando que la muerte puede alcanzarte en cualquier momento debiendo prepararte desde ya para el viaje inevitable.

Joanna de Ángeles  
Vida Feliz





# PRIORIDADES

Érigos

No hay manera de lograr algo importante en la vida si no se tiene claro qué le importa a uno. Los propósitos se distorsionan y se disuelven en la entropía del mundo físico a menos que el interesado ponga esfuerzo de su parte para mantener la idea a flote y convertirla en un hecho. Cuanto más desmarcada la idea de la tendencia general, más difícil sostenerla en lo alto.

Y los espíritas se mueven por un ideal muy adelantado a este globo, lo cual redobla la dificultad de la tarea. Los enemigos del progreso que atacan de frente son evidentemente una difícil pared a superar, sin embargo existe otra amenaza sutil y paulatina que puede derrocar a quienes resisten las embestidas frontales. Se trata de los pequeños lujos y deleites que van acercando, oxidando las estructuras mentales cuando no están debidamente protegidas. Estos ínfimos asaltantes pueden ganar la contienda de no recordarse constantemente adónde quiere uno llegar.

La armonía reside donde existe alineamiento hacia

un mismo propósito. De ahí que los espíritus elevados brillen tanto. Y esa pureza la han conseguido a base de descartar, punto por punto, todo lo que no estaba a la altura del propósito, que tan claro tienen. No recordarse constantemente el propósito espírita deja brecha a distracciones y perturbaciones. No sin motivo el Cristo recomendaba la vigilancia, y siempre la vigilancia previamente a la oración. ¿Cómo pedirle al Señor sin saber qué defectos nuestros necesitamos aplacar?

Los espíritas, aspirantes a buenos espíritas que ahora mismo vivimos y pisamos este globo apenas empezamos a construir cierta coherencia entre lo que queremos y lo que hacemos. Una y otra vez se nos cruzan las interferencias de la distracción, que no utilizan, sino adoran la materia, y no tienen en cuenta, sino priorizan el ego del 'yo primero'.

No deberíamos acomodarnos en un análisis superficial de nuestros actos, seguido de conclusiones incompletas y reformas vagas que desembocan en in-

movilismo disconforme. Los espíritus de más alto orden llenan todo su tiempo con trabajo de miras divinas y no se permiten descanso a no ser que sus límites se lo pidan. Tal es la distancia entre aprendices y mentores. Lo que para muchos de los aspirantes es un ejercicio, un esfuerzo, un impulso, un intento o Dios sabe si una pantomima, para los que han alcanzado la cumbre es un modo de ser y de hacer.

¿Cómo darse cuenta de la repercusión sutil de unas prioridades mal definidas, o mal respetadas, en nuestra vida diaria?

Pongamos por caso que el espírita no puede acudir a una reunión espírita porque se le avería el coche en el momento de salir de casa. Planteada así la situación, esto parece un imponderable, causa justificada para faltar al encuentro. Pero ¿y si resultase que el coche llevaba semanas mostrando síntomas de posible avería, y el espírita, disponiendo de ocasiones y medios para llevarlo al taller y hacerlo revisar, se decantó por ocupaciones triviales? El

imponderable era entonces menos imprevisible, y el espírita menos excusable. De haber hecho primero lo que va primero, tal vez habría podido asistir al encuentro. Con solo un superficial ejercicio de autoconocimiento, el aprendiz tal vez no se daría cuenta de que había generado su propio infortunio.

Se puede hilar más fino, y entrar en sutilezas. ¿Dormir menos horas de las necesarias afecta negativamente al cumplimiento del deber moral o el espírita? Puede que sí. Descansar menos de

lo necesario reduce la lucidez y agilidad de la mente al día siguiente, reduciendo eficiencia en el trabajo terreno, haciendo quizás que se acumule trabajo pendiente y ello obligue a consumir más tiempo para terminarlo, restando quizás ocasiones de cumplir el deber moral, pues el tiempo de más consumido por la tarea podría haberse invertido en esclarecer a algún conocido. Desde otra óptica, al dormir menos puede uno despertarse malhumorado, negándose quizás una oportunidad de ayudar a alguien, por no disponer de empatía

suficiente ese día; por otra parte, la falta de descanso provoca desequilibrios (cardiovasculares y otros) en el organismo que, a medio o largo plazo, pueden imponer limitaciones a la capacidad de desempeñar trabajo moral (no poder acudir a un encuentro importante por tener visita médica). Todas estas observaciones han surgido analizando una sola conducta, que es el dormir.

Ese tipo de situaciones son las que hay que vigilar: las cadenas. A menudo el incumplimiento del deber moral (y el dolor consecuente a dicho

incumplimiento) no se debe al impacto directo de la pereza u otro defecto, sino a sus consecuencias indirectas. A eso se refieren los espíritus superiores cuando dicen que con frecuencia los males se deben a la propia imprevisión<sup>(1)</sup>.

Es interesante ver que, mientras que en muchos hogares se lleva aunque sea una simple contabilidad para mantener el equilibrio económico de la familia, no es costumbre hacer algo parecido con el tiempo. Hacer recuento de cuánto tiempo se ha dedicado a qué actividades. Puedo asegurar y aseguro que se sacan conclusiones interesantes. Por ejemplo, que malgastamos mucho más tiempo del que pensamos. Y que cuanto más tiempo tenemos disponible, más tiempo malgastamos.

La misma práctica también puede ser útil enfocándola a vistas futuras, al preguntarse de dónde se va a sacar el tiempo para alcanzar determinado objetivo. Es un ejercicio, o más bien

una dosis de realidad, que puede librarnos de propuestas inalcanzables, que en la ceguera de nuestra ambición hayamos podido esbozar.

Si uno se pone a echar cuentas, acaba observando que, renunciando a parte del tiempo que dedicaría a sí mismo, puede satisfacer las demás "obligaciones" de distintos tipos que le impone la vida. Desde luego, no se pide que uno renuncie a todo su tiempo de reposo y distracción, porque el descanso oportuno es una necesidad. Pero precisamente a ellos se debería recurrir sólo cuando fueran eso: una necesidad. Cuando la conciencia, brevemente satisfecha por el deber cumplido, permitiera al espírita tomarse un receso, hasta nuevo llamado.

Y realmente la conciencia trabaja así. A cada uno sabe decirle qué debe, puede o no debe hacer, con arreglo a su nivel de evolución. Y se le acaba haciendo caso más pronto que tarde, porque sinceramente, luchar contra la conciencia divina inherente al ser es

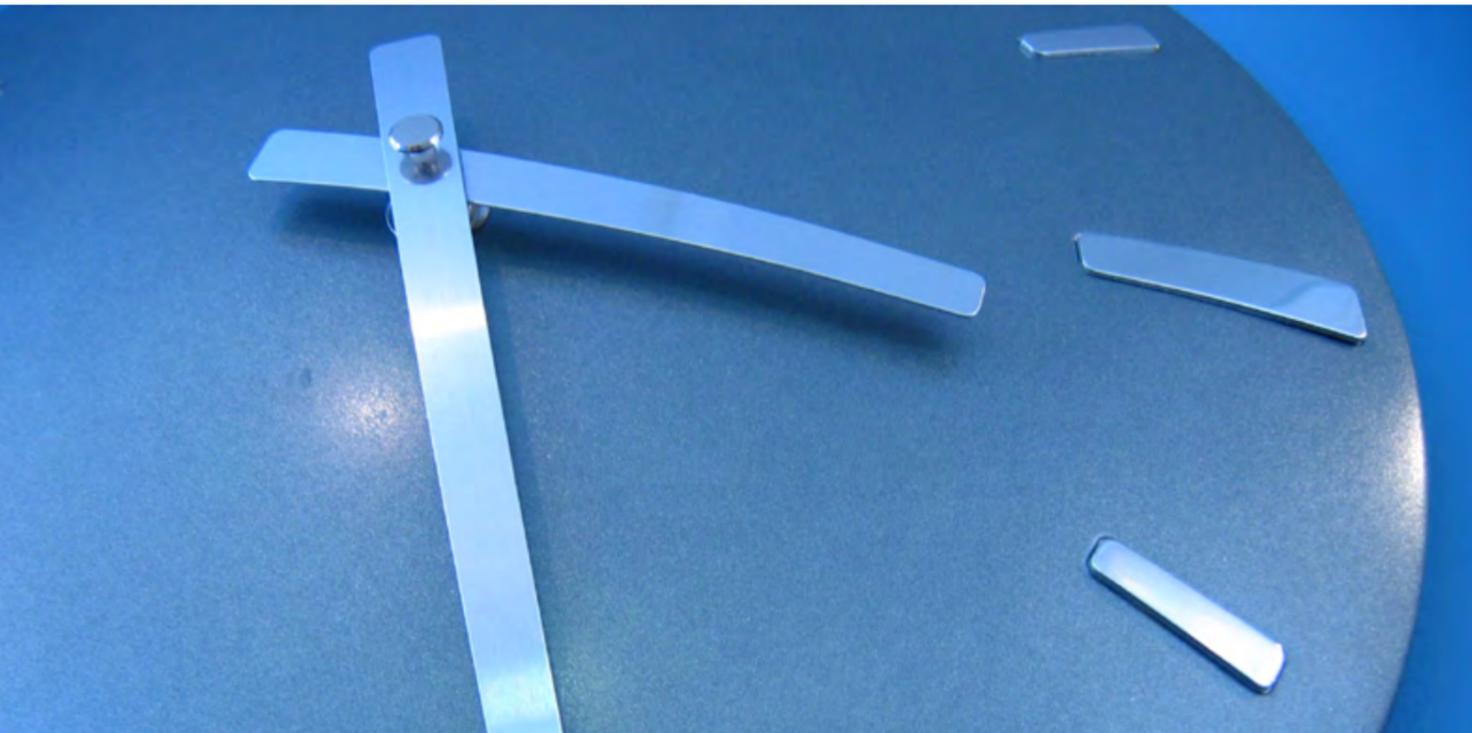
una batalla perdida antes de comenzar. Y además una batalla que desgasta exponencialmente al espíritu.

Para el autoconocimiento que todos ansiamos, la clave está en abrirse interrogantes. ¿He hecho pasar por delante algo que era secundario? ¿He dedicado suficiente tiempo a lo que importa? ¿De qué otro modo podría haber hecho las cosas para cumplir mejor? Estas son, en resumen, algunas preguntas interesantes que plantearse cuando se revisan las propias prioridades. Examinar con profundidad el por qué de sus actos y analizar cómo su egoísmo interfiere con el aprendizaje, debería ser ejercicio básico para el aspirante a verdadero espírita.

La reencarnación es un cúmulo de circunstancias ciertas, y aquí va una: el tiempo de una encarnación es limitado, y debe ser aprovechado.

**Érigos**

(1) El Evangelio según el Espiritismo, V.4: "Causas actuales de las aflicciones".





## Centros Espíritas Colaboradores

### **Centro Espírita Manuel y Divaldo**

Reus · Tarragona  
[www.cemyd.com](http://www.cemyd.com)  
[cemyd@cemyd.com](mailto:cemyd@cemyd.com)

### **Centro Espírita Irene Solans**

Lleida  
<http://ceis.spirity.com>  
[ceirenesolans@gmail.com](mailto:ceirenesolans@gmail.com)

### **Centro Espírita Pablo y Esteban**

El Vendrell · Tarragona  
<http://pabloyesteban.espiritas.net>  
[pabloyesteban@espiritas.net](mailto:pabloyesteban@espiritas.net)

### **Centro Espírita Clara de Asís**

Montequinto, Sevilla  
[geclaradeasis@gmail.com](mailto:geclaradeasis@gmail.com)

### **Centro Espírita de Ponent**

Benavent de Segrià  
[acep@espiritas.net](mailto:acep@espiritas.net)  
<http://acep.espiritas.net>

### **Asociación Espírita Otus i Nèram**

Tàrrega · Lleida  
<http://otusineram.tarregae.org>  
[otusineram@gmail.com](mailto:otusineram@gmail.com)