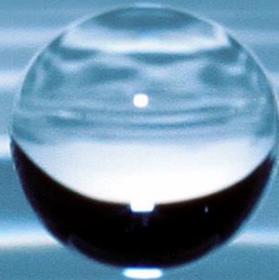


Actualidad Espiritista



LIBERACIÓN

**CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS
DEL ABORTO EN LA MUJER**

BIENPENSAR

LA FUENTE

ENCARNACIÓN DE LOS ESPÍRITUS

INVITACIÓN A LA HUMILDAD

Contenidos

<u>Editorial</u>	3
<u>Encarnación de los espíritus</u>	4
<u>Lecturas espíritas</u>	10
<u>Bienpensar</u>	12
<u>Invitación a la humildad</u>	18
<u>Liberación</u>	20
<u>Dios y tú</u>	24
<u>Consecuencias del aborto en la mujer</u>	26
<u>La fuente</u>	32
<u>Como enfrentar las culpas y disculpas</u>	35

"Actualidad Espiritista"

Año IX · N°34 · Julio 2018

Dirección:

Centro Espirita 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

Cemyd - R

EDITORIAL

En la obra *Transición planetaria* el autor espiritual, Manoel Philomeno de Miranda, nos ofrece esta reflexión:

"Cuando estaba en la Tierra, abrazando la Doctrina de los Espíritus, intentaba saber cómo sería la vida fuera de la vestimenta carnal, sin conseguirlo plenamente. Por más que la imaginación procurase encontrar parámetros que me facilitaran la comprensión, todo cuanto lograba concebir era muy pálido con relación a la realidad en la cual me encontraba".⁽¹⁾

Esta es una reflexión que todos los espiritistas hemos realizado o deberíamos realizar en algún momento de nuestra vida para hacer presente la responsabilidad que nos corresponde en el trabajo de transformación de la sociedad con el objetivo de adecuarla a las leyes divinas que nos gobiernan.

La responsabilidad de los espíritas es mayor tanto cuanto mejor conocemos la realidad del mundo espiritual; un mundo que sabemos que no es una entelequia, sino que es anterior al mundo físico que habitamos y al que supera en belleza y complejidad, en vida y en todos los aspectos que presenta, resultando la roca que nos sustenta el cuerpo un pobre reflejo oscurecido del original.

En las descripciones de ese mundo espiritual, auténtico vértice de un Universo paralelo como ya reconoce la física cuántica, el aspecto que más destacan los espíritus mensajeros en todos los libros espíritas es el del gran trabajo de transformación personal y de socorro a los hermanos que sufren, al que estamos convocados. Porque el trabajo de regeneración del ser humano (por supuesto también de autoregeneración) lo tenemos asignado independientemente de donde habitemos y es ahí donde radica nuestra mayor responsabilidad como espíritas. Es impostergable ese diálogo interno en el que debemos plantearnos las preguntas adecuadas y estar preparados para escuchar las respuestas.

El trabajo es la ley que hace progresar los mundos. Entreguémonos con alegría al trabajo espírita, nuestro trabajo; sin miedos, sin prejuicios, sin limitaciones autoimpuestas, ofreciéndonos con generosidad, con ilusión, para que el día de mañana, al despertar al otro lado, si nos hacemos merecedores, nos puedan recibir sonrientes los amigos de los que ahora leemos sus libros y nos abracen, siendo acogidos en su hogar con amor y fraternidad, sintiendo la alegría en su mirada. Observaremos curiosos esos paisajes espirituales que tantas veces nos han descrito, que nos han hecho ver a través de sus ojos, de sus palabras esclarecedoras, y que, seguramente, serán mucho más de lo que podríamos imaginar. Ellos mismos nos dirán: "bienvenido hermano y amigo, aquí encontrarás tu recompensa. Vamos, ven conmigo y sigamos trabajando por un mundo mejor".

"A ustedes se les ha concedido conocer los misterios del Reino de los Cielos, pero a ellos no. Porque a quien tiene, se le dará más todavía y tendrá en abundancia".⁽²⁾

1 - Pág. 80. Editora LEAL. Divaldo P. Franco/Manoel Philomeno de Miranda.

2 - Mateo 13 11,12

A group of men are lined up, facing right. Some of the men in the background have glowing, flame-like crowns on their heads. They are wearing various t-shirts, some with logos like 'Monster'. The man in the foreground on the right is wearing a patterned shirt and a lei. The scene is lit with warm, golden light, suggesting a night event or festival.

ENCARNACIÓN DE LOS ESPÍRITUS

EL GÉNESIS
ALLAN KARDEC

17(*). El Espiritismo nos enseña de qué modo se verifica la unión del espíritu y del cuerpo en la encarnación. El Espíritu, por su esencia espiritual, es un ser indefinido, abstracto, que no puede tener acción directa e inmediata sobre la materia; necesitaba, pues, un intermediario, y éste lo encuentra en la envoltura fluídica que forma en cierto modo parte integrante del Espíritu, envoltura semimaterial, es decir, que participa de la materia por su origen, y de la espiritualidad por su naturaleza etérea; como toda materia, procede del fluido cósmico universal, el cual sufre en este estado una modificación especial. Esta envoltura, designada bajo el nombre de periespíritu, de un ser abstracto, hace del Espíritu un ser concreto, definido, apreciable por el entendimiento; le da aptitud para obrar sobre la materia tangible, del mismo modo que todos los fluidos imponderables, que son, como es sabido, motores potentísimos.

El fluido periespiritual, es, pues, el lazo de unión entre el espíritu y la materia. Durante su unión con el cuerpo, es el vehículo del pensamiento para transmitir el movimiento a las diferentes partes del organismo que funcionan bajo el impulso de la voluntad, y para repercutir en el espíritu las sensaciones producidas por los agentes exteriores. Tiene por hilos conductores los nervios, así como en el telégrafo el fluido eléctrico tiene por conductor el hilo metálico.

18. Cuando el Espíritu debe encarnarse en un cuerpo humano en vías de formación, un lazo fluídico, que no es más que una expansión de su periespíritu, le une al germen hacia el cual se siente atraído por una fuerza irresistible desde el momento de la concepción. A medida que el germen se desarrolla, el lazo se va estrechando, y bajo la influencia del principio vital material del germen, el periespíritu, que posee ciertas propiedades de la materia, se une molécula por molécula con el cuerpo que se forma, de modo que puede decirse que el espíritu por medio de su periespíritu, echa, en cierto modo, raíces en este germen como una planta en la tierra. Cuando el germen está completamente desarrollado, la unión es completa y entonces sale a la luz de la vida exterior.

Por un efecto contrario, esta unión del periespíritu y de la materia carnal, que se había

verificado bajo la influencia del principio vital del germen, cuando este principio cesa de funcionar a causa de la desorganización del cuerpo que acarrea la muerte, la unión que estaba sostenida por una fuerza activa, cesa cuando ésta se extingue, y entonces el periespíritu se desprende molécula por molécula, como se había unido, y el espíritu acaba por recobrar su libertad. No es, pues, la partida del espíritu la que causa la muerte del cuerpo; sino la muerte del cuerpo la que causa la partida del espíritu.

19. El Espiritismo nos enseña, por los hechos que nos pone en el caso de observar, los fenómenos que acompañan a esta separación; a veces es pronta, dulce e insensible; otras es lenta, laboriosa, horriblemente penosa, según el estado moral del espíritu; y puede durar meses enteros.

20. Un fenómeno particular, también reconocido por la observación, acompaña siempre a la encarnación del espíritu. Desde el momento en que se halla sujeto el germen por el lazo fluídico que a este le une, la turbación se apodera de él, esa turbación crece a medida que el lazo se estrecha, hasta que en los últimos momentos el espíritu pierde toda conciencia de sí mismo, de modo que jamás es testigo consciente de su nacimiento. En el momento que el niño respira, principia el espíritu a recobrar sus facultades, que se desarrollan al paso que se forman y consolidan los órganos que deben servirle de medios para manifestarse. En esto resplandece, como en todo, la sabiduría que preside a cada una de las partes de la Creación. Facultades demasiado activas, gastarían y romperían órganos delicados apenas bosquejados, y de este modo su energía es proporcionada a la fuerza de resistencia de los órganos.

21. Pero a medida que el espíritu recobra la conciencia de sí mismo pierde la memoria de su pasado sin perder las facultades, las cualidades y las aptitudes adquiridas anteriormente, aptitudes que estaban momentáneamente en estado latente, y que, al recobrar su actividad, van a servirle para hacer más y mejor que lo que antes hizo: renace en él lo que adquirió por un trabajo anterior, y la presente existencia es un nuevo punto de partida, un nuevo escalón que



hay que subir. Aquí también se ostenta visiblemente la bondad del Creador, porque el recuerdo de un pasado, tal vez penoso y humillante, unido a las penalidades de una nueva existencia, podría serle embarazoso y desanimarle; vuelve, pues, sólo con lo que adquirió y puede serle útil, representado por las aptitudes o facultades espirituales. Si alguna vez conserva una vaga intuición de lo pasado, es como la memoria de un sueño fugaz e indefinido. Es, pues, un hombre nuevo, por antiguo que sea su espíritu y marcha por nuevos ensayos y pruebas, ayudado con sus adquisiciones anteriores, eso que el vulgo llama disposiciones naturales. Cuando vuelve a la vida espiritual, lo pasado se reproduce ante su vista y juzga si ha invertido bien o mal su tiempo.

22. No hay solución de continuidad en la vida espiritual, a pesar del olvido del pasado. El Espíritu es él antes, durante y después de la encarnación: ésta no es más que una fase especial de su existencia. No obstante, este olvido no tiene lugar sino durante la vida exterior de relación, pues durante el sueño, el Espíritu, desprendido, en parte, de los lazos materiales, volviendo a la vida espiritual y a la libertad, se acuerda, no estando su vista espiritual tan oscurecida por la materia.

23. Considerando a la Humanidad en el grado más ínfimo de la escala intelectual, como, por ejemplo, los salvajes más estóridos, uno se pregunta si es éste el punto de partida del alma humana.

Según la opinión de algunos filósofos espiritualistas, el principio inteligente, distinto del principio material, se individualiza y se elabora pasando por los diversos grados de la animalidad; ahí es donde el alma se ensaya a la vida y desarrolla sus primeras facultades por el ejercicio; ese sería, por decirlo así, su periodo de incubación.

Llegada al punto del desarrollo máximo que tal estado permite, recibe las facultades especiales que constituyen el alma humana; de este modo habría filiación espiritual como la hay corporal.

Este sistema, basado en la gran ley de unidad que preside a la Creación, es preciso convenir que está conforme con la justicia y la bondad del Creador; así da una salida, un objeto y un destino a los animales; éstos dejan de ser criaturas desheredadas, encontrando en el porvenir que les está reservado una compensación a sus sufrimientos. Lo que constituye el hombre espiritual, no es su origen, sino los atributos especiales de que está dotado a su entrada en la humanidad: atributos que le

transforman y hacen de él un ser distinto, así como el fruto sabroso es distinto de la raíz amarga de donde ha salido. Por haber pasado por la hilera de la animalidad, el hombre no dejaría de ser hombre; no sería animal, así como el fruto no es raíz, como el sabio no es tampoco el feto informe por el cual comenzó su vida en el claustro materno.

Pero esta hipótesis suscita muchas cuestiones que no es del caso debatir, como no lo es tampoco examinar las demás hipótesis que sobre el particular de que tratamos se han formado. Sin meternos, pues, a investigar el origen del alma ni la hilera por donde haya podido pasar, nosotros la tomamos desde el punto de su entrada en la humanidad, desde el punto en que dotada de sentido moral y de libre albedrío, principia a ser responsable de sus actos.

24. La obligación, mejor dicho, la necesidad para el Espíritu encarnado de proveer al sustento de su cuerpo, a su seguridad, a su bienestar, le precisa aplicar sus facultades a la investigación de los medios de conseguirlo, a ejercitarlas y perfeccionarlas. Su unión con la materia es, pues, útil para su adelantamiento, y por esto la encarnación es una necesidad. Además, por el trabajo intelectual que hace en su provecho sobre la materia, contribuye a la transformación y progreso material del globo que habita, y de este modo, progresando él mismo, concurre a la obra del Creador, de quien es un agente inconsciente.

25. Pero la encarnación del Espíritu no es ni constante ni perpetua; es sólo transitoria. Al dejar un cuerpo no toma otro enseguida, sino que vuelve a la vida normal, durante un tiempo más o menos largo; de modo que la suma del tiempo pasado en las diferentes encarnaciones es poca cosa en comparación del que pasa en estado de Espíritu libre.

En el intervalo de sus encarnaciones, el Espíritu progresa igualmente en cuanto aprovecha para su adelantamiento los conocimientos y la experiencia adquiridos durante la vida corporal. – Hablamos del Espíritu llegado al estado de alma humana, gozando de su libertad de acción, y con conciencia de sus actos. – Este examina lo que ha hecho durante su existencia terrestre, repasa lo que tiene aprendido, reconoce sus faltas, forma sus planes

y toma las resoluciones según las cuales piensa conducirse en su nueva existencia, proponiéndose enmendar sus faltas. De este modo, cada existencia es un paso en la vía del progreso, una especie de escuela de aplicación, complemento y preparación una de otra.

La encarnación no es, pues, un castigo para el Espíritu, como algunos se han figurado, sino una condición inherente a la inferioridad del Espíritu y un medio de progresar.

A medida que el Espíritu progresa moralmente, se desmaterializa, es decir, que, substrayéndose a la influencia de la materia, se depura, su vida se espiritualiza, sus facultades y sus percepciones se extienden y su felicidad está en razón del progreso cumplido. Pero como obra en virtud de su libre albedrío, puede retardar su adelantamiento por negligencia o mala voluntad; en este caso prolonga, por consecuencia, la duración de sus encarnaciones materiales, las cuales son entonces para él un castigo, puesto que, por la culpa suya queda en las clases inferiores, obligado a empezar de nuevo la misma tarea. Depende, pues, del Espíritu abreviar, por su trabajo de depuración sobre sí mismo, la duración del periodo de las encarnaciones.

26. El progreso material de un globo marcha paralelo con el progreso moral de sus habitantes; pero como la creación de los mundos y de los Espíritus es incesante, y los progresos de éstos son más o menos rápidos en virtud de su libre albedrío, resulta que hay mundos más o menos materiales, y donde, por consecuencia, el trabajo de los Espíritus es más o menos rudo. Bajo este punto de vista, la Tierra es uno de los menos adelantados; poblada de Espíritus relativamente inferiores, la vida corporal en ella es más penosa que en otros, así como los hay más atrasados que la Tierra, donde la vida es más penosa aún; respecto a éstos, la Tierra es un mundo relativamente feliz.

27. Cuando los Espíritus han adquirido en un mundo la suma de progresos de que es capaz el estado de ese mundo, lo abandonan para encarnarse en otro más adelantado, donde adquieren nuevos conocimientos, y así sucesivamente hasta que la encarnación en un cuerpo material no les es ya útil, viviendo, por consecuencia, la vida espiritual solamente, en la cual siguen todavía progresando en otro



sentido y por otros medios. Llegados al punto culminante del progreso y de la purificación, gozan de la suprema felicidad; admitidos a los consejos del Omnipotente, conocen su pensamiento y se hacen sus mensajeros, sus ministros directos para el gobierno de los mundos, teniendo a sus órdenes los Espíritus que se hallan en grado inferior de adelantamiento.

De este modo, todo Espíritu encarnado o no, sea cualquiera la jerarquía a que pertenezca, desde el menor al mayor, tiene sus atribuciones en el gran mecanismo del Universo; todos son útiles al conjunto, al propio tiempo que lo son a sí mismos. A los menos avanzados les incumbe, como simples operarios, una tarea material, al pronto inconsciente, y luego gradualmente inteligente. Siempre, y por doquiera, la actividad en el mundo espiritual; en ninguna parte la inútil ociosidad.

La colectividad de los Espíritus es, en cierto modo, el alma del Universo; el elemento espiritual es el que funciona en todo y por todo bajo el impulso del pensamiento divino. Sin este elemento no queda más que la materia inerte, sin objeto, sin inteligencia, sin otro motor que las fuerzas materiales que dejan infinidad de problemas sin solución; mientras que, por la acción del elemento espiritual individualizado, todo tiene un objeto, una razón de ser, todo se

explica; he aquí por qué sin la espiritualidad, se choca por todas partes con dificultades insuperables.

28. Cuando la Tierra se encontró en las condiciones termológicas propias para la existencia humana, vinieron a encarnarse en ella Espíritus; y si se admite que encontraron en ella envolturas ya formadas, que no hicieron más que adaptar a su uso, se comprende mejor que hayan podido nacer simultáneamente en varios puntos del globo.

29. Aun cuando los primeros que vinieron aquí debiesen ser Espíritus poco adelantados, por lo mismo que tuvieron que encarnarse en cuerpos muy imperfectos, debía haber entre ellos diferencias muy notables en caracteres y aptitudes, según el grado de su desarrollo moral e intelectual, y los Espíritus similares se agruparon naturalmente por analogía y simpatías. La Tierra, pues, se encontró poblada por diferentes categorías de Espíritus más o menos aptos o refractarios al progreso. Los cuerpos adquieren naturalmente los aires y formas correspondientes al carácter del Espíritu que los anima, y de estos cuerpos, reproduciéndose según el tipo respectivo, han resultado diferentes razas de caracteres físicos y morales. Los Espíritus similares que continuaron

encarnándose con preferencia entre sus afines, perpetuaron el carácter distintivo físico y moral de las razas y de los pueblos, cuyo carácter no se pierde con el transcurso del tiempo, sino por su fusión y los progresos de los Espíritus. (Revue Spirite, Julio 1860, pág. 198: Frenología y fisiognomía).

30. Podrían compararse los Espíritus que vinieron a poblar la Tierra a esas expediciones de emigrantes de diversos países que van a establecerse a un país virgen. Encuentran maderas, piedras y otros materiales para construir sus habitaciones, pero cada cual da a la suya un aire y distribución diferentes, según su saber y costumbres; se agrupan por analogía de orígenes y los grupos acaban por formar tribus, y luego pueblos con su carácter y costumbres peculiares.

31. El progreso no ha sido, pues, uniforme en la especie humana; las razas más inteligentes han dejado atrás a las otras, sin contar con que Espíritus recién nacidos a la vida espiritual, han venido a encarnarse en la Tierra, después de sus primeros pobladores, los cuales hacen la diferencia del progreso más sensible. En efecto,

no se puede suponer racionalmente igual antigüedad en la Creación a los salvajes, los cuales apenas se distinguen de los monos, que a los chinos, y menos aún a los europeos civilizados.(1)

No obstante, estos Espíritus de salvajes pertenecen evidentemente a la Humanidad; éstos llegarán un día al nivel de los que les precedieron, aunque no en los cuerpos de la misma raza física, impropios para cierto desarrollo intelectual y moral.

Cuando el instrumento no esté en relación con su desarrollo, emigrarán de este centro para encarnarse en un grado superior, y así en lo sucesivo hasta que hayan conquistado todos los grados terrestres, después de lo cual dejarán la Tierra para pasar a mundos más y más adelantados. (Revue Spirite, Abril 1862, pág. 97: Perfectibilidad de la raza negra).

Allan Kardec, El Génesis. Los milagros y las profecías según el Espiritismo. Capítulo XI. Génesis espiritual.

(*)Conservamos la numeración original de **El Génesis** como una mejor referencia para los lectores.

(1) Este punto del Génesis requiere de una aclaración especial, dado que la situación histórica y social del planeta ha cambiado, puesto que los primeros estudios antropológicos de las llamadas tribus primitivas en el siglo XIX no tienen cabida en nuestro periodo actual. Es notorio el avance social y cultural de la práctica totalidad de las poblaciones del planeta que se encaminan hacia una cierta homogeneización, proceso inevitable debido a las facilidades de comunicación que disfrutamos.

En nuestros días encontramos personas de todos los niveles morales y de conocimiento en cualquier sociedad, sin poder atribuir una posible preeminencia de ninguna sobre las otras, excepto de las derivadas de las posibilidades económicas y de acceso a la educación básica. Kardec hizo la diferenciación de razas en relación a la sociedad existente en sus días. Hoy, como es evidente, ha cambiado por completo y esa comparación ha dejado de ser válida en cuanto el aislamiento de esas regiones ha dejado de existir. Aún hay grandes diferencias, pero es algo que se produce incluso dentro de las sociedades "ricas", fruto del egoísmo y el orgullo.

A pesar de todo lo dicho anteriormente los conceptos sabiamente expuestos por Kardec siguen siendo totalmente válidos; la evolución espiritual iniciada en distintos puntos del planeta y la proveniente de otros exteriores (exiliados de Capela) que se auxilian unos a otros, realizando un esfuerzo de unificación de conocimientos y de moral, es una realidad. La imagen (posiblemente chocante) de comparar tribus primitivas con los monos proviene de los inicios de la vida como principio espiritual dotado de inteligencia y conciencia, iniciando la andadura humana, para diferenciarlo de los animales, seres sin conciencia humana y a los que Kardec presupone, sin admitirlo positivamente por falta de pruebas, como antecesores de la especie humana, pero a los que otorga el necesario papel de haber colaborado en la evolución de los cuerpos materiales que habrían de alojar a los ya seres autoconscientes, humanos primitivos, iniciando el camino que les llevará a las más altas cotas del conocimiento y la moral, destino inexorable para todo ser humano. (Nota del editor)



Francisco Cândido Xavier

NUESTRO HOGAR

Una Colonia Espiritual

Espíritu André Luiz

LECTURAS ESPÍRITAS

Me gusta volver a las lecturas que han marcado mi vida comprobando a mi pesar cuan fugaz e inestable es la memoria, reconociendo en el mismo libro ya leído, capítulos enteros que no recordaba o que adquieren un sentido más profundo con la segunda lectura, antes oculto.

Nuestro Hogar es un libro especial, así lo sentí al leerlo por primera vez, que para mí se constituyó en la expresión concreta, la continuación lógica y deductiva, de la Doctrina Espírita codificada por Allan Kardec. Si el profesor Rivail delineó con maestría los principios de la vida espiritual, su relación con el mundo material y las leyes que la gobiernan, André Luiz aportó noticias reales de su experiencia post mortem y el primer relato

completo de cómo es el tan nombrado y desconocido más allá. Todo ello analizado desde la subjetividad de una experiencia iniciática personal con un significado muy profundo ligado a la importancia del mensaje: "La muerte es un punto y seguido".

Desconozco si con anterioridad a este libro de Chico Xavier existía literatura espírita que describiera con tanto detalle cómo se produce el tránsito durante el proceso de la muerte, recordemos que es un caso único y personal pero muy válido como referencia de lo que podemos encontrar cuando llegue el momento; pero no hay duda de que ocupa un lugar especial en la historia del Espiritismo Cristiano, no en vano es la obra de origen mediúmnico más reproducida. En la edición que yo poseo,

de 2004, ya había superado el millón y medio de ejemplares, en varios idiomas.

La historia de André Luiz, un pseudónimo utilizado para no herir a la familia, podría ser la de millones de personas que abandonan la Tierra cada año sin un mínimo de preparación espiritual, que transitan por la vida aferrándose únicamente a lo material y centrados en un estrecho círculo familiar. Este libro nos advierte que nos esperan muchas sorpresas si no cambiamos nuestra forma de pensar y de entender la vida.

Recuerdo con emoción las primeras lecturas, hechas casi con avidez, cuando acababa de descubrir el Espiritismo y mi ansia por saber más ocultaba y retrasaba la necesidad de aplicar esos conocimientos en mi reforma personal. Pasaron algunos años y yo continuaba en la misma tónica complaciente y comodista de leer sobre Espiritismo simplemente por satisfacer mi ego pseudo-intelectual, pero sin comprender la importancia de todo lo que leía. Un día mis reflexiones me llevaron de vuelta a Nuestro Hogar y pensé: "cómo me gustaría visitar esa colonia espiritual", acto seguido escuché una voz en mi cabeza que objetaba: "¿has hecho algo para merecerlo?".

Sentí en mí el aguijón del tiempo perdido, algo recurrente en mí desafortunadamente, y sería exagerado hablar de un despertar pero sí que fue el momento que me decidió a entrar en contacto con un centro espírita, que representa para mí, hoy, después de más de una década de formar parte de él, una auténtica colonia espiritual en la Tierra en la que aprender y esforzarme por mejorar, gracias a los compañeros que conocí allí, que ya son amigos y hermanos, con los que

compartimos dolores y alegrías, frustraciones y desafíos, objetivos y conquistas, apoyándonos y sosteniéndonos unos a otros.

Finalmente la vida es un camino en el que encontramos justamente aquello que buscamos y obtenemos lo que pedimos, consciente o inconscientemente. Este libro nos invita a una reflexión profunda sobre ese camino, ese trayecto que llegará a su fin, en el que habremos de hacer balance de nuestras conquistas ante el tribunal insobornable de nuestra propia conciencia.

Comparto con ustedes un párrafo del primer capítulo del libro Nuestro Hogar, toda una declaración de intenciones y de objetivos del autor espiritual.

¡Oh amigos de la Tierra! ¿Cuántos de vosotros podréis evitar el camino de la amargura con la preparación de los campos interiores del corazón? Encended vuestras luces antes de atravesar la gran sombra. Buscad la verdad, antes de que la verdad os sorprenda. ¡Sudad ahora para no tener que llorar después!

Es un libro de lectura fácil y amena que recomiendo para los que se inician en el Espiritismo, en el conocimiento de la vida espiritual después de esta terrenal. También es recomendable para aquellos que ya poseen un bagaje de lecturas porque ayuda a refrescar conceptos que con el tiempo pueden quedar ocultos u olvidados, ayudándonos a tener una mejor visión de conjunto de cuál es el objetivo de la existencia humana: aprender a amar.

Un saludo para los amigos espíritas.

Josep Anton

Invitamos a nuestros lectores a exponer su experiencia de la lectura de algún libro espírita que haya sido especial y que quiera exponerlo para compartir con esta comunidad. El texto no deberá exceder de una página A4 con un texto mediano (11-12) y a doble espacio. Podrá ser reducido o modificado en su extensión por necesidades de edición, lo que será comunicado al dueño del texto.

Envíen sus escritos a:

actualidadespiritista@gmail.com



BIENPENSAR

ÉRIGOS

En el eterno y preexistente mundo espiritual no hay secretos. Esa luz invencible que todo lo penetra desvela hasta las más ocultas intenciones innobles; el pensamiento se vuelve realidad y transporta al espíritu a velocidades impensables; el bien y el mal son constantemente filtrados y separados, dando dicha a los justos y reflexión a los infelices. Los espíritus de luz portan brillantes aureolas y despiden cegadora claridad, dispersan las tinieblas allá por donde pasan, y en constante actividad divina, restauran la paz con apenas unas palabras en oración. Los rebeldes, en cambio, muestran apagada apariencia y variadas deformidades dependiendo de la naturaleza de sus dolencias. Cuando son presos de ideas obsesivas muy abyectas, deforman aún más su cuerpo periespiritual y se ven reducidos a una apariencia animal o, directamente, a no tener forma concreta. Cada cual se muestra por lo que es, no hay ardid que valga y sólo los sentimientos elevados tienen poder allí.

El mundo físico, que podría dejar de existir o no haber existido nunca, tiene una composición y finalidad distintas. Los trajes que en él se visten dependen del aprendizaje requerido o la misión consignada, dentro de las posibilidades: cuanto más purificado el globo, menos grosera la vestidura. Y aquí en la Tierra, las leyes naturales establecen que reencarnemos en prisiones cárnicas y kármicas de herramientas limitadas. Para empezar no tenemos más que dos ojos, y para colmo apuntan ambos en la misma dirección. Ni siquiera nos permiten vernos a nosotros mismos (¿te has parado a pensar cuánto llegarías a pulir de tu persona si pudieras verte siempre desde fuera?). Tenemos también dos orejas, de alto valor, infelizmente eclipsadas por nuestra gran y locuaz boca. Y dos pares de extremidades que, cuando están sanas, alcanzan apenas a copar con el trabajo físico. Los imperfectos sentidos de este cuerpo nos ofrecen lecturas altamente defectuosas de la realidad, cuyos huecos llenamos con suposiciones y una sobredosis de imaginación. Y con todo, es motivo de agradecimiento a lo Alto, por las elevadas lecciones que se extraen de tan bruto instrumento.

Nuestra comunicación con el otro lado, que puede nutrirnos de valiosos consejos si hablamos con las entidades adecuadas, sólo puede llevarse a cabo a través de una mediumnidad incompleta, una intuición aún por afinar, o en casos muy poco frecuentes, el presentimiento o la premonición. Carecemos además de ese sentido adicional necesario para ver y comprender a Dios... Somos, por tanto, ilusos excursionistas reconociendo la Tierra con un mapa fragmentado y mal ensamblado. Allí donde los sentidos físicos no alcanzan tal vez lleguen los espirituales, y donde incluso estos se quedan cortos tal vez sirva la conciencia, cuando el encarnado quiere escucharla. Si después de todos estos recursos aún tiene puntos borrosos en su digestión de la realidad, entran en escena el pensamiento y la conjetura. Dos portentos difícilmente domables por nuestra subdesarrollada y corruptible moral.

Tomamos decisiones en caliente sin analizar la información recibida, cometiendo errores de difícil reparación, sobre todo una vez han cristalizado después de algún tiempo. Muchos desaires y agravios podrían ser evitados con apenas una gota de prudencia, pues cuando se es consciente de las propias limitaciones, se es indulgente con las ajenas y jamás se tiene prisa en reprender ni intención de juzgar. Acuérdate de Jesús de Nazaret, el Médiu de Dios, que vino a mostrar el amor en su máximo potencial. Nos enseñó la magnanimidad de las cualidades del espíritu plenamente evolucionado, y el control de las mismas para ningún otro propósito que el bien y la felicidad de las criaturas.

Con tanto resquicio no sorprende que en la Tierra sean posibles la treta, el engaño, el subterfugio, y su existencia pone a prueba la persistencia en el bien; es la manera en que Dios pregunta al espíritu si caería en la falsedad, de tener dicha opción. Así, los encarnados caminamos el mundo rodeados de máscaras y disfraces, y aquel que no los usa, mientras que en los mundos adelantados sería regla, aquí es excepción. Pero así como el engaño puede

infligirse, también puede recibirse. Entonces, el trance mundano acaba siendo un juego de ocultación/adivinación en el que por gravitación moral natural personas de intereses parecidos acaban emparejadas; es cuestión de vibración.

De muchas personas apenas conocemos la cáscara, el armazón exterior. ¿Te has parado a calcular cuánto tiempo de reloj ves a determinada persona al día? Ponlo en relación a las veinticuatro horas de una jornada. ¿Te asombra el resultado? Ahora prueba a estimar todo el tiempo en el que directamente has compartido experiencias con esa persona, y calcula qué porción representa sobre su tiempo total de vida. ¿Da que pensar? ¡Imagina si pudieras hacer este cálculo en relación a todo el tiempo que lleváis existiendo como espíritus inmortales! Es innegable que el mapa mental que tenemos de cualquier persona tiene muchas zonas ocultas, dando espacios a la sorpresa y también al desengaño. Puedes compartir varias horas a la semana en actividades doctrinarias con cierta persona, y conocerás apenas lo que hay de espírita en ella; sólo la convivencia fraterna te dará las informaciones para traspasar esa "máscara de luz" (porque también las usamos para agrandar al mundo) y conocer lo que hay de mundano en esa persona, para apreciarla en mayor dimensión.

No hay intercambio más saludable que una amistad sincera, sin tapujos. Pero no es la única forma de relación humana, y lamentablemente habría que decir que tampoco es la más frecuente. Una más habitual, que podríamos llamar relación de aprendizaje, se produce en las uniones circunstanciales con un objetivo común: dependiendo de la elevación del objetivo estas pueden ser muy o poco duraderas, pero todas se desintegran una vez el objetivo ha sido alcanzado, o se ha vuelto inalcanzable, o ha dejado de tener relevancia, a menos que el grupo encuentre un nuevo objetivo común o motivos para mantener el vínculo de amistad sin necesidad de una meta. Cuando se ha alcanzado lo que se buscaba y caen las máscaras, estas ya son conocidas, las fintas son dispensadas y el cortejo termina en

tablas. A veces también, los senderos de la vida hacen coincidir por un breve lapso a encarnados de miras divergentes, lo cual resulta también en relaciones de aprendizaje que normalmente se saldan con afectos contrariados, para lo que la psique dispone, como mejor recurso, de la disculpa y del pasar página.

Entre la pureza de intenciones y la mascarada moral existe esa zona gris, intermedia, la de los malentendidos, las anfibologías, los juegos de palabras y los defectos de comunicación. Estos son a veces usados para el chascarrillo, que cuando surte efecto refuerza los lazos de cordialidad o de amistad, o permite relativizar los problemas de la vida y afrontar el día a día con filosofía, como sobradamente han demostrado los maestros del humor. Sin embargo, con mayor frecuencia estas situaciones representan anclas para el pensamiento negativo, todavía demasiado proliferado en la Tierra, para infelicidad de las criaturas. Nuevamente tiene que ver con el egoísmo: ante el malentendido, nuestras poderosas mentes son siempre capaces de engarzar todos los fragmentos de información recibida en la tesis de que las personas y el mundo se han puesto en nuestra contra. Produciendo, a veces, historias fantásticas dignas de un guion de película, que se incrustan en la memoria y (aunque el doliente las distinga de la realidad) se vuelven de difícil remoción. ¿No es asombroso?

El universo no gira alrededor de nadie en particular, siendo que sólo gira alrededor de Dios, que es demasiado excelso para considerársele como "alguien". Así, la mayor parte de las veces, aquel que te ofende o parece ignorarte no busca tu dolor. Tal vez hayas sido eclipsado a sus ojos por otra prioridad; tal vez ha sobrerreaccionado ante un sentimiento interno de miedo, o no es consciente de lo que hace; o se encuentra en trastorno. Inclusive, aquellos que directamente te agreden, están apenas usando de ti como un parche para alguna de sus carencias interiores. No te dejes contaminar entonces por el veneno del malpensar, porque malpensar sabemos todos; abstente de juicios rápidos, es más, abstente de cualquier juicio en

general. No es tu trabajo juzgar. Entrénate en la lectura positiva de la realidad.

En adelante te propongo un ejercicio: cada vez que sientas decepción porque alguien actuó como no esperabas, o cada vez que tengas un desaire o un contratiempo con quien sea, haz un esfuerzo de imaginación para listar en tu mente todos los motivos nobles, bienintencionados o justificados que pueden haber empujado a esa persona a hacer lo que hizo. Es sencillamente cuestión de práctica: como ya hemos dicho, recibimos muy poca información objetiva del entorno y lo demás son elucubraciones; y aunque sí podemos presenciar hechos, no es obvio conocer las intenciones, que dicho sea de paso, son lo único que el Señor juzgará de sus vástagos. Lo sé bien, es un esfuerzo de imaginación ciclópeo, sobre todo cuando la mala voluntad es evidente. Pero si nuestra mente es capaz de convencernos con una historia en la que el mundo entero va en nuestra

contra, ¿por qué no habría de ser capaz de armar un relato más esperanzador? La imaginación es la misma, sólo falta la buena voluntad.

Hay muchos motivos, muchos, por los que una persona puede no responderte con premura a un mensaje (incluso cuando para ti es urgente), posponerte una llamada, perderte de su memoria... y ninguno de ellos te tiene por culpable a ti. El mundo actual es una telaraña de prisa y distracciones, es tan fácil recibir un mensaje, dejarlo para después y olvidarlo por completo... Por poner otro ejemplo, si descubres que algún familiar se ha callado un triste suceso para que no tomes conciencia de él, ¿lo hacía porque cree que no serías de ayuda, o más bien te estaba protegiendo del disgusto? La persona celosa ¿quiere hundirte la vida, o no sabe querer ni tampoco cómo decirte lo mucho que le importas? Ninguno de estos pensamientos exculpará a las personas que te



hayan querido mal, pero sí te ayudará a entender sus enfermedades emocionales y morales, lo cual te ayudará, aunque te hayas apartado físicamente de ellas, a no juzgarlas en tus memorias, y eso te dará un poco de paz y te hará un poco más feliz. Estas preguntas no van pues en protección de esas personas, sino en la tuya.

Te propongo otro ejercicio de inteligencia emocional: cuando sufras diferencias con alguien, trata de estrechar el cerco de esa herida estrictamente a la persona involucrada, y estrictamente para con esa actividad o esas experiencias que solíais compartir y que han quedado “contaminadas” por el suceso. Hay mucha maestría en saber guardar los espinos en cuarentena en un frasco lo más pequeño posible. Obrar de modo diferente es ya una muestra de inmadurez espiritual. Si has tenido un desapego con alguien, no necesariamente lo

has tenido por extensión con sus amigos, su familia o sus negocios, aunque la mayoría de las veces acabe siendo tristemente así. Tus emociones moldean tus decisiones más de lo que sospechas... Pero piénsalo: interrumpir todas las relaciones y actividades positivas y enriquecedoras que rodean un resentimiento, sin estar directamente manchadas por él, equivale a desechar todo un cesto de manzanas sanas solamente porque algunas se han podrido, pudiendo apartar las que ya no sirven y disfrutar del resto. ¿Qué hay de todo el bien que aún se podía hacer? ¿Qué cuentas rendiremos en el otro plano después de desencarnar?

No es algo tan fuera de lo común: algunas bandas musicales, por ejemplo, han proseguido con sus brillantes actuaciones y conciertos pese a sufrir en su seno terribles tormentas personales sin esperanzas de amainar. Lo mismo sucede en cualquier trabajo y en



organizaciones, incluso aquellas que trabajan para el progreso de la humanidad, porque el centro espírita no es un lugar donde todo funciona como la seda: sigue siendo una organización de estructura humana y sus obreros siguen teniendo asperezas por limar. ¿No será pues posible que los trabajadores sepan aparcas sus diferencias en aras de un bien mayor? ¿Cómo se han de sustentar las organizaciones del mundo de regeneración sino en la confianza hacia el género humano? Mirar el mundo con un prisma bello es bendición de felicidad, ya desde el minuto cero. Fomenta la confianza, que crece como planta bien regada. Desármate, mira, escucha y habla. Comprende, abraza y ama.

En lo que atañe a la práctica del Espiritismo, este trabajo interior se vuelve esencial para mantener la armonía del equipo, porque la evolución moral del planeta es un trabajo en equipo. En esta como en todas las consideraciones anteriores, es indispensable la psicología positiva tan fuertemente propugnada por la venerada Joanna de Ángelis y propagada por varias ramas de las ciencias antro-po-socio-psicológicas terrestres, especialmente la psicología transpersonal. El Espiritismo no necesita de personalismos ni de servicio malhumorado; tampoco de celos, envidias y competiciones deshonestas... El Espiritismo necesita trabajadores maduros que entiendan que el bienestar de la Tierra está por encima del suyo propio.

El verdadero estudio espírita se consume en reuniones, o sea en equipo; la acción caritativa para con el otro plano a través de las herramientas mediúmnicas se desempeña por equipos donde cada cual tiene su lugar y función; la psicografía es un trabajo por parejas, que no deja de ser labor en equipo, puesto que donde estén dos en su nombre allí estará el Maestro; la edición de obras espíritas, la organización de eventos, la preparación e impartición de conferencias, las iniciativas de caridad, todas ellas requieren también un equipo especializado y variado... No hay lugar

para héroes solitarios en la Buena Nueva. A mayor elevación del cometido mayor y más sólido debe ser el equipo, siendo más importante la calidad que la cantidad, puesto que apenas un puñado de espíritas convencidos puede hacer lo que cientos de tibios ni siquiera podrían soñar.

Una simple brecha podría significar, por ejemplo, la desintegración de un equipo de desobsesión, lo cual sería una auténtica desgracia si se tiene en cuenta la planificación, el tiempo y la energía para preparar este tipo de actividades, en uno y otro lado de la vida. Ciertos agentes de las sombras pasean por las fértiles tierras de la amistad consolidada y usan la guadaña del malentendido para segar los buenos pensamientos. Aguardan las grietas del resentimiento para sembrar en ellas las simientes del rencor. Rocían los tóxicos de la duda y la desconfianza sobre los arbustos de las buenas acciones y las palabras amables, con el fin de paralizarlas. Vierten sobre las virtudes florecidas el tósigo de la calumnia, esperando a que marchiten.

Los guías espirituales, en contraste, desempeñan labores curativas de alta importancia. Propician lecturas edificantes, conversaciones constructivas. Facilitan encuentros de reconciliación y palabras de contrición. Cierran fisuras sentimentales, deshacen el mal. Infunden valor y disipan los miedos. Bloquean emboscadas psicológicas, también las autoimpuestas... especialmente las autoimpuestas. Abocan el abono del perdón sobre los surcos de las ofensas. Riegan el agua de la indulgencia sobre las emociones laceradas. Espantan la plaga del desánimo con los aromas de la esperanza. Arrancan de raíz las malas hierbas y las sustituyen por semillas de paz que sanan la tierra de la convivencia hasta sus estratos más íntimos. En el alba de regeneración bendicen los campos de la fraternidad con el polen de la confianza, y podan con cariño los bonsáis de las buenas obras para que adopten las bellas formas del amor.

Érigos

Invitación a la humildad

*“Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón”
(Mateo: Capítulo 11, versículo 29).*

Los que son incapaces de conseguirla la identifican como debilidad.

Los pesimistas que se revuelcan en el pozo del orgullo herido y no se disponen a la lucha, la odian, porque se sienten incapaces de poseerla.

Los derrotistas utilizan el desprecio para injuriarla.

Los débiles, falsamente investidos de fuerza, le falsean el significado, distorsionándole la soberana realidad.

Porque muchos no lograron vivirla y derraparon en plenos ejercicios, la menosprecian.

Sin embargo, ella resplandece y prosigue.

Sostiene en el cansancio, alberga en los dolores, robustece en la lucha, encoraja en el fracaso, levanta en la caída... Alaba en el dolor que corrige, bendice la dificultad que enseña, agradece la soledad que ejercita la reflexión, ampara en el trabajo que disciplina y es reconocida por todos, incluso a los que pasan por malos, por enseñar, aunque inconscientemente, el valor de los buenos y la excelencia del bien.



Llega y dulcifica la amargura, balsamizando cualquier herida expuesta, incluso aquellas en llagas repelentes.

Se identifica por la dulzura y, sutilmente agrada, ofreciendo plenitud, cuando todo conspira contra la paz, de la que se hace instrumento.

Escudo de los verdaderos héroes, ha sido la corona de los mártires, la señal de los santos y la característica de los sabios.

Con ella el hombre adquiere grandeza interior, y considerando la majestad de la Creación como miembro actuante de la vida que es, se eleva y así eleva a la humanidad entera.

Conquistarla, al fin de las peleas exhaustivas, es lograr paz.

En el dialogo entre Jesús y Pilatos, estuvo presente en el silencio del Amigo Divino y ausente en el engañado servidor de César...

Su nombre es humildad.



Por el espíritu: Joanna de Angelis

Médium: Divaldo Pereira Franco

Libro: Convites da Vida

Traducción: Abel Cortada y Sdena Nunes



LIBERACIÓN

DAVID ESTANY

El cuerpo humano ha sido definido en algunos tratados de medicina como la máquina más perfecta jamás creada. De hecho, desde un punto de vista fisiológico, las sinapsis entre neuronas superan en complejidad a todas las máquinas creadas por el hombre. Ni siquiera la hoy denominada inteligencia artificial, que se basa en aprendizajes constantes, puede a pesar de sus progresos y avances igualar a las sinapsis neuronales, y además sigue requiriendo de ingenieros humanos para ser creada.

Somos el resultado de millones de años de evolución, explicarán otros tratados, en los que acertadamente presentan al cuerpo humano como el resultante de la evolución de criaturas unicelulares, pluricelulares, vegetales y animales. Hoy en día no se sustentan racionalmente los argumentos creacionistas en su acepción clásica de que el cuerpo humano fuera creado de "la nada". Únicamente el taller terrestre con sus millones de años de transformaciones logra explicar el mecanismo de formación del ADN y del organismo humano. Sin embargo, existe el creacionismo espiritual en la génesis del espíritu, que es creado por Dios y que va a evolucionar a partir de dicha creación, pero no con anterioridad.

Ni la ciencia ni las religiones discuten acerca de la superioridad de la raza humana por encima de las demás razas de homínidos, animales y plantas; puesto que miles de años de esfuerzos (un millón o más de años según las fuentes) han logrado que el cerebro humano sea capaz de dotarnos de la inteligencia suficiente para vencer las adversidades exteriores e interiores. En dicho proceso evolutivo, colaboraron espíritus venidos de otros planetas de mayor evolución de la Tierra.

Según el espíritu Emmanuel a través de la psicografía del médium Francisco Cândido Xavier en su obra "A camino de la luz": Hace muchos milenios, uno de los planetas de Capela, que tiene mucha afinidad con la Tierra, alcanzó la culminación de uno de sus

extraordinarios ciclos evolutivos. Las luchas finales de un prolongado perfeccionamiento estaban delineadas, como sucede con vosotros ahora, en relación a las transiciones esperadas en el siglo XX, en este crepúsculo de civilización.

Existían allí algunos millones de espíritus rebeldes, en camino hacia la evolución general, dificultando la consolidación de las penosas conquistas de aquellos pueblos llenos de piedad y virtudes, pero una acción de saneamiento general les aliviaría de aquella humanidad, que merecía la concordia perpetua, para la edificación de sus trabajos elevados.

Las grandes comunidades espirituales, directoras del Cosmos, acordaron localizar aquellas entidades que eran pertinaces en el crimen, en la lejana Tierra, donde aprenderían a realizar, en el dolor y los trabajos penosos, grandes conquistas de corazón impulsando, simultáneamente, el progreso de sus hermanos inferiores.

Una vez domado el medio que nos rodeaba y domesticado a las fieras que nos acechaban como tribus; cupo a la filosofía y a las religiones la dura tarea de domar nuestros instintos y de conducirnos a las pulsiones de vida que palpitan en nuestro ser.

Sin embargo, la superación de los instintos primitivos y de los traumas del inconsciente requiere de un largo proceso de aprendizaje, burilamiento y auto-amor hasta lograr la liberación del propio Self, que ha permanecido en estado de conciencia dormida durante muchísimos siglos.

La liberación psicológica del ser humano se asemeja a la alegoría del disco solar, que emerge de las aguas profundas de la noche para brillar durante el día y vuelve a las cavernas nocturnas una vez concluida la jornada. Se requieren de múltiples experiencias en el cuerpo físico para ser capaces de valorar el brillo de nuestra alma y de ser también conscientes de sus períodos de oscuridad.

De entre las formulaciones transpersonales de los niveles de consciencia, Joanna de Ângelis realiza un análisis partiendo de los estudios del bioquímico Robert De Ropp, quien a partir de sus experiencias con la inducción de estados alterados de consciencia, mediante la utilización controlada de sustancias psicodélicas, entre otros procedimientos, y teniendo como base los paradigmas formulados por George Ivanovitch Gurdjieff, resumió los estados de consciencia en cinco:

1) CONSCIENCIA DE SUEÑO SIN SUEÑOS

La persona vive para cumplir los fenómenos fisiológicos: comer, dormir, reproducirse y atender a los placeres sensoriales vinculados al ego.

2) CONSCIENCIA DE SUEÑO CON SUEÑOS

Se intensifica la elaboración onírica, permitiendo un mayor diálogo entre el consciente y el inconsciente.

3) CONSCIENCIA DE SUEÑO DESPIERTO – IDENTIFICACIÓN

La determinación personal, aliada a la voluntad, conduce al ser a los ideales de ennoblecimiento, a la descubierta de la finalidad de su existencia, a las aspiraciones de lo que le es esencial.

4) TRASCENDENCIA DEL YO

El ser se desidentifica de la persona, de lo colectivo, y se deja conducir por lo numinoso⁽¹⁾.

5) CONSCIENCIA CÓSMICA

Alcanza la perfecta identificación con la consciencia cósmica, con los ideales superiores de la vida, de la cual Jesús es el ejemplo perfecto «Yo y el Padre somos uno»

La consciencia va despertando y ampliándose a lo largo de distintos períodos, fruto de la madurez del ser en evolución. Ello no significa que durante la fase de consciencia de sueño, el ser humano tuviera unas facultades que no utilizase, sino que significa que las mismas se encontraban en germen y

que deben desarrollarse. Tal sucede con la consciencia despierta, que conoce ya la existencia de una realidad superior más allá de la materia física y cuyo objetivo existencial va más allá de la mera acumulación de bienes o disfrute de placeres.

Alcanzamos entonces la etapa en que nos sentimos prisioneros y precisamos liberarnos. No es que el mundo o nuestros seres queridos nos opriman, sin embargo existen resortes en nuestro interior que nos atan a las acciones y situaciones del pasado. ¿Quién no desandaría parte del camino andado y cambiaría alguna situación o elección en su vida? Probablemente todo ser humano obraría de forma distinta en alguna que otra faceta de su vida si fuera posible volver al pasado tras la experiencia y la sabiduría adquirida. No obstante, no es posible volver al pasado y únicamente nos es posible obrar de forma distinta en situaciones que van a ser semejantes, pero jamás iguales.



De ahí la necesidad de aprender y tomar conciencia de nuestros actos, para que en esta o próximas vidas nuestras elecciones sean lo más acordes posible con nuestra evolución espiritual. Ahí radica precisamente la liberación interior del ser humano: dejar de estar presos al pasado y vivir el presente confiando en un futuro siempre mejor para nuestro ser interior.

No obstante, ser conscientes de nuestra realidad espiritual implica también mayores dosis de realidad y responsabilidad en todos los sentidos y aspectos de nuestra vida. Psicológicamente dejamos de ser niños y dejamos atrás la etapa infantil para vivir la vida del Self o del espíritu. Ser conscientes de nuestra realidad implica también ver claras nuestras potencialidades y ser capaces de llevarlas a cabo en beneficio propio y de cuantos nos rodean.

De hecho, el ser conscientes de la propia realidad espiritual supone un antes y un después para la criatura humana que lo experimenta. Antes, el objetivo existencial eran los bienes materiales o los placeres; después el objetivo pasa a ser el desarrollo del propio ser.

Por ello, la propuesta espírita empieza por el autoconocimiento y el autoanálisis. No podemos alcanzar las cimas de la espiritualidad sin ser conscientes de nuestros vicios, defectos, pero también virtudes y potencialidades. Una vez nos conocemos, sabremos cuales son nuestros límites, para posteriormente sentar las bases de nuestro crecimiento y de nuestra ascensión.

Y cuando finalmente hayamos vencido nuestros enemigos internos, transformando nuestros sentimientos y pensamientos en fuerzas co-creadoras del bien, entonces lograremos la sublimación de nuestras fuerzas y nuestro espíritu, self o yo-mismo, alcanzará la tan ansiada liberación de los problemas y desdichas terrestres.

Cuando se prueba el amor celeste, el amor

terrenal siempre parece pequeño. Jesús, paradigma inmenso del amor, prefirió siempre estar con el Padre que con los hombres. Jamás rehuyó su presencia y convivió con ellos, mas su mente y su espíritu vivían en la conciencia cósmica. De ahí la dificultad de volver a encontrar el amor en la Tierra y que muchas lecciones de gran valor os parezcan ridículas al lado de la sublimidad del Evangelio.

Sin embargo, recordemos que no se alcanza la conciencia cósmica sin pasar por las distintas etapas. Así, quien crea estar en la conciencia de sueño sin sueños, que intente ampliar sus miras mentales, que entienda que existe el mundo más allá del ego. Quien sueña, que estudie y alimente sus pensamientos, sentimientos y su vida con el amor y el conocimiento espírita. Quien se considere afianzado en esta fase, que trascienda su propia personalidad y auxilie a propios y extraños.

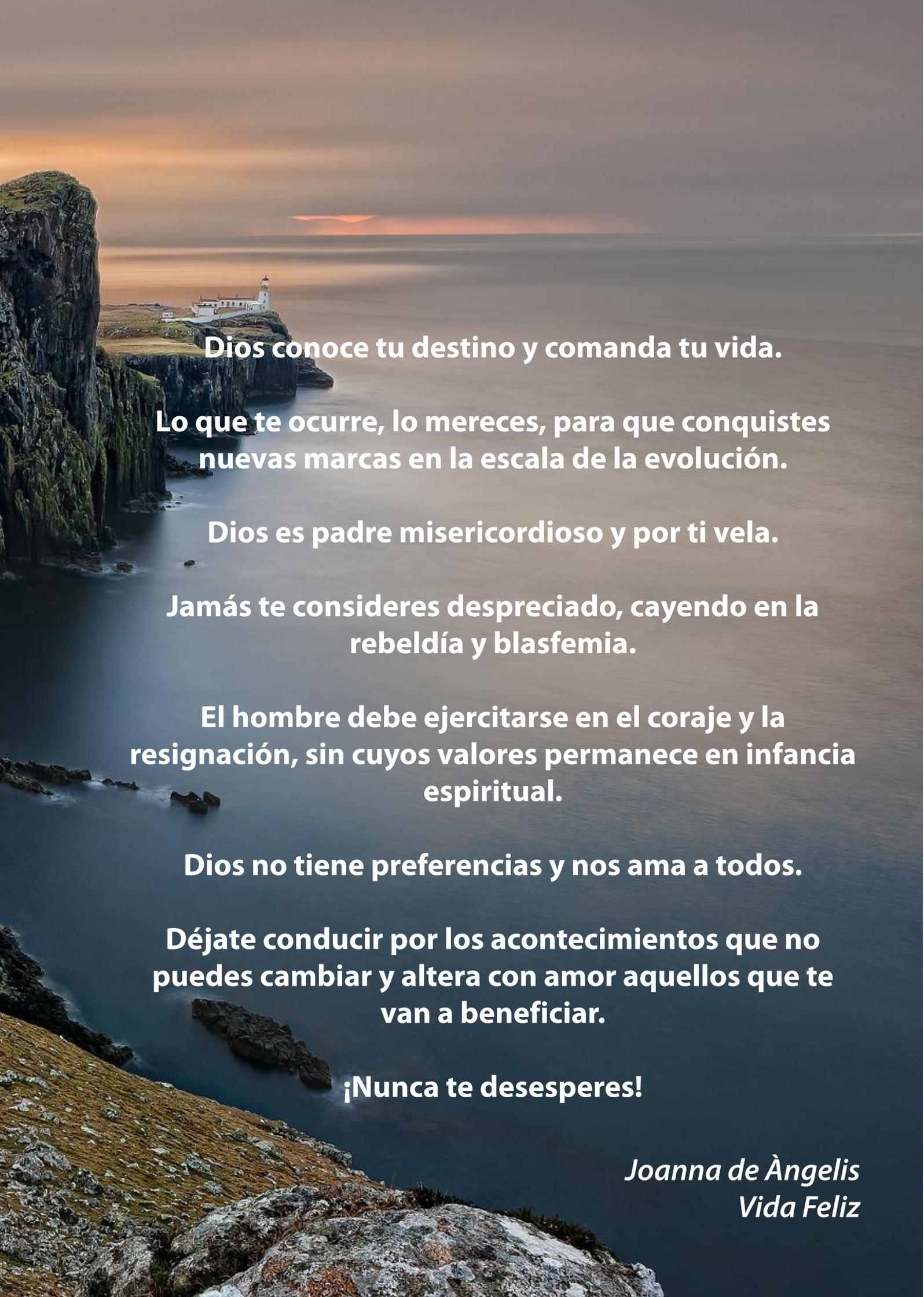
Si alguien se considera listo para entrar en la conciencia cósmica le pediremos que reflexione, se adentre en sí mismo y se reafirme en las anteriores etapas; puesto que un ser ligado directamente al Padre es un ser que se da a sí mismo y que realiza en la Tierra la voluntad de la espiritualidad superior, sirviendo siempre y auxiliando sin precisar nada a cambio.

Seguir los pasos del Maestro Galileo es la directriz segura para alcanzar el eslabón sucesivo hasta la victoria plena sobre nosotros mismos, la liberación de nuestros miedos, y vicios y la sombra en definitiva; para alcanzar la plenitud, la paz y la individuación de nuestra alma.

David Estany

(1) El noble Jung encontró en el libro "La idea de lo Sagrado", del emérito teólogo alemán Rudolf Otto la palabra numinoso, que le pareció muy apropiada para traducir la fuerza espiritual, misteriosa, profética, que brinda cualquier experiencia transpersonal o inmediata de la trascendencia.





Dios conoce tu destino y comanda tu vida.

Lo que te ocurre, lo mereces, para que conquistes nuevas marcas en la escala de la evolución.

Dios es padre misericordioso y por ti vela.

Jamás te consideres despreciado, cayendo en la rebeldía y blasfemia.

El hombre debe ejercitarse en el coraje y la resignación, sin cuyos valores permanece en infancia espiritual.

Dios no tiene preferencias y nos ama a todos.

Déjate conducir por los acontecimientos que no puedes cambiar y altera con amor aquellos que te van a beneficiar.

¡Nunca te desesperes!

Joanna de Àngelis
Vida Feliz

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ABORTO EN LA MUJER

LONGINA



Todo aborto conlleva antes de un año diferentes malestares que acaban afectando a la mujer. Esta afectación clínica no solo afecta a la mujer, sino también a la pareja, a la familia y al facultativo que ha practicado el aborto, dejándose sentir los efectos a mediano y a largo plazo.

Existen diferencias significativas entre el aborto espontáneo y el provocado, los cuales no tienen nada que ver uno con el otro, de la misma manera que no es igual el aborto ni las consecuencias abortivas durante la fase embrionaria que la fase fetal, pero que no quepa la duda que se trata de vida humana. La mujer que ha abortado de forma espontánea tiene una sintomatología clínica ligera porque comparte el sentimiento de vacío con el aborto voluntario, pero no tiene sentimiento de culpa que sí tienen las mujeres que se han sometido a un aborto voluntario y premeditado. La mejoría en la superación del duelo siempre es mejor en la mujer del aborto espontáneo.

En ambos casos las mujeres sufren trastornos nerviosos, estrés, depresión, angustia, sentimientos de vacío, de culpa. Muchas de ellas tienen necesidad de psicofármacos.

Un aborto premeditado es un cuadro clínico de la medicina o de la santería con una implicación que va más allá de la médica, tiene una implicación espiritual, esto significa que la mujer abortista se encuentra con el problema de deshacer la culpa, reelaborar el perdón y facilitar el duelo. Todo eso significa espiritualidad porque ante el hecho de una muerte provocada la mujer tiene que enfrentarse al trascender del ser de ella misma, por encima del significado religioso. Pero si la mujer tiene alguna confesión religiosa el impacto de ese aborto va a ser mucha mayor que el de una persona atea porque el sentimiento de vergüenza y de culpa será mayor.

Una vez el aborto voluntario se ha llevado a efecto existen dos maneras de afrontarlo:

1) Negándolo, huyendo, o relegándolo al inconsciente, es decir, como si en realidad éste

no hubiese existido, no ha pasado nada...

2) Pseudoafrontándolo con pseudofortaleza... como si tampoco pasara nada...

Tras estas dos posturas acaban apareciendo tres grandes bloques:

Las que han afrontado y no pasa nada. Tienen la característica de la hiperexcitabilidad, eso significa que a partir de los ocho meses o el año después del aborto aparece una alteración de la conducta, con alteraciones y sobrerreacciones y respuestas muy exageradas, se vuelven más hostiles, más irritables con profundos sentimientos de ira y rabia, con alteraciones de los ritmos de vigilia y de sueño, es decir, hay una realidad observable por parte de todo su microsistema familiar. Estas personas suelen tener mejor pronóstico porque de alguna manera son conscientes de lo que han hecho.

Quiénes lo tienen peor son aquellas que han negado y han relegado al inconsciente el aborto, entonces aparecen lo que se denomina la intrusión y la constricción.



La intrusión tiene que ver con el no manejo del tiempo y la circunstancia traumática, en el sentido de que se anclan en el pasado de manera recurrente y obsesiva, detenidas en el momento de ¿por qué lo hice? Empiezan a generar conjeturas, “debería haber hecho esto” “me vi forzada”, este anclaje no les permite vivir el presente y por lo tanto no proyectarse a un futuro. Además Karl Stern, psiquiatra y profesor de Nathanson(1) que ha sido el rey del aborto, y que más tarde se convirtió en pro-vida, explica cómo aquellas mujeres que abortaron en el primer tramo del embarazo (los tres primeros meses) y que oficialmente lo han olvidado, les aparece un estado distímico(2) que coincide con la fecha del alumbramiento que debería haber tenido lugar, y esto sucede en TODOS los casos.

Además tienen también pensamientos constantes con la edad que podría tener ese hijo, el calendario nunca les es indiferente porque siempre les queda como dato traumático la fecha del aborto.

Otra característica sintomática es la constricción, está más relegado al inconsciente, provocando una cierta anestesia casi de una manera mantenida, en el amor y la ternura. Es el infierno de no amar y ser amados, acumulando tendencias autolíticas(3). Se puede decir que suelen tener a lo largo de sus vidas un 60 por ciento de sus pensamientos son de tendencia suicida, respecto de mujeres con abortos espontáneos. Estas características tienen un cuadro clínico propio y con un peso específico, que debería venir en el manual de cuadros mentales en el famoso DSM(4), pero que no aparecen por problemas ideológicos, apareciendo bajo la denominación de síndrome de post aborto, como un subtipo de un síndrome post traumático.

Los criterios que el DSM pone para catalogar un trastorno de estrés post traumático, es haber padecido una lesión física muy importante, como un accidente de tráfico, o haber sido víctima de violencia sexual, o como tercera



característica, es presenciar o participar en un crimen, por lo tanto es significativo que el aborto entra dentro de la "participación de un crimen".

Los pro-abortistas indican que es necesario el aborto cuando la madre no desea ese hijo para conseguir un bienestar mental, obvian sin embargo, las consecuencias mentales reales a las que la mujer abortista se enfrentará en un futuro. Es más, ni tan siquiera la clínica abortista es capaz de ofrecer un servicio psicológico de esa mujer una vez practicado un aborto.

En cuanto al facultativo que realiza el aborto se puede decir que también ha cambiado su escala de valores y ha anestesiado sus funciones como médico, además de amputar el juramento hipocrático, alguien que ha descuidado su vigilancia en torno a la vida. Es también significativa la utilización del lenguaje, puesto que no utilizan la palabra aborto, sino, vaciado de útero.

Una vez producido el aborto existen tres tipos de situaciones:

1- Las que definen todo lo que entró en su campo visual. Se dan cuenta de los aparatos que le rodean, de la ropa de los asistentes, las luces, etc.

2- Las que describen emocionalmente el momento que vivieron, sin recordar nada de lo que vieron.

Recuerdan los sentimientos y emociones de aquel momento, entendiéndolo también que no tuvieron muchas de ellas la posibilidad de dar marcha atrás porque sus acompañantes, fuesen la pareja o algún familiar no les permitían volver atrás.

3- Por último nos encontramos con las que tienen recuerdos intrusivos y obsesivos de lo uno y de lo otro, produciéndoles pesadillas recurrentes sobre el hecho abortivo, suelen tener terrores nocturnos.

La diferencia con las pesadillas es que el terror te suele despertar con gran agitación motórica, teniendo la vivencia de que algo terrible sucede, suelen tener insomnio o bien primario, les cuesta coger el sueño en las

primeras horas de la noche, o secundario lo que significa que se despiertan y les cuesta volver a dormir y en todos esos momentos del insomnio aparece el flash back del hecho abortivo.

Existen también claras diferencias del impacto abortivo entre una adolescente, una mujer adulta, o una mujer con una biografía traumática. El grupo de población de más riesgo por orden de importancia son las adolescentes porque todavía no tienen anestesiada la moral, hay todavía demasiada emoción libre de ideologías y en la mayoría de los casos son abocadas al aborto por un problema familiar-social. La relación de estas mujeres con las personas que las han inducido al aborto es una relación que estará tocada para siempre, al igual que la pareja que presiona a la mujer también es una relación que será inviable con el paso del tiempo.

Un estudio pro-abortista llegó a la conclusión de que los problemas psicológicos nada tenían que ver con el aborto producido, sin embargo un estudio psiquiátrico observó mediante una amplia muestra de mujeres cuatro grupos bien diferenciados:

A - Las que habían practicado un aborto inducido.

B - Las que habían tenido un aborto espontáneo.

C - Las que habían concebido sin querer pero habían tenido al niño.

D - Y las que habían concebido queriendo y habían tenido al hijo.

En dicho estudio se revela que efectivamente existen consecuencias psicológicas en los diferentes casos, existiendo unas coordenadas que son las que informan mediante un tipo de corte, la existencia de algún tipo de alteración mental o consecuencias psíquicas.

En el primer grupo sí existe esta alteración, en el segundo tipo baja esta alteración, bajando considerablemente en los otros tipos. Esto lleva a la conclusión que el aborto nunca mejora la salud mental, a no ser un aborto terapéutico en que peligró la vida de la madre(5), pero siempre y cuando ella lo acepte.



Las mujeres que han tenido un aborto espontáneo también sienten el peso de la culpa porque piensan que lo podían haber evitado, si hubiesen hecho esto o aquello, pero con el tiempo logran superarlo. En aquellas que lo han inducido existen dos tipos: Las creyentes y las no creyentes.

Las que tienen alguna creencia religiosa y han abortado por algún tipo de presión social o familiar, éstas desarrollan un tipo de vergüenza enorme y de ocultación, sintiéndose verdugos.

Las no creyentes también tienen una sintomatología que ocultan y enmascaran ante su grupo social lo que han hecho para que no se sepa el hecho.

Todas pasan por este manejo del duelo, pero ¿qué es el duelo? Es integrar una presencia física en una esencia psíquica y dar un tratamiento. Estas mujeres pasan de ser verdugos a ser reos, y en ambas categorías se sienten mal. Hay una frase que dice: es más fácil sacar a un niño del útero de su madre que sacarlo de su pensamiento. Todas después del aborto han sentido la responsabilidad de la vida que han arrancado.

A través de la ciencia de la fetología se puede ver en imágenes de 3D cómo es un embrión y posteriormente un feto, puede decirse sin lugar a dudas que los momentos más importantes de la vida del ser humano tiene lugar durante la gastrulación(6), momento en que se dividen

nuestras células produciéndose una eclosión de vida, decisiva y de gran trascendencia pero oculto a la vista humana. Nathanson, el pro-abortista que luego se reconvirtió, explicó que una vez que empezó a tener los ultrasonidos del feto ya no pudo asumir que eso no era vida ni ser humano.

Solo existen unos casos en los que no se muestran ninguna perturbación como la culpa, en cierto tipo de mujeres, son aquellas en las que se han observado ciertos rasgos psicopáticos.

EL ABORTO PROVOCADO SEGÚN EL ESPIRITISMO

“Las consecuencias comienzan por el hecho de que los espíritus abortados no perdonan. Muchas veces como el periespíritu ya estaba vinculado al de la madre, el espíritu abortado fija las fijaciones periespirituales en la vida intrauterina de la mujer lo que puede provocar futuros cánceres de cuello de útero, porque el odio de la vida cercenada se transforma en odio y en cólera y el organismo debilitado de la mujer asimila estos fluidos y da lugar a procesos perturbadores. Otras veces ellos esperan al momento oportuno para provocar una fuerte depresión ante cualquier problemática que llegue a la vida de la mujer, en otras ocasiones una aparente esquizofrenia esconde trastornos de naturaleza mediúmnic, es decir, trastornos obsesivos”. Conversando con Divaldo Franco: Aborto - Parte 2/3 (09/12/2007)

Longina Martínez

Notas

1 - **Nathanson, Bernard** (Nueva York, 1926 -2011) fue un médico estadounidense que ayudó a fundar la Asociación Nacional para la Derogación de las Leyes de Aborto (NARAL Pro-Choice America), pero que más tarde se convirtió en activista provida.

2 - La *distimia* (del griego clásico δυσθυμία 'mal humor'), también llamado trastorno distímico, es un trastorno afectivo de carácter depresivo crónico, caracterizado por la baja autoestima y aparición de

un estado de ánimo melancólico, triste y apesadumbrado, pero que no cumple todos los patrones diagnósticos de la depresión.

3 - Se denomina *ideación autolítica* la presencia persistente en el sujeto de pensamientos o ideas encaminadas a cometer suicidio. El concepto de “proceso suicida” es mucho más amplio al englobar además del acto físico, el pensamiento y comportamientos encaminados a cometer el suicidio. Formando parte de este proceso se situarían la ideación autolítica, los intentos autolesivos y los suicidios consumados.

4 - DSM. (De las iniciales en inglés) Manual de Diagnóstico y Estadístico de los trastornos mentales; es una obra que contiene una clasificación de los trastornos mentales y proporciona descripciones claras de las categorías diagnósticas, con el fin de que los clínicos e investigadores de las ciencias de la salud puedan diagnosticar, estudiar e intercambiar información y tratar los distintos trastornos.

5 – Véase pregunta 357 y ss. de El Libro de los Espíritus. **Kardec, Allan** .

6 - Gastrulación. Fase del desarrollo embrionario posterior al de blástula; se forma por la invaginación o replegamiento de un hemisferio de la blástula en el otro y tiene forma de saca de doble pared.

Bibliografía

- LDTV Psicología. El Síndrome Post Aborto. Libertad Digital TV. Realizado por **Muñoz Álamo, M^a del Pilar**, Pozoblanco (Córdoba). Es licenciada en Psicología –especialidad en Psicología Clínica- por la UNED y funcionaria de la Administración General del Estado, desempeñando actualmente su labor profesional en el Ministerio de Trabajo e Inmigración. Su formación académica y su propio temperamento han hecho que posea una visión crítica, pero constructiva, de la vida, de la sociedad, de la personalidad de cuantos la rodean y en particular, de la actitud hacia la mujer, lo que unido a su eterna afición a la escritura ha constituido el origen y la razón de ser de esta recopilación de relatos que es, por el momento, su primera obra publicada.

– El libro de los Espíritus, **Kardec, Allan**.

LA FUENTE

JESÚS VALLE



La Doctrina Espírita tiene como finalidad el progreso moral de la Humanidad.(1)

Jesús inició con su llegada una nueva etapa en la transición del planeta, iluminando los paisajes terrestres con su Evangelio de amor, transformando la sociedad, renovando ideas y extendiendo la fraternidad por todos los pueblos de la Tierra. Colocó el segundo mandamiento, “amarás a tu prójimo como a ti mismo”, a la altura del primero, “amarás a Dios sobre todas las cosas”, igualándolos en la escala de valores morales del naciente cristianismo, haciéndonos bajar la vista desde lo alto del insondable cielo infinito donde buscábamos al Padre, al Creador, para fijar la mirada en nuestro hermano, vecino o compañero, madre, esposa o hija, viendo en ellos el reflejo de nuestra propia vida en sus miradas; predijo también la llegada del Consolador, el Espíritu de Verdad, conocido por nosotros como Espiritismo, anunciando que él completaría sus enseñanzas cuando la Humanidad ya estuviera preparada para entenderlas plenamente.(2)

Los hechos que estudia el Espiritismo no aparecieron con él, porque comunicaciones con los espíritus se han estado produciendo durante toda la historia, así lo atestiguan los libros sagrados de todas las religiones; el Consolador nos fue entregado para una mejor comprensión de ese hecho incuestionable y recordar los mensajes de Jesús.

Como ha sido el Espiritismo quien ha hablado de forma abierta y transparente de estos fenómenos, explicándolos y demostrándolos, aquellos que ven en la Doctrina Espírita una amenaza para sus intereses, para desacreditarla, han centrado sus críticas y burlas en la fuente de origen de sus mensajes elevados y consoladores. Porque nadie en su sano juicio puede rechazar una opinión, una reflexión o una enseñanza sin haberla leído, escuchado, meditado, para comprobar qué tiene de cierto y de bueno o de falso y engañoso. Pues eso es lo que ha

ocurrido con el Espiritismo y para lograr ese objetivo difamatorio sus detractores han atacado la fuente de todas sus enseñanzas: la comunicabilidad de los espíritus, manchándola con el sarcasmo y la burla grotesca, trabajo para el que siempre hay dispuestos espíritus propensos a ello, arremetiendo contra el mensajero para impedir que nos lleguen noticias del mundo espiritual que tanto bien le harían a la sociedad.

El éxito más o menos generalizado de esta táctica puede ser explicado porque la Humanidad en su conjunto ha entregado sus esperanzas de una existencia mejor a una vida enteramente materialista, egocéntrica y a los logros científicos, de cuya aplicación resultan a veces colisiones de orden moral (eutanasia, aborto, embarazo subrogado, etc.), y ante los dilemas por resolver abraza las tesis materialistas e inmatialistas, ignorando su parte espiritual.

Estos dilemas morales y existenciales de complejo tratamiento adquirirían nuevas luces y se enfocarían de una forma más justa y real si nos decidiéramos a conocer y comprobar de forma lógica y razonada qué nos puede ofrecer esa realidad paralela de un universo espiritual, del que procedemos y al que volveremos, algo que amedrenta y asusta por desconocido pero también porque hablar de moral y reconocer unas leyes superiores de origen divino supone un freno a la libertad de acción, y en definitiva, reconozcámoslo, a nuestras expectativas de más comodidades y mejores placeres.

Las comunicaciones serias de los espíritus elevados, como las que llegaron a Kardec y sirvieron para codificar la Doctrina Espírita, de un nivel moral incuestionable, no pueden ser atacadas sino mediante la burla y el sarcasmo buscando el descrédito de todo el sistema espírita en general creando un ambiente refractario a priori ante cualquier referencia a la espiritualidad (Dios, espíritu, vida después de la muerte, reencarnación, ley de causa y efecto,

etc.) desalentando y desmotivando su estudio y reflexión, hecho este último del que surgirían enormes beneficios para aquellos que se atrevieran a llevarlo a cabo aun en contra del pensar general.

El coraje del buen espírita tiene una gran tarea en defender la verdad de la vida espiritual y sus relaciones con la vida material, a costa incluso del estigma social, la ironía y el desprecio. Defender la verdad siempre ha supuesto pagar un alto precio. Pero el Espiritismo ha de proseguir su camino y hacemos nuestro el compromiso de estudiar y amar.(3)

Estudiar para comprender de forma profunda el papel del Consolador en la regeneración de toda la sociedad, preparándonos para cuando encontremos en el camino hermanos desorientados, perdidos y agotados por el sufrimiento moral y físico. Y amar, porque sin amor no estamos capacitados para ayudar de forma sincera, sin amor no podemos aliviar ni amparar, sin amor no hay esperanza que ofrecer ni futuro por el que trabajar, porque:

“El amor nunca deja de ser, pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas y la ciencia acabará.” (4)

En la antigüedad se lapidaba a los profetas, se crucificaba a los enviados de Dios y se echaban a las fieras a sus seguidores, intentando borrar con eso el mensaje espiritual que traían de la Fuente, del Origen de todo. No consiguieron acallar las voces que continuaron cantando alabanzas al Padre transformando a los verdugos en sus objetivos de amor y perdón, mientras caminaban decididos y valientes hacia su holocausto personal, entregados a su fe y a la verdad de la Vida inextinguible que todos poseemos. Hoy, más perfeccionados, pero no lo que sería deseable para el bien del ser humano, con más conocimientos, pero insuficiente amor al

prójimo, se pretende también borrar el mensaje de Vida Eterna, hacer creer que es una falacia, engañando a los incautos y pervirtiendo a los inocentes, intentando frenar un progreso que es imparabile, acallando el mensaje de Cristo, manipulando, falseando, mistificando todo y a todos, creyéndose ellos mismos sus mentiras.

Solo mediante una vida cristiana, viviendo y actuando según el modelo de Jesús, compartiendo y extendiendo el mensaje de amor fraternal del Maestro, de una vida sencilla y humilde pero con el valor y el coraje de ser cristianos espíritas, lograremos vencer las resistencias más interesadas y reaccionarias, alcanzando con gran sacrificio el corazón de los que se presentan como enemigos, para convertirnos todos en el futuro en hermanos de Humanidad, transitando juntos por el camino eterno del aprendizaje sin fin, del autoconocimiento sin límites, del perdón sin objeciones para alcanzar las altas esferas del ser plenamente consciente en el amor de Dios.

Jesús Valle

Notas

(1) Libro de los médiums. Allan Kardec. Cap. XXVII - 303

(2) Pero el Consolador, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os lo enseñará todo y os recordará cuanto yo os he dicho. Juan 14,26

(3) ¡Espíritas! Amaos: he aquí la primera enseñanza; instruíos, he aquí la segunda. Todas las verdades se encuentran en el Cristianismo; los errores que se han arraigado en él son de origen humano y he aquí que, más allá de la tumba, donde creáis encontrar la nada, hay voces que os claman: ¡Hermanos! Nada perece; Jesucristo es el vencedor del mal, sed los vencedores de la impiedad. (El Espíritu de Verdad, París, 1860). El Evangelio según el Espiritismo. Cap. VI - 5

(4) Corintios 13,8

¿CÓMO ENFRENTAR LAS "CULPAS" Y DISCULPAS?

JORGE HESSEN

La percepción de la culpa ha sido objeto de investigaciones e influencias en el amplio debate temático de la Doctrina de los Espíritus y de las ciencias psíquicas. Se sabe que son interminables y graves las consecuencias de la conservación de la culpa en nuestra vida, pudiendo alcanzar indescriptibles destrozos emocionales, psicológicos, conductuales y morales.

La famosa culpa se consubstancia en una sensación de angustia adquirida tras una reevaluación de un acto considerado como reprochable por nosotros mismos, o sea, cuando transgredimos las normas de nuestra conciencia moral.

Bajo el punto de vista religioso, la culpa adviene en la transgresión de algo prohibido o de una norma de fe. La sanción religiosa alcanza la reprimenda y condenaciones punitivas. La siniestra culpa religiosa significa un estado psicológico, existencial y subjetivo, que indica la búsqueda de expiación de faltas ante el sagrado como parte de la propia autoiluminación como experiencia sectaria. Frecuentemente la religión trata la culpa como un sentimiento imprescindible a la contrición y a la mejoría personal del infractor, pues lo mismo alcanza el cambio solo si reconoce como pecaminoso el acto cometido.

Esa interpretación religiosa no se compatibiliza con las propuestas espíritas, incluso porque la culpa es una de las percepciones psíquicas que no se debe nutrir,

por ser una especie de malestar estéril, una inútil insatisfacción íntima. En verdad, cuando nos culpamos entorpecemos todo el potencial de manifestarnos con seguridad ante la vida.

La culpa tiene peligrosas matrices en las exigencias de autoperfección que nos constriñe a doblegarnos ante algunos actos equivocados. Tal estado psicoemocional provoca en nuestra conciencia algunos sentimientos perjudiciales tales como el autojuzgamiento, la autocondenación y el autocastigo. Lo que importa es liberarnos de las lamentaciones, de los procesos psicológicos de transferencia de la culpa, de la autocompasión, de las conductas autopunitivas y asumir con calma la responsabilidad por nuestros propios actos.

¡Es verdad! El comportamiento autopunitivo causa gravísimas enfermedades emocionales, especialmente la depresión. Actualmente la depresión es un colosal drama humano. "Yo no merezco ser feliz", "no nací para ser amado", "nadie me quiere", etc. Aquí se manifiesta un comportamiento autopunitivo de complicado tratamiento psicológico y espiritual. En este caso la culpa está castigando y aprisionando. El culpado está acomodado en la queja y en la lamentación (por la culpa). Más maduro psicológicamente podría avanzar por el camino del autoperdón y lo capacitaría abrir más el corazón para la vida.

En las patologías depresivas, muchas veces hay mucho odio guardado en el corazón. Muchas veces oscilamos entre actos que

generan la artimaña del disculpismo y acciones que determinan la culpa. Dependiendo de cómo afrontamos tales desafíos, la culpa permanece más fuerte, produciendo situaciones que perturban el estado psíquico y emocional, razón por la cual no podemos exigirnos perfección, no obstante, debemos hacer esfuerzos continuos de autoperfeccionamiento, alejándonos del disculpismo que no es más que una puerta de escape para la fuga de las propias obligaciones.

¡Sí! Es necesario que nos perdonemos. El autoperdón ilumina la conciencia, predisponiéndonos a la reparación necesaria a fin de realizar el bien a aquellos a quienes hicimos el mal; practicar la bondad en compensación al mal practicado, es decir, tornándonos humildes si hemos sido orgullosos, amables si hemos sido groseros, caritativos si hemos sido egoístas, benignos si hemos sido perversos, laboriosos si hemos sido ociosos, útiles si hemos sido inútiles.

Pensemos lo siguiente: ¿nosotros nos equivocamos porque somos humanos o somos humanos porque nos equivocamos? En verdad, todos acertamos y nos equivocamos, no hay personas perfectas en la Tierra. Si hacemos lo correcto regocijémonos por ello, sin embargo, si nos equivocamos sigamos adelante y aprendamos con el error, pues cuando aprendemos con los errores, ellos se convierten en el gran camino de la lección y del crecimiento interior. De esta forma queda ilustrado que si equivocarse es humano, diluir los errores y tener resignación son las palancas para impulsar la vida, para proseguir la marcha en las sendas del bien, trabajando y sirviendo, para reparar los fracasos de la caminata.

Jorge Hessen

<http://aluznamente.com.br>

Traducción de **Jane Nixon**

Centros Espíritas Colaboradores

Centro Espírita Manuel y Divaldo
Reus · Tarragona
www.cemyd.com
cemyd@cemyd.com

Centro Espírita Irene Solans
Lleida
<http://ceis.spirity.com>
ceirenesolans@gmail.com

Centro Espírita Pablo y Esteban
El Vendrell · Tarragona
<http://pabloyesteban.espiritas.net>
pabloyesteban@espiritas.net

Centro Espírita Clara de Asís
Montequinto, Sevilla
geclaradeasis@gmail.com

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

Asociación Espírita Otus i Nèram
Tàrrega · Lleida
<http://otusineram.tarregae.org>
otusineram@gmail.com