

# Actualidad Espiritista

Nº27

**Pérdida y suspensión de la  
mediumnidad**

**Conciencia mediúmnica**

**Celadas psicológicas**

**Jesús y la salud del Espíritu**

**Dolor crónico y eventos vitales traumáticos**

**Mediumnidad de cada día**

# CONTENIDOS

Editorial	3
Jesús y la salud del Espíritu	4
Aislamiento saludable	8
Pérdida de la mediumnidad - Libro de los médiums	10
Regla de oro	14
Mediumnidad de cada día	16
Conciencia mediúmnica	20
Sembrando - Poesía	23
Celadas psicológicas	24
Espiritismo y Espiritualismo	29
Dolor crónico y eventos vitales traumáticos	30

# EDITORIAL

Este mes de octubre, fecha inusual pero necesaria, se celebra el décimo taller de salud espírita en Salou, España, una ciudad bañada por el Mediterráneo, mar que ha visto elevarse y caer a tantas culturas y civilizaciones. En el otro extremo de este pequeño océano se inició una etapa totalmente nueva de nuestra historia con la llegada de Jesús a la antigua Galilea. Él llegó para enseñarnos el camino hacia la vida plena, hacia la felicidad, hacia la verdad: "Yo soy el camino, la verdad y la vida"<sup>1</sup>

Ha sido llamado con profundo acierto el Médico de almas y aún más que médico sería considerado hoy como psicoterapeuta ya que sus curaciones están relacionadas con un cambio de conducta por nuestra parte que Él, con inmenso amor y compasión, estimulaba: "ve y no peques más"<sup>2</sup>.

El Espiritismo es el Consolador prometido por Jesús, por lo tanto está ya cumpliendo Su promesa de regreso y por medio de sus mensajeros lo tenemos presente de forma constante en la superficie del planeta. El taller de salud espírita no ofrece medicamentos, no combate los efectos de las enfermedades ni sus síntomas, la terapia espírita reposa en buscar la raíz de los problemas de salud en su origen psico-espiritual: conductas incorrectas, fallos morales, mediumnidades incontroladas y otras causas.

La implicación de la persona en su propia curación, la toma de conciencia, el autoconocimiento y la aceptación del Evangelio de Jesús como pauta moral y de conducta, apoyado con las terapias espíritas, ayudan al ser a retomar el control de su vida, llegando a comprender que el sufrimiento no ocurre por simple castigo sino que es un corrector para nuestras equivocaciones y nos hace despertar del letargo espiritual en que nos sume la materia, oponiéndole nuestra voluntad más sincera y la constancia para dejar de ser ciegos y sordos espirituales aceptando la realidad de la vida espiritual, la buena nueva, y las capacidades latentes en nosotros esperando a que seamos capaces de activarlas para iniciar el camino de la plenitud en la salud, el conocimiento y, especialmente, en el amor.

Por eso Jesús es y será nuestro modelo y guía para una nueva vida y una nueva sociedad en el mundo de regeneración que ya inició su camino.

---

1 Juan 14:6

2 Juan 8:11

## "Actualidad Espiritista"

Año VII · Nº27 · Octubre 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

# Jesús y la salud del Espíritu

David Estany



Reza un conocido aforismo latino *"mens sana in corpore sano"*<sup>1</sup> del que parece desprenderse que una mente sana y equilibrada es capaz de mantener la salud de nuestro cuerpo y viceversa. Sin embargo, cuando profundizamos más su sentido podemos ver que es el espíritu quien está sustentando al cuerpo físico gracias al periespíritu que recubre al espíritu.

Concedores que no existe la perfección en nuestro globo y que todos somos espíritus imperfectos, necesitamos un referente, un espíritu superior a los demás que nos sirva de modelo en nuestro proceso de evolución. Por ello, Allan Kardec preguntó a la espiritualidad superior *"¿Cuál es el tipo más perfecto que Dios ha ofrecido al hombre para que le sirviese de guía y modelo?"*<sup>2</sup> A lo que los espíritus respondieron: *"Contemplad a Jesús"*. Allan Kardec añadió esta reflexión:

*Jesús es para el hombre el prototipo de la perfección moral a que puede aspirar la Humanidad en la Tierra. Dios nos lo ofrece como el modelo más perfecto y la doctrina que enseñó es la más pura expresión de su ley, porque estaba animado del espíritu divino y es el ser más puro que ha venido a la Tierra. Si algunos de los que han pre-*

*tendido instruir al hombre en la ley de Dios lo han extrañado a veces con principios falsos, es porque ellos mismos se han dejado dominar por sentimientos demasiado terrestres, y por haber confundido las leyes que rigen las condiciones de la vida del alma con las que rigen la vida del cuerpo. Muchos han dado como leyes divinas las que solo eran leyes humanas, creadas para servir a las pasiones y dominar a los hombres.*

Estamos ante un espíritu que es considerado espíritu puro, por tanto mucho más evolucionado que los espíritus que transitamos la fase de expiación y pruebas, así como también de mayor evolución que los espíritus que habitan los mundos de regeneración y que los espíritus felices. Sabemos que los espíritus puros no precisan de cuerpo físico para evolucionar y que han superado ya la fase de las reencarnaciones. Ligando tal estado evolutivo con el aforismo que introduce nuestro artículo, podemos ver que no fue el cuerpo el que mantuvo sano a Jesús, sino que fue Él mismo, como espíritu, el que ya poseía la salud y estaba libre de enfermedades, pruebas y expiaciones.

Como detalla Allan Kardec:<sup>3</sup>

*"De todos los hechos que testimonian el poder de Jesús, los más numerosos, incuestionablemente son las curaciones. Quería probar con ellas que el verdadero poder hace el bien, que su meta era ser útil y no satisfacer la curiosidad de los escépticos con actos de naturaleza extraordinaria. Al aliviar el sufrimiento, la gente se ligaba a él con el alma y conseguía adeptos más numerosos y sinceros que si hubieran sido sorprendidos por un espectáculo que causase asombro. De esa manera se hacía amar, mas, si se hubiese limitado a producir efectos materiales sorprendentes, como los que pedían los fariseos, la mayoría de la gente lo hubiera considerado un mago o un prestidigitador, a quien hubiesen recurrido **los desocupados para entretenerse.**"*

Por tanto, no sólo es un espíritu poseedor de salud, sino que es capaz de donar dicha salud a los demás, dar de sí mismo para beneficio de todos. Jesús, ser consciente por excelencia, sembró la semilla del amor en el corazón de las multitudes para que germinase y fructificase con el correr de los siglos y de las reencarnaciones. No sembró jamás un brote de odio, siendo los espinos que le salieron al paso el ejemplo vivo de lo que al-

bergaban los corazones de la humanidad que Él guiaba. Todas las divergencias y disputas originadas alrededor de su figura han sido consecuencia directa del olvido de sus palabras y ejemplos, dados para sobrevivir a los siglos y resumidos en la práctica del amor incondicional.

Gracias a la interiorización del Espiritismo, los hombres encuentran explicación y consuelo a sus desgracias, haciéndose entonces conscientes de sus responsabilidades y deberes. Dando a los hombres la certeza de un porvenir mejor, hace fructificar las palabras de Jesús en sus seguidores con-

virtiéndoles en trabajadores activos de la instauración del reino de amor en la Tierra. Desarrollando la autoconciencia, el espíritu se acerca a Jesús y al resto de espíritus superiores que pueblan su creación. Practicando la autoreforma y la caridad, las distancias con los mundos regeneradores

se acortan, acercando el día en que los poderosos y los fuertes ayudarán a los débiles y desdichados a superar sus desgracias, instaurándose en la Tierra el reino de la fraternidad y del amor universal.

El espíritu ya maduro no puede transferir para Dios su responsabilidad, puesto que ésta es personal e intransferible. Ningún enviado o mediador puede eliminar pecados, de igual modo que nuestro propio trabajo no puede eximir a los demás del trabajo que les corresponde. Entrar en la fase de madurez es difícil para la criatura humana acostumbrada como el niño a pedir y recibir. Sin embargo, el hecho de dar y trabajar es cien veces más gratificante para el espíritu que el esperar recibir todo de los demás.

La clave de la madurez espiritual es la responsabilidad. Al hacernos responsables de nuestras acciones y sus consecuencias estamos destruyendo de nuestro psiquismo las ideas de pecado, castigo y culpa. Conceptos imprescindibles para educar a las almas infantiles a través del miedo, pasan a ser superados por conceptos transcendentales que llevan a la autorrealización espiritual. Precisamente una de las características de los espíritus que integran las legiones del bien es que se trata de espíritus maduros y

por lo tanto responsables de la elevación intelectual y moral del planeta en su conjunto. Estamos encarnados y conocemos el espiritismo como una puerta abierta que nos permite ejercer nuestra propia elevación de forma responsable y autoconsciente. Así, es que a través del trabajo y el amor al prójimo vamos adquiriendo valores y créditos espirituales que nos servirán también en nuestra actual fase de encarnados.

Todos debemos conocer el concepto de bonos-hora explicado detalladamente por el espíritu André Luiz en la serie mediúmnica de obras que narran la vida en la colonia Nuestro Hogar. El trabajador, cooperador y simpatizante espírita debe conocer que como espíritu puede ir logrando la adquisición de dichos bonos-horas. Aunque encarnados, todos tenemos determinadas necesidades espirituales que deben ser cubiertas.

Gracias al conocimiento y trabajo en la siembra espírita, sabemos que la salud es la consecuencia natural de la superación del orgullo y del egoísmo, de modo que la irradiación de nuestro periespíritu mantiene a nuestras células sanas y éstas se encargan de sustentar nuestra existencia corporal. La sublimación de nuestros ideales evolutivos, la ausencia de desigualdades,

la eliminación de la competencia salvaje y del estrés son también factores determinantes en la salud del ser humano. Ejercicio físico y una alimentación equilibrada, auxiliados cuando es conveniente por la farmacología para lograr restablecer la salud de nuestros cuerpos, también nos auxilia a mantenernos saludables. No hace falta decir que la mayoría de virus y bacterias no tienen ninguna fuerza frente a unos periespíritus fuertes.

Así podemos afirmar que la mejor maquinaria de perfeccionamiento reside en nuestro espíritu y que cuando éste transita el camino del bien y del progreso es capaz de alterar hasta el más insignificante átomo de nuestras células. Sigamos los pasos de nuestro guía y modelo y la salud se instalará en nosotros desde adentro hacia afuera.

**David Estany**

#### Notas

- 1 Juvenal, siglo I dC
- 2 Ítem 625 - "Ley divina o natural", El Libro de los Espíritus - Allan Kardec.
- 3 "Numerosas curaciones efectuadas por Jesús", El Génesis, Cap. XV ítem 27, Allan Kardec.



### Serie psicológica de Joanna de Ángelis

Consta de 16 volúmenes dictados por el espíritu Joanna de Ángelis y psicografiados por el médium y orador espírita Divaldo Pereira Franco, entre los años 1989 y 2011. Esta serie presenta un nuevo enfoque de la psicología transpersonal enriqueciendo los conceptos junguianos y conduciendo al lector a comprender los más variados e intrigantes temas de la existencia humana a través de la Doctrina Espírita.

La colección completa solo se ha editado en portugués, está disponible a través de la página web de la editora : [livrarialeal.com.br](http://livrarialeal.com.br)

Para ediciones de libros en español consulte con su centro espírita.

Los ingresos de los libros publicados están destinados al mantenimiento de La Mansión del Camino, obra social del Centro Espírita Camino da Redenção.

[www.mansaodocamino.com.br](http://www.mansaodocamino.com.br)

# Aislamiento saludable

Jorge Hessen

Define el diccionarista la "soledad" como un estado de quien se siente o está solo.

Para los psicólogos la soledad es una "molestia astuciosa" que ningún instrumento médico consigue identificar, lo que resulta, casi siempre, en determinados reflejos conductuales, a saber: aislamiento, implacable desánimo, irreprimible indisposición, tristeza sin causa, baja autoestima.

El psicólogo John Cachoppo, tras 6 años de estudios con 2 mil personas, afirma que los solitarios corren más riesgo de fallecer que los demás. Parece ser que la soledad eleva la presión arterial y, luego, aumenta también los riesgos de infartos y derrames. Aparte de eso, el aislamiento debilita el sistema inmunológico y empeora la calidad del sueño.

No ignoramos que hoy en día muchas personas viven solas y llevan una vida relativamente serena. No se puede decir que son personas "enfermas" si se sienten bien en esa circunstancia. Hasta porque la sensación de aislamiento puede estar incluso dentro de la casa con la propia familia.

Se experimenta actualmente la sediciosa sensación de insularidad en la multitud. Individuos rodeados por personas en autobuses, metros, aviones, estadios, avenidas, calles, sin embargo, en esa avalancha de gente abultan los solitarios en la multitud. Y cuanto más rodeados están de personas, ruidos, de tareas, más se agrava la sensación de que están solos. Parece contradictorio. ¿Será la tal "soledad" la ausencia de compañía? ¿Consistiría en huir de la civilización?

Hay los que defienden que la soledad sea el arte del encuentro con el vacío existencial. Ese vacío es de sentido doble. Uno es el de la existencia, de la búsqueda de un significado metafísico; el otro es el de la ausencia, de la pérdida de algo importante. La libertad es un descubrimiento solitario y por eso muchos intentan evitarla. Aseguran tales estu-

diosos que la soledad es buena, que estar solo no es vergonzoso. Todas las personas deberían estar solas de vez en cuando para establecer un diálogo interno y descubrir su fuerza personal. En la soledad, el individuo entiende que la armonía y la paz de espíritu sólo pueden ser encontradas dentro de sí mismo.

Realmente hay quien utiliza la prodigiosa soledad como tiempo de inspiración, análisis y programación. Cuando hacemos silencio exterior, atendemos el mundo interno, intenso y palpitante. Hay tanta gente sumergida en alaridos indigestos, dominada por conversaciones maledicentes o por el estruendo de risotadas burlescas; hay tanta gente rodeada de personas, pero con el alma amargada, oprimida, hueca. Recordemos que todo tiene su tiempo determinado, conforme narra el Eclesiastés.

"Hay un tiempo para nacer y un tiempo para morir; un tiempo para plantar y un tiempo para cosechar, un tiempo para llorar y un tiempo para reír; un tiempo para hablar y un tiempo para callar también."<sup>[1]</sup> Entonces, ¿por qué temer la fructífera soledad? Si la vida nos ofrece ocasiones de soledad, sepamos abrirla como un tesoro. Aprovechemos cada instante para meditaciones.

Obviamente el "aislamiento absoluto" es contrario a la ley de la Naturaleza, somos seres sociales y por instinto buscamos la sociedad y debemos concurrir para su progreso, auxiliándonos mutuamente. Completamente aislados no disponemos de

todas las facultades. En el aislamiento incondicional nos quedamos brutalizados y morimos. Por esas razones es importante caracterizar las distintas soledades — aquella que significa fuga deliberada de la convivencia social de aquella otra que nos abastece el alma.

La soledad con el servicio a los semejantes genera grandeza. La roca que sostiene la planicie suele vivir aislada y el Sol que alimenta el mundo entero brilla solo. Emmanuel enseña que "*Jesús escaló el Calvario, con la cruz sobre los hombros heridos y nadie lo siguió en la muerte ultrajante, con excepción de dos malhechores, constreñidos a la punición, en obediencia a la justicia*".<sup>[2]</sup>

No esperemos por los otros, en la marcha de sacrificio y engrandecimiento. "*Y no olvidemos que, por el ministerio de la redención que ejerció para todas las criaturas, el Divino Amigo de los Hombres no solamente vivió, luchó y sufrió solo, además también fue perseguido y crucificado*..."<sup>[3]</sup>

**Jorge Hessen**

**aluznamente.com.br**

Referencias bibliográficas:

[1] Eclesiastés 3:1-8

[2] Xavier, Francisco Cândido. Fuente Viva, dictado por el Espíritu Emmanuel, cap. 70, RJ: Ed. FEB, 1999

[3] Ídem

Traducido por *Jane Nixon*  
*Centro Espírita Clara de Asís*

# El Libro de los Médiums

## Allan Kardec

## PÉRDIDA Y SUSPENSIÓN DE LA MEDIUMNIDAD

### Capítulo XVII

**220.** La facultad mediúmnica está sujeta a intermitencias y a suspensiones momentáneas, ya sea para las manifestaciones físicas, ya sea para la escritura. He aquí las contestaciones de los Espíritus dadas a algunas preguntas hechas con este objeto.

1. ¿Los médiums pueden perder su facultad?

“Esto sucede a menudo, cualquiera que sea el género de esta facultad; pero muchas veces sólo es una interrupción momentánea, que cesa con la causa que la ha producido”.

2. ¿La causa de la pérdida de la mediumnidad, está en la extinción del fluido?

“Cualquiera que sea la facultad del médium, nada puede hacer sin el concurso simpático de los Espíritus; cuando ya no se recibe nada, no es siempre porque le falte la facultad, muchas veces los Espíritus son los que no quieren o no pueden servirse de él”.

3. ¿Qué causa puede provocar en un médium el abandono de los Espíritus?

“El uso que hace de su facultad es la más poderosa para los buenos Espíritus. Podemos abandonarle cuando se sirve de ella para cosas frívolas o con miras ambiciosas; cuando rehúsa participar nuestra palabra o nuestros hechos a los encarnados que lo desean o que lo necesitan ver para estar convencidos. Este don de Dios no se concede al médium para que se divierta, y aún menos para servir su ambición, sino para su propia mejora, y para hacer conocer la verdad a los hombres. Si el Espíritu ve que el médium no corresponde a sus miras y no aprovecha las instrucciones y las advertencias que le da, se retira para buscar un protegido más digno”.

4. El Espíritu que se retira, ¿puede ser reemplazado, y en este caso, no comprenderíamos la suspensión de la facultad?

“No faltan Espíritus que

lo que más desean es comunicarse, y están prontos a reemplazar a los que se retiran, pero cuando es un buen Espíritu el que abandona al médium, puede muy bien no dejarle sino momentáneamente, y privarle por cierto tiempo de toda comunicación, a fin de que le sirva de lección y probarle que su facultad no depende de él y no debe evanecerse por tenerla. Esta impotencia momentánea es también para dar una prueba al médium de que escribe bajo una influencia extraña, de otro modo no habría intermitencia”.

“Por otra parte, la interrupción de la facultad no es siempre un castigo; acredita algunas veces el cuidado del Espíritu por el médium a quien estima; quiere procurarle un reposo material que juzga necesario y en este caso no permite que le reemplacen otros Espíritus”.

5. Se ven, sin embargo, médiums muy meritorios, moralmente hablando, que

no tienen ninguna necesidad de reposo, y son muy contrariados por las interrupciones cuyo objeto no comprenden.

“Esto es con el fin de poner su paciencia a prueba, y juzgar de su perseverancia; por lo mismo, los Espíritus no señalan, en general, ningún término a esta suspensión; quieren ver si el médium se impacientará. Muchas veces también es para dejarles el tiempo de meditar las instrucciones que les han dado, y en esta meditación de nuestras enseñanzas reconocemos a los espiritistas verdaderamente formales; no podemos dar este nombre a aquellos que en realidad sólo son aficionados a comunicaciones”.

6. ¿En este caso, es preciso que el médium continúe sus tentativas para escribir?

“Si el Espíritu lo aconseja, sí; si le dice que se abstenga, debe hacerlo”.

7. ¿Y habría un medio de abreviar esta prueba?

“La resignación y la oración. Por lo demás, basta hacer cada día una tentativa de algunos minutos, porque sería inútil perder el tiempo ensayando infructuosamente; la tentativa no tiene otro objeto que el de asegurarse de si la facultad se ha recobrado”.

8. ¿La suspensión supone el alejamiento de los Espíritus que tienen la costumbre de comunicarse?

“Nada de esto; el médium está entonces en la posición de una persona que perdiera momentáneamente la vista, y por esto no dejaría de estar rodeada de sus amigos, aun cuando no los viese. El médium, pues, puede y aun debe, continuar conversando, con el pensamiento, con sus Espíritus familiares, y estar persuadido de que se le oye. Si la falta de la mediumnidad puede privar las comunicaciones materiales con ciertos Espíritus, no puede privar las comunicaciones morales”.

9. ¿Así es que la interrupción de la facultad médiumnica no implica siempre una censura de parte de los Espíritus?

“Sin duda que no, puesto que puede ser una prueba de benevolencia”.

10. ¿Cómo podríamos conocer que esta interrupción sea causada por una censura?

“Que consulte el médium su conciencia, y vea el uso que ha hecho de su facultad, el bien que de ella ha resultado para los otros, el provecho que ha sacado de los consejos que se le han dado,

y tendrá la respuesta”.

11. ¿El médium que no puede escribir, tampoco puede valerse de otro médium?

“Eso depende de la causa de la interrupción; muchas veces sólo tiene por motivo el dejaros algún tiempo sin comunicaciones, después de haberos dado consejos, a fin de que no os acostumbréis a no hacer nada sin nosotros; en este caso tampoco le servirá el valerse de otro médium; esto tiene también por objeto el probaros que los Espíritus son libres y que no depende de vosotros el gobernarlos a vuestro gusto. Por igual razón los que no son médiums, no siempre tienen todas las comunicaciones que desean”.

Observación. – En efecto; debe observarse que aquel que recurre a un tercero para las comunicaciones, teniendo la cualidad de médium, muchas veces no obtiene nada satisfactorio, mientras que en otras ocasiones las respuestas son muy explícitas. Esto depende de tal modo de la voluntad del Espíritu, que nada se adelanta cambiando de médium: parece, con respecto a esto, que los mismos Espíritus se ponen de acuerdo, porque lo que no se obtiene de uno, tampoco se obtiene de otro. Entonces es preciso

abstenerse, no insistir ni impacientarse, si no se quiere ser el juguete de los Espíritus mentirosos, que responderán si tanto se desea, y los buenos les dejarán hacer para castigar nuestra insistencia.

12. ¿Con qué fin la Providencia ha dotado a ciertos individuos de la mediumnidad de una manera especial?

“Es una misión que se les ha encargado y por lo que son dichosos; éstos son los intérpretes entre los Espíritus y los hombres”.

13. ¿Hay, sin embargo, médiums que no emplean su facultad sino con repugnancia?

“Son médiums imperfectos; no conocen la importancia del favor que se les ha concedido”.

14. Si es una misión, ¿por qué no es el privilegio de los hombres de bien, y no que se dé esta facultad a personas que no merecen ninguna estimación y que pueden abusar de ella?

“Se les da porque tienen necesidad de su propio mejoramiento y a fin de que ellos mismos estén en disposición de recibir buenas enseñanzas; si no se aprovechan de ellas, sufrirán las consecuencias. ¿Jesús no dirigía con preferencia su palabra a los pecadores, diciendo que es preciso dar a aquel que no tiene?”

15. Las personas que tienen un gran deseo de escribir como médiums, sin conseguirlo, ¿pueden creer por esto mismo, en falta de benevolencia de los Espíritus hacia ellos,

por alguna causa?

“No, porque Dios puede haberles rehusado esta facultad, como puede haberles rehusado el don de la poesía o de la música; pero si no gozan de este favor, pueden tener otros”.

16. ¿Cómo puede perfeccionarse el hombre con la enseñanza de los Espíritus, cuando no tiene los medios de recibir esta enseñanza directa por sí mismo, ni por otros médiums?

“¿Acaso no tiene libros como el cristiano tiene el Evangelio? Para practicar la moral de Jesús, el cristiano no necesita oír las palabras de su boca”.

*Allan Kardec*



## REGLA DE ORO

Guíate siempre por la decisión que produzca menor cantidad de perjuicios a ti mismo y a tu prójimo.

Antes de asumir compromisos, reflexiona sobre los posibles resultados y más fácilmente sabrás elegir aquellos que te proporcionarán mejores frutos para el futuro.

Siempre que algunas ventajas para ti ofrezcan daños para otros, recházalas, ya que nadie podrá ser feliz construyendo su alegría sobre el infortunio de su prójimo.

Esto equivale a decir: “No hagas a los otros aquello que no desearías que te hicieran”.

Lo que hoy pierdas en favor de alguien, mañana recibirás sin perjuicio de nadie.

Joanna de Ángelis  
Vida Feliz

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



# Mediumnidad de cada día

Jesús Valle

*Las reglas de la poesía, de la pintura y de la música, no hacen ni poetas, ni pintores, ni músicos de aquellos que no tienen el genio: guían en el empleo de facultades naturales. Lo mismo pasa con nuestro trabajo; su objeto es indicar los medios de desenvolver la facultad mediúmnica, tanto como lo permitan las disposiciones de cada uno, y sobre todo dirigir el empleo de éstas de una manera útil, cuando la facultad existe <sup>1</sup>.*

Allan Kardec

¿Qué es mediumnidad?

¿Qué es ser médium?

El ser humano participa del mundo físico por su cuerpo material y del mundo espiritual por su espíritu, ambos, por sí solos, son incompatibles y necesitan del periespíritu<sup>2</sup> para poder estar unidos durante la vida corporal.

La mediumnidad es la comunicación entre los dos mundos, el material y el espiritual. Hay muchos tipos de mediumnidad y todos somos médiums en mayor o menor grado, pero sucede que en la mayoría de ocasiones no creemos serlo porque hacemos un uso inconsciente de esa facultad, es algo que ocurre de forma natural y espontánea.

De todas las mediumnidades que el hombre puede desarrollar una de las más habituales y más desconocida es el pensamiento. Tiene su origen en el espíritu, por lo que interactúa con el mundo espiritual, está formado por una energía sutil en estado purísimo, imperceptible para cualquier instrumento porque no pertenece a este mundo ma-

terial pero innegable en su realidad por los efectos que produce.

De origen espiritual y, por tanto, inmaterial, entra en contacto con otras corrientes de energía similares y se produce la interacción por afinidad de vibraciones.

Todos somos emisores de pensamientos y somos responsables de lo que pensamos y lo hacemos sin cesar, es algo natural, consustancial con el ser humano, es imposible dejar de pensar, pero debemos saber dirigir nuestros pensamientos hacia lo bueno, lo noble y lo correcto, porque según la calidad de los pensamientos estaremos atrayendo hacia nosotros otros similares.

Pongamos un ejemplo; un grupo de amigos que habitan en diferentes ciudades disponen de emisoras de radio para poder comunicarse. Cada tarde cuando se acomodan para hablar entre ellos inician la búsqueda de la señal, sintonizando varias emisiones de diferentes canales, algunos de los amigos encuentran una señal donde retransmiten

deportes y se detienen en ella por su afición a ese pasatiempo, otros sintonizan con seriales dramáticos, otros pocos atienden a los noticiarios, habituados a las novedades constantes, otros más se distraen con la propaganda de lo que sueñan poseer, y solo unos pocos van decididos a por la voz amiga que les espera al otro lado de las ondas.

Nuestro pensamiento tiene unas cualidades que lo diferencian de los demás, imprimimos en él nuestra personalidad y nuestro estado emocional, haciéndolo único e inconfundible como todo ser humano. Cada pensamiento lleva nuestro sello personal que una vez emitido se puede agrupar por afinidad vibratoria, igual que hicieron los amigos de la radio, sintonizando con los intereses de cada cual, pudiendo agruparse por gustos, preocupaciones o intereses comunes. Así cuando centremos nuestro pensamiento en cualquier asunto emitiremos una onda-pensamiento que se unirá al mismo tipo de pensamientos y se reforzarán mutuamente, atra-

yéndose entre sí los de similar onda vibratoria.

La meditación es un método de control de las energías mentales, un proceso educativo mediante el cual podemos alcanzar niveles superiores de conciencia entrando en contacto con otras corrientes energéticas más elevadas que nos pueden servir de inspiración para nuestros objetivos en la vida. Tenemos muchos ejemplos en las inspiraciones que recibieron los grandes genios de la literatura, de la música, de las ciencias, en sus momentos de meditación y reflexión íntima, cuando alcanzaron un estado numinoso<sup>3</sup>.

Lamentablemente la mayor parte de la población no tiene

un nivel de vibración muy elevado y lo más habitual es que nuestros pensamientos divaguen sin ninguna dirección concreta, cuando no nos dejamos llevar por nuestras tendencias más primarias aún ligadas a los instintos. Es muy importante tomar consciencia de los pensamientos que dominan nuestra mente, si percibimos que caemos en pensamientos negativos o viciosos debemos poner empeño en cambiarlos por otro positivo, noble, digno.

Estamos todos gobernados por las mismas leyes de afinidad y si nuestro pensamiento está centrado en la franja más baja de las vibraciones, la gran cantidad de impulsos mentales de

bajo tenor predominantes en el planeta nos empujarán coadyuvando nuestra corriente de bajos pensamientos, resultando asombrosamente fácil que esto ocurra; es normal, llevamos siglos pensando de la misma forma, lo difícil será romper esa tendencia y empezar a dirigir nuestra mente de forma consciente hacia lo positivo, lo bueno y lo noble.

Como espíritas sabemos que estamos rodeados constantemente por espíritus de diferente condición y que vivimos inmersos en un océano de pensamientos que forman la psicoesfera en la que nos movemos; influimos y somos influidos por ella, en la forma que seamos conscientes de esto seremos capaces de no

dejarnos arrastrar por el tono vibratorio dominante y conectaremos con la psicoesfera superior, rica en estímulos espirituales constructivos del yo superior.

Todos disponemos de una mediumnidad natural producida por nuestra parte espiritual, emitimos y recibimos en el nivel vibratorio que nos es propio por la evolución moral alcanzada, así conectaremos con los pensamientos de los espíritus que más se asemejen a nuestros sentimientos y afinidades. Somos lo que pensamos.

Ya hemos comentado que este tipo de mediumnidad es la más común y la menos conocida, por lo tanto es muy importante saber qué hacemos y qué obtenemos con ella. Cuando hablamos de mediumnidad todos pensamos en las más ostensivas de incorporación, de visión, auditivas, las psicográficas y las de efectos físicos, pero no pensamos en nuestra capacidad como espíritus encarnados para conectar con el mundo espiritual, porque estamos exiliados en la materia pero no "olvidados" por el Padre, somos nosotros los que nos aislamos y cubrimos nuestro potencial espiritual con los vicios que nos acompañan desde tiempos inmemoriales.

Vigilancia y oración<sup>4</sup>. Es muy simple esta recomendación del Maestro Jesús pero ¿cuántos la llevamos a la práctica de forma constante? Cada palabra pronunciada por el Cristo contiene enseñanzas profundas que nosotros debemos descubrir, estudiar, analizar y aplicar a nuestra vida. El reino de Dios nos espera,

estamos destinados a pertenecer a él, pero nada se nos va a regalar, cada conquista será a costa de un gran esfuerzo, de sudor y de lágrimas necesarias para diluir el pesado lastre del primitivismo que todavía domina en nosotros, ¿por qué soñamos con la angelitud mientras conservamos las conductas egoístas de nuestro pasado culpable? Somos espíritus que quieren madurar, anhelamos la capacidad de razón y de acción de los espíritus superiores pero miramos hacia la edad infantil del espíritu con melancolía y recelamos de abandonar la comodidad de nuestro orgullo que nos impide cambiar. Nadie que ponga la mano en el arado y mire hacia atrás es digno de mí<sup>5</sup>.

Todos tenemos amigos espirituales que quieren ayudarnos desde el otro lado, la próxima vez que conectes tu emisora sintoniza el canal más adecuado para alcanzar la plenitud y la felicidad.

Allan Kardec estableció las bases para el estudio de la mediumnidad, gracias a su trabajo profundo y riguroso hoy poseemos en la Codificación una gran ayuda para comprender las manifestaciones espiritistas y, algo trascendental, la importancia de la educación de la mediumnidad.

Cuando llegan amigos nuevos al centro espírita que se muestran afligidos, preocupados por las molestias que sus mediumnidades les producen se les informa que lo necesario es la educación de su potencial. Se les advierte que esa mediumnidad

es una puerta abierta al mundo espiritual y que es necesario estudiar para aprender a controlarla de forma consciente. Ese estudio consta de dos partes: el conocimiento del proceso mediúmnico y la mejora moral del individuo; estudio de la Doctrina Espírita y aplicación del Evangelio de Jesús en nuestra vida, no hay otra forma, no hay otro camino.

Se puede resumir en dos palabras lo que necesitamos para mejorar como médiums y como personas: amaos e instruíos<sup>6</sup>, pero todavía no somos capaces de comprender algo tan sencillo y tan sublime, por eso necesitamos el estudio de la Vida de Jesús, el mayor poema de amor y sacrificio que la Tierra ha visto.

*Jesús Valle*

#### Notas

**1 - Libro de los médiums**, introducción, Allan Kardec

**2 -** Es el vínculo que une el cuerpo y el espíritu, semimaterial e invisible para el ser humano puede a veces hacerse visible en los casos de apariciones. Véase pregunta 93 y ss. de **El Libro de los Espíritus**.

**3 -** Neologismo creado por Rudolf Otto (1869-1937).- Experiencia de estado sobre temas sobrenaturales, por lo general sagrado, trascendental o acerca de la divinidad.

**4 -** Mateo 26:41

**5 -** Lucas 9:62

**6 - El Evangelio según el Espiritismo**, cap. VI ítem 5.





# Conciencia mediúmnica

Longina

¿Qué suelo pisan nuestros pies? Esos que se hunden en la tierra de la experiencia, los que a cada pisada fertilizan la conciencia del ser, bien con el abono de la aceptación o con la cizaña de la rebeldía. Las pisadas del caminante delatan el rumbo al que se dirige, coloreando las características que lo forman como espíritu. En cada huella surcada crecen nuevas particularidades importantes para su existencia.

Los médiums pisan además la tierra movediza del intercambio mediúmnico. Movediza porque hay que saber muy bien dónde pisar, un paso en falso por los derroteros de la ambición y de la mentira y acabará en el pozo oscuro de la culpa. Varios son los aliados para que el médium permanezca dentro del camino seguro en la difícil y espinosa experiencia de la mediumnidad, por ello, una de las tierras que tiene que cultivar es la **mente**, otra el **pensamiento**, cuidar los **centros vitales** y el **aura**.

**La mente**, nos dice Emmanuel<sup>1</sup>, que es un manantial vivo de energías creadoras de la que emanan las ideas, proyectando rayos de fuerza que alimentan o deprimen, subliman o arruinan. Son arrojadas sutilmente del campo de las causas hacia la región de los efectos. Ella, la mente, es la que dirige el pensamiento proyectándolo en medio del fluido cósmico, plasmando

en sus moléculas las denominadas “formas-pensamiento” exigidas por la mente. Estas imágenes durarán mientras la mente siga alimentando el pensamiento y constituyen una parte muy importante en la vida de las personas porque son las que vivifican la atmósfera mental en la que nos movemos, cobrando relevancia cuando se trata de una reunión mediúmnica.

¿Pero qué pasa con esas “formas-pensamiento”? ¿Son fáciles de destruir? Todo dependerá de la constancia emotiva que las anime. Estas “formas-pensamiento” son concentraciones energéticas no siempre fácilmente desactivables. Si se las cultiva pueden llegar a convertirse en verdaderos *seres, automatizados y actuantes* durante muchísimo tiempo. Entender la mente no es tarea fácil porque ella es el resultado de milenios incontables de evolución incesante donde están grabados todos los recursos psicológicos que han ido formando nuestra personalidad.

Enmanuel<sup>2</sup> sigue diciendo que la mente es el espejo de la vida en todas partes, se yergue en la tierra hacia Dios bajo la égida de Cristo, como si de un brillante bruto se tratara, que necesita de los golpes de la evolución para que al final pueda brillar. El poder de la mente<sup>3</sup> ultrapasa nuestras pequeñas concepciones

terrenas, en ella se encuentra el principio de creaciones indescriptibles y el principio de bellezas inmortales, puede decirse que la mente humana es la mente del Creador en su más baja vibración cósmica, aunque para nosotros sea el más alto grado de la evolución aquí en la tierra. Así en el ejercicio de la mediumnidad la epíffisis desempeña un papel muy importante y por medio de sus fuerzas la mente humana intensifica el poder de emisión y recepción.

Otra fuerza imprescindible es **el pensamiento**, sobre el que René Descartes ya dijo que “la esencia del hombre es pensar”. Dudar, imaginar, afirmar, amar, odiar, negar... todo es pensar. El principal vehículo del proceso de concienciación es el pensamiento, este proceso es producto del *pensamiento continuo* ya conquistado por el hombre. El pensamiento exteriorizado por el médium<sup>4</sup> en “formas-pensamiento” es la base para el intercambio con las entidades espirituales, se hace necesario que aprenda a pensar con rigor, induciendo al cerebro a producir ondas cada vez más cortas, buscando la sintonía con la entidad con la que debe hacer el intercambio.

Es necesario una disciplina mental y una gran fuerza de voluntad por parte del emisor para que el pensamiento que emitimos pueda plasmar su-

blimes creaciones en el océano fluídico que nos contiene.

**Los centros vitales**, también llamados *chakras* son puntos energéticos existentes en el periespíritu. En el libro *Entre la tierra y el cielo*, André Luiz explica que estos centros de fuerza se mueven al influjo del poder de la mente. Forman un vehículo de células eléctricas que puede definirse como un campo electromagnético en el cual el pensamiento vibra en un círculo cerrado. **El aura** explica las características de cada persona. Es una capa existente en torno del cuerpo físico en forma ovoide y resulta de las fuerzas físico-químicas y mentales producidas por nuestros

pensamientos y sentimientos. Es peculiar en cada individuo revelando el campo magnético en el que él se sitúa. En la reunión mediúmnica, cuando el aura del médium se mantiene equilibrada y fortalecida por sus virtudes y los buenos pensamientos y sentimientos, ejerce una gran atracción sobre el espíritu en turbación. Un aura equilibrada envuelve con el magnetismo del amor al espíritu que sufre, apaciguando su íntimo y reduciendo sus dolores.

Es responsabilidad de cada uno mantener en las mejores condiciones posibles cada una de las herramientas que el Padre nos ha dado para nuestra evolución, especial-

mente cuando se trata del ejercicio de la mediumnidad. Una **mente** creativa, un **pensamiento** recto para que los **centros vitales** creen fuerzas energéticas que nos impulsen hacia los derroteros divinos, y un **aura** brillante para que el dolor ajeno encuentre reservas de amor en su seno.

**Longina Martínez**

#### Notas

1\* Xavier, Chico. Roteiro, cap.25.

2\* Xavier, Chico. Pensamento e vida. Cap.1.

3\* Maia, Joao Nunes. Horizontes da mente.

4\* Bezerra de Almeida. A complexidade da prática mediúmnica,135.

Cuando aprendes a amar, el trabajo se hace fácil, los pies y las manos se aligeran, no permitas que estos te pesen tanto que dejes el trabajo a realizar en la ayuda y te moviles por favores económicos o de satisfacción personal, olvidando que tú eres el primer beneficiario de esa obra de amor que llamamos intercambio mediúmnico.

Dolores Martínez/Joanna de Ágelis  
**Transfromación renovadora** - página 199

## SEMBRANDO

Sembrando primavera,  
sólo recojo frío,  
Cuánto hielo en el mundo,  
Y que poquitos ríos...

Y así encontré un camino  
Que me conduce a ti,  
Aprender lo divino  
Es lo que me hace feliz.

Tal vez fuera el destino  
O esa llamada interior  
Lo que puso en mí mismo  
La palabra de Dios.

Sé que existe otra vida  
Sé que un día me iré  
Pero tendré la dicha  
De volver a nacer.

Y me ampara esa vida  
Que una vez ya viví,  
Mi espíritu me guía  
Y me conduce a ti.  
Con las manos repletas  
De enseñanzas al fin,  
Alcanzaré ese cielo  
Que está esperando por mí.

Y si no fui tan justo  
En mi vida anterior,  
Aprendiendo del Padre  
Llegaré a ser mejor.

Angie

# Celadas psicológicas

Érigos

Aunque realidad no hay más que una, la visión de cada cual es subjetiva; es una construcción de cimientos relativamente inestables levantada sobre conjeturas nacidas de una percepción incompleta de la realidad. Ese es el débil edificio en el que se refugia el ego. De vez en cuando, por acción de la conciencia, ese cuadro mental pintado por la subjetividad del ser choca de frente con la una e invariable realidad, creando una marisma de emociones por el hecho de haberla sub o sobrestimado.

Los humanos, en un anhelo de estabilidad, tratamos de construir nuestro camino sobre circunstancias objetivas, pisar sobre suelo firme. Pero esa búsqueda no llega a ningún fin, porque para poseer la objetividad absoluta habría que conocer todos y cada uno de los detalles, todos los ángulos de la coyuntura, y sólo a Dios pertenece un juicio tan exacto, por eso sólo Dios puede juzgar. En cuanto a las criaturas que de Dios emanamos, nuestra existencia será mucho más fácil si no olvidamos nunca que siempre podemos equivocarnos. Es un recordatorio que evita que nuestras opiniones se impregnen de ego, barniz de fatal corrosión.

Desde hace mucho tiempo la humanidad confundió objetividad con invariabilidad, y juzgó objetivo todo aquello que se demuestra reproducible y repetible, como las

leyes del mundo físico y sus consecuencias. Congregó así alrededor de esta hipótesis una serie de ciencias, que pasaron a ser las favoritas habida cuenta de su supuesta objetividad, y subestimó otras que, por su abrumante complejidad, dan apariencia de imprevisibilidad y no-repetibilidad, condenándolas al exilio de ciertas comunidades ilustres de muchas épocas.

Es irónico cómo muchas mentes admiradas por el estudio de los complejos sistemas del universo dejan de lado el que quizás sea el sistema más complejo de todos, léase la mente humana, llegando incluso a tener en menos las disciplinas de estudio sociopsicológico de su conducta, como si estas no llevaran a conclusiones firmes como las alcanzadas por las ciencias de la naturaleza. Nada más lejos de la realidad, puesto que en los tiempos recientes, más que nunca, se demuestra la necesidad del conocimiento del alma, ya señalada hace dos mil años por Jesús, en sociedades que sueñan con conquistar el mundo y viven perdiéndose a sí mismas.

El enfoque que se da a la realidad, las palabras o imágenes que se escogen para describirla, puede matizar y hasta adulterar la percepción de la misma, como es sabido por algunas disciplinas dedicadas al estudio de técnicas al respecto. El mismo mensaje, emitido en tono de voz dife-

rente, por una persona diferente, en tiempo, lugar o circunstancias distintas, no tiene el mismo resultado. ¿Por qué se empeña la humanidad en la objetividad, siendo su propia realidad altamente subjetiva? Porque la humanidad busca al Creador; quiere verlo y comprenderlo, sin saber que todavía le falta un sentido para ello. Pero antes de emprender esa búsqueda hacia fuera, ¿por qué no hacerla hacia dentro? ¿Qué tiene de más interesante el conocimiento del mundo frente al conocimiento de uno mismo? Si el mundo y todo cuanto hay en él no se lo lleva uno consigo al dejar el cuerpo.

*"Mientras está en el mundo, la criatura solo tiene aflicciones, porque todo a cuanto se aferra es efímero. Son pasajeros los placeres, el poder, la fortuna, la salud, el propio cuerpo... Esa ilusión de gozo es la generadora de sufrimientos, debido a su transitoriedad (...)"<sup>1</sup>*

Y por el otro lado, todo cuanto se es se lleva siempre con uno mismo.

Por ello el autoconocimiento es tan importante, es la herramienta indispensable para detectar esas trampas, esos autoengaños, esas minas que cada uno coloca dentro de su propio campo mental. De no ser lo bastante cauta para verlas, o por lo menos saber que pueden estar ahí, la persona puede ver su propia psique desgarrada por los

ya mencionados choques entre su verdad y la verdad. Son choques de los que surgen decepciones, enfados, conflictos, depresiones y hasta demencias.

El trabajo del autoconocimiento conlleva salir de la zona de confort, implica acercarse de cara a la verdad sobre uno mismo, y descubrir ideas tan antiguas como desconocidas por el 'yo' consciente. Ideas que lo dominan a uno, que lo atan a ciertas costumbres, a ciertas personas o a ciertos vicios. Ideas-cadena, en definitiva, que limitan la libertad del espíritu. Por eso muchos retroceden ante el trabajo espírita, porque este les recuerda que no son héroes, y que si aspiran a serlo alguna vez para reparar el mundo, antes tendrán que repararse a sí mismos. ¿Cuántos están dispuestos a este camino hacia lo desconocido, siendo el humano un animal de costumbres, cuyo compor-

tamiento tiende a repetir casi la mitad de su rutina cada día?

Tan importante es el concepto de sí mismo, que suele ser la clave del éxito, o de la resiliencia<sup>2</sup>. Por ejemplo, cuando alguien se cree lo bastante capacitado para una tarea determinada, tiende a pensar: "Esto es fácil". Detrás de tan solo estas tres palabras, ya se esconde un error de juicio de potencialmente funestas consecuencias. Porque no hay nada fácil. Puede parecer fácil a simple vista, pero examinada con detenimiento toda circunstancia tiene su complejidad, y todo procedimiento tiene su técnica; puede parecer fácil para unos, pero no para otros, incluso en aparente igualdad de circunstancias, por consecuencia del trasfondo, experiencias y vivencias de cada uno; para aquellos para quienes hoy es fácil, hubo un tiempo en que no lo era; incluso aquello que hoy es fácil para toda la humani-

dad (y sería debatible pensar en algo que sea fácil para todos y cada uno de los seres de este planeta), hubo un tiempo en que no lo era.

Caminar es fácil para algunos, pero ¿y las personas de movimiento impedido? Los que hoy caminan con facilidad, ¿no lo encontraron difícil cuando lo aprendieron hace tiempo? ¿No pueden volver a encontrarlo difícil, si tuvieran un accidente que les obligara a aprender nuevamente a andar? Hoy muchos en el mundo saben sumar, pero ¿todos? Los que hoy saben sumar, ¿no lo encontraban difícil en el momento de aprenderlo? Cuando la humanidad aprendió a sumar, ¿fue fácil? ¿O hizo falta que las mentes más brillantes de aquella época se esforzaran en desentrañar los complejos mecanismos de la suma? Los conocimientos punteros en las ciencias y tecnologías de nuestra época, ¿no llegará un día en que

serán cultura general para la humanidad? ¿Hay, pues, algo fácil?

¿A qué conclusión llegará alguien que toma algo por fácil, si se encuentra que no es capaz de llevarlo a cabo? La conclusión lógica sería "no sirvo ni para lo fácil". De ahí el peligro de usar con ligereza ciertas palabras o ciertos conceptos, sobre todo en las reflexiones respecto a uno mismo. ¿Y en lugar de pensar que algo es fácil, no sería preferible pensar "Estoy preparado para esto"? De fallar en el intento, el choque con la realidad sería menor, sería un desencanto mucho menor. Porque la conclusión ya no sería "no sirvo para nada", sino "no estaba preparado para esto", o "había pasado un detalle por alto", o en cualquier caso, una reflexión menos destructiva y que deja espacio para levantarse el ánimo.

Estas diferencias, sutiles y que hasta pueden parecer triviales, no solo tienen consecuencias para con uno mismo, sino que además influyen a nuestro alrededor, de maneras casi imperceptibles, y como cualquier idea transmitida, suele tener más impacto en las mentes más impresionables y menos consolidadas, como son las de los niños. Un ejemplo interesante es el estudio llevado a cabo por la psicóloga Carol Dweck con más de 400 estudiantes de varias escuelas de primaria de Estados Unidos<sup>3</sup>. Se les pedía

que resolvieran un puzle asequible para su edad, y cuando lo resolvían, se les daba reconocimiento de dos formas distintas: a la mitad de los niños se les elogiaba por su inteligencia, y a la otra mitad, por sus esfuerzos.

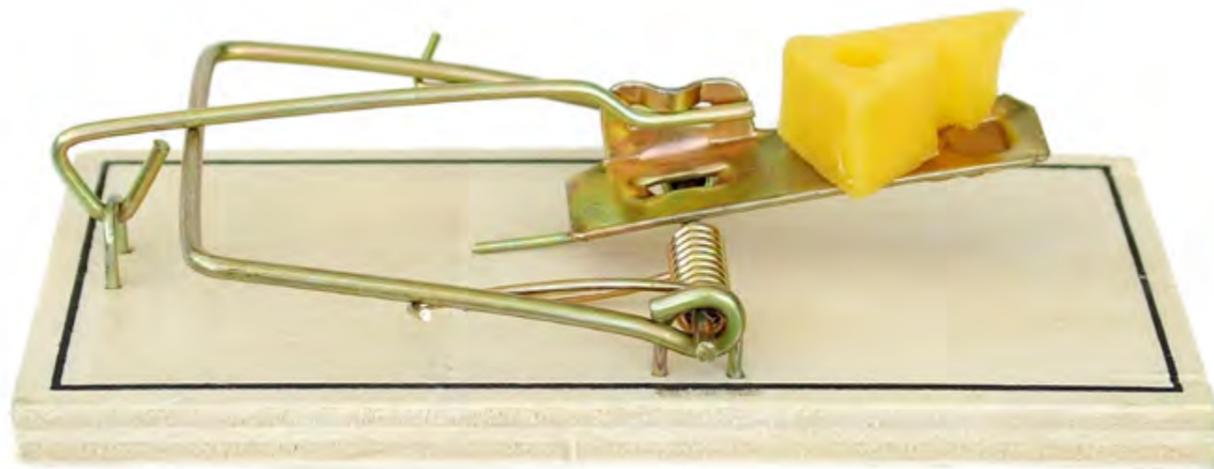
Entonces, se les permitía elegir entre dos pruebas diferentes: una de ellas se les describía como una serie de puzles más difíciles, pero se les decía que si lo intentaban, aprenderían mucho; la otra opción era un test fácil, similar al que habían acabado de resolver. Los resultados del experimento fueron sorprendentes: mientras que la mayoría de los niños que habían sido elogiados por su esfuerzo intentaron los puzles difíciles, la mayoría de niños que habían sido elogiados por su inteligencia eligieron el rompecabezas fácil.

Muchos de los niños que al resolver el primer rompecabezas fueron alabados por su inteligencia asociaron inconscientemente la causa de su éxito a un talento que llevaban dentro y que no podían cambiar, que permanece estático y sólo puede ser demostrado. De manera que si no eran capaces de resolver la serie de rompecabezas difíciles, su inteligencia se vería entredicho y su ego malherido; es por ello que elegían sus nuevos retos buscando rendimiento por encima de aprendizaje. En cambio, los niños que fueron elogiados por sus

esfuerzos atribuyeron su éxito a su empeño, a una habilidad en ellos que es dinámica y puede ser incrementada, mejorada con voluntad y persistencia; de manera que elegían sus nuevos desafíos priorizando su aprendizaje por encima del rendimiento, y no tuvieron miedo de encarar un reto más difícil, es más, lo buscaban; no habían implicado su autoestima en su desempeño tanto como el otro grupo de estudiantes.

Este estudio ilustró, entre otras interesantes consideraciones, el contraste entre la mentalidad fija y la mentalidad incremental. Existe todavía en la sociedad el preconcepto de que la inteligencia es innata y no se puede aprender ni mejorar. Esta hipótesis difiere completamente de los postulados espíritas, de donde se sabe que todo lo que el espíritu aprende, no lo olvida, y lo lleva consigo incluso durante el periplo carnal, donde se manifiesta en forma de sabiduría, o de facilidad de aprendizaje en ciertos campos de la vida. De hecho, la hipótesis de la inteligencia innata ya fue desmentida por la ciencia, al descubrir que ciertas capacidades del cerebro, pese a ser este un órgano, pueden desarrollarse con esfuerzo gracias a que su comportamiento es muy parecido al de un músculo.

Hasta tal punto puede cambiar las circunstancias y las decisiones una sola frase,



e incluso una sola palabra. ¿Cuántos padres y madres hay que, cuando sus vástagos les traen las notas a casa, los premian o los reprenden por su capacidad y no por sus esfuerzos? ¿Cuántos niños de los que se dice que son muy listos crecen acostumbrados al éxito académico fácil, sin desarrollar tolerancia a la frustración, sólo para llevarse un disgusto el día en que el nivel de exigencia sobrepasa su capacidad y les demanda un mayor esfuerzo? Y este ejemplo ilustra solamente un concepto; ¿cuántos casos como este existen en el universo mental, cuántos recovecos de autoengaño y posterior decepción?

El espírita no está libre de tales pruebas, es más, las encuentra en mayor número. Porque el estudio de la doctrina espírita eleva paulatinamente el nivel de conciencia, de manera que esta ve mejor y más lejos, reconociendo cada vez más y más oportunidades de ayudar. Y cuando la conciencia ve algo, inmediatamente llama a hacerlo. Las trampas que se tiende el espírita, sus preconceptos, pueden hacerle esquivar las pruebas, como el niño que evita un rompecabezas más difícil y quiere limitarse a lo que ya sabe resolver. ¿Qué sería de su ego si aprovechara una conversación para defender un postulado espírita, y descubriera que no logra convencer por su falta de fe, de conocimientos, o de peri-

cia argumentativa? ¿Qué sería de su ego si intentara ayudar, y descubriera que no sabe escuchar con el corazón? Esos son precisamente los retos a los que no puede rehuir el espírita, por ser las oportunidades de consolidación de lo aprendido, el examen práctico de la vida diaria.

Si la psicología es importante ya en el día a día, más aún lo es cuando se trata de ayudar al prójimo. Porque la ayuda material es importante y es básica, sí, pero incompleta o incluso inerte es la caridad material si no se corona y bendice con la caridad moral, que es la más potente de ambas. De nada sirve poseer todas las herramientas de auxilio si no se tiene la caridad y la voluntad de usarlas para ayudar; de nada sirve proporcionar las herramientas si no se enseña a usarlas con moral, o la ayuda material si no se acompaña del auxilio psicológico y moral.

La doctrina ya avisa de todos estos escollos, e incluso insinúa cuál es la mentalidad que se debe adoptar al respecto, cuando anuncia que "Se reconoce al verdadero espírita por su transformación moral y por **los esfuerzos** que hace para dominar sus malas inclinaciones"<sup>4</sup>. Sus esfuerzos. El espírita no es aquel que ya ha llegado a esa lejana perfección moral, sino el que se esfuerza por llegar. En cualquier caso, ¿quién se atrevería a proclamarse de la misma

altura moral que Jesús? Nos falta a todos un trabajo continuo que no se termina en esta vida.

El trabajo de autoconocimiento espírita refuerza las defensas morales de la persona; no solamente le ayuda a darse cuenta de que no es tan buena, ni tan altruista como piensa, sino que además le da el buen ánimo de aceptarlo y querer superarse a sí misma, le proporciona las herramientas para limar esas asperezas día tras día, y le enseña a ponerlas en práctica. El altruismo, la moral, y los valores cristianos son como la inteligencia y la sabiduría: se aprenden, y en cada nueva reencarnación se trae consigo el fruto del esfuerzo, y solamente del esfuerzo, que se haya hecho en las reencarnaciones anteriores.

### Érigos

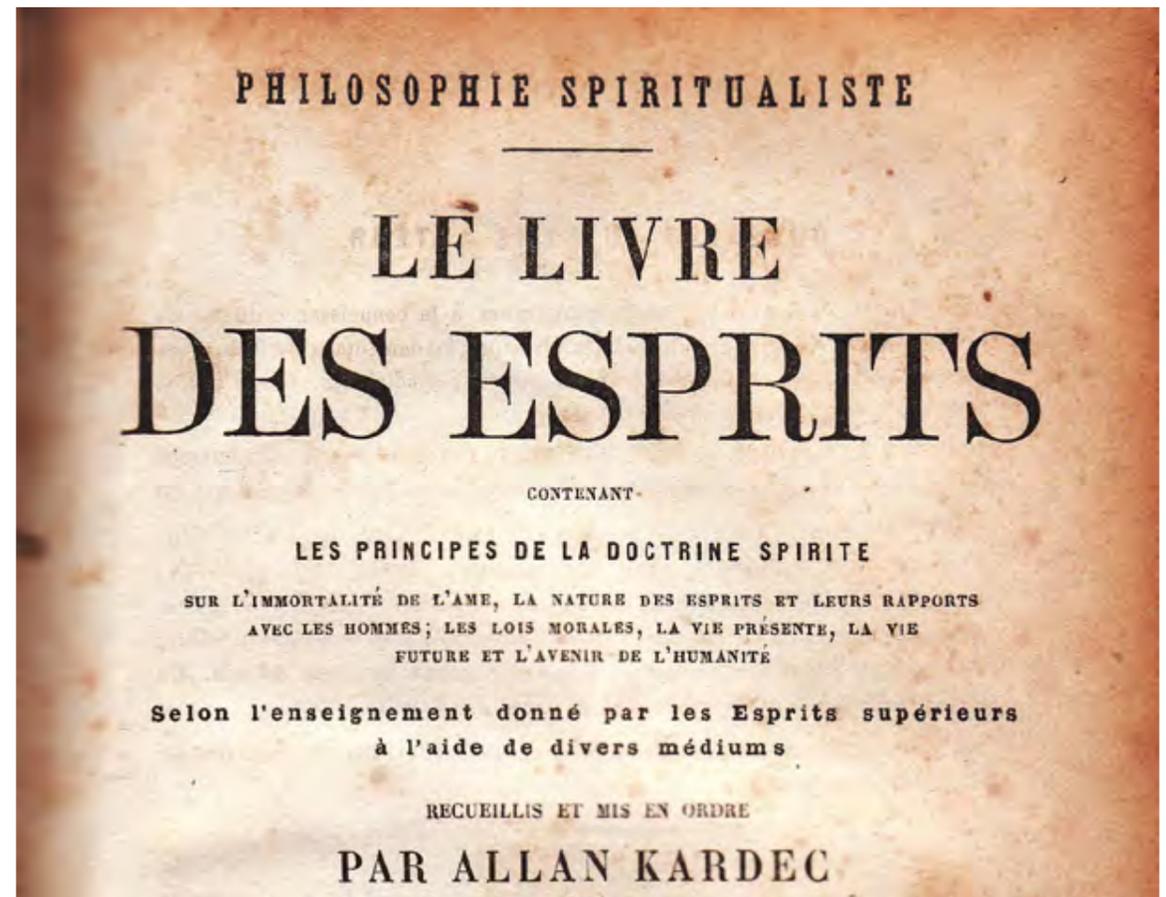
### Notas

1 Divaldo P. Franco/Amélia Rodrigues-*Trigo de Dios*. Editora LEAL, Pau da Lima, Brasil. 2007. Pág. 32.

2 Se entiende por resiliencia la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.

3 Mueller, C. M., and Dweck, C. S.: *Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance*. Journal of Personality and Social Psychology 1998, Vol. 75, No. 1, 33-52.

4 *El Evangelio según el Espiritismo*, cap. XVII ítem 4.



### Espiritismo y Espiritualismo

Para las cosas nuevas se necesitan nuevas palabras. Así lo quiere la claridad del lenguaje, para evitar la confusión inseparable del sentido múltiple de los mismos términos. Las voces espiritual, espiritualista y espiritualismo poseen un significado bien definido. Darles uno nuevo para aplicarlas a la Doctrina de los Espíritus sería multiplicar las causas, ya tan numerosas, de anfibología. En efecto, el espiritualismo es el opuesto del materialismo. Cualquiera que crea tener en sí algo más que la materia es un espiritualista. Pero no se sigue de ello que crea en la existencia de los Espíritus o en sus comunicaciones con el mundo visible. En lugar de los vocablos espiritual y espiritualismo empleamos nosotros, para designar a esta última creencia, los de **espírita** y **Espiritismo**, cuya forma recuerda su origen y su sentido radical, y que por eso mismo presentan la ventaja de ser perfectamente inteligibles, y reservamos para la palabra espiritualismo la significación que le es propia. Por tanto, diremos que la Doctrina Espírita, o el Espiritismo, tiene por principios las relaciones del mundo material con los espíritus o seres del Mundo Invisible. Los adeptos del Espiritismo serán los espíritas o, si así se prefiere, los espiritistas.

Como especialidad, *El libro de los Espíritus* contiene la **Doctrina Espírita**. Como generalidad, se vincula a las doctrinas espiritualistas, una de cuyas fases presenta. Tal la razón por la que trae, a la cabeza de su título, las palabras Filosofía Espiritualista.

**Allan Kardec.** Introducción al estudio de la doctrina espírita  
El Libro de los Espíritus

# Dolor crónico y eventos vitales traumáticos

Marina Castells

En estos momentos, en cualquier consulta de cualquier médico de cabecera, traumatólogo, reumatólogo, internista... o incluso en la consulta de algún psicólogo o psiquiatra, hay una persona que se siente mal, muy mal. Se siente mal desde hace mucho tiempo. Siente que su cuerpo no funciona bien. El movimiento de cualquier parte de su cuerpo le resulta extremadamente doloroso. Es posible que no sepa definir muy bien ese dolor. También es posible que no pueda recordar desde cuándo le duele. Es posible que cuando el médico, impacientándose al ver que no obtiene la información necesaria para el diagnóstico, le hace una pregunta tan sencilla como "¿dónde le duele?", esa persona, que podría ser cualquiera de nosotros se angustia un poco más y no sabe qué contestar. Normalmente la respuesta es "me duele todo doctor" con una expresión de agotamiento y sufrimiento en su cara que refleja en muchas ocasiones desesperación.

Como digo, son situaciones muy cotidianas en cualquier clínica. También es muy probable que después de haber hecho analíticas, diversas exploraciones con diferentes pruebas, radiografías, escáneres, resonancias... peregrinaje por diferentes consultas después de las inevitables listas de espera... finalmente después de no encontrar nada físico, haya algún médico que tenga que confesarle, denotando cierto aire de impotencia, que ese tipo de dolor... ese dolor crónico con el que convive a diario y que se acompaña de un cansancio extremo no tenga

una solución y tenga que convivir con ello.

El dolor crónico, (aquel que se ha descartado una enfermedad física como causa) se presenta como un verdadero desafío para la ciencia médica. Es cierto que se están realizando muchos avances en cuanto a un mejor conocimiento de los mecanismos fisiológicos que regulan la respuesta al dolor. Pero también es cierto, que aún no se conocen con exactitud las causas de estas anomalías así como tratamientos efectivos. Los tratamientos actuales ofrecen un alivio sintomático que aunque ayuda, no es del todo eficaz. Se suma, que al ser medicación para un problema crónico se deben tener en cuenta sus efectos adversos a largo plazo. Para complicar aún más el abordaje de estos pacientes, ocurre que aunque haya tratamientos más o menos eficaces para el dolor, estos pacientes experimentan fatiga o cansancio extremo para lo que se carece de ningún recurso terapéutico farmacológico efectivo.

Sin embargo, el objetivo de este artículo es aportar optimismo para afrontar este verdadero desafío y para ello son necesarios la comunión de los conocimientos científicos con el estudio de las bases espirituales de la enfermedad que nos aporta el Espiritismo.

La reconocida revista *Annals of the Rheumatic Diseases*, en su número de mayo del 2016 ha publicado un artículo de un grupo Holandés cuyos resultados me han parecido muy interesantes y que han motivado, entre otras

razones, este artículo. Me parece muy recalable, a diferencia de muchos otros estudios, que se trata de un amplio estudio en el que participan 2981 pacientes a los que se les hizo un seguimiento de 6 años. El objetivo del estudio es investigar la asociación de eventos vitales estresantes o traumáticos, con la aparición de dolor crónico. A la vez les realizaban análisis consecutivos de sangre, saliva y electrocardiogramas para confirmar alteraciones en los mecanismos fisiológicos de la respuesta al estrés.

Aprovecharemos para recordar los mecanismos biológicos del estrés, que son los que se analizan en el estudio, y se dividen básicamente en tres áreas. La primera son las alteraciones en el eje hipotálamo-hipofisario-suprarrenal que produce alteraciones en el nivel del cortisol. Esta hormona regula entre otras cosas el metabolismo de la glucosa y se asocia a problemas cardiovasculares y obesidad. La segunda son alteraciones del sistema inmune innato mediante la liberación de citoquinas que promueven estados inflamatorios crónicos que dañarán nuestras células haciéndolas más vulnerables a padecer degeneraciones neoplásicas y también afectarán la respuesta de nuestro organismo a las infecciones. El tercer sistema que regula la respuesta al dolor es el sistema nervioso autónomo (dividido en sistema nervioso simpático y parasimpático) que será responsable de problemas con la regulación de la tensión arterial y la aparición de arritmias.

Los autores del estudio Ho-

landés llegan a la conclusión que los eventos vitales estresantes o traumáticos se asocian a la aparición de dolor crónico. Los autores sin embargo, no pueden demostrar alteraciones en las variables que analizan para demostrar alteraciones biológicas en los mecanismos del estrés.

Es fascinante. Es decir no encuentran una explicación biológica que relacione el estrés y el dolor pero si demuestran este efecto vital como causa de la aparición del trastorno de dolor.

Me parece interesante la discusión, en primer lugar parece ser que los datos lo que indican es que el dolor va por otras vías fisiológicas más allá del estrés. Haciendo una simplificación máxima "el estrés no duele" aunque añado que esto no significa que sea saludable tal y como se ha señalado antes. El propio evento traumático vivido activa mecanismos del dolor por otros sistemas. ¿Qué sistemas? ¿Qué es lo que duele?

Otro enfoque que me ha pa-

recido muy interesante es el que aportan diversos psicólogos-neuro-inmunólogos. Apuntan a que este tipo de trastorno "el dolor crónico" es una respuesta anómala de nuestros mecanismos nociceptivos a nivel cerebral. Es decir, el cerebro queda "impactado" por esta situación estresante y dolorosa, el "recuerdo" genera una respuesta que continúa después de haber superado el evento traumático. Es como una imantación cerebral a esa sensación de dolor que todos tenemos cuando sufrimos una situación traumática o dolorosa. No creo que deba extenderme mucho más, en primer lugar puesto que es una nueva área de investigación sobre el dolor crónico y porque no soy psico-neuro-inmunóloga. Pero creo que aporta una idea que los espiritistas conocemos y es la verdadera dimensión de nuestra mente, el efecto que tienen los pensamientos y emociones que generamos sobre nuestro cuerpo. De hecho sabemos que en el plano espiritual, despojados del cuerpo, el espíritu en la erra-

tividad es esclavo y sufre por la falsa realidad generada por sus pensamientos.

Estos estudios y muchos otros, no hacen más que confirmar otro tipo de conclusiones que aún me parecen más interesantes. En primer lugar es como podemos prevenir este tipo de trastornos. Cuando un espírita conoce las leyes de causa-efecto, conoce la ley del amor, sabe que ningún sufrimiento es eterno. Este paradigma mental es un factor protector poderoso para evitar caer de forma consciente o no en este tipo de trastornos. Es decir, de forma inconsciente, sabemos que ningún dolor es para siempre, por lo tanto nuestro cerebro no generará esta respuesta al dolor más allá de la prueba.

Otra conclusión que me parece interesante es que ni el paciente ni la ciencia saben realmente lo que duele. Es un dolor que va más allá del cuerpo, es un dolor del alma.

*Marina Castells*

## 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://pablovesteban.espiritas.net>  
pablovesteban@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

Tàrraga · Lleida  
<http://otusineram.tarregae.org>  
otusineram@gmail.com