

Actualidad *Espiritista*



REENCARNACIÓN ¿Por qué debemos pasar de nuevo por la infancia?

además...

- Función de las neuronas espejo
- Cataclismos naturales
- Lo cotidiano y lo trascendente

Actualidad Espiritista

abril 2011 · número 6

SUMARIO

- 4 IGUALDAD Y JUSTICIA DIVINA
- 5 COMUNICACIONES ESPÍRITAS
- 6 NEURONAS ESPEJO
- 8 BUZÓN DE CORREO
- 9 POESÍA
- 10 COTIDIANO Y TRASCENDENTE
- 12 CATACLISMOS NATURALES
- 15 REPORTAJE: REENCARNACIÓN
- 20 EL LIBRO ESPÍRITA
- 21 PEQUEÑOS VICIOS
- 22 RELACIÓN DE AYUDA
- 26 AGRADECIMIENTOS
- 27 BIBLIOTECA ESPÍRITA
- 28 ÚLTIMA PÁGINA

CENTROS ESPÍRITAS COLABORADORES

CENTRO ESPÍRITA MANUEL Y DIVALDO

Calle Tetuán, 1
43202 Reus · Tarragona · España.
Telf. 686 490 746 web: www.cemyd.com
Correo electrónico: cemyd@cemyd.com

CENTRO ESPÍRITA IRENE SOLANS

Av. sant Ruf, 39
25004 Lleida · España
Telf. 649 03 72 78
web: ceis.spirity.com
Correo electrónico: ceirensolans@gmail.com

CENTRO ESPÍRITA PUERTO DE ESPERANZA

Calle almassora, 53 bajo chafán
12540 Vila-real · Castellón · España
Telf. 655 734 669 web: <http://puertodeesperanza.es>
Correo electrónico: info@puertodeesperanza.es

ASOCIACIÓN ESPÍRITA OTUS I NÉRAM

Calle germana Mercè, 13
25300 Tàrraga · Lleida · España
Telf. 973 311 895 - 973 311 279
web: www.kardec.es/otusineram
Correo electrónico: otusineram@terra.es

CENTRO ESPÍRITA SEMILLAS DE AMOR

Calle padre Bover 16 bajos
12500 Vinaroz · Castellón · España
Telf. 605 965 195 / 645 300 453
web: <http://semillasdeamor.es>
Correo electrónico: info@semillasdeamor.es

CENTRO ESPÍRITA DE PONENT

Verge de Montserrat, 2 , 3º 5ª
25123 Torrefarrera, Lleida · España
Telf. 606773575 - 667724242

CENTRO ESPÍRITA ANOIA

Calle Comarca 43 2º
08700 Igualada · Barcelona · España
Telf. 938 045 084 - 619 492 472
web: www.espiritas.es
Correo electrónico: johnny_m_moix@hotmail.com

CENTRO ESPÍRITA NUEVO AMANECER JOANNA DE

ÁNGELIS Y MANUEL
Calle Diego Puerta nº 1, Escalera 34, piso 7º A.
41009, Sevilla · España
Telf. 675599966 - 675599967 - 954315661
www.nuevoamanecerjoannadeangelismanuel.com
correo electrónico: allankardec2006@hotmail.com

GRUPO ESPÍRITA CLARA DE ASÍS

Sevilla · España
telf. 638488699
correo electrónico: geclaradeasis@gmail.com



Fotografía de portada
Sérgio Ricardo
www.sxc.hu



COHERENCIA ESPÍRITA

Es mayoritaria la opinión entre los espiritistas de que el reconocimiento de la reencarnación y la eternidad del **yo** facilitarían la comprensión de las circunstancias de la vida para el hombre encarnado.

Un análisis más profundo puede aclararnos esta cuestión. La conquista del **self**, el yo interior, herencia de todas nuestras vidas, se presenta complejo y confuso, nuestra existencia de espaldas a su realidad, ignorando su importancia, hace de ese mundo interior algo desconocido e imprevisible. El regreso a la espiritualidad nos aportaría bases sólidas sobre las que trabajar en esta nueva etapa de la Humanidad que se anuncia; el consejo del altar de Delfos "Conócete a ti mismo y conocerás el Universo" aun no ha sido logrado.

El reconocimiento del yo eterno plantea problemas y situaciones totalmente nuevas que al no ser enfrentadas con la estructura ética adecuada puede ocasionar al ser humano más inseguridad y más fugas dolorosas de la realidad, que amenazan con derribar la estructura emocional, conseguida tras milenarias migraciones.

Los descubrimientos de eminentes psicólogos, psiquiatras, biólogos y profesionales que se enfrentan a diario con enfermos terminales y dolorosos trastornos mentales, abren los ojos de la Humanidad a la realidad de la trascendencia de la conciencia individual, una verdad para la que no está preparada y de la que huye.

Un existencialismo con la barrera biológica como final de etapa no nos exige nada más que vivir lo mejor que podamos, relegando los problemas personales o los conflictos psicológicos a un olvido forzado y buscado con ahínco, retrasando *sine die* su solución.

Leemos en el prólogo del libro "**Puerto de Esperanza**", psicografiado por Lindomar Coutinho, unas palabras de Emmanuel que necesitamos reflexionar: "**El Espiritismo fue, es y seguirá siendo, a pesar de los tropiezos de sus adeptos, el mensaje de consuelo y esperanza para todo el mundo**"*

No nos cabe ninguna duda sobre la idoneidad del Espiritismo para abrir nuevos espacios espirituales que aporten esa esperanza tan necesaria en nuestros tiempos, lo que no está tan claro es la calidad de los que pretendemos ser portadores del mensaje espírita. Como Allan Kardec ya avisó, el principal peligro para el Espiritismo proviene de sus propias filas. Pero, hermanos, si tratamos de descubrir en los demás sus errores o falsedades nos equivocamos nuevamente. El espírita prudente y sabio tiene que buscar su autoreforma a través del profundo estudio y del autoconocimiento real, sin subterfugios ni huidas hacia adelante, y por supuesto sin juicios ni acusaciones.

Las personas no espiritualistas se asustan ante la idea de la reencarnación, de la supervivencia del alma, porque no están preparados. ¿Estamos los espíritas preparados para reconocer nuestros errores? En otras palabras ¿trabajamos por el Espiritismo o abusamos del Espiritismo? Y lo que es más importante ¿Qué le podemos ofrecer a todas aquellas que buscan respuestas a sus encrucijadas vitales?

Ésta última pregunta solo tiene una respuesta válida, la que nos obliga moralmente a conducir nuestras vidas por nuestras creencias: **coherencia**. Podemos sermonear con inteligencia, podemos escribir elaborados artículos, podemos también evidenciar nuestros amplios conocimientos adquiridos a través de largas y meditadas lecturas, pero si no logramos transformar las ideas espíritas en obras, si nuestras palabras no se traducen en hechos de amor, aunque logremos que los demás crean en la reencarnación, no estaremos trabajando en la dirección apropiada para que el Espiritismo sea reconocido como un mensaje de esperanza para el Mundo.

* "**Puerto de Esperanza**" pág. 11 ©2010 Centro Espírita Porto de Esperança - LuminisEditora.com

ACTUALIDAD ESPIRITISTA abril 2011

ACTUALIDAD ESPIRITISTA

dirección. Dolores Martínez

coordinador de redacción: Jesús Valle

edición impresa: Luciana Reis

revisión:

Xavier Llobet

Félix Salas

correo electrónico: actualidadespiritista@gmail.com

LEY DE IGUALDAD Y JUSTICIA DIVINA

por Wellington Bossi

Como tantos otros temas que enfrenta la doctrina espírita, el de la justicia divina y la igualdad de todos los seres humanos plantea interrogantes justos y necesarios que no pierden actualidad. Nuestro amigo Bossi, invitado a escribir sobre este asunto, quiso tener como punto de partida una pregunta que todos nos hemos planteado alguna vez:

¿Dónde está la justicia divina en medio de tantas desigualdades sociales, culturales y morales?

El *Libro de los Espíritus* nos responde perfectamente a esa pregunta, sin embargo es necesario comprender algunas cuestiones previas.

Kardec define al Ser Humano como siendo un Espíritu encarnado, creado por Dios en un momento determinado y que goza del libre albedrío, agente activo de la ley de acción y reacción. Es también eterno en su condición de Espíritu.

Dios creó y no cesa de crear nuevos espíritus, ignorantes y simples, pero poseedores de todos los ingredientes necesarios para alcanzar la plenitud, la máxima pureza, acompañada del despertar de todas sus facultades. Pero Dios no trazó un destino fijo para sus hijos, sino que les otorgó la capacidad de elegir a cada momento su destino.

Una vez la rueda de la vida comienza a girar, el espíritu recién nacido dará sus primeros pasos temblorosos, y poco a poco irá escalando la montaña de la evolución espiritual. Ésta se produce, tal como afirma la doctrina reencarnacionista, uno de los pilares del Espiritismo, en vidas sucesivas. Es decir, el espíritu que pasa por la Tierra durante 50, 60 o más años, tras dejar el cuerpo sin vida y regresar al mundo espiritual, el mundo real, volverá de nuevo a la Tierra encarnando otro cuerpo. Y así tantas veces como sea necesario hasta haber aprendido lo suficiente.

En este largo sendero de ida y de regreso, desde su inicio, todos los actos que el espíritu realiza conllevan determinadas consecuencias, es decir, a toda causa le sigue un efecto. De nuevo otro pilar fundamental del Espiritismo: la ley de causa y efecto. De esta forma, trazamos nuestro rumbo recogiendo a cada paso el fruto de nuestra experiencia anterior. Si plantamos vientos, recogeremos tormentas. Si sembramos paz, recogeremos beatitud. Si matamos por la espada, moriremos por la espada. Si despreciamos al prójimo, seremos despreciados. Si malgastamos nuestro tiempo, trabajos forzados nos esperan.

Así, vida tras vida, nos hallamos en las circunstancias precisas que nos llevarán a saldar las deudas contraídas en vidas anteriores, o a gozar de las ventajas que hemos producido con el esfuerzo realizado.

Teniendo en cuenta estas aclaraciones, ya podemos empezar a comprender por qué tenemos una determinada familia, por qué nacemos en un medio cultural específico y bajo determinadas condiciones financieras.

Cada Espíritu posee sus propias características y trae consigo una determinada cantidad de experiencias, las cuales provienen de encarnaciones pretéritas. Las reacciones de las

acciones del pasado constituyen factores fundamentales que condicionan las nuevas reencarnaciones.

“Dios no creó la desigualdad de facultades, sino que permitió que los diferentes grados de desarrollo estuvieran en contacto a fin de que los adelantados pudieran ayudar en el progreso de los más atrasados, y también para que los hombres, necesitados los unos de los otros, comprendieran la ley de caridad que debe unirlos” (preg. 805 de *El Libro de los Espíritus*).

La desigualdad social no es una ley natural, ni tampoco creación de Dios, es una creación del hombre que desaparecerá junto con el orgullo y el egoísmo, afirmaba Kardec. El bienestar es relativo, no depende de la condición social. Sí que depende de que el hombre se dedique a cosas que le proporcionen el bienestar, teniendo en consideración la ley de acción y reacción.

No muy lejos de nuestra realidad nos deparamos con dos extremos: determinadas personas provistas de riquezas materiales incalculables, y en contrapartida, otras en la más absoluta miseria.

“Aquel a quien mucho fue dado, mucho será pedido”. Encontramos ante esta visión la oportunidad para que el hombre ayude desinteresadamente a aquellos que sufren necesidades básicas, y para éstos, la humildad en aceptar tan generoso ofrecimiento. Sea cual sea la posición en la que nos encontremos hemos de intentar cumplirla con respeto, humildad y, sobre todo, amor por el semejante.

La superioridad está justamente en estas facultades, aquellas que el Maestro Jesús nos enseñó sin imposiciones y sin cualquier distinción. Donde nuestros ojos encuentran injusticia, puede ser que en realidad estemos ante los procesos de la justicia divina ejerciendo a nuestro favor.

Cuando reencarnamos tenemos la bendición de volver sin los traumas del pasado, con la posibilidad de empezar de nuevo una nueva vida, llena de nuevas oportunidades. La grandiosidad del Amor de Dios nos permite pagar nuestras deudas del pasado, pero en suaves prestaciones.

Aunque permanezcamos ajenos a la ley cósmica de la reencarnación, seguiremos bajo sus efectos, gozando de las condiciones necesarias para nuestra evolución espiritual.

Wellington Bossi, Centro Espírita Amalia Domingo Soler de Barcelona, España.

Hermanos y hermanas, mucha paz.

Como vosotros conocéis bien, en el plano físico se encuentran encarnados espíritus de todos los grados. En cambio, en el plano espiritual los espíritus se agrupan únicamente por afinidades y por niveles de progreso. Dice un refrán vuestro “Dime con quién andas y te diré quién eres”. Y a pesar de que se diga por las masas como un refrán popular, encierra una gran enseñanza espiritual. Si vosotros pudierais ver las compañías espirituales de los encarnados, enseguida podríais clasificar a dicho encarnado a la categoría de espíritus a la que pertenece. Os explicamos esto porque es frecuente atribuir a los espíritus todas aquellas circunstancias adversas que nos ocurren. Nadie recuerda ni quiere acordarse de su pasado, y aunque en esta encarnación os creáis los seres más perfectos de la creación, creedme, vosotros y todos tenemos un pasado lleno de errores y de crímenes. Dicho pasado constituye las deudas que hemos venido a saldar, y en el Espiritismo se os propone saldar dichas deudas por el camino del trabajo y del amor. Y creedme también, no hay mejor forma de crecer espiritualmente que por los caminos del trabajo y del amor.

Así pues, cuando sufráis, está muy bien que orientéis a los espíritus, está muy bien que saneéis el ambiente que os circunda a través de la oración y de las lecturas edificantes, pero cada vez que sintáis la presencia de algún espíritu inferior a vuestro lado, haceros una simple pregunta ¿Qué hay en mí que atraiga a dichos espíritus? No hace falta que la escribáis, no hace falta que os culpéis, no hace falta que os torturéis. Pero sed sinceros con vosotros mismos y encontraréis los defectos que habéis venido a pulir. En algunos es el egoísmo, en otros puede ser el orgullo, en otros la envidia, los celos..., no importa. El resultado es que la solución está siempre en la humildad, la caridad y la oración.

Por lo tanto, amigos y hermanos, continuad trabajando, continuad amando, no sólo para convertir la Tierra en mundo de regeneración, sino para convertir el carbón que lleváis dentro en los diamantes que estáis llamados a ser.

Muchísima paz, muchísimo amor. Hasta siempre.

Mensaje recibido en la Associació Espírita Otus i Neram, Tàrraga, 5-3-2011



FUNCIÓN DE LAS NEURONAS ESPEJO

COMO TRANSFORMAMOS EL PLANETA EN UN MUNDO DE REGENERACIÓN

por Marina E. Castells

Hay científicos espíritas que saben reconocer en los descubrimientos contemporáneos el futuro hacia el que caminamos gracias a las aptitudes neurológicas y psicológicas que Dios, mediante la evolución, nos ha dado para su uso apropiado. Tenemos la capacidad de transformar el mundo, pero ¿Sabremos elegir el modelo feliz?

El cerebro humano es increíblemente fascinante a la vez que un desconocido, esta es una de las pocas ideas que compartimos tanto científicos, espiritistas, espiritualistas, esotéricos, cristianos, musulmanes, agnósticos, ateos e incluso aquellos profesionales que se dedican al estudio de las tramas neuronales como son neurólogos, psiquiatras, psicólogos, neuropsicólogos, neurofisiólogos, logopedas, pedagogos y tantos otros técnicos cada vez más especializados en áreas y funciones mucho más concretas que forman parte de eso que llamamos “cerebro”.

Pero debemos partir desde el consenso para poder establecer un escenario que nos permita “abrir nuestras mentes” (nunca mejor dicho) y establecer un “brainstorming” o tormenta de ideas que nos permitan considerar otros puntos de vista tan aparentemente contrarios e irreconciliables como son el clásico debate, y no batalla, entre ciencia y espiritualidad.

Al dedicarse al estudio del cerebro y sus funciones se puede empezar desde un planteamiento científico con una idea más biológica u organicista del ser humano. Pero cuando se empieza el estudio de las funciones “superiores” como son la conducta, el aprendizaje o funciones más “cognitivas” se acaba llegando al planteamiento de nuevas cuestiones o disyuntivas de carácter más filosófico o religioso que científico, donde la ciencia tiene más dificultades para poder elucidar. Un ejemplo clásico es la demostración si el amor es simplemente consecuencia de una alteración mental transitoria secundaria a un desequilibrio químico. Otro “desafío científico” es demostrar que el sentimiento de religiosidad está también localizado en alguna área cerebral como el área del lenguaje de Brocca, por ejemplo, o si se transmite a partir de unas vesículas que transportan unos neurotransmisores, que además están genéticamente predisuestos y codificados en el famoso “gen de dios” o VMAT2. Estudio publicado por Hamer en su famoso libro publicado en el 2004.

Aún existe mucha ignorancia en este tipo de funciones cerebrales no tan fácilmente tangibles o ponderables en experimentos científicos como los clásicos de decortización animal que explicaban perfectamente las funciones corticales motoras.

Es ahí donde se plantan respuestas, teorías, ideas o paradigmas expuestos y defendidos por otras corrientes más espiritualistas o llamadas “pseudociencias” que son difícilmente entendibles o aceptadas por las corrientes

más científicas o “ortodoxas” debido al “gap” o vacío fruto del desconocimiento y la ignorancia mutua.

Pero los que empezamos a aproximarnos al aprendizaje de las funciones cerebrales a partir de la religión o la espiritualidad también nos topamos ante dificultades para hallar todas las respuestas, debido a la barrera de la ignorancia la necesidad de adquirir más conocimientos científicos para entender fenómenos espirituales que sabemos que también forman parte de nuestro cerebro, como el fenómeno de la mediumnidad por ejemplo.



En este sentido la ciencia nos vuelve a dar luz acerca de cómo nuestro cerebro presenta una estructura funcional que permite interrelacionarnos con los demás e influir en la conducta y el comportamiento de la sociedad. Lo siento!! No voy a hablar de la mediumnidad, y su relación con la glándula pineal estudio al que el espiritismo ya va dedicando gran atención en los recientes años.

Voy a hablar de las neuronas espejo que fueron descubiertas en 1996 por Giacomo Rizzolatti y su equipo de la Universidad de Parma (Italia). Estas neuronas tan especiales tienen la particularidad de activarse cuando el mono realiza determinados movimientos, pero también cuando ve a otros hacerlos. Por eso se les denomina neuronas espejo, ya que reflejan la acción del individuo al que se está observando. Estudios posteriores confirmaron que la imitación iba más allá de los movimientos, y que también sucedía con las emociones y los sentimientos, siempre de una manera más intensa si el individuo observado es de la misma especie que el observador. Algunos autores empezaron incluso a hablar de que en estas neuronas

Nuevamente hacemos referencia a la red de conexión, al ecosistema del que formamos parte y que por lo tanto, todos somos responsables, espiritistas o no, de la posibilidad de alcanzar un mundo más feliz con más o menos premura.

se encontraba el origen del “contagio emocional”, es decir, que un individuo tiende a sentirse tal como se sienten los que están en su entorno.

Tras las primeras investigaciones de Rizzolatti en monos, pronto se localizaron también dichas neuronas en el hombre, justo en la corteza cerebral frontal inferior, donde está ubicado el centro del lenguaje. Se descubrió que el sistema espejo tiene muchas más implicaciones que las de imitar movimientos, sentimientos o emociones de los demás. El sistema permite comprender lo que piensan otros individuos, logran ponerte en el lugar del otro. De este modo surge la empatía y la posibilidad de imaginar lo que el otro está pensando. Antonino Casile y sus colegas, del Instituto Hertie para Investigación Clínica Cerebral en la Universidad de Tübingen (Alemania) estudiaron en dos monos rhesus cómo afectaba a sus neuronas espejo la distancia que los separaba. Y revelaron que estas neuronas, además de responder a la acción del otro individuo, se activaban en diferentes bloques del cerebro en función de la distancia personal que separaba a los monos. La conclusión del equipo de Casile es que las neuronas espejo cambian sus propiedades dependiendo de que un individuo esté lo suficientemente cerca del otro como para poder interactuar con él. Casile cree que este hecho es importante en el sentido de que las neuronas no sólo se limitan a imitar, sino que también se preguntan si pueden responder y si pueden interactuar o no.

Para Giacomo Rizzolatti, la existencia de las neuronas espejo es la demostración de que somos seres sociales, y que estamos diseñados para estar unos con otros, para aprender por imitación.

La alteración de la función de las neuronas espejo, podría estar relacionada con la aparición de enfermedades mentales tales como el autismo, la falta de empatía de muchos trastornos psicóticos u

otros trastornos de la conducta y el aprendizaje más heterogéneos. Por lo tanto podría ayudar a un abordaje más integral físico-psicológico-espiritual para el proceso terapéutico de estos trastornos.

Para los espiritistas que implicaciones tendrían estos descubrimientos? Pues viene a corroborar que la vida social es una necesidad natural en el ser humano para evolucionar y para ser feliz como ya se explica en las preguntas 766-769 del libro de los espíritus. También nos explica de qué modo sintonizamos con los pensamientos y sentimientos de los que nos rodean. Gracias a las neuronas espejo que nos permiten la imitación y la empatía acabamos influyendo y por tanto modificando y afinizando con la conducta y los sentimientos y por tanto también el estado de vibración de los que nos rodean, y viceversa claro.

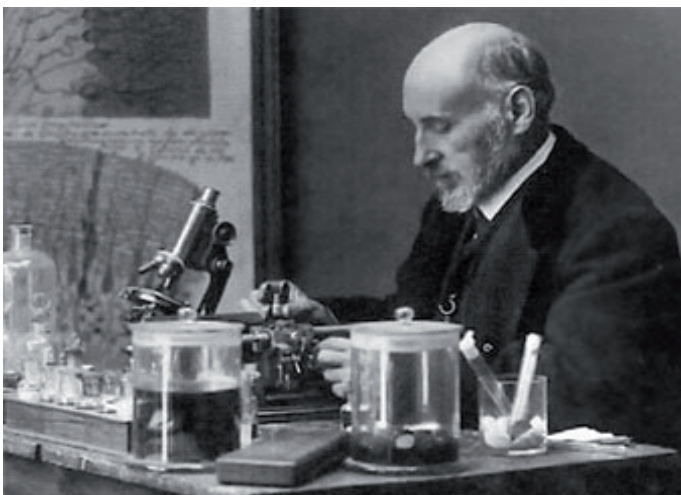
Vuelve a demostrar que la evolución de un solo individuo va a tener una influencia en la evolución de lo que nos rodea. No olvidemos la responsabilidad que tenemos al emitir cada palabra, comportamiento o sentimiento por minúsculo o insignificante que nos parezca en el cambio planetario. Aunque parezca demasiado exagerado, es así, somos pequeños átomos que forman parte de un todo. Nuevamente hacemos referencia a la red de conexión, al ecosistema del que formamos parte y que por lo tanto, todos somos responsables, espiritistas o no, de la posibilidad de alcanzar un mundo más feliz con más o menos premura.

No puedo desaprovechar la oportunidad de utilizar este artículo para reivindicar más esfuerzo por parte de todos científicos y espiritualistas, filósofos y religiosos en unir esfuerzos y conocimientos para poder encontrar soluciones que permitan mejoras sociales que nos permitan superar esta crisis de forma exitosa y avanzar sin tanto dolor ni sufrimiento hacia este nuevo mundo de regeneración. Esto requiere un gran esfuerzo de comunicación, arduo estudio y humildad por parte de todos, es el primer paso para empezar a transformar este planeta y alcanzar la utopía. Y no hablo para los científicos únicamente, evoco “los consejos” que con insistencia y perseverancia nos recuerda nuestra amada consejera Joana de Angelis acerca de la necesidad de adquirir conocimientos amplios para entender el máximo de disciplinas científicas y culturales.

Este artículo también querría rendir un pequeño homenaje a Ramón y Cajal premio nobel por el descubrimiento de la estructura de las neuronas y que también abrazó los conocimientos espiritistas de su época.

Perdonad todo lo que hay en mí, que hace que los que me rodean no sean del todo felices, os amo. Gracias.

Marina E. Castells



Santiago Ramón y Cajal

Invitamos a los lectores a que nos hagan llegar sus preguntas y opiniones a:

actualidadespiritista@gmail.com

Los escritos no deben sobrepasar las 50 líneas a tamaño regular de texto (10-12) que podrán ser editadas o abreviadas por cuestión de espacio.

* * *

Os doy las gracias por el envío de vuestra Revista que espero poder recibir periódicamente.

Por otra parte, deseo formularos una cuestión por si consideráis oportuno contestarla en vuestro apartado "BUZÓN DE CORREO".

Tengo una amiga de 56 años que según parece tiene indicios de una mediumnidad incipiente, o que no se le ha desarrollado nunca. A menudo se comporta de manera poco social, dejándose llevar por impulsos que la hacen quedar mal en lugares públicos. Crea problemas en viajes, restaurantes y hoteles sin tener razón. Pero a menudo al cabo de unos días no se acuerda de nada de lo sucedido. También es capaz de enviar mensajes ofensivos a móviles negando, o no recordando después haberlos escrito. Hace poco tiempo encontró una foto de su hermana fallecida boca abajo, y como si hubieran intentado sacarla del marco. No sabe qué ocurrió, pero tengo entendido que se trató de un fenómeno "paranormal" en el que ella físicamente no intervino. He de añadir que se separó de su marido de forma poca meditada, quedando la custodia de su hijo de 10 años por orden judicial -previamente pasó por un examen psicológico que la calificó de persona "emocionalmente inestable"- al padre. Desde entonces, y de eso hace bastantes años, siempre ha llevado una vida licenciosa. Pero a pesar de todo, se considera espírita, aunque su conducta en general no lo demuestre. Un par de fuentes me han afirmado que sus excesos se deben precisamente a una mediumnidad mal iniciada, mezclada con algunos trastornos psíquicos, e influenciada fuertemente por los seres del Astral Inferior que "juegan con ella". También padece períodos de fuertes depresiones. ¿Cuál es vuestra opinión? ¿Es posible que tenga una facultad oculta? Complicado de definir ¿no?

Albert Barbens

Hola Albert, nos alegra que seas suscriptor de la revista, y ten presente que si encuentras algo que no te guste también debes decirlo, estamos abiertos a la crítica sincera.

El caso de tu amiga es muy común, en nuestros días se producen muchos casos de mediumnidad descontrolada, de la que hay muchas variantes: desde los abruptos cambios de humor, las antipatías inexplicables, la inestabilidad emocional, hasta los comportamientos incontrolados, en los que el sujeto confiesa no tener conciencia de realizarlos o no lo recuerda.

En casos extremos como el que nos relatas creemos necesario actuar en dos líneas, primero la medicina, que ha de evaluar la situación física y psíquica de la persona para, llegado el caso, administrar los fármacos apropiados. En paralelo a la actuación de la medicina sería conveniente realizar un proceso educativo de orden moral basado en la doctrina espírita; es decir, evangelización, estudio del evangelio de Je-

sús, y adiestramiento mediúmnico, que creemos son las carencias que originan los problemas de la persona.

Un centro espírita bien preparado os será de gran ayuda, pues se hace imprescindible la ayuda externa de alguien que actúe como psicoterapeuta. Dependiendo de donde resida tu amiga os podemos orientar al centro al que podría dirigirse. Es positivo que ella se defina como espírita porque podrá aceptar tanto las causas espirituales de sus problemas como las soluciones que creemos necesarias para recobrar su equilibrio biopsicoemocional.

Para comenzar le recomendamos la lectura del "Evangelio según el Espiritismo" por las noches, o en un momento de paz que ella crea oportuno, y reflexione sobre lo leído. Esto mismo, hecho en compañía, es el evangelio en el hogar que tanto necesitamos para nuestro equilibrio espiritual y emocional y al que todo espírita debería acudir regularmente.

Esperamos tus noticias con el deseo de ayudar.



Búscanos en facebook

<http://www.facebook.com/./Actualidad-Espiritista/>

Podrás descargar los números anteriores, hacerte fan, dejar tus opiniones, enlaces, vídeos o artículos.

EL ALMENDRO

*Mi colegio fue un libro
Mi corrector un almendro
Por patio tenía el campo
Por techo tenía el cielo
Cuando quiera preguntarle
Tenía que hablarle al almendro.*

*Un corazón dibujé
En su tronco verde y tierno
Y un día se vistió de blanco
Mi corrector el almendro,
Me senté junto a su tronco
Con mi libro medio abierto.*

*Mirando que eres tan alto
Que subirme a ti no puedo
Dues parece que tus ramas
Están más cerca del cielo
Dile tú a nuestro maestro
Que suspender yo no quiero.*

*Mi libro es la vida
Llena de ilusión y amores
No sabré si sabré escribirla
Sin letras y sin renglones
Solo tiene una hoja
Y tendrá faltas y errores.*

*Aprendí yo de mi libro
Sin páginas y sin renglones
De mi colegio en el campo
De mis compañeros las flores
Que no todo en la vida
Lo enseñan los profesores.*

*Colegio al aire libre
Y yo alumno y profesor
Por techo tenía el cielo
Por profesor la ilusión.*

*Mi libro ya está formado
Un día los renglones son
Las hojas son los años
Las faltas son del autor.*

Andrés Picón. ElpoetadD.

LO COTIDIANO

por Esteban Pérez López

En beneficio de nuestro autoconocimiento debemos reflexionar sobre los consejos que nuestro amigo y colaborador nos trae, recordándonos que en los momentos más habituales y rutinarios de nuestra vida podemos realizar pequeños actos solidarios, que al ser integrados en nuestra conducta se transformarán en fuertes y profundas raíces que sustentarán nuestro futuro emocional y espiritual.

Muchas veces nos preguntamos de qué manera modificar el curso de nuestras vidas para alcanzar estados interiores de mayor optimismo y serenidad. Sentimos una necesidad interior de hacer algo por nosotros que nos permita sentir de otra manera, vibrar, emocionarnos, reencontrarnos.

Muchas veces el camino es darnos un gusto, satisfacer nuestro "yo" con alegrías efímeras como comprarnos algo, practicar un deporte o hacer un viaje. Algunas de esas veces podemos hacerlo y también comprobamos que si bien realizamos nuestro deseo y este nos da satisfacción, rápidamente llega una nueva sensación de inestabilidad que nos deja al principio del camino.

Nadie puede negar que necesitamos de estímulos y que en alguna medida estos nos disponen a sentirnos mejor, pero también es cierto que su duración es corta en el tiempo y que en general son insuficientes para darnos lo que de ellos esperamos.

En lo cotidiano, en nuestros hogares, en nuestro trabajo, es donde encontraremos magníficas oportunidades de hacer algo distinto por nosotros mismos y ese hacer por nosotros se debe transformar en hacer por los demás. Un nuevo modo de entender

nuestras apetencias, nuestros gustos y de cómo satisfacerlos necesita crecer en nuestro interior a partir de la convicción de que el dar a los demás es la fuente de mayor alegría y felicidad para nuestro espíritu.

Busquemos en nuestro medio inmediato las necesidades de nuestros seres queridos y realicemos acciones concretas que ayuden a mejorar sus situaciones. Podemos responsabilizarnos en el hogar de una tarea que normalmente cumple otro familiar, estar atento en todo momento a aliviar el trabajo de los demás, no esperar a que se nos pida algo para realizarlo sino anticiparnos para gratificar al otro -madre, padre, hijo o hermano-, demostrando en nuestra acción solidaria la valoración que de su tarea hacemos.

No hay nada más grato para alguien que otro nos ofrezca desinteresadamente su mano para ayudarlo, sea en una tarea material, doméstica o laboral, sea en un apoyo afectivo o económico, en una compañía o visita a nuestros abuelos, en un paseo con nuestros hijos, en cualquier circunstancia de nuestra vida diaria, acompañando nuestra acción con un sentimiento de alegría y agradecimiento hacia aquellos que nos necesitan.

Y LO TRASCENDENTE



A veces no sabemos cómo empezar o nos avergüenza hacerlo por falta de práctica o por orgullo, en ese momento debemos tomar ejemplo de aquellos seres de nuestra familia que son solidarios espontáneamente, que siempre están dispuestos a ayudar, que colaboran naturalmente y aprender de ellos los primeros pasos, copiando como un niño cuando aprende a caminar. Quizás en un comienzo parezcamos torpes, pero poco a poco integraremos este nuevo aprendizaje y lo haremos con mayor libertad.

El desarrollo de actitudes solidarias en el hogar es un camino maravilloso de realización interior, simple y práctico, lleno de enseñanzas y gratificaciones, capaz de llenar al más insatisfecho de los seres.

Es una vacuna contra el pesimismo, el mal humor, la frialdad emocional y genera en los demás un efecto contagioso, estimulante, impulsivo hacia el desarrollo de nuevas actitudes espirituales.

Aquel que se anime a probar esta nueva sensación verá cómo de pronto su problema pasa a segundo plano, se diluye, intrascendente, porque su conciencia está ocupada con los demás, haciendo y pidiendo por los demás, y ya no exigiendo todo para sí mismo, comprobando efectivamente el lema que dice: "Aquel que da es el que más recibe".

El ser que se ofrece y da de sí, se entrega a los demás de algún modo, vibrando con el dolor ajeno; el que valora las cosas sencillas de la vida siempre es feliz donde quiera que esté y con lo que tenga, ya que su paz espiritual no depende de lo externo, sino de verse rodeado de afectos y siente el amor en su íntimo ser y no necesita nada más para su plenitud.

Esteban Pérez López

CATACLISMOS NATURALES

- La tormenta del Ser -

por Longina

La doctrina espírita tiene respuestas y propuestas para enfrentar el cambiante mundo que vivimos. Respuesta es la constatación de la causalidad a través de las reencarnaciones reformadoras de nuestra forma exterior, y propuesta es la voz de nuestra conciencia que nos llama a transformar nuestro mundo interior, oculto tras las nubes de nuestras preocupaciones y las tormentas de los deseos primitivos.

La tierra convulsiona y nos deja perplejos. Hasta ahora "casi" todo era controlable. Pero he ahí, que el fenómeno natural despierta en el ser humano muchos miedos que estaban dormidos a flor de piel.

Miedo especialmente al desamparo, a sentir que estamos solos ante la catástrofe. Por primera vez la prepotencia del hombre deja paso al temido miedo, ese que nos recuerda nuestra pequeñez ante algo que escapa a los sentidos más inmediatos.

¿Acaso no es el miedo, la reacción subyacente ante nuestra vulnerabilidad? ¿No es el freno íntimo que contiene la velocidad que limita la virtud?

En este mundo de expiación y pruebas, el miedo acecha en cada esquina de nuestros actos. Conocer en directo las noticias de grandes catástrofes en las cuales sucumben muchísimas personas, encoge el corazón de todos. Nadie está a salvo. La muerte puede esperarnos disfrazada de cualquier enfermedad, catástrofe o casualidad.

Pero el miedo no es a la pérdida, ni tan solo a la muerte. El miedo se halla en la debilidad que sostiene nuestro espíritu, a la falta de solidaridad de aquellos que más tienen, porque si la vida nos deja sin recursos materiales para nuestra supervivencia, sabemos que el camino estará lleno de privaciones y desconsuelo.

También las catástrofes tienen peso distinto. No es igual el suceso en un país rico como Japón, que uno pobre como Somalia, El hambre y la muerte que sobrevuela las carnes de los más débiles, es una cara demasiado conocida para el que mira mientras come delante del televisor. Eso hace tiempo que dejó de ser noticia, las conciencias casi deshumanizadas ya no se sienten heridas. La cotidianidad despedaza con indiferencia la información que no enseña ni alimenta la esperanza en un futuro mejor.

Pero esta vez le ha tocado a un país pudiente. Los tentáculos del dolor y la escasez baten la neurosis de los que se creían intocables, es decir, los que comemos cada día, los que construimos grandes empresas económicas y tecnológicas para tener más dinero y más

poder. Sentimos que no estamos tan lejos, a pesar de la distancia. Ahora no se trata de una guerra que podría acabarse a voluntad del más fuerte, ahora es algo que nadie puede controlar y por tanto todos podemos salir perjudicados.

¿Por qué tanto desastre? ¿Estamos viviendo un final apocalíptico? ¿Dios nos ha abandonado?

El desarrollo de la sensibilidad

El pensamiento racional sirvió para una época en que era necesario girar los valores religiosos en pos de una nueva filosofía de vida. Diferentes generaciones se hicieron eco de esta racionalidad, pasando por el tamiz del raciocinio todo lo que surgía de la mente.

Como tantas veces, el ser humano extremó sus ideas, metamorfoseándolas en perturbación, conduciendo el motor ideológico hacia las sombras de la insensibilidad. Ese paso gradual que dio el hombre mítico hacia el hombre racional y positivista, debería haber servido para aunar religiosidad y ciencia. Los pasos actuales reflejan la tormenta interior que mueve hacia montañas borascosas la fe legítima y el saber digno.

En esta fase de conciencia perturbadora e inconsciente limitador, llega el encuentro con la sensibilidad aun no desarrollada. Como meros aprendices de la tierra que nos cobija, las lecciones de aprendizaje se clavan en nuestras carnes para conjugar el verbo saber y el verbo sentir.

Pocos corazones permanecen insensibles ante el dolor ajeno, especialmente cuando este dolor pone en jaque, toda una vida de trabajo y esfuerzo, anegando con la brutalidad de la naturaleza los instintos todavía no extinguidos.

Una catástrofe es algo más que un conjunto de destrozos materiales. Va más allá de las vidas que desaparecen. Cada catástrofe es un empujón hacia el lejano hogar de nuestro espíritu, tanto del espíritu individual como colectivo.

Estamos asistiendo a un cambio muy importante en el que las estructuras mentales, emocionales y sociales tienen que renovarse. La pérdida de valores morales ante el avance materialista de nuestro sistema económico, ha degradado las perspectivas del bien, alzando lo grosero, que pervierte y anula los mecanismos de defensa. Dichos mecanismos representan las fuerzas vitales que se desgastan sin apenas haberse usado.

Las conciencias se remueven y se renuevan. Los sentimientos hasta ahora ajenos al dolor de los demás, despiertan del letargo ignorante en que el egoísmo los enclaustraba. Como dice Ermance Dufaux, entramos en la era del sentimiento, en que las emociones toman forma y cuerpo para enfocar con mayor luminosidad las estrategias del espíritu. Las emociones han servido hasta ahora para disfrazar las intenciones del ego. El sustrato anímico pertenece al poso de los sentidos, razón esencial por la cual el ser ha sido incapaz “de darse a sí mismo”

La lección es impostergable. El paso del sentido al sentimiento es la azada imprescindible para que se asienten las estructuras de lo que es humano hacia el humanismo. La necesidad tiene el compromiso con el deber, el dolor de la catástrofe es medicamento psicoterapéutico para el que lo sufre. El observador deja de dormir para dejar de soñar en vanas hipótesis; deja de sentir el mero instinto de supervivencia animal, para darse la oportunidad de pensar en la manera de actuar en beneficio del prójimo.

Cuando la acción se hace elemento creador para el bien común, la sensibilidad se expande por el espíritu humano adquiriendo la lucidez necesaria para la cristalización de la virtud.

Joanna de Angelis sintetiza, que “desgracia es todo acontecimiento funesto, deshonesto, que aturde y desarticula los sentimientos, conduciendo a estados de paroxismo y desesperación”. Estos son los que se ven, las hecatombes físicas que afectan nuestros sentidos más impresionables, pero que dejan el corazón anestesiado, una vez los hechos se alejan de nuestra visión mediática.

Tras este tipo de desgracias aparecen aquellas que no se ven, las que matan la alegría de vivir del día después, las que desarticulan la armonía íntima por perder la estabilidad de su mundo físico.

Estamos asistiendo a un cambio muy importante en el que las estructuras mentales, emocionales y sociales tienen que renovarse. La pérdida de valores morales ante el avance materialista de nuestro sistema económico, ha degradado las perspectivas del bien, alzando lo grosero, que pervierte y anula los mecanismos de defensa. Dichos mecanismos representan las fuerzas vitales que se desgastan sin apenas haberse usado.

Probablemente el idealismo materialista esté tocando a su fin. Las energías devastadoras de la fuerza de la

naturaleza, da el abrazo mortal a todo aquello que ha construido el hombre, riéndose descaradamente de su pretendida superioridad ante Dios.

El dolor, no obstante, lidera con mano de hierro los cambios forzosos. Lágrimas sin consuelo, hogares sin familia, padres sin sus hijos e hijos sin sus padres. El golpe de rabia natural acaba destruyendo las esperanzas que cobijaban deseos de ilusión.

Hay que aprender que la ilusión materialista no es una realidad tangible, apenas el esbozo de un sueño que tiene que acabar. Hoy, nuestros hermanos japoneses sufren el dolor de la pérdida, mañana otros pueblos lloraran con distintas lágrimas las mismas tragedias. Mientras, un frío sobrecogedor estremece los cuerpos de los que observan, rezando tímidamente la oración de “que no nos pase a nosotros”, pero la tierra y su fuerza, ahora empieza a reírse de todos nosotros, a devolvernos con intereses la explotación sin freno.

Hemos de pagar el precio de los desmanes, aquellos que han envilecido el espíritu humano desde hace demasiados siglos. Toca las campanas del recogimiento y de la reflexión. Ya no sirve decir ¿Por qué a mí? Tendremos que unir los brazos y el corazón para que la tierra de regeneración que ya se está preparando, no nos mire por encima del hombro y riéndose con una carcajada irónica nos devuelva al infierno de una tierra seca y oscura como nuestra conciencia.

Miremos el dolor del otro como si fuese nuestro. Aprovechemos este tiempo de zozobra para analizar qué espera la vida de cada uno. Revisemos la escala de nuestros valores en la aplicación de cada acto y seguro que llegaremos discernir qué es lo más importante.

Espíritu y materia nuevamente se enfrentan en un reto existencial que ya tuvo lugar en muchos pasados. Sin materia, la vida sigue, sin espíritu no tiene lugar la vida. El desastre japonés ha segado muchas vidas que podrán continuar viviendo en la patria de todos. Sin embargo muchas otras que se “han salvado” continuarán muertas ante un sufrimiento para ellos incompresible. La búsqueda de los verdaderos valores morales es el único camino para encontrar la salida. Reformar el concepto de “solo se vive una vez” como elemento dispensador que favorecer todo tipo de desmanes.

La clave de la renovación tiene acento divino y la llave de acceso sintonía espiritual.

LONGINA

Tus dificultades son tus bendiciones. En ellas y por ellas, encontrarás el estímulo necesario para que no te precipites en los despeñaderos del orgullo, y no te encarceles en las trampas del marasmo, prosiguiendo, paso a paso, grado a grado, en tu jornada de perfeccionamiento y ascensión.

Si cultivares amor en la ejecución del deber que la Divina Providencia te atribuye, nunca experimentarás cansancio o desencanto, porque el trabajo se te hará fuente de alegría, en la alegría de ser útil.

Aprendamos, sobre todo, a descifrar los enigmas de la existencia, en el taller del Bien Eterno.

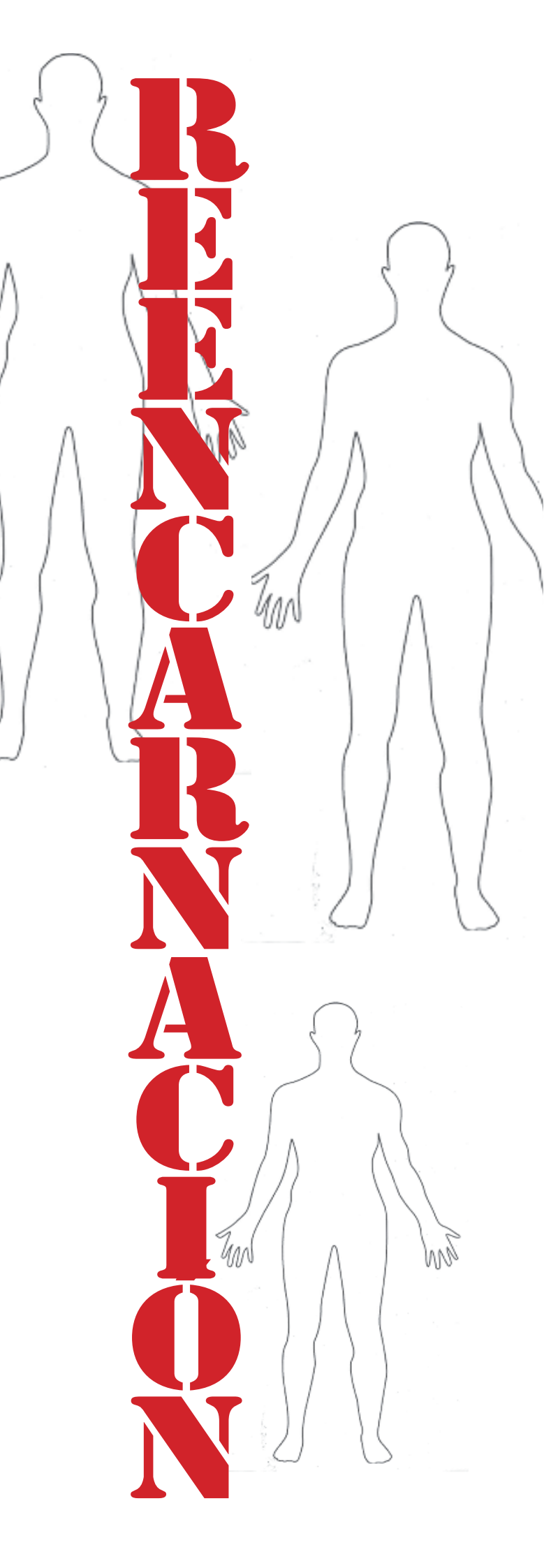
Sirve y comprende.

Sirve y soporta.

Sirve y construye.

Sirve y beneficia.

Emmanuel



REENCARNACION

Aceptando la reencarnación como una más de las leyes naturales, el hombre puede dar un cambio radical a su vida. Presentamos la visión espírita de ese hecho, para nosotros incuestionable.

Si creemos en Dios, creemos en nuestra alma inmortal, si es inmortal no puede en una sola vida conocerlo todo, si Dios es Justo nos dará muchas oportunidades de aprender las lecciones de la Vida, porque el Padre ama a sus hijos.

Con la reencarnación, las consecuencias de su aceptación y explicación serían para la vida en este planeta una auténtica revolución moral.

Con la publicación en 1857 de “el libro de los espíritus” por Allan Kardec, se abre al hombre la posibilidad de estudiar las relaciones entre el mundo físico y el espiritual, pudiéndose constatar lo que hasta entonces era especulación: la supervivencia tras la muerte física.

Este hecho dio pie al estudio de los diversos estados de conciencia del ser humano y al desarrollo de las ciencias psicológicas. El plantear la reencarnación como respuesta a los problemas de la humanidad reabrió un debate que aun hoy perdura con toda su fuerza.

No ha sido el Espiritismo el primero en hablar de la reencarnación, pero sí el que más se ha esforzado en explicar los mecanismos y leyes por los que actúa y de los que se puede deducir su realidad.

Desde la prehistoria hasta nuestros días las evidencias de la inmortalidad del ser, su comunicación desde el más allá y la reencarnación, se han encontrado en la gran mayoría de culturas, pueblos y grupos sociales, constituyendo una de las más completas demostraciones de la realidad de la supervivencia de la consciencia.

En las tribus primitivas el concepto de la metempsicosis (reencarnación en animales) se presentaba como amenaza para educar, dado que la muerte en sí no era temida. Pero esta interpretación del regreso a la vida, solo apropiada en las culturas primitivas, cedió paso poco a poco a la reencarnación, aceptada como camino evolutivo que no permite el retroceso.

Este preciado concepto filosófico es el proceso ideal de ascensión de los Espíritus, pues no admite estancamiento definitivo ni regreso a niveles inferiores, y todo lo que se aprende es una conquista personal que se integra en el periespíritu, su doble téreo que guarda la memoria de todas sus existencias.

Desde que el hombre tuvo conciencia de sí mismo ha tenido necesidad de comprender la vida y sus sufrimientos.

La angustia de aquellos que sienten como suya la desesperación de millones de seres que viven y mueren en la pobreza, en la enfermedad, en la miseria, solo se

puede amortiguar comprendiendo que esas existencias de dolor son el resultado de sus propios errores en vidas pasadas.

Es la medicina amarga, pero beneficiosa, que ayuda a restablecer el equilibrio moral para iniciar una nueva vida, buscando la armonía entre el pasado equivocado y el futuro que deseamos. Ese dolor no se podría comprender ni justificar sin la idea de la reencarnación que ilumina nuestra anterior ignorancia sobre una de las leyes divinas de la que ahora iniciamos a comprender que tiene profundas raíces en la justicia.

Pero la reencarnación no significa que hemos de volver a nacer para sufrir, no es una cadena perpetua de dolor, ante todo hemos de aprender a amar, aprender a perdonar, a ser generosos en vez de avariciosos, a ser solidarios en lugar de orgullosos, a trabajar por los débiles, en resumen: a transformarnos y transformar el mundo, paso a paso, siglo tras siglo.

Al adquirir la chispa divina que nos da la inteligencia y la consciencia, partimos necesariamente de la ignorancia, y nuestras primeras vidas estarán marcadas por el egoísmo y el orgullo, necesarios en un principio para construir nuestra personalidad, nuestro ego, el yo primario. El dolor que provocamos y que sufrimos es el aguijón que

nos empuja a avanzar, porque sin padecer necesidades y sacrificios no habría progreso, forma parte de nuestro subconsciente psicológico, que nos empuja a avanzar y mejorar nuestra vida solo cuando tenemos dificultades.

Ese dolor provocado y sufrido nos une a nuestros compañeros de viaje, reencontrándonos y educándonos unos a otros en sucesivas existencias, porque los errores que se iniciaron por ignorancia han de reformarse por el trabajo reparador y la solidaridad, para transformarlos, por medio de muchas vidas en común, en amor.

Es por eso mismo que todos los lazos de dolor y rencor que nos unen hemos de transformarlos en lazos de amor, de simpatía, de solidaridad fraterna. Es la fuerza del amor la que une cada partícula de nuestro cuerpo y de nuestro espíritu. Es el amor el que mantiene la cohesión de los planetas, el que los hace revolucionar alrededor del sol y, a su vez, todos juntos alrededor del eje de amor de la galaxia.

Las sucesivas reencarnaciones nos ayudan a ir transmutando las energías negativas, producidas por nuestro descuido y falta de vigilancia, en energías positivas, a través del reencuentro con las personas con las que sufrimos, ya sea por nuestra culpa o por la de ellas, que nos permiten una nueva oportunidad de rehacer la

El olvido es una bendición para conseguir deshacer lo que hicimos mal en otras vidas, partiendo sólo de nuestras tendencias e intuiciones, ayudados por la voz de la conciencia, y así reiniciar oportunidades sin la pesada carga de los errores pasados martilleándonos la memoria



relación. La reencarnación nos da la ocasión, pero no hay fatalidad de destino, lo que ocurra depende únicamente de nosotros, de nuestra evolución personal, de aceptar esa situación como una oportunidad para transformar ese desapego, ese desprecio, primero en aceptación, después en cariño y más tarde en amor.

Una prueba de la ley de reencarnación la hayamos en esos niños prodigio que a muy temprana edad son capaces de asombrar al mundo con sus conocimientos, y nosotros preguntamos:

¿De dónde vienen esos conocimientos? Porque, si el hombre es sólo materia y ese niño ha aparecido de la simple agregación de células físicas, creándose a partir de la nada, su nueva personalidad no podría tener esos conocimientos.

Tan sólo el recuerdo de lo aprendido en vidas pasadas puede explicar el hecho. Se puede alegar que es causado por la herencia genética, pero ¿Cómo puede explicar la genética los hijos tan inteligentes de padres obtusos? ¿O el caso de hijos muy simples en inteligencia provenientes de padres de genio reconocido?

El Espiritismo defiende la posición de que la inteligencia de cada persona es producto únicamente de su trabajo y esfuerzo en todas las etapas de sus existencias, siendo así tan fácil para algunos aprender, pues ya poseen ciertos conocimientos adquiridos. Simplemente han vivido más.

Creado simple, el Espíritu es portador de todo su potencial y avanza por su propio pie, elevándose, irguiéndose, etapa a etapa, vida tras vida, a través de la reencarnación.

Una de las principales objeciones a la reencarnación es la ausencia de memoria de vidas pasadas. Sin embargo hay muchos casos estudiados y comprobados de niños que recordaban vidas anteriores, con datos concretos de domicilios y familiares, pero todos esos recuerdos se olvidaban conforme el infante crecía, hasta perderlos casi totalmente en la edad adulta.

Esto no supone ninguna norma general, suelen ser excepciones a la regla del olvido de las vidas pasadas y vamos a intentar explicar el porqué de ese olvido.

El olvido es un recurso que nos permite avanzar en nuestra evolución, puesto que permite recordar “lo que aprendimos” en la última vida, pero sin acordarnos del “cómo aprendimos”. En una vida podemos tener ciertas dificultades que nos enseñen a ser más honestos, más trabajadores, a valorar más la amistad, la familia, etc. y en nuestra nueva existencia traeremos como hábito innato esas aptitudes personales, pero no recordaremos los sacrificios y dificultades que tuvimos que soportar para adquirir esas bases de comportamiento, que ya formarán parte de nosotros.

Si en cada encarnación recordáramos todos los contratiempos, problemas, tragedias, crímenes, angustias y decepciones y a las personas que nos las causaron nuestra vida sería insoportable y haría imposible cualquier intento de evolución. El olvido de esos actos de vidas anterio-

res, tanto si herimos como si fuimos heridos, es un tanto a nuestro favor para lograr superarlas.

Cada nueva vida es un nuevo capítulo de nuestra eterna existencia y de nuestra evolución. Siendo conscientes de eso y de la necesidad de actuar bien, encaminándonos hacia el amor, podremos alejarnos de los patrones de conducta dolorosos y aproximarnos a los estados dichosos del alma, en camino hacia la plenitud de facultades que debe conquistar el ser humano por sí mismo, a través de la autoiluminación.

La reencarnación se inicia en el mismo instante de la concepción, con la fecundación del óvulo por el espermatozoide, y no se culmina totalmente el proceso hasta los inicios de la adolescencia.

Un capítulo muy importante es la época de la infancia, determinante para el futuro de cada ser.

En la pregunta nº 385 de “El libro de los espíritus” podemos leer:

“Los niños son seres que Dios envía a nuestras existencias (...) y les concede todas las apariencias de la inocencia.

Hasta en un niño de mala índole, se cubren sus maldades con la inocencia de sus actos. (...) Pero no solamente por ellos les da Dios ese aspecto, se lo da, sobre todo, por sus padres, cuyo amor es necesario a la debilidad de aquellos”.

La etapa de la infancia tiene mucha más importancia si la observamos desde la óptica espírita y la reencarnación, pues los padres atentos deben aprovechar esos años en que el espíritu cede con más facilidad a la influencia moral de sus progenitores y acepta mejor sus indicaciones, es una gran responsabilidad, con una gran recompensa si se triunfa.

Deberíamos estar atentos a cualquier indicio de mal comportamiento para tratar de enderezarlo con cariño y severidad a partes iguales y evitarnos disgustos al hacerse mayores. Dios nos confía a los hijos para educarlos en el buen camino, esencialmente a través de nuestro ejemplo. Todos los estudios sociológicos admiten que los hijos repiten, de forma mayoritaria, los patrones de conducta de sus padres.

Por otro lado, es necesario reconocer que el esfuerzo de los padres en la educación infantil se vería imposibilitado si mantuviéramos la personalidad completa del adulto que fuimos.

El olvido es una bendición para conseguir deshacer lo que hicimos mal en otras vidas, partiendo sólo de nuestras tendencias e intuiciones, ayudados por una nueva fase educativa, los consejos paternos y por la voz de la conciencia, y así reiniciar oportunidades sin la pesada carga de los errores pasados martilleándonos la memoria.

Si no contáramos con ese bendito olvido, además de recordar nuestros rencores y frustraciones de otras vidas,

se producirían, también, graves perturbaciones al reencuentro con otros seres con los que luchamos y mantuvimos disputas, y continuaríamos con relaciones malsanas y enfermizas que nos torturaron en el pasado.

Es un beneficio de la providencia, ya que la experiencia se adquiere a menudo por duras pruebas y expiaciones terribles, cuyo recuerdo sería muy penoso, viniendo a juntarse a las angustias de las tribulaciones de la vida presente. Así, las sucesivas vidas van ocultando nuestros hechos más antiguos, de existencias más primitivas. Dios, en su infinita sabiduría, permite superponer el manto espeso de las edades y diluir ese recuerdo para que la memoria íntegra de nuestro pasado no nos impida el avance, lento, pero constante, hacia nuestro mejor yo posible y deseado. Conquistándolo a través de milenios de luchas frente al adversario más implacable, nuestro orgullo y egoísmo, nuestro yo en estado primitivo.

Estudiado y comprendido, el Espiritismo nos da las claves para entender este mundo, aparentemente cruel y sin sentido, pero que se convierte bajo su luz en la morada justamente apropiada a nuestro estado evolutivo, que nos permitirá avanzar, mientras recordamos las palabras de Jesucristo:

“Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados” (Mateo 5,4)

Mediante la justicia de la reencarnación aprendemos que las personas que sufren en la vida y lloran, están preparándose con resignación y mucho esfuerzo para una nueva etapa de su existencia. Si somos conscientes, por la ley del Karma, que todo lo que damos a los demás lo recibiremos nosotros, si no en esta vida en la siguiente, de nosotros depende qué queremos recibir, porque cuantas más personas decidamos actuar con amor antes

cambiará este mundo, que es el resultado de todas las individualidades que lo habitan. Así, si nos parece cruel y vanidoso es porque esos sentimientos predominan en nuestros corazones aun, después de más de dos mil años de la llegada de Jesucristo.

Trabajemos para mejorar nosotros y mejoraremos el mundo.

Veamos un comentario de Allan Kardec en **“El libro de los espíritus”** complementando la pregunta nº 171:

“Todos los espíritus tienden a la perfección, y Dios les proporciona medios para conseguirla por las pruebas de la vida corporal, pero, en su justicia, les permite que cumplan en nuevas existencias lo que no pudieron hacer o terminar en la prueba anterior”

No estaría conforme ni con la equidad ni con la bondad de Dios el castigar eternamente a los que han podido encontrar obstáculos ajenos a su voluntad, y en el mismo medio en que viven, que retarden su perfeccionamiento. Si la suerte del hombre quedase irrevocablemente decidida después de la muerte, Dios no habría pesado las acciones de todos con la misma balanza, ni los habría tratado con imparcialidad. La doctrina de la reencarnación, que admite muchas existencias sucesivas, es la única conforme con la idea que nos formamos de la justicia de Dios, respecto de los hombres que ocupaban una condición moral inferior; la única que puede explicarnos el porvenir y basar nuestras esperanzas, puesto que nos proporciona los medios de enmendar nuestras faltas por nuevas pruebas.

La razón así lo indica y así nos lo enseñan los espíritus.

El hombre que tiene conciencia de su inferioridad halla en la doctrina de la reencarnación una consoladora esperanza. Si cree en la justicia de Dios, no puede esperar que será eternamente igual a los que han obrado mejor con él. La idea de su inferioridad no le deshereda para



siempre del bien supremo, y de que podrá lograrlo con nuevos esfuerzos, le sostiene, alentando su ánimo. ¿Quién es el que, al terminar su vida, no se conduele de haber adquirido demasiado tarde la experiencia de que no puede aprovecharse? Pues esa experiencia no se pierde, y será empleada con provecho en una nueva vida.

Allan Kardec

* * *

Para el lector atento y estudioso del tema no será necesario recordarle en cuantos textos, durante toda la historia, se nos presenta la reencarnación como algo real, resultando imprescindible su aceptación para intentar comprender el cómo y el porqué de la vida, lo que nos lleva a la idea de Dios y su justicia.

Solo fijándonos en figuras de nuestro tiempo tenemos grandes ejemplos que demuestran la realidad de la reencarnación:

- **Fernández Colavida**, realizó por primera vez regresiones hipnóticas a vidas anteriores durante sus estudios sobre el magnetismo.

- **Brian Weiss**, médico psiquiatra, sus tratamientos hipnóticos a pacientes le llevaron a descubrir la reencarnación y a aceptarla, ha escrito varios libros sobre la importancia del amor en nuestras vidas y la realidad de la reencarnación.

- **Ian Stevenson**, bioquímico y profesor de psiquiatría, investigó más de 3000 casos de niños que recordaban vidas anteriores, con historias realmente espectaculares. También investigó muchos casos de experiencias cercanas a la muerte (ECM).

- **Stanislav Grof**, psiquiatra, investigó y mapeó la psique humana profunda, es uno de los creadores de la psicología transpersonal que reconoce la preexistencia de la conciencia antes del nacimiento. Sus estudios psiquiátri-

cos revelaron datos de pacientes en vidas anteriores que fueron comprobados en un alto porcentaje (casi el 80 %).

- **Elisabeth Kübler-Ross**, doctora en medicina, se especializó en la asistencia a enfermos terminales a los que ayudaba en el proceso de la muerte, sus sospechas sobre la supervivencia de la conciencia tras la muerte se vieron confirmadas cuando realizó experiencias extracorporales al unirse a la escuela de psicología transpersonal, comprobando por ella misma las vivencias que le relataban muchos de sus pacientes. Ha escrito varios libros sobre la trascendencia humana.

* * *

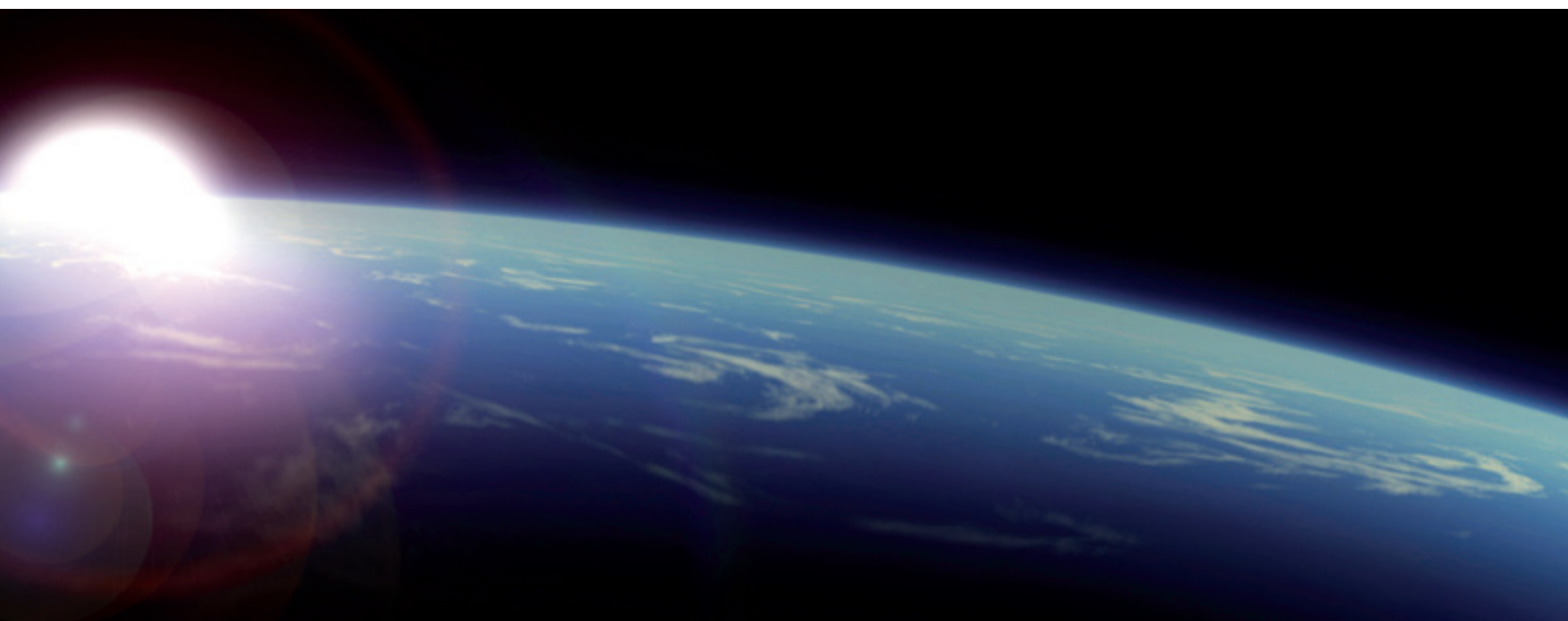
El gran psicólogo **Carl G. Jung** en una conversación con un Lama tibetano le preguntó: si es verdad que el alma sobrevive a la muerte ¿porqué no ha vuelto ninguna? El Lama le contestó: pero hermano, todos hemos vuelto.

Nos conviene reflexionar sobre nuestros actos, pues elegiremos entre cadenas que nos atarán de forma dolorosa o caminos iluminados de ascenso hacia nuestra liberación.

Dios, espíritu, inmortalidad, progreso indefinido, amor, universo infinito, reencarnación; son todos ellos conceptos ampliamente tratados por la doctrina espírita y desde aquí os invitamos a su conocimiento a través de las obras de Allan Kardec, que no es más que la demostración de la buena nueva anunciada por Jesucristo y un intento más de aplicar el mandamiento por Él presentado:

Ama a tu prójimo como a ti mismo.

Equipo de redacción



Luciana Reis, presidenta del centro espírita Puerto de Esperanza, lleva en el corazón el libro espírita y con la editorial Luminis está trabajando para cumplir uno de sus sueños, dar a conocer la espiritualidad y el Espiritismo en cualquier lugar donde haya una reunión relacionada con los libros. Como ya dijo Emmanuel, estamos necesitados de Espiritismo, pero sobre todo, necesitamos del espiritualismo. Esta es la lucha de nuestra amiga Luciana.

Comparto con vosotros algunas reflexiones que me acompañan los últimos días en el relativo a la divulgación del libro espírita en los eventos dedicados al libro en toda España.

Creo que cada uno de nosotros, que estamos vinculados al libro espírita de alguna forma, tenemos la oportunidad de llevar el libro espírita al ambiente dedicado al libro en general, a través de los eventos dedicados al libro. Creo que no debemos renunciar a llevar el libro allí, donde el terreno aún es poco receptivo.

Ya existe experiencia en este sentido. La de mayor alcance es la realizada por el Cemyd, que desde 2008, viene realizando precisamente esto, llevando el libro espírita y el espiritismo a un ambiente distinto. La Fira d'Entitats de Reus es una prueba inequívoca del bien que produce llevar el libro espírita a un ambiente no espírita. Con especial afecto me recuerdo del año que se regalaron ejemplares de "El Evangelio según el Espiritismo" de bolsillo.

Por otro lado y de forma muy limitada, Luminis, desde el 2010, ha estado presente en distintos eventos: La Diada de Sant Jordi en el Raval en 2010, la El Mercat del Llibre en Vila-real en 2010, la I Mini Feria del Libro del Centro Comercial Panoramis en Alicante en 2011, la Diada de Sant Jordi en Rambla Catalunya en 2011 y próximamente el XXI Mercat del Llibre en Vila-real, el próximo mes de mayo. De estas experiencias vividas personalmente por mí, destacó sobre todo la oportunidad de divulgación y los atendimientos fraternos realizados, ya que el aspecto económico de dichos eventos es aún deficitario, pero camina para el equilibrio y la autosuficiencia (si me permiten este comentario, creo que la cuestión económica quedará correctamente solucionada, cuando el proyecto sea armonioso en un sentido más profundo).

Creo que tenemos que seguir este camino iniciado en el 2008, aprender de estas experiencias realizadas y seguir diseminando el Espiritismo en estos campos. Si habéis realizado experiencias similares, por favor, compartir con los demás: donde habéis estado, como fue, etc. Para que todos podamos conocer estas iniciativas, aprender de ellas y realizar nuestros propios proyectos en nuestras comunidades.

Para terminar me gustaría añadir una reflexión polémica, la cuestión de la actividad económica. Considero que todas aquellas entidades que siguen sin tener tramitadas sus actividades económicas de

comercio al por menor de libros, debería realizarlo. La existencia de esta alta económica, reflejaría una realidad, la existencia de librerías en las casas espíritas y esta cuestión permitiría que las casas espíritas pudiesen participar en ferias del libro y en el día Internacional del libro (Diada de Sant Jordi), en sus comunidades locales, añadiendo un punto más de divulgación. Se trata de la visibilidad social que tantas veces comentamos. Además de la cuestión ética, que representa recaudar el 4% del IVA de los productos comercializados. Me parece un esfuerzo pequeño, en contrapartida de la oportunidad que ofrece.

También queda aquí un recordatorio, creo que se hace necesario la legalización de las casas espíritas que todavía sigan funcionando al margen de la ley de asociaciones, cumpliendo los requisitos impuestos por la sociedad al cual venimos a servir. A aquellas entidades constituidas, queda el llamamiento por mantener al día las cuestiones estatutarias (papeleo al día), para que nuestro descuido no nos impida disfrutar de oportunidades para divulgación de nuestras actividades. Una vez más desde mi punto de vista, se trata de visibilidad social.

Por mi parte desearía de todos vosotros, su colaboración en la creación de una comisión del libro espírita y quizás en el futuro de una cooperativa del libro espírita, que haga realidad la divulgación de forma conjunta, sin la bandera de una persona, sin la bandera de una federación, sin la bandera del personalismo, pero nacida de la suma de personas distintas, con trayectorias y puntos de vistas distintos, pero con un objetivo común: Servir el Cristo a través de la divulgación del consolador prometido, desde nuestra pequeñez e ignorancia.

Desde Luminis deseamos seguir colaborando para que otras personas puedan realizar el auto-encuentro que solo el encuentro con la verdad propicia. Que otras personas tengan la suerte que tuve a los 16 años, cuando por primera vez, tuve en mis manos "El Evangelio según El Espiritismo". Crear libros y proyectos, para espíritas y no espíritas, para gente con necesidades de conocimientos básicos o muy básicos, de emergencia, de consuelo, y también para quién ya se encuentra en un momento más profundo de estudio, también para aquellos que lo encaren solo como entretenimiento con las novelas....

¿Hablamos?

Luciana Reis, centro espírita Puerto de Esperanza



Mi querido amigo, ¿me recuerdas?

Yo nunca olvidaré aquel día, el viento se deslizaba por la copa de los árboles susurrando a tu oído la canción de la derrota y las nubes sombrías dibujaban desde la calma el estado amenazante que antecede a la batalla.

Tu paso perfilaba la huella que nadie percibiría y la soledad abrumadora era tu única amiga. La visión distorsionada de la vida por las aflicciones que dilaceraban tu joven corazón no permitían que vislumbraras los rayos de sol que traspasan el cristal opaco, la intolerancia de tus padres, la incompreensión de tus hermanos, los amigos que desaparecen cual llama de la vela..., todo parecía que iba en tu contra, mientras tanto aguardaba como la serpiente sabia el momento propicio para la mordedura mortal, observaba como lamentos disfrazados de orgullo y egoísmo me abrían las puertas de tu palacio espiritual porque no entendías que la vida te tratase tan mal, mas

no te paraste a reflexionar que todo acontecimiento que invita a la renuncia de sí mismo es una propuesta para la Ascensión de tu espíritu, amar como nunca habías amado, perdonar como nunca habías perdonado, éste era tu camino.

Perdiste el valioso tiempo del entendimiento y me acogiste como inquilino, ahora te manejo a mi antojo creando un mundo para tí lleno de ilusiones que no existen, mas hay algo que te protege y me amenaza, se hace llamar consciencia y aunque me gusta hacer daño estoy plenamente seguro que me vencerá.

firmado: el alcohol

Jorge Delgado Díaz
Centro Espírita Nuevo Amanecer Joanna de Ângelis
y Manuel



RELACIÓN AYUDA DE

EL MÉTODO CARKHUFF APLICADO AL ESPIRITISMO

POR JESÚS VALLE

El Espiritismo abrió nuevos campos al estudio humano, especialmente en las ciencias sociales, como la psicología, la psiquiatría, la medicina y la antropología, y, como predijo Allan Kardec, los avances de estas ciencias dan la razón al Espiritismo sobre cual es el mejor camino para alcanzar el objetivo de plenitud y bienestar psicológico del ser humano: el amor, el respeto, la confianza y la autenticidad en las relaciones personales; porque únicamente siendo auténticos, reconociendo nuestras limitaciones y fallos, nos permitiremos establecer relaciones auténticas sobre las que crecer espiritualmente.

Manifestar los propios problemas y recibir apoyo, estímulo y consejos tiene un valor positivo universalmente reconocido, según testimonian expresiones coloquiales como desahogarse, quitarse un peso del estómago. Esto es lo que pasaba sobre todo en tiempos pasados, cuando la familia y los vecinos eran aquellos que se ocupaban de la educación, del cuidado de los enfermos y de los problemas de la salud mental. Los consejos de orden moral y el soporte emotivo eran ofrecidos por un familiar, por un pariente o por un amigo, por el médico o por el curandero del pueblo.

En un momento puntual todos somos capaces de ayudar a alguien a tomar una decisión, a sobrellevar un mal momento, a superar un dolor, pero cuando esa ayuda es parte de un trabajo continuo, de una forma de vida, ya sea profesional o no, cuando somos psicólogos, psiquiatras o adocinador espírita, se hace necesario comprender como ayudar mejor, como establecer una relación de ayuda.

RELACIÓN DE AYUDA

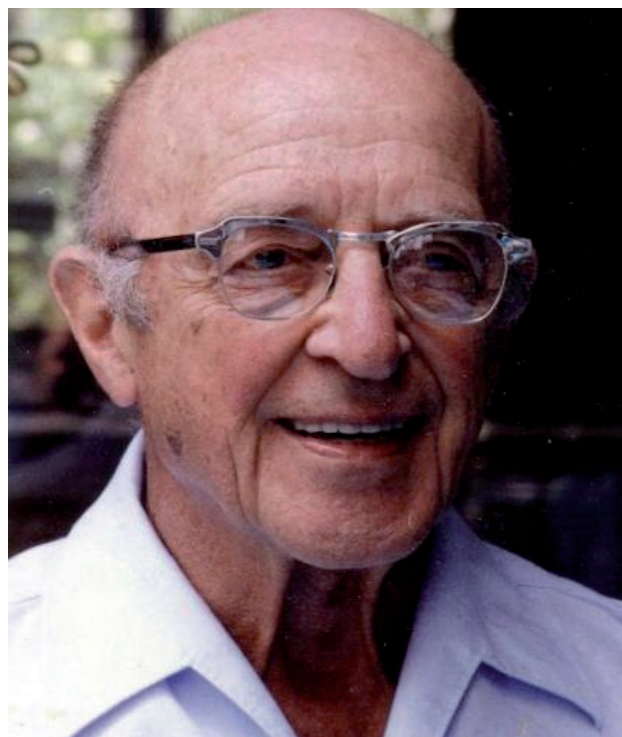
El psicólogo Carl Rogers creó a mediados del siglo XX una nueva terapia psicológica basada en el yo y su tendencia natural a la autorrealización, denominándola *terapia centrada en el cliente*, más tarde renombrada como terapia centrada en la persona, porque es una terapia que tiene en cuenta la trayectoria personal del sujeto y está condicionada por la necesaria colaboración del cliente, llamándolo así para no confundirlo con *paciente*, que presenta connotaciones pasivas ante el problema.

Una relación de ayuda, según Rogers, implica el establecimiento de comunicación verbal y no verbal entre la persona que ofrece la ayuda y quien la recibe, y el objetivo es mejorar la comprensión que tiene esta persona de sí misma y de los demás, despertando a una nueva interpretación de la realidad.

La relación de ayuda, desde el punto de vista científico-social, es un procedimiento interactivo entre dos personas. De la calidad de la relación que se instaura entre ellas depende la

posibilidad de producir cambios a nivel cognitivo, emotivo y conductual. El propósito de las relaciones de ayuda es brindar la atención; asesorar y apoyar a las personas para mejorar su autoestima y aceptación de sí mismas y que asuman la responsabilidad y control de sus conductas y decisiones basándose en una mayor variedad de alternativas y enfoques.

No es una simple comunicación, entran en juego otros conceptos más sutiles, como la forma de expresarnos, nuestro comportamiento y la sensibilidad con la que transmitimos la información, el mensaje.



Carl R. Rogers 1902 - 1987

Uno de los creadores de la psicología humanista, que se caracteriza por el uso preferente de la empatía para lograr la comunicación entre cliente y terapeuta. Sus teorías se aplican en todas las relaciones humanas.



Robert R. Carkhuff durante una entrevista en tv. con motivo del lanzamiento de uno de sus libros de relaciones personales.

Lo más importante en una relación de ayuda es ser auténtico. Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad. Esta es la única manera de lograr que la relación sea *auténtica*, condición que reviste fundamental importancia. Porque somos mensajes vivientes, somos transparentes, emitimos y captamos la energía de los pensamientos. Si el psicoterapeuta se muestra tal como es, el otro también se mostrará sin artificios y entonces se hará realidad el dicho de Jesucristo: *la verdad os hará libres*.

Jesucristo nos entregó la más completa relación de ayuda que la Humanidad ha recibido jamás; el consolador prometido: el Espiritismo. Completando por mediación del trabajo de Allan Kardec las enseñanzas morales que nos dejó durante su paso por la corteza terrestre.

En el libro "El cielo y el infierno" de Allan Kardec, en su segunda parte, se recogen casos de adoctrinaciones con distintos espíritus de la escala espiritista, desde los más primitivos hasta los espíritus que podemos llamar "felices", demostrando el codificador su gran calidad como psicoterapeuta y aportando relaciones de ayuda que lograron despertar a muchos de estos espíritus a una nueva realidad, provocando en ellos la auténtica transformación del ser humano. la transformación moral.

La Doctrina Espírita es una relación de ayuda que propone el despertar de la conciencia, a través de un mejor conocimiento de la realidad espiritual, para que no repitamos nuestras insensateces, nuestros errores.

La doctrina espírita nos propone un camino que cada uno de nosotros podemos elegir transitar, descubriendo qué nos hace falta para ser mejores personas, para ser felices.

Jesucristo caminó entre nosotros, es un acompañante en el camino de la vida, que nos ayuda, que nos conforta, nos comprende, nos atiende y nos hace ver los problemas con otra mirada, que suaviza la dureza del paisaje y llena de esperanza los corazones.

La parte verbal de la relación de ayuda que personifica el Espiritismo es el texto de la doctrina espírita, y ese mensaje se amplía en cada una de las reuniones espiritistas, aunque no se modifica, la parte esencial y pura son los cinco libros que escribió Allan Kardec, el resto son notas a pie de página.

La parte no verbal no es la menos importante, sino todo lo contrario, está representada por el sentimiento que ponemos en nuestra voluntad de ayudar, la sinceridad de nuestra acción, tengamos la seguridad que si ofrecemos amor la persona ayudada lo sentirá, y mucho más intensamente que las palabras que pueda escuchar. Por eso son tan importantes los mensajes no verbales, los que transmiten amor, confianza, esperanza, amistad, fe. Es nuestra implicación auténtica en la ayuda.

El Espiritismo, es la tercera revelación, que ha venido a despertar conciencias y a dar una nueva visión de la vida. Jesucristo es nuestro psicoterapeuta y con la doctrina espírita nos entregó nuevos horizontes para conquistar la plenitud en nuestra vida.

Cuando conocemos y aceptamos el Espiritismo estamos recibiendo ayuda, y una vez que asimilamos su doctrina pasamos a ser nosotros los que ofrecemos la ayuda.

¿sabemos ayudar?

Quien practica la relación de ayuda tiene que ser consciente que no entra en contacto con enfermedades o conflictos, sino con una determinada persona que vive aquel problema y conflicto.

En el Espiritismo es muy importante conocer la realidad que vive cada persona, cada espíritu, para poder ayudar con eficacia. Ya sea en atendimento fraterno o en adoctrinaciones el que ofrece la ayuda ha de hacerlo de forma auténtica, a partir de conocimientos asimilados y actitudes experimentadas.

En el Espiritismo estos conocimientos y actitudes son condiciones inexcusables para la acción de ayuda espiritual. Todos tenemos muy buenas intenciones para los demás, pero esto no es suficiente.

En una reunión el hermano Juan nos indicó, con un claro ejemplo, como de importante es la calidad de la atención a los

espíritus sufrientes en las sesiones mediúnicas:

"Cuando por necesidad acudimos a un centro de urgencias apreciaremos la buena voluntad de los asistentes y su nobleza de sentimientos, pero necesitamos de sus más amplios conocimientos para solucionar nuestros problemas. El centro espírita es un auténtico hospital y nos compete estar formados y bien preparados para afrontar cualquier dificultad. Sin una base completa de amor y sabiduría nuestra ayuda no pasará de tarea incompleta."

La sabiduría como conocimiento y el amor como actitud.

Robert R. Carkhuff

Robert Carkhuff, un alumno de Carl Rogers, propuso un modelo de ayuda más completo buscando una participación más activa del *cliente* como parte de la terapia, para una mayor implicación en descubrir las causas del conflicto y una más rápida aceptación de las soluciones.

En la terapia de ayuda de Carkhuff es necesaria una reflexión sobre el acercamiento global u holístico al ayudado, que evidencia la necesidad de integrar una atención apropiada a las necesidades emocionales y espirituales de la persona, a través de un diálogo que transmite comprensión y respeto. El centro espírita es el lugar en que, de manera más particular, los aspectos espirituales y relacionales se unen en la acción de ayuda al prójimo.

Carkhuff plantea un conjunto de conocimientos para poder llevar a cabo nuestras nobles intenciones, que formarán el perfil idóneo de la persona que ayuda, el psicoterapeuta:

Saber. La ayuda que el espírita puede ofrecer tiene su origen en el Evangelio de Jesús y en la codificación espírita. Es por tanto imprescindible conocer sus textos, poseer una comprensión profunda y aplicarlo en nuestra conducta diaria, viviendo su mensaje.

El saber no ocupa lugar, aunque precisa tiempo para su adquisición. Cualquier persona que quiera trabajar como adocinador o como orientador espírita no puede excusarse en la falta de tiempo para estudiar, porque si no buscamos el momento para leer y comprender, no podremos estar capacitados para ayudar, no estaremos capacitados para esa ayuda que ofrecemos. Primero hay que adquirir a base de esfuerzo y trabajo, nadie debe decir: yo no valgo para eso, porque no está escrito en los genes, no es únicamente como estamos hechos, no dependemos del material con el que contamos, pensar eso es creer que las galletas son azúcar, cereales y mantequilla, necesitamos algo más para hacer galletas: la inteligencia alcanzada con horas de trabajo y esfuerzo, trabajo duro, por qué no decirlo. Cuando no conseguimos hacer algo no es por falta de inteligencia, es por falta de constancia.

Saber hacer. Tener capacidad y habilidad para usar esos conocimientos y aplicarlos de forma adecuada y eficaz a cada espíritu o persona ayudada. Aprendemos a través de la experiencia, del contacto con los sufrientes, con los amigos, los compañeros de trabajo, venciendo día a día nuestras dudas y errores, que seguro se presentarán. No hay otro camino que exponerse, avanzar y no temer a lo que nos podamos encontrar, siendo conscientes de que el amor todo lo puede.

Saber ser. Poseer la actitud necesaria para contactar emocionalmente con el ayudado y establecer una relación fluida

con él. La sinceridad y la honestidad en lo que expresamos es indispensable para una buena comunicación, todo ello desde el conocimiento y la vivencia de lo que exponemos.

.....

Nos dice Divaldo: *"Vale la pena amar, cuando amamos somos adultos psicológicos, cuando queremos ser amados estamos en la infancia psicológica. Lo importante es amar, sin importarnos los acontecimientos negativos, en la vida todos tenemos enemigos, pero lo importante es no ser enemigo de nadie."*

Como señaló Carl Rogers en los años 50, un aspecto determinante del resultado positivo de la ayuda no es la técnica ni la estrategia utilizada, sino la calidad del terapeuta como persona. Divaldo es un gran ejemplo.

COMO AYUDAR

Ayudar, en la relación que presentamos, significa "estimular en el otro un proceso que lo vaya llevando gradualmente a un cambio en su modo de pensar, de sentir y de obrar"

La función de la ayuda según Robert R. Carkhuff se divide en cuatro fases:

Atender, responder, personalizar y orientar o iniciar.

1. Atender.- Expresar interés por la persona que queremos ayudar, no solo de forma verbal, sino con nuestros movimientos, nuestros gestos y nuestra atención hacia él.

Si atendemos bien lograremos la implicación del ayudado, ganándonos su confianza y su entrega para una resolución final satisfactoria.

2. Responder.- Demostrar comprensión hacia el ayudado, con gestos y palabras. Para que un diálogo, un encuentro entre personas, una interacción, sea de ayuda se requiere, en primer lugar, que en él se dé comprensión. Comprensión no sólo como capacidad de captar el significado de la experiencia ajena, sino también como capacidad de devolver este significado a quien lo vive para que él sienta que realmente está siendo comprendido: tener **empatía**, que es *"la capacidad de sumergirse en el mundo del otro y participar en su experiencia en la plena medida que la comunicación verbal lo permiten"* es la capacidad de colocarse en el lugar del otro y de ver el mundo como él lo está viendo.

Si respondemos bien lograremos una autoexploración emocional que le llevará a un reconocimiento de la situación más acorde con la realidad.

3. Personalizar.- Hacerle ver la responsabilidad de su situación, no para culpabilizar sino para que asuma su participación de los hechos, comprendiendo que si tuvo parte en su origen también tiene capacidad y responsabilidad de solucionarlo. Se trata de procurar que la persona supere la tendencia a atribuir a los demás la responsabilidad de cuanto ha sucedido. La ayuda del consejero consiste en llevar a la persona a comprometerse en primera persona a hacer cuanto le corresponde a ella para mejorar la situación y disponerse a aceptar con generosidad aquello que no puede cambiar.

Si personalizamos bien provocaremos la reflexión profunda para llegar a la comprensión de la causa y el efecto.

4. Orientar.- Realizar una evaluación conjunta de las alternativas de acción, para facilitar al ayudado la elección de la acción transformadora. El autodescubrimiento de la solución provoca mayor implicación.

Si orientamos bien se producirá la actuación del ayudado. Lograremos el movimiento del alma para mejorar su posición psicológica y mudar hacia otra más adecuada y feliz.

Podemos comprender que la acción de ayuda tiene como meta que el ayudado encuentre en sí mismo las capacidades necesarias para una transformación moral en su vida, para resolver sus conflictos por sus propios medios.

Finalmente podemos anotar este resumen del objetivo de establecer una relación de ayuda:

El método busca obtener como resultado en los otros:

1. *Llevar a la persona a una gradual toma de conciencia de sí misma.*
2. *Suscitar en la persona el sentido de responsabilidad.*
3. *Agudizar el deseo de superar la dificultad.*
4. *Ayudar a que la persona tome decisiones prácticas para un compromiso decidido.*

El método busca obtener como resultado en nosotros:

1. *Tomar conciencia que hay una relación de ayuda constante desde el mundo espiritual.*
2. *Descubrir la propia responsabilidad en todos los actos de nuestra vida.*
3. *Sentir la necesidad de actuar para superar nuestras debilidades.*
4. *Comprometernos en un cambio real llevando el ideario espírita a nuestra vida diaria.*

Puede ser que veamos en todo esto dificultades, problemas, falta de tiempo, pero no debemos dejarnos llevar por el desánimo ante la tarea que debemos enfrentar. Los guías nos aconsejan que dediquemos nuestros esfuerzos a algún trabajo concreto, una vez finalizado tomar otro, y luego otro, y así lograremos alcanzar grandes objetivos, paso a paso.

Un día que nuestra querida Joanna nos dio la oportunidad de consultarle nuestra dudas le mostré mi preocupación por llevar adelante varios proyectos que había iniciado a la vez. Ella, muy sabiamente, me dijo que debía elegir, porque no podemos hacer todas las cosas que queremos, pero ante todo:

Lo que hagas, hazlo bien.

Jesús Valle



V TALLER DE SALUD ESPÍRITA SALOU 8, 9 Y 10 ABRIL

Tres días de autoconocimiento, sanación espiritual y renovación emocional

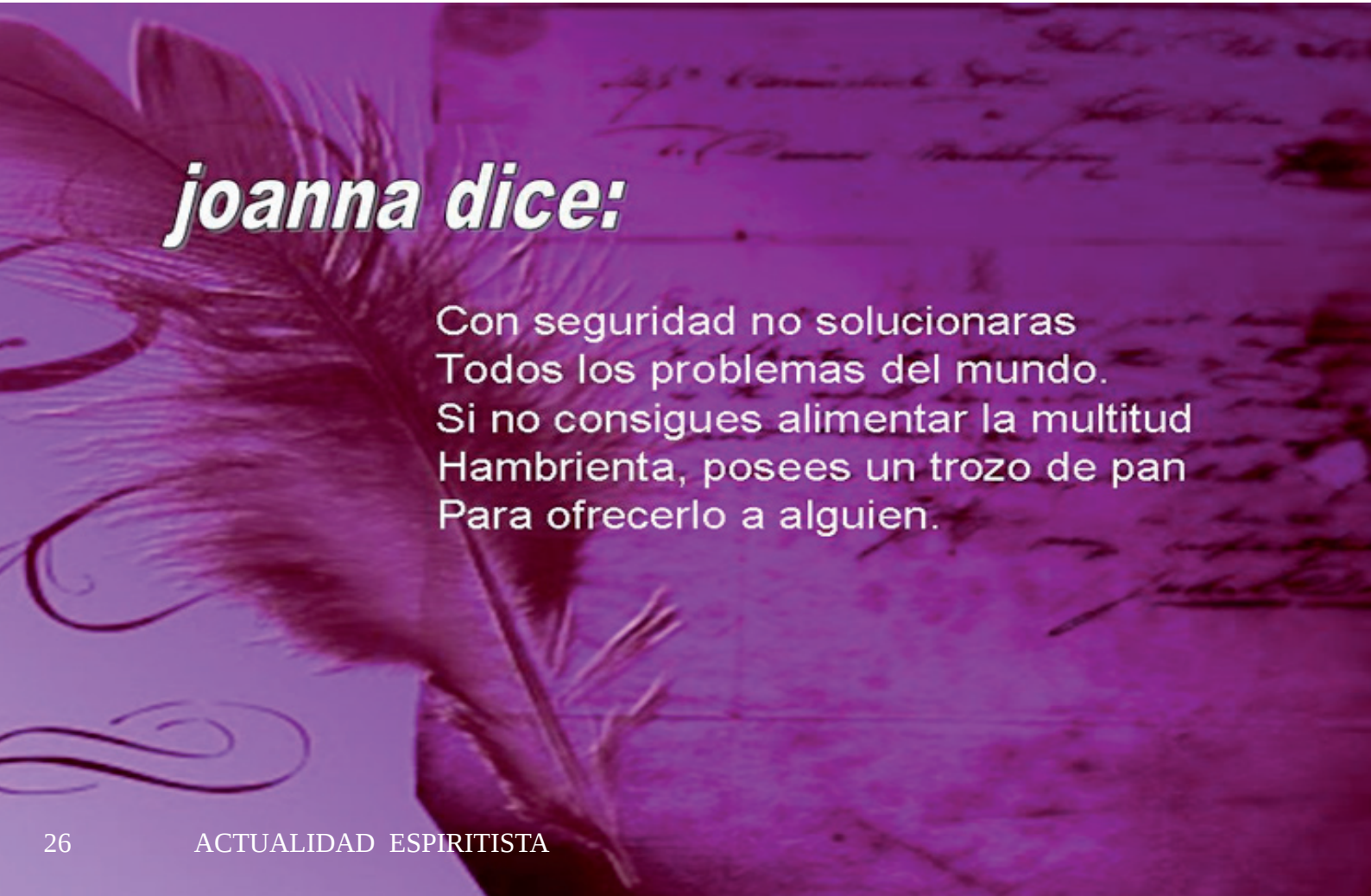
Se hace difícil explicar lo vivido y el sentimiento que nos embarga durante esos tres días de convivencia fraterna. Somos perfectamente conscientes de nuestros fallos, de los errores, pero trabajamos con ilusión y alegría, esperando que las personas que participan en el taller de salud puedan disfrutar de un ambiente de sanación espiritual y renovación interior.

Atrás quedan las prisas, los días dedicados a la preparación, la organización de los salones, el material audiovisual, las reservas, buscar los conferenciantes, ajustar los horarios, las listas de masajes, los ensayos para el teatro, la venta de libros, los nervios... buff. Pero contamos con la ayuda invisible e inestimable de nuestros guías, de los espíritus que hacen que todo sea posible y que no falte la energía allí donde es más precisa.

La lista de agradecimientos es tan amplia que mejor ni la empiezo, aunque reconozco que es una injusticia no nombrar especialmente a ciertas personas que han estado en cuerpo y alma a disposición de los organizadores y de cualquier imprevisto que haya surgido.

A todos muchas gracias por vuestra asistencia, ya sea como trabajadores o como invitados. El tiempo vuela y dentro de poco empezaremos a preparar el taller de salud del próximo año. Hasta la vista!!

Junta directiva de CEMYD



joanna dice:

Con seguridad no solucionarás
Todos los problemas del mundo.
Si no consigues alimentar la multitud
Hambrienta, posees un trozo de pan
Para ofrecerlo a alguien.



Vida y sexo

Alejado de cualquier preconcepto o postura dogmática, Emmanuel nos ofrece un amplio análisis sobre los diversos aspectos de la sexualidad humana, con la responsabilidad y la seriedad que estos temas merecen.

Espíritu: Emmanuel

Médium: Chico Xavier

Páginas: 120



Puerto de Esperanza

Te acompañará día a día, donde quiera que estés, ya sea en las reflexiones y oraciones cotidianas, o bien en las situaciones de emergencia que puedan surgir, donde necesites un clima de espiritualidad para poder pensar. Lee una de sus páginas, han sido escritas para ti, con matices de belleza poética y ampliadora de raciocinios.

Espíritu: Samuel Bulamarck

Médium: Lindomar Coutinho



Los errores

Lo hecho.....hecho está,
no se puede reparar.....
Pero si que podemos aprender
para ese error no volver a cometer

Lo importante es detectar
donde nos fuimos a equivocar,
una vez detectado
comprendido y asimilado,
ese error no volveremos a cometer

Que es difícil.....lo sé.....
Pero que por algo se empieza
Os diré.....

Muchas veces ese error repetiremos
pero en nuestro interior lucharemos
para que no vuelva a suceder.
Y tarde o temprano.....
terminaremos por vencer....

Jenny

Lunes , 3 de mayo de 2010

La última página de una revista puede ser el final, o la promesa de una continuación en la próxima edición, que esperaremos con emoción contenida. Para ti, Jenny, esta página, que no es la última.

