



REVISTA DIGITAL VISIÓN ESPÍRITA

AÑO 17 | N. 67 | PRIMAVERA

EVOLUCIONAR EN LA PRÁCTICA ESPIRITUAL

“La paz legítima emerge del corazón feliz y de la mente que comprende, actúa y confía.”

Joana de Ángelis

en Hijo de Dios. Psicografiada por Divaldo Franco

[HTTPS://WWW.CEADS.ES/REVISTAVISIONESPIRITA](https://www.ceads.es/revistavisionespirita)

Editorial

Evolucionar en la práctica espiritual

Año 17 | n. 67 | Primavera



Iniciamos este nuevo año con esperanza renovada y con el propósito de profundizar en dos dimensiones importantes para el presente y el futuro del movimiento espírita: una mayor conciencia ambiental y un diálogo enriquecedor entre generaciones.

En esta línea, los artículos de nuestra querida colaboradora **Bettina Firenze**, a quien cariñosamente llamamos la “abuela” de la revista, se acompañan ahora de una propuesta pensada especialmente para los más pequeños.

En el apartado de **educación infantil espírita**, comenzaremos a incluir recomendaciones de videos producidos por el grupo *Sembradores de Luz*, breves animaciones que explican contenidos espíritas de forma clara y accesible para niños. Con ello buscamos ampliar las formas de transmitir el conocimiento espírita y adaptarlo a los lenguajes contemporáneos, favoreciendo el aprendizaje desde la infancia.

Al mismo tiempo inauguramos una nueva sección dedicada a **Ecología y Espiritismo**, de la mano de **Roberto Caldas**, quien introduce el concepto de *ciudadanía ecológica planetaria*. Esta propuesta invita a comprender el cuidado de la naturaleza no solo como una necesidad ambiental, sino como una forma de vida que nos acerca a la espiritualidad y fortalece nuestra conciencia de pertenecer a un mismo sistema vivo.

Roberto Caldas plantea una reflexión provocadora: ¿por qué no revolucionar nuestros hábitos alimenticios, nuestras tradiciones de ocio y nuestros patrones de consumo en beneficio de la naturaleza? Su propuesta invita a replantear la relación que mantenemos con el planeta, comprendiendo que la Tierra es un espacio vivo que exige conciencia y responsabilidad.

En esta edición de primavera, dentro del apartado **“Pilares del Espiritismo”**, Bettina Firenze nos propone reflexionar sobre la mediumnidad en su artículo **“Comunicabilidad de los Espíritus”**, recordándonos uno de los fundamentos de la doctrina: la posibilidad de interacción entre los planos espiritual y material, cuando se dan las condiciones morales y psicológicas adecuadas.

En el recorrido histórico de las manifestaciones mediúnicas, **David Santamaría** continúa su estudio de *El Libro de los Médiums*. En esta ocasión explica el método de la **psicografía indirecta**, etapa fundamental que precedió al desarrollo de la escritura manual directa psicografiada y que desempeñó un papel importante en la comprensión progresiva de los fenómenos mediúnicos.

Dentro del estudio de **La Génesis**, **Vera Dalessio** comenta el capítulo dedicado a la **Naturaleza y Propiedades de los Fluidos o Elementos Fluídicos**, mostrando cómo, desde la perspectiva espírita, materia y espíritu no constituyen realidades opuestas, sino manifestaciones distintas de un mismo principio sometido a leyes universales.

Finalmente, **J. Santandreu**, en el apartado de psicología, dirige un llamado a los espíritas españoles a la unidad, a comprensión de las distintas formas de divulgar el espiritismo y a la necesidad de sumar esfuerzos en un proyecto común. Aprovecha también para reflexionar sobre la salud mental y los efectos de la rigidez del pensamiento en la



felicidad humana. Propone la **flexibilidad cognitiva** como clave para el equilibrio psicológico, una actitud que guarda profunda afinidad con la racionalidad defendida por Allan Kardec: una razón lúcida, siempre acompañada por la bondad.

Confiamos en que los contenidos de este número de primavera inspiren reflexión, diálogo y crecimiento interior. Que cada página sea una invitación a ampliar nuestra conciencia, fortalecer nuestros valores y profundizar en el compromiso con la vida, con el planeta y con nuestros semejantes.

Saludos fraternos,
Ana Carolina Carlos

El Evangelio según el Espiritismo

Inclinados ante la tempestad: esperanza y transformación en tiempos convulsos

Janaina Minelli de Oliveira



En el prólogo de la edición realizada por el Consejo Espírita Internacional de *El Evangelio según el Espiritismo* de 2012, aparece una página psicografiada por el inolvidable Divaldo Pereira Franco (1927-2025).

La página está firmada por el espíritu **José María Colavida (1819-1888)**, pionero del Espiritismo en España y considerado el “Kardec español” por ser el principal traductor y divulgador de las obras de Allan Kardec al castellano. En este mensaje, con fecha del 21 de febrero de 2009, Colavida nos ofrece aliento para quienes buscamos combatir la angustia, la rebeldía o la desesperanza que acechan nuestros corazones en los tiempos convulsos que vivimos en 2026, marcados por el debilitamiento del derecho internacional, la barbarie de la ley del más fuerte entre las naciones y la indiferencia entre las personas.

“Las guerras, el terrorismo, las revoluciones y discriminaciones de todo orden —particularmente la xenofobia, que retorna en muchos países que se consideran civilizados—, las injusticias sociales, la violencia urbana, la desesperación y las enfermedades pandémicas que destruyen muchedumbres demuestran la falencia de la cultura sin Dios y sin la certeza de la inmortalidad del Espíritu. Hoy, más que nunca, el hombre y la mujer necesitan creer, tener certezas, directrices seguras para conquistar la felicidad, que no se encuentra fuera de ellos, sino dentro, en la intimidad de su ser.”

El amigo espiritual nos alerta ante la indefensión del ser que se enfrenta a las situaciones impuestas por el egoísmo individual y colectivo sin la única protección capaz de darle esperanza: una cultura con Dios y la conciencia de su propia naturaleza espiritual. Cuando las noticias del escenario global o las luchas de la vida cotidiana quieran robarnos la paz, es necesario volver a la meditación en Dios, fuente cósmica de todo lo que existe, creador de todos nosotros, criaturas que deambulamos por este —y otros— mundos, haciendo y sufriendo la guerra. Unos lanzan drones y , movilizan tropas y navíos; otros herimos con palabras, gestos y pensamientos. No hay duda de que el hombre y la mujer en la actualidad necesitan urgentemente directrices para reconstruir la felicidad en la intimidad de su ser.

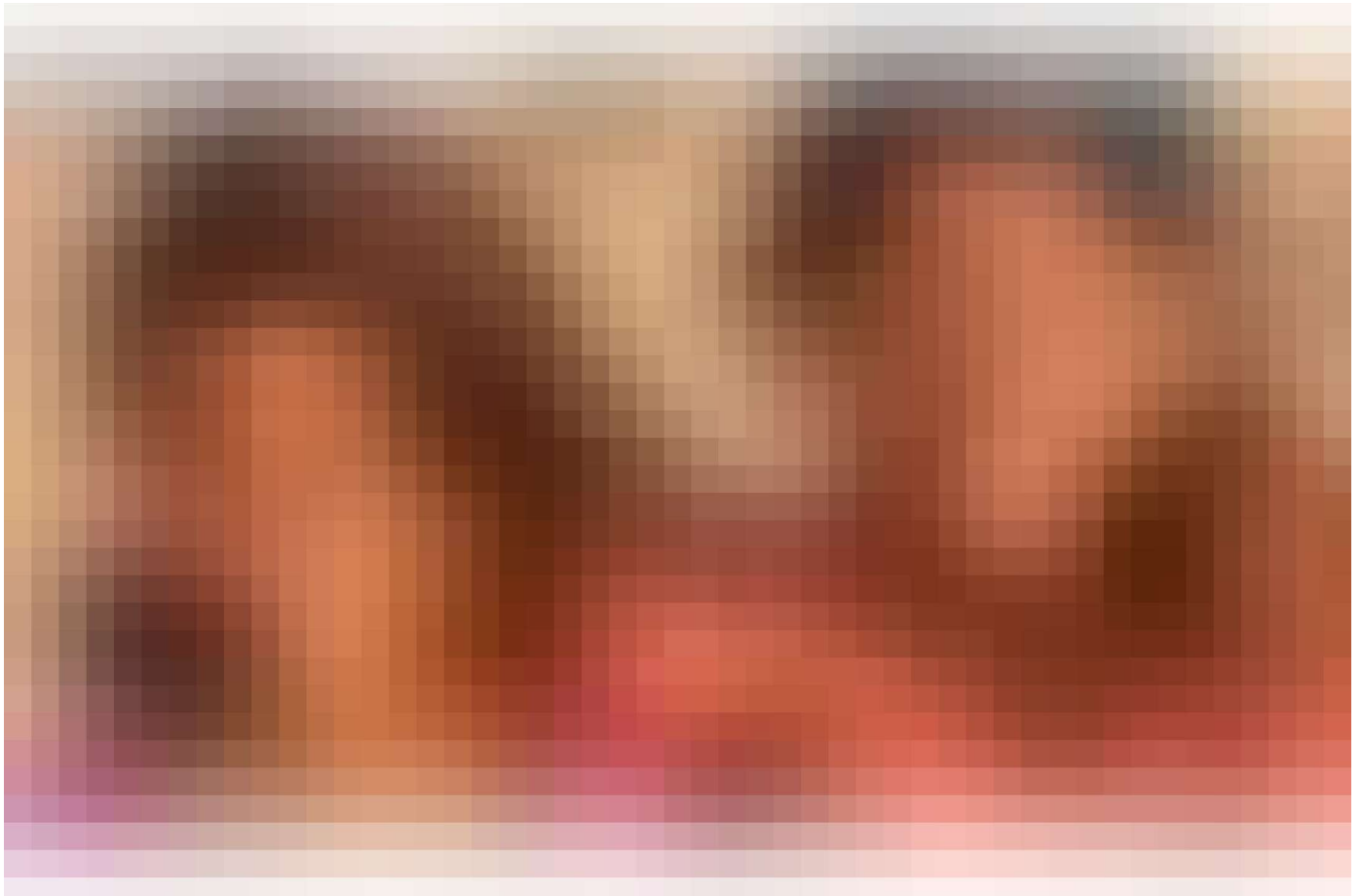
Cuando las noticias del escenario global o las luchas de la vida cotidiana quieran robarnos la paz, es necesario volver a la meditación en Dios,(...)

Fénelon, autor espiritual de mensajes inspiradores en *El Evangelio según el Espiritismo*, nos dice que el mundo se encuentra conmovido y nos invita a inclinarnos ante “el viento precursor de la tempestad”, a fin de que no nos derribe.

La recomendación está cargada de sabiduría y no debe confundirse en absoluto con la rendición o la sumisión pasiva ante las realidades punzantes. Uno debe inclinarse ante el viento para estar preparado, sabiendo, a partir de la dinámica inmortal de la existencia humana, que la tempestad es temporal y que debe mantenerse fuerte frente a los retos que se le presentan.

La **actitud de inclinarse demuestra flexibilidad, humildad y esperanza**, frente a quien se mantiene rígido, tal vez desafiando a Dios, o a quien se derrumba, incrédulo de que el ser humano pueda deshacer tanto daño como está haciendo.

El amigo Fénelon continúa, recordándonos que la revolución que se prepara es más bien moral que material. Esta revolución no se produce por generación espontánea ni desciende de los cielos por arte de magia. Por el contrario, cuenta con cada una de las humildes voces, como pequeños granos de arena, que ya conocen la realidad del espíritu. Falta mucho para convertir la Tierra en uno de esos mundos felices de los que nos habla la Doctrina Espírita, donde las relaciones entre los pueblos, siempre amistosas, nunca son perturbadas por la ambición de esclavizar al vecino ni por la guerra, que es consecuencia de aquella.



Dice Adolfo, obispo de Argel, también en *El Evangelio según el Espiritismo*, que mientras la mano de los hombres derrame una gota de sangre humana en la Tierra, no habrá llegado a ella el verdadero reino de Dios, el reino de paz y de amor que debe desterrar definitivamente de nuestro globo la animosidad, la discordia y la guerra. Entonces, *palabras como “duelo”, “guerra” y “genocidio” solo existirán en nuestro lenguaje como un lejano y difuso recuerdo de un* *o que ya no existe.* Si lo podemos imaginar, lo podemos hacer, porque el pensamiento es la materia primera.  la

creación. Los seres humanos no conoceremos otro antagonismo más que la noble rivalidad del bien, donde cada ser se esfuerza por ser más útil a la comunidad que sus hermanos y hermanas de creación.

Es **muy importante educar la imaginación** para futuros nobles, alternativas posibles ante el desorden impuesto por el egoísmo materialista. Francisco Javier, en otro mensaje luminoso en *El Evangelio según el Espiritismo*, nos señala el camino: *“cuando la caridad sea la regla de conducta de los hombres, estos adaptarán sus actos y sus palabras a esta máxima: ‘No hagáis a los otros lo que no quisiérais que os hiciesen’*. Entonces desaparecerán todas las causas de disensión y, con ellas, las de los duelos y las guerras, que son los duelos entre un pueblo y otro.”

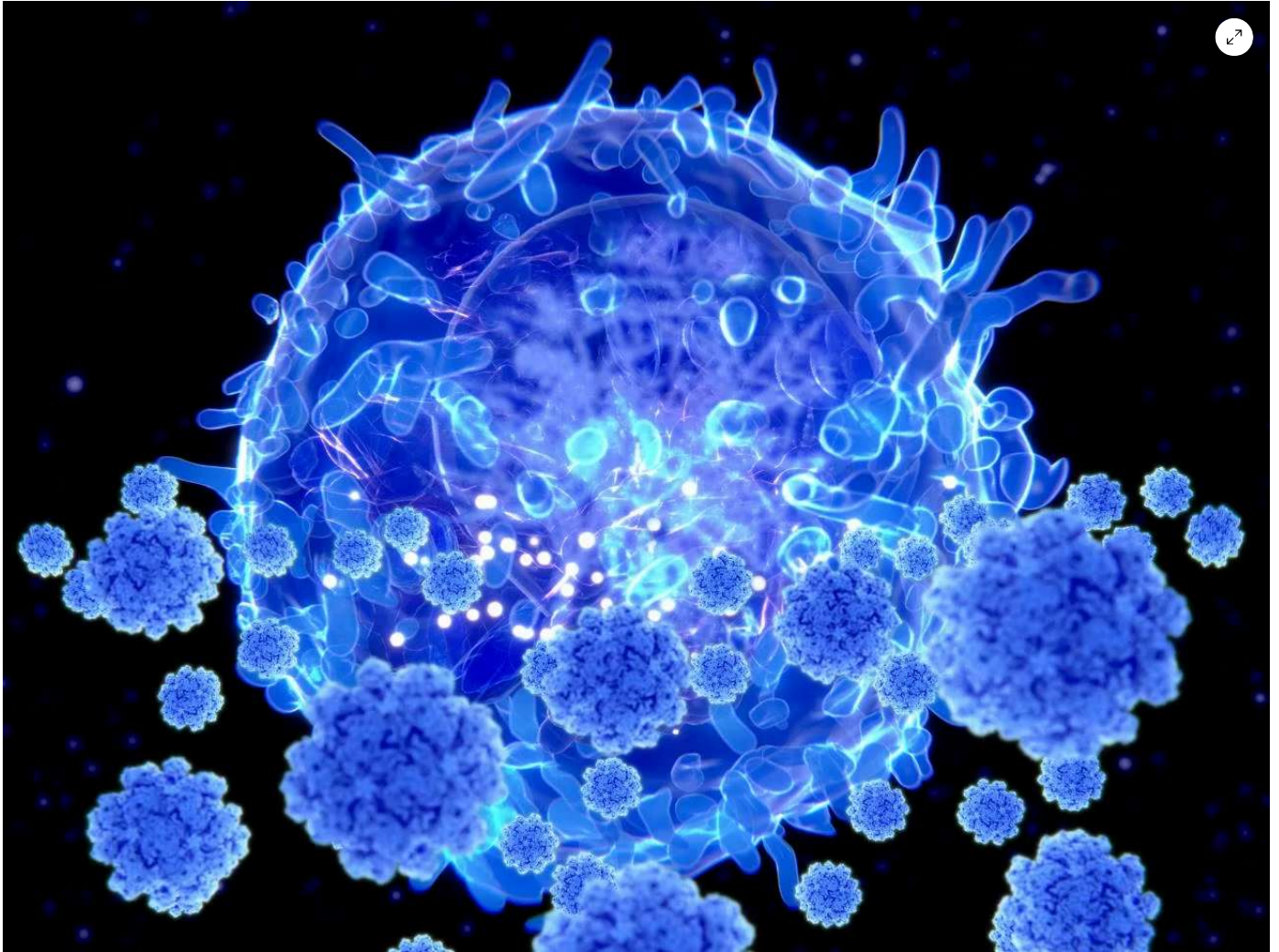
Cada ser capaz de decir y cantar la esperanza, de educar corazones para la caridad y mentes sobre su naturaleza espiritual, por muy humilde que sea, se convierte en mensajera de los emisarios divinos que tanto trabajan para que la Tierra pueda ser un mundo de paz.

Cada palabra, gesto o pensamiento, allí donde la vida nos ha sembrado, puede facilitar o dificultar su tarea. Seamos, quienes conocemos la Doctrina Espírita, instrumentos flexibles en las manos de la espiritualidad amiga: inclinados ante la fuerza de los acontecimientos, pero fortalecidos en la fe razonada que nos depara horizontes de progreso infinito.

Ciencia & Salud

Cuando el cuerpo se vuelve contra nosotros

Dra. Romina Romero



En las últimas décadas, las enfermedades autoinmunes han dejado de ser consideradas patologías raras para convertirse en un fenómeno sanitario de creciente relevancia.

Lupus, artritis reumatoide, esclerosis múltiple, tiroiditis autoinmune y muchas otras afecciones comparten una característica desconcertante: el sistema inmunológico, diseñado para protegernos, comienza a atacar al propio organismo.

Durante buena parte del siglo XX, la medicina se apoyó en un modelo biomédico centrado casi exclusivamente en la alteración orgánica. Este enfoque permitió avances extraordinarios en diagnóstico y tratamiento, pero dejó en segundo plano la experiencia subjetiva del paciente, así como la influencia del plano espiritual.

La Doctrina Espírita nos enseña que la enfermedad no es un castigo arbitrario, sino una expresión de desequilibrios más profundos que pueden originarse tanto en la vida actual como en experiencias anteriores del Espíritu.

Entonces, ¿cómo se puede entender que nosotros “luchemos” contra nosotros mismos?, y ¿por qué el cuerpo pierde la capacidad de reconocerse como propio?

Para entender el concepto de enfermedad autoinmune debemos remontarnos a Hipócrates, quien describió úlceras cutáneas extensivas bajo el término *herpes esthiomenos*, que se extendían sobre la piel y “comían” el tejido, interpretándose como una posible descripción temprana de lesiones cutáneas graves similares a lupus cutáneo [1]. Restos arqueológicos de huesos en Egipto entre 1750-1550 a. C. ya demostraban enfermedades crónicas de articulaciones, compatibles con artritis [2].

Pero fue recién a principios del siglo XX cuando el inmunólogo Paul Ehrlich describió el término “*horror autotoxicus*” para describir la idea de que un individuo intentara destruirse a sí mismo, reflejando el rechazo inicial a la posibilidad de que el sistema inmune atacara tejidos propios [3], describiendo la importancia de aquellos mecanismos que normalmente impiden la autodestrucción, los cuales pueden fallar y generar una respuesta autorreactiva.



Paul Ehrlich

Fue en 1940 cuando el término autoinmunidad y enfermedad autoinmune comenzó a reconocerse, cuando con enfermedades como la tiroiditis crónica y la descripción de autoanticuerpos como el factor antinuclear y factor reumatoide; se comenzó a entender a la autoagresión como fenómeno autorreactivo en humanos [4].

La primera obra monográfica acerca de la “**autoagresión inmunitaria**” es de 1960, de Ian R. Mackay y Sir Frank Macfarlane Burnet, quienes consolidan la idea de que el sistema inmune podía atacar tejidos

propios [5,6].

Como sabemos, el cuerpo físico refleja el estado de nuestro Espíritu, como bien lo describe Chico Xavier en *Entre la Tierra y el Cielo* [7]: “El cuerpo es el espejo del alma. Si el alma está enferma, el cuerpo también lo estará”.

Por lo cual, pensamientos, emociones y conflictos morales prolongados actuarían como factores desorganizadores que, con el tiempo, se manifiestan en el plano físico.

Las enfermedades crónicas, y en particular las autoinmunes, podemos entenderlas como procesos complejos de reajuste y aprendizaje espiritual, permitiéndonos resignificar la enfermedad y responsabilizarnos de ese proceso, incluso comprendiendo que esas enfermedades también son un puente para el progreso del Espíritu. Además, como describe André Luiz en *Misioneros de la Luz*, “**muchas dolencias del cuerpo tienen sus raíces en el periespíritu, saturado de residuos mentales de existencias anteriores**” [8].

Pero ¿existen causas de la mente, de la conciencia implicadas tanto en el desarrollo de este tipo de enfermedades como en su mantenimiento e incluso en su mejoría?

En primer lugar, debemos aclarar que **estas enfermedades tienen un origen multicausal**, por lo cual el abordaje debería considerarse de la misma manera, es decir **desde un aspecto biológico, psicológico y espiritual**.



Existen **causas genéticas** implicadas en el desarrollo de estas enfermedades, donde la susceptibilidad genética a través del complejo HLA, así como genes reguladores del sistema inmunitario como PTPN22 y STS4, están implicados en el origen del Lupus eritematoso sistémico (LES), artritis reumatoidea, esclerosis sistémica y síndrome de Sjögren [9]. En el caso particular del LES, **la susceptibilidad genética (especialmente HLA)** y la presencia de autoanticuerpos son rasgos definitorios con una activación anómala de la inmunidad innata en la respuesta adaptativa, con un papel central del **interferón tipo I (especialmente IFN- α)**. Diferentes factores ambientales y epigenéticos podrían, asociados a desencadenantes ambientales y alteraciones de regulación de interferones y linfocitos B/T, interactúan con una predisposición genética para desencadenar la enfermedad [10].

Pero también hay algo que el Espiritismo nos enseña en cada uno de sus libros y lo refleja muy bien Manoel P. de Miranda en **Senderos de liberación** [11], y nos dice: “El estrés y los traumas prolongados desgastan los controles retentivos del bienestar y desatan las emociones que generan la desorganización celular”.

Numerosos artículos científicos describen el efecto del estrés crónico tanto como desencadenante, así como en la persistencia de enfermedades autoinmunes.

La **alteración del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y su impacto en la inflamación sistémica** es fundamental, ya que el **estrés agudo o de corta duración (minutos a horas)** puede tener efectos beneficiosos, ya que potencia la capacidad del organismo para afrontar desafíos inmediatos produciéndose una potenciación de las respuestas inmunes innata y adaptativa, lo cual puede mejorar procesos como la cicatrización, la respuesta a vacunas, la defensa frente a infecciones e incluso la vigilancia antitumoral.

En el lado opuesto encontramos el **estrés crónico o prolongado**, el cual se asocia con supresión o desregulación de la respuesta inmune, alteraciones en el equilibrio entre citoquinas tipo 1 y tipo 2, inflamación crónica de bajo grado y disminución en número y función de células inmunoprotectoras.

Además, puede **aumentar la susceptibilidad a ciertos tipos de cáncer** al reducir la actividad de citoquinas tipo 1 y linfocitos T protectores, al tiempo que incrementa la función de células T reguladoras o supresoras [12].

Esto fue bien descrito por *Seegerstrom et al*, quien describe en el LES que episodios de estrés estarían asociados con supresión de la inmunidad celular y el incremento de marcadores inflamatorios [13]. Además, uno de los estudios poblacionales más citados vinculan trastornos por estrés (como TEPT) con mayor incidencia a posterior de enfermedades autoinmunes [14].

Esto también fue descrito en pacientes con artritis reumatoidea [15], donde se relacionó el estrés cotidiano y la exacerbación sintomática con el impacto en la interacción psiconeuroinmunológica en la inflamación crónica [16].

¿El Espiritismo describe de alguna manera este tipo de enfermedades, donde el “problema” está en nosotros mismos?
Sí, en el libro **Estudio y Vida** de André Luiz y Emmanuel [17], nos hablan de “**enfermedades fantasmas**”:

*“Con frecuencia nos enfrentamos a **problemas angustiosos cuya solución está dentro de nosotros mismos...**
A él le atribuimos largas filas de hermanos nuestros que no sólo llevan la infelicidad a los hogares donde están llamados a mantener el equilibrio, sino que también pululan*

en los consultorios médicos y centros de salud, ocupando el lugar de personas realmente necesitadas.

Nos referimos a aquellos individuos menos vigilantes, siempre inclinados a exagerar cualquier síntoma o impresión, que se convierten en pacientes imaginarios, víctimas de sí mismos en el reino de las enfermedades fantasmas.

Experimentan a veces intoxicaciones leves, fácilmente superables, y, dramatizando pequeños desequilibrios orgánicos, se sobrecargan con drogas, respetables cuando son necesarias, pero que actúan como descargas eléctricas inoportunas cuando se aplican incorrectamente.

*Una vez alcanzado este punto, tales devotos de la fantasía y del miedo destructivo caen físicamente en procesos de desgaste, cuyas consecuencias nadie puede prever, o **entran imperceptiblemente en las sutiles calamidades de la obsesión oculta, mediante las cuales los seres desencarnados menos afortunados agotan sus fuerzas.***

*Después de esto, **una vez establecida la alteración del cuerpo o de la mente, es natural que el desequilibrio real aparezca y se consolide**, llegando incluso a provocar la muerte prematura, agravando la responsabilidad de quien se volvió tibio ante la vida, sin coraje para trabajar, sufrir y luchar.*

Cuidémonos de este peligro completamente innecesario.

Si surge el dolor, examinemos nuestra conducta, comprobando si hemos dado lugar a la advertencia beneficiosa de la Naturaleza.

Antes de lanzar cualquier grito de auxilio, aprendamos a ayudarnos a nosotros mismos mediante un autoanálisis cuidadoso y consciente...

Nosotros que nos esforzamos en el trabajo de desobsesión, en la Doctrina Espírita, dediquemos nuestra atención a este tema, combatiendo las enfermedades fantasmas que son capaces de transformarnos en focos de sufrimientos injustificables a los que nos conducimos a través de lamentables factores de auto-obsesión”.

En estas palabras podemos ver que la **enfermedad** no puede comprenderse únicamente como un **fenómeno biológico**, sino también como el resultado de la interacción entre el cuerpo físico y la realidad espiritual que nos envuelve. Aunque la medicina tradicional no contempla el “Mundo Espiritual” como un factor que influya directamente —ya sea favoreciendo o agravando un proceso patológico—, en el ámbito científico contemporáneo ha surgido una disciplina que, sin utilizar el lenguaje espiritual, reconoce la importancia de los aspectos internos y subjetivos en la salud: la Psiconeuroinmunología.

Esta área de estudio demuestra que nuestras emociones, el estrés prolongado y los conflictos internos pueden desencadenar, mantener e incluso modular enfermedades autoinmunes. Así, lo que la Doctrina Espírita ha señalado desde hace más de un siglo —la profunda conexión entre lo invisible y lo orgánico— encuentra hoy un eco parcial en investigaciones que confirman que mente, sistema nervioso e inmunidad están íntimamente entrelazados.

Pero ¿qué es la Psiconeuroinmunología (PNI)?

El nombre de la disciplina fue acuñado en 1975 por Ader y Cohen, quienes demostraron que la respuesta inmune puede ser condicionada, permitiendo describir la interacción entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico.

La PNI nos permite entender la implicación de la **psique en las enfermedades autoinmunes** a través del **marco teórico y experimental de esta disciplina**, que estudia las interacciones **bidireccionales entre el sistema nervioso central, el sistema endocrino y el sistema inmunitario.**

La PNI demuestra que los estados psicológicos (estrés, ansiedad, depresión, afrontamiento, apoyo social) modulan la función inmunológica a través de:



- Activación del **eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HHA)**.
- Activación del **sistema nervioso simpático**.
- Liberación de glucocorticoides y catecolaminas.
- Modulación de citocinas pro y antiinflamatorias.

El estrés puede alterar el equilibrio entre respuestas inmunes tipo Th1/Th2 y afectar la regulación de células T reguladoras, lo que tiene implicaciones directas en la autorreactividad [18].

No obstante, es crucial subrayar que la psique no es causa única, sino un **factor modulador dentro de un modelo multifactorial** que incluye predisposición genética, factores hormonales y desencadenantes ambientales, la cual puede amplificar o atenuar procesos inflamatorios en individuos vulnerables.

Esta disciplina nos permite incorporar otra línea de intervenciones complementarias a los tratamientos habituales, las cuales permitirían modular la actividad inflamatoria y la calidad de vida:

- Terapias de reducción de estrés (mindfulness, CBT).
- Regulación del sueño.
- Intervenciones psicosociales.
- Ejercicio físico.
- Estrategias de resiliencia psicológica.

Solomon et al. [19] plantea diferentes evidencias con aval fisiológico, desde Pavlov y su condicionamiento clásico hasta **Hans Selye**, demostrando que **el estrés activa el eje hipotálamo-hipófiso-adrenal (HHA) y produce efectos sobre órganos linfoides**. Este mismo investigador, en 1964, con sus estudios en artritis reumatoidea, encontró que la misma está influenciada por diferentes aspectos, lo cual es fundamental para consolidar la PNI:

- **Rasgos de personalidad** específicos en pacientes.
- Posible **función protectora del bienestar psicológico** en individuos con predisposición genética a la autoinmunidad.
- Asociación entre **eventos estresantes y aparición de enfermedad autoinmune**.

Estos estudios pudieron ser respaldados posteriormente por estudios de investigación:

- **Felten y colaboradores:** evidenciaron inervación simpática directa de órganos linfoides.
- **Besedovsky et al. (1977):** mostraron que la activación inmune modifica la actividad hipotalámica.
- **Smith y Blalock (1981):** demostraron que los linfocitos producen ACTH y β -endorfinas, evidenciando comunicación bidireccional.

Esto sugiere que las **actividades que nos ayudan a manejar nuestras emociones y reducir el estrés pueden influir directamente en el funcionamiento de nuestro sistema inmunológico**.

Entonces, ¿podemos encontrar esas herramientas en las prácticas de la Doctrina Espírita? Por supuesto. La meditación, la oración y las prácticas espirituales son hoy fuente de diversos estudios.

En una de las revistas científicas de mayor renombre, *Nature* [20], se publicó un artículo que estudiaba **pacientes con síndrome de Sjögren (SSp) y cómo la espiritualidad se asociaba con cambios en parámetros inmunes y de la actividad de la enfermedad**, observándose que las personas con actitudes espirituales o que practicaban la oración o meditación con regularidad mostraron niveles séricos más bajos de autoanticuerpos específicos del SSp y puntuaciones más bajas de actividad de la enfermedad.

También la participación espiritual se relacionó con una disminución de la sequedad cutánea y traqueal percibida, lo que sugiere posibles beneficios para los síntomas físicos y que **la espiritualidad podría desempeñar un papel importante en la modulación de la respuesta inmunitaria y la actividad de la enfermedad en pacientes con SSp**.

Otro estudio en **hepatitis autoinmune (AIH)**[21] **evaluó el impacto de un programa de reducción de estrés basado en la atención plena (MBSR)** en pacientes adultos, centrándose en la calidad de vida, la actividad de la enfermedad y los mediadores citoquínicos. Los resultados mostraron que el 71 % de los pacientes obtuvo **una mejora en la puntuación de estrés percibido a las 8 semanas, con una reducción significativa de 21 a 15 ($p = 0.02$); esta mejora se mantuvo a los 12 meses**, sugiriendo un efecto duradero. También se observó una mejora en la autoeficacia, con un aumento significativo en la puntuación de 3.8 a 4.1 ($p = 0.03$) a las 8 semanas. En cuanto a la actividad de la enfermedad, el 65 % de los pacientes con ALT elevada mostró una reducción en los niveles de ALT (44.5 U/L frente a 71.5 U/L, $p = 0.06$), **reduciéndose las dosis de prednisona en el 75 % de los pacientes que la tomaban**, con una disminución significativa de 10 mg a 5.75 mg ($p = 0.02$).

Todo plantea que **el *Mindfulness* podría ser una intervención viable y bien tolerada que mejora la calidad de vida y puede reducir la actividad de la enfermedad en pacientes con hepatitis autoinmune.**

Todo esto nos permite comprender la autoinmunidad no solo como un desafío biológico, sino como un **maestro silencioso del Espíritu**, que nos invita a responsabilizarnos de nuestra salud emocional y espiritual. **Al cultivar la serenidad, la fe y la introspección**, y al integrar estas prácticas con los tratamientos médicos convencionales, abrimos la puerta a un enfoque de la enfermedad más holístico, donde la sanación se convierte en un proceso de aprendizaje y elevación del Espíritu.

En definitiva, cuando el cuerpo se vuelve contra nosotros, el verdadero camino hacia la recuperación pasa por **armonizar el cuerpo, la mente y el Espíritu**, transformando la enfermedad en un puente hacia el crecimiento y la plenitud espiritual.

Referencias:

1. Smith CD, Cyr M. The history of lupus erythematosus. From Hippocrates to Osler. *Rheum Dis Clin North Am*. 1988 Apr;14(1):1-14.
2. Pérez MM, Rissech C, Porta-Vilaró M, et al. Contribution to the debate on the origin of autoimmune joint diseases in Europe through an archaeological case of Still's disease. *Sci Rep*. 2025;15:23531.
3. Conde J. The autoimmune diseases. *JAMA*. 1992;268(20):2882-2892.
4. Ahsan H. Origins and history of autoimmunity — A brief review. *Rheumatol Autoimmun*. 2023;3:9-14.
5. Roberts-Thomson PJ, Jackson MW, Gordon TP. Sir Frank Macfarlane Burnet: the father of modern immunology. *Med J Aust*. 2012;196(1):74-76.
6. Mackay IR, Burnet FM. *Autoimmune Diseases: Pathogenesis, Chemistry and Therapy*. Springfield: Charles C Thomas; 1963.
7. Xavier FC (Espíritu André Luiz). *Entre la Tierra y el Cielo*. Río de Janeiro: FEB.
8. Xavier FC (Espíritu André Luiz). *Misioneros de la Luz*. Río de Janeiro: FEB.
9. Ortiz-Fernández L, Martín J, Alarcón-Riquelme ME. A summary on the genetics of Systemic Lupus Erythematosus, Rheumatoid Arthritis, Systemic Sclerosis, and Sjögren's Syndrome. *Clin Rev Allergy Immunol*. 2023 Jun;64(3):392-411.
10. Ates I, Terzi U, Suzen S, Irham LM. An overview on Sjögren's syndrome and systemic lupus erythematosus' genetics. *Toxicol Res*. 2025 Feb;14(1).
11. Franco DP (Espíritu Manoel P de Miranda). *Senderos de liberación*. Río de Janeiro: FEB.
12. Dhabhar FS. Effects of stress on immune function: the good, the bad, and the beautiful. *Immunol Res*. 2014;58:193-210.
13. Segerstrom SC, Miller GE. Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychol Bull*. 2004 Jul;130(4):601-30.
14. Song H, Fang F, Tomasson G, et al. Association of stress-related disorders with subsequent autoimmune disease. *JAMA*. 2018 Jun 19;319(23):2388-2400.
15. Potter PT, Zautra AJ. Stressful life events' effects on rheumatoid arthritis disease activity. *J Consult Clin Psychol*. 1997 Apr;65(2):319-23.
16. Cutolo M, Straub RH. Stress as a risk factor in the pathogenesis of rheumatoid arthritis. *Neuroimmunomodulation*. 2006;13(5-6):277-282.
17. Xavier FC (Espíritus André Luiz y Emmanuel). *Estudiar y vivir*. Río de Janeiro: FEB; 1965.

18. Fleshner M, Laudenslager ML. Psychoneuroimmunology: then and now. *Behav Cogn Neurosci Rev.* 2004 Jun;3(2):114-30.
19. Solomon GF. The development and history of psychoneuroimmunology. En: Koenig HG, editor. *The Link Between Religion and Health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor.* Oxford University Press; 2002.
20. Módis LV, Aradi Z, Horváth IF, et al. Spirituality is associated with immunological parameters and disease activity in primary Sjögren's syndrome: a cross-sectional study. *Sci Rep.* 2024;14:12473.
21. Alrabadi LS, Dutton A, Rabiee A, et al. Mindfulness-based stress reduction may decrease stress, disease activity, and inflammatory cytokine levels in patients with autoimmune hepatitis. *JHEP Rep.* 2022 Feb 18;4(5):100450.

La Génesis según el Espiritismo

CAP. XIV - Naturaleza y propiedades de los fluidos. Elementos fluídicos. Parte I

Vera Lucia Dalessio



La ciencia nos proporciona la clave para comprender los milagros que se relacionan particularmente con los elementos naturales a través del conocimiento de las leyes que rigen la materia.

Aquí nos centraremos en los elementos espirituales y las características aparentes de lo sobrenatural.

El Fluido Cósmico Universal es la materia elemental primitiva y sus modificaciones y transformaciones constituyen la gran variedad de cuerpos en la naturaleza.

El principio elemental del Universo tiene dos estados diferenciados: el de eterización o imponderabilidad y el de materialización o ponderabilidad, que es consecutivo al primero.

Los fenómenos materiales pertenecen al mundo visible y están dentro del dominio específico de la ciencia.

Los fenómenos espirituales o psíquicos se relacionan con la existencia de los espíritus y caen dentro del dominio del Espiritismo, pero como la vida espiritual y la física están en contacto constante, los fenómenos de ambas aparecen simultáneamente.

El hombre encarnado sólo posee la percepción de los fenómenos psíquicos relacionados con la vida corporal; los de la vida espiritual escapan a sus sentidos materiales y sólo pueden percibirse en el estado espiritual.

En el estado etéreo, el fluido cósmico no es uniforme ni tangible, escapando a los instrumentos analíticos y a la percepción de nuestros sentidos. Únicamente los espíritus más iluminados pueden comprender el papel de los elementos constitutivos de su mundo, pero entre estos fluidos, algunos están estrechamente vinculados a la vida corporal y pertenecen, en cierto modo, al entorno terrestre.

El punto de partida del Fluido Cósmico Universal es el grado de pureza absoluta, difícil de comprender para nosotros. Los fluidos más cercanos a la materia que podemos observar son la atmósfera espiritual terrestre.

En este medio, es posible encontrar diversos grados de pureza, incluso si son de naturaleza burda, en comparación con los fluidos etéreos de las regiones superiores.

Cuanto menos materializada esté la vida en un planeta, menor será la afinidad de los fluidos espirituales con la materia. Se puede decir que los fluidos espirituales, en su quinta esencia, constituyen la materia del mundo espiritual.

La materia tangible tiene como elemento primitivo el fluido cósmico etéreo. La solidificación de esta materia es apenas un estado transitorio del Fluido Cósmico Universal, que puede retornar a su estado primitivo una vez que desaparecen las condiciones de cohesión.

Formación y propiedades del Periespíritu

El periespíritu, o cuerpo fluido de los Espíritus, es una de las formas más importantes que asume el Fluido Cósmico Universal.

Constituye la condensación de este fluido alrededor de un centro de inteligencia o alma. En el periespíritu, la transformación molecular ocurre de forma diferente, ya que el fluido conserva su poder y cualidades etéreas.

El periespíritu y el cuerpo físico se originan del mismo elemento primordial. Ambos son materia, aunque en estados diferentes. Los Espíritus forman su periespíritu con elementos de su entorno, es decir, esta envoltura se integra con los fluidos del entorno en el que se encuentran.

Al abandonar la Tierra, el espíritu recubre su envoltura fluídica con elementos apropiados para el mundo al que debe trasladarse.

La naturaleza de la envoltura fluídica siempre está relacionada con el grado de progreso moral del espíritu. A los espíritus inferiores no se les permite cambiar a voluntad, por lo tanto, no pueden trasladarse de un mundo a otro, ya que aún son demasiado toscos y tienen un periespíritu muy burdo y condensado.

Los espíritus superiores, en cambio, pueden acercarse a los mundos inferiores e incluso reencarnar en ellos. La capa de fluidos espirituales que rodea la Tierra es más pesada, compacta e impura que las capas de los estratos superiores. El espíritu destinado a vivir en este entorno obtiene de allí su parte de cobertura para su periespíritu.

El cuerpo físico siempre se forma con los mismos elementos, sin que su superioridad o inferioridad espiritual lo influya.

La naturaleza periespiritual de un mismo espíritu cambia en cada encarnación en la medida que progresa moralmente. El entorno siempre mantiene una relación con la naturaleza de los seres que lo habitan. El fluido etéreo es a las necesidades del espíritu lo que la atmósfera es a las necesidades del encarnado.

Los espíritus inferiores no pueden soportar el esplendor ni la impresión de los fluidos más etéreos y una fuerza instintiva los mantiene alejados. Cuando evolucionan y se transforman moralmente, se identificarán gradualmente con los entornos más refinados.

Todo es un milagro de la naturaleza porque todo es admirable y da testimonio de la naturaleza divina.

Todo surge de las leyes eternas de la creación porque estas leyes son perfectas.

Todo se une y se funde en el Universo, todo está sujeto a la importancia armoniosa de la ley de la unidad, desde la materialidad más pura.

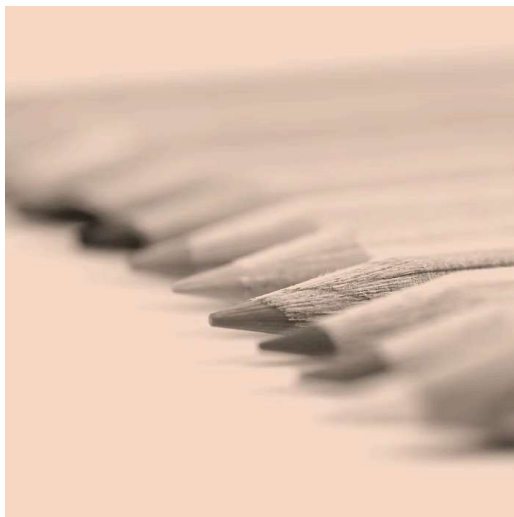
La tierra es como una marisma de la que escapa un “humus” espeso, que se vuelve más claro a medida que as  y cuyas partículas dispersas se pierden en el espacio infinito.

El Libro de los Médiums

Y los Espíritus tomaron el lápiz...

El Libro de los Médiums, capítulo XIII - Psicografía indirecta: cestas y tablillas. – Psicografía directa o manual.

David Santamaría



Allan Kardec nos describe en este capítulo dos diferentes maneras a través de las que los Espíritus nos dirigen mensajes, comentarios, opiniones, relatos, poesías..., por escrito.

Distingue dos tipos generales del fenómeno psicográfico: la **psicografía directa o manual** y la **indirecta, utilizando cestas y tablillas**.

En el primer caso, el médium toma el lápiz con su mano y el Espíritu comunicante la impulsa para que escriba lo que quiere compartir.

Evidentemente, en este tipo de mediumnidad, como en todos los demás, el médium, como sujeto intermediario, puede influir -más o menos- en esa transmisión, ya que el pensamiento del Espíritu pasa por su filtro mental. Ya veremos más adelante las diferentes modalidades de la mediumnidad escribiendo directa o manual, ya que, en esta oportunidad, Kardec hace más hincapié en la psicografía indirecta, modalidad que antecedió a la manual.

Esta manera indirecta de producir el mensaje presenta unas connotaciones muy interesantes.

“Ya hemos dicho que una persona, dotada de una aptitud especial, puede imprimir un movimiento de rotación a una mesa o a un objeto cualquiera. Tomemos, en vez de una mesa, una pequeña cesta de quince a veinte centímetros de diámetro (de madera o de mimbre, pues el material poco importa). Hagamos pasar un lápiz por el fondo de la cesta, con la punta hacia afuera y hacia abajo, y ajustemos con firmeza. Pongamos los dedos en los bordes de la cesta, y mantengamos el conjunto en equilibrio sobre la punta del lápiz, apoyándolo sobre una hoja de papel. La cesta se pondrá en movimiento, pero en lugar de girar, hará que el lápiz recorra el papel en distintos sentidos, trazando garabatos sin significado o signos de escritura.” (ítem 153). Esta forma de comunicación presentaba la característica de que la cesta iba moviéndose circularmente, escribiendo en espiral y sin separación de palabras. Kardec la denominó cesta-trompo (peonza). Indica el maestro que, por economía de material, podía sustituirse el papel por una pizarra y el lápiz por un pizarrín (“barrita de lápiz o de pizarra no muy dura, generalmente cilíndrica, que se usa para escribir o dibujar en las pizarras de piedra” / RAE).



También se describe la “cesta de pico”, que “consiste en adaptar a la cesta una vara de madera, inclinada, que sobresalga del borde unos diez o quince centímetros (...).

A través de un agujero abierto en el extremo de la vara, o pico, se pasa el lápiz con el largo suficiente para que su punta se apoye en el papel.” (ítem 154).

Este método presentaba la ventaja de que permitía escribir con normalidad y cambiando de renglón cuando se llegaba al borde del papel. También podría sustituirse la cesta por una mesita de tres patas, con un lápiz atado a una de ellas. Así mismo se podía utilizar una tablilla con un agujero oblicuo para introducir el lápiz.

Un aspecto muy destacable es que todos estos dispositivos necesitaban de la cooperación de dos personas

generalmente, una, el/la médium, la otra, que era quién mantenía el equilibrio del artilugio.

¿Qué nos indica ello? Pues que se puede descartar, con bastante margen de confianza, cualquier suposición de fraude, especialmente cuando ambas personas no colaboren habitualmente.

Para conseguir que ese diseño escribiera, lo que de forma preconcebida hubieran preparado el supuesto médium y su acompañante, comportaría tener una gran habilidad y entrenamiento. Ciertamente, eso no es imposible, ni mucho menos; pero constituye una evidente dificultad.

Por eso, las comunicaciones inteligentes, bien estructuradas y con mucho sentido, obtenidas con estos medios rudimentarios reúnen un gran valor probatorio. Y no vayamos a olvidar las que se vehiculaban a través de los golpes de la pata de una mesa, mesa en la que, generalmente, apoyaban sus manos varias personas.

Evidentemente, a pesar de este plus de fiabilidad, son preferibles las manifestaciones de psicografía directa o manual y las comunicaciones parlantes o auditivas, por su facilidad e inmediatez. Y como lo que realmente tiene importancia es el mensaje obtenido, lo que nos dice y cómo está expresado (y quién se atribuye su autoría), nos reafirma en el convencimiento de que la mejor herramienta para dilucidar la realidad -correcta o incorrecta- de esas comunicaciones es el buen sentido, el sentido común.

En este ámbito da igual el medio de obtención de la comunicación, porque lo relevante no es el tipo de canal sino el contenido obtenido.

No obstante, nos apercibimos de la estrategia del mundo espiritual, que se “entretuvo” en unas formas de transmisión aparentemente rudimentarias; pero, que, sin duda contribuyeron a generar confianza en la índole de las manifestaciones así obtenidas.

Por ejemplo, nunca seríamos capaces de desdeñar las comunicaciones plasmadas durante el exilio de Víctor Hugo en la isla de Jersey, a través de una mesa; y todo ello antes de que se hablara de Espiritismo.

El mundo espiritual aprovecha cualquier circunstancia propicia para demostrar su presencia y capacidad de acción,

para que, la humanidad encarnada, se apercibe de que la fracción desencarnada de esa humanidad está ahí, presente, deseando dar testimonio de su vida desde el plano invisible.

No cabe duda de que todo aquel movimiento inicial estuvo diseñado y tutelado desde el mundo espiritual para que produjera un impacto intelectual y emocional importante.



Conociendo el Espiritismo

El Libro de los Espíritus: Regreso de la vida corporal a la vida espiritual

Preguntas y respuestas de la 163 a la 165

Flavia Roggerio

Seguimos estudiando las lecciones de Allan Kardec, que, juntamente a espíritus amigos de la Codificación, iluminan nuestras mentes con las preguntas y respuestas formuladas en “El Libro de los Espíritus”.

En la edición pasada entramos en temas realmente curiosos, independientemente de creencias y religiones. Son cuestiones que seguramente todo ser humano se ha planteado alguna vez. Nos complace poder seguir profundizando en estas cuestiones.

¿Qué ocurre después de la muerte del cuerpo? ¿Qué somos? ¿Adónde vamos?

Recordar que el texto colocado entre comillas a continuación de cada pregunta es la respuesta que dieron los Espíritus. Debido a la complejidad de algunas respuestas, se han diferenciado con otro tipo de letra las notas y explicaciones añadidas por el autor, en los casos en que existía la posibilidad de confundirlas con el texto de las respuestas. Cuando forman capítulos enteros no hay lugar a confusión, de modo que se ha conservado el tipo de letra ordinario.

Capítulo III - Regreso de la vida corporal a la vida espiritual

Turbación espírita

163. El alma, cuando deja el cuerpo, ¿tiene de inmediato conciencia de sí misma?

“Conciencia inmediata no es la expresión adecuada. El alma permanece algún tiempo en estado de turbación.”

164. ¿Experimentan todos los Espíritus en el mismo grado y durante el mismo tiempo la turbación que sigue a la separación del alma y el cuerpo?

“No, eso depende de la elevación de cada uno. El Espíritu que ya está purificado se reconoce a sí mismo casi inmediatamente, porque ya se desprendió de la materia durante la vida del cuerpo, mientras que el hombre carnal, cuya conciencia no es pura, conserva durante mucho más tiempo la impresión de esa materia.”

165. El conocimiento del Espiritismo, ¿ejerce alguna influencia sobre el tiempo que dura la turbación?

“Ejerce una influencia muy grande, puesto que el Espíritu comprende por anticipado esa situación. No obstante, la práctica del bien y la conciencia pura ejercen la mayor influencia.”

En el momento de la muerte todo es confuso al principio. El alma necesita algún tiempo para reconocerse.

Está aturdida, como en el estado de un hombre que acaba de salir de un profundo sueño e intenta percatarse de su situación. La lucidez de las ideas y el recuerdo del pasado vuelven a ella a medida que se borra la influencia de la materia de la que acaba de desprenderse, y que se disipa la especie de niebla que oscurece sus pensamientos.



El tiempo que dura la turbación que sigue a la muerte es muy variable: puede extenderse desde algunas horas hasta muchos meses, e incluso muchos años.

Es menos prolongado en quienes, cuando vivían, se identificaron con su estado futuro, porque entonces comprenden inmediatamente su situación.

Esa turbación presenta circunstancias particulares según el carácter de los individuos y, sobre todo, según el tipo de muerte. En los casos de muerte violenta, producida por suicidio, suplicio, accidente, apoplejía, heridas, etcétera, el Espíritu se halla sorprendido, asombrado. No cree estar muerto y lo sostiene con obstinación. Sin embargo, ve su cuerpo, sabe que ese cuerpo es el suyo y no comprende que se separó de él. Se acerca a las personas a quienes aprecia, les habla y no entiende por qué no lo oyen. Esa ilusión se mantiene hasta que el periespíritu se desprende por completo. Sólo entonces el Espíritu se reconoce y comprende que ya no forma parte de los vivos. Este fenómeno se explica fácilmente. Sorprendido de improviso por la muerte, el Espíritu queda aturdido por el brusco cambio que se operó en él. La muerte todavía es para él sinónimo de destrucción, de aniquilamiento. Ahora bien, como piensa, ve y oye, a su entender no está muerto. Lo que aumenta su ilusión es que se ve con un cuerpo semejante al anterior por la forma, pero cuya naturaleza etérea aún no ha tenido tiempo de estudiar. Le parece sólido y compacto como el primero, y cuando se le llama la atención acerca de este punto se asombra de no poder palparse. Este fenómeno es análogo al de los sonámbulos novatos, que no creen estar dormidos. Para ellos el dormir es sinónimo de suspensión de las facultades. Ahora bien, como piensan libremente y pueden ver, suponen que están despiertos. Algunos Espíritus presentan esta particularidad, aunque la muerte no les haya llegado de modo inesperado. No obstante, siempre es más general en los que, aunque estaban enfermos, no pensaban en morir. Vemos en ese caso el singular espectáculo de un Espíritu que asiste a su funeral como si fuese el de un extraño, y que se refiere a ello como si se tratara de algo que no le incumbe, hasta el momento en que comprende la verdad. La turbación que sigue a la muerte no es penosa en absoluto para el hombre de bien. Es calma y en todo semejante a la que acompaña a un despertar apacible. Para aquel cuya conciencia no es pura, la turbación está colmada de ansiedad y angustias, que aumentan a medida que se reconoce a sí mismo. En los casos de muerte colectiva, se ha observado que los que fallecen al mismo tiempo no siempre se vuelven a ver de inmediato. En la turbación que sigue a la muerte, cada uno va por su lado o sólo se preocupa por los que le interesan. En la muerte natural, la turbación comienza antes de la cesación de la vida orgánica, y el Espíritu pierde por completo la conciencia de sí mismo en el momento de la muerte. De ahí se sigue que el Espíritu jamás es testigo del último suspiro. Incluso las convulsiones de la agonía son efectos nerviosos que casi nunca lo afectan. Decimos casi porque en ciertos casos esos padecimientos han sido impuestos al Espíritu como expiación.

Aunque toda esta situación pueda parecer asustadora, Dios no nos desampara nunca. Si nuestra mirada pudiera llegar más allá, veríamos una legión de espíritus, que en los momentos de desenlace vienen a colaborar en el desligamiento del alma del cuerpo físico. Son amigos espirituales o espíritus afines, familiares o amigos, que tienen permiso para acudir en nuestro auxilio.

Con vuestro permiso, comparto una de mis experiencias personales.

Cuando tenía 12 años mi padrino se desencarna por motivo de un accidente.

En el tanatorio, él estuvo presente en su propio funeral. Le vi como se despedía de su cuerpo, agradeciendo la oportunidad.

Depositó un beso en la frente de su madre y de su esposa.

Sonrió con ternura, viendo a la gente que había y, acompañado de hermanos de luz, desapareció. Para mí, vivirlo fue una experiencia maravillosa.

Me llenó de paz saber que estaba bien acompañado.

Así como indica la pregunta 165, él poseía conocimientos espíritas, que quizás le han ayudado a pasar el período de turbación de manera más consciente aunque hubiera muerto a causa de un accidente.

En el próximo capítulo las preguntas giran en torno a la pluralidad de las existencias. Como y porque existe la reencarnación, y como funciona. ¡Nos vemos ahí!

Psicología

La unidad en el Espiritismo

Jordi Santandreu



El pasado 28 de febrero tuve la fortuna de participar en el II Simposio Espírita organizado por la Sociedad Espírita por la Unión (SEU), a quien agradezco de corazón la oportunidad.

El magnífico encuentro se realizó en un hotel de la ciudad Peñíscola, una de las más bellas de España, bajo el lema: "Espiritismo, una invitación a la fraternidad y a la unión".

Me propuse hablar desde el punto de vista de la psicología y del Espiritismo, acerca de la unidad entre los espíritas, un asunto muy delicado y trascendente al mismo tiempo. Y comencé reflexionando junto al público presente sobre el objetivo fundamental del Espiritismo.

¿Qué diríais? Les pregunté. Y fui recogiendo sus valiosas aportaciones: progresar en todos los sentidos, aprender a amar al prójimo y a uno mismo, consolar a quienes sufrimos, conducimos por la vida con seguridad, entre otros acertadísimos objetivos.

¡Acercarnos a estos propósitos me hace tan feliz! Podemos decir que una prueba para saber si estamos más o menos sintonizados con lo que proponen los Espíritus, es si nos sentimos felices o no (dentro de lo que este mundo nos permite). ¡Pero incluso con Jesús en el corazón no siempre es fácil ser feliz! Sea como fuere, **el Espiritismo**, como decía Amalia Domingo Soler, **es el camino a la felicidad**.

Cuando era más joven, aún más joven de lo que soy 😊, me preguntaba qué quería ser de mayor, y me decía para mis adentros que yo quería ser *profeta*. Sí, suena un poco extraño, ¿verdad? La gente quiere ser futbolista, médico, *youtuber*, *influencer*... Pero es que no encontré nada más grande, nada que me hiciera más feliz que vivir y transmitir este AMOR que Dios nos regala, **nada más grande que la vida espiritual** con todo lo que implica.

En la sala del encuentro de SEU éramos 120 personas, y al Camp Nou van 100 mil cuando juega el Barça. ¡Qué locura! ¡Debería ser al revés! ¡Deberíamos ser 100 mil nosotros! Pero está bien así: como decimos en Catalunya y quizás en otras partes también: *al pot petit hi ha la bona confitura* (en el tarro pequeño está la buena confitura)

Si paro a pensar, escribir estas líneas para vosotros o dirigirme a un público en una conferencia, es mi sueño hecho realidad. ¡De alguna manera estoy siendo profeta! Todos nosotros, en realidad, lo somos cuando nos sumergimos profundamente en la vida cristiana espírita.

Es tan abundante el fruto de esta vida! ¡Y tan sabroso!

Cuando regresé de Portugal después de haber trabajado cerca de cinco años en una casa espírita de Coimbra, a ardientemente compartir todo lo que recibí del Espiritismo. Y con ese mismo entusiasmo sigo hoy, cuando me i...

una sala enorme en la que quizás no estén cien mil, pero sí mil personas que escuchaban embelesadas a los mejores conferenciantes de nuestro país, a Mauro Barreto, Jon Aizpúrua, Pilar Domínech, Toni Lledó e Irene Pina, así como a Manolo Sonyer y Dolores Martínez, a David Estany y a David Santamaría, a Janaína de Oliveira, a Alfredo Tabueña, Joan Musson o Santiago Gené, espíritas de enorme calibre con puntos de vista diferentes, que aportan matices particulares que enriquecen nuestra experiencia de aprendizaje.

Sería algo así como una **Selección Española**, no de fútbol, si no de Espiritismo. ¡Estaríamos en la final seguro, contra Brasil... o Portugal!

¡Qué impacto tan grande tendría esta Selección en el corazón y en la mente de miles de personas! Y es que **el Espiritismo en España pasa por un gran momento**.

Compartía recientemente una charla fraterna con Florencio Anton, médium brasileño de pintura mediúmnica, que nos visita regularmente y que muchos conocéis.

Estuvo en España hace un mes aproximadamente, y quedó encantado cuando visitó centros espíritas de Alicante, de Úbeda -en Jaén-, en Igualada... ¡Recibió una acogida tan buena por todos, entusiasmados con la divulgación de la doctrina a través de esa mediumnidad tan especial que él tiene! Noté las ganas de aprender, sobre todo **de compartir y establecer vínculos** de fraternidad.

Qué alegría fue sentir el cariño de Jose, de Paqui, de Merche y de Alejandro, del grupo de Igualada, así como de Cristina, Claudio e Ignacio, compañeros de SEA, en Alicante. Y de Dalany y Carmen en Úbeda, y por supuesto, de Juan de Dios, ¡qué gran amigo! Fue lo más bonito de la gira, ¡sin duda!

El amor que nos transmitieron todos aquellos que nos encontramos por el camino. Lo sentimos profundamente, también, cuando Manolo y Loly, David y Arantxa se acercaron a Alicante y a Úbeda, conduciendo muchas horas y aportando tanta energía positiva.

¡Ai, en mis años de camino espírita he tenido la suerte de conocer a tanta gente maravillosa! Como Rafael, Ana y Josep María de Benavent de Segrià. ¡Otras no tanto, la verdad! ¡Hay de todo en la viña del señor! ¡Pero incluso las personas con las que no ha habido tanta afinidad me parecen igualmente maravillosas! Porque comprendo que **nadie es perfecto**.

Cada uno de nosotros vive un momento particular en su trayectoria evolutiva, y suelen venir momentos complicados para todos, y acumulamos traumas de todo tipo que a menudo nos hacen ser un poco egoístas o loquitos. Y nos enfadamos, cometemos errores, tratamos mal a compañeros que no se lo merecen. ¿Sí o no? Y aunque duela, naturalmente, esos desvíos forman parte del camino. De todos. Lo podemos asumir con deportividad y seguir mejorando sin dramatizar.

Por eso, a mí no me parece mal del todo que, **temporalmente**, espíritas de España elijan caminar separadamente, establecer asentamientos donde se encuentren más cómodos para desarrollar sus actividades y vincularse con quienes se sienten más afines.

¡Lo veo tan natural! No me inquieta en absoluto, porque sé que la ley del progreso nos llevará a la unión, más tarde o más temprano. Solo que **NO** se puede forzar la maduración de nada ni de nadie.

Escribía Kardec: **no es de extrañar** que cuando una ciencia está en sus comienzos, mientras las observaciones se hallan aún incompletas y cada uno las enfoca desde su punto de vista, puedan aparecer diferencias que tenderán a desaparecer progresivamente, conforme avancemos en nuestra comprensión de la verdad.

Para un movimiento espiritual de carácter universal... o planetario si queréis, como es el Espiritismo, ¡ciento sesenta y nueve años no es nada, representan apenas los primeros pasos de una larga caminata que **se extenderá por milenios**!

Siempre recordaré una frase de mi querida amiga Janaína de Oliveira, cuando ante mi entusiasmo ciego (que sufrieron en Ceada hace algunos años), me dijo con tanta sabiduría y amor: “- Jordi, el Espiritismo no es una carrera  n metros. Es más bien **una maratón**. No vayas con prisa, ve despacio y hazlo bien, no te precipites.”

Podríamos añadir lo que nos recordaba San Agustín en las Conclusiones de *El Libro de los Espíritus*, que entre nosotros hay quienes aún **no** nos hemos despojado de esas tendencias infantiles propias de espíritus imperfectos como lo que somos, que revelan todavía una profunda ignorancia, un despiadado orgullo o incluso maldad.

No olvidemos que somos todavía diminutos como insectos, perfectibles, hijos de Dios, hechos a su imagen, pero primitivos y muy torpes todavía, en todas nuestras manifestaciones intelectuales y afectivas.

Estamos muy **lejos de ser perfectos**. Por eso necesitamos las lecciones de la experiencia para ejercitar nuestro juicio y progresar. Y fruto de esa experiencia nos alejaremos a veces de la verdad y de la luz, provocaremos discordias y daremos la espalda a nuestros hermanos.

Desde mi punto de vista **está bien** porque tales experiencias son **necesarias** para que aprendamos a **toleramos mejor** los unos a los otros, a apreciar la belleza en la diferencia y en la imperfección.

La unidad habrá de lograrse allí donde el bien no esté mezclado con el mal, escribió Kardec. ¿Y qué es el mal? Pregunté de nuevo al público presente.

Podemos entenderlo como **la ignorancia** y sus variadas expresiones. Una de ellas es **la rigidez**. Por ejemplo, somos rígidos cuando esperamos que los demás piensen como nosotros pensamos. ¿Se entiende? ¡Porque ésta es la causa de todas las peleas! ¡Cuánto trabajo nos da a los psicólogos, *gracias a Dios*!

Pero ¿por qué? ¿Qué sentido tiene pensar que Rosa **debería interpretar el Espiritismo como yo**? ¿En qué me baso para sostener esa creencia tan irracional?

Pensemos por un momento: ¿No es cierto que cada persona tiene sus propios traumas que le hacen ser como es? ¿No es cierto que todos cometemos errores todos los días? Que levante la mano quien no... ¿Qué sentido tiene entonces condenar al prójimo cuando falla? ¿Qué es más **racional**: admitir tranquilamente que cada uno hace lo que buenamente puede, a veces mejor, a veces peor, o *exigirle* al otro que actúe como yo pienso?

La salud mental y la salud institucional dependen en gran medida de lo que en psicología llamamos flexibilidad cognitiva, lo contrario de la rigidez y que equivale a la racionalidad que proponía Allan Kardec a lo largo y ancho de la Codificación.

La flexibilidad se expresa en virtudes destacadas por los Espíritus como la indulgencia, el perdón y la caridad.

En verdad, ser racional quiere decir **basarse en la realidad**, en los hechos que son incontestables, no en las opiniones, ni en los deseos o los temores. Es un hecho, por ejemplo, que todos somos imperfectos. Es un hecho, que todos merecemos amar y ser amados. Es un hecho que nada es perfecto (excepto Dios). Es un hecho, como decía Irene esta mañana, que todo lo que hacemos tiene consecuencias.

Los hechos se basan en principios fundamentales. Y un principio fundamental que **nos une a todos** es **el amor**, el amor a Dios, al prójimo y a uno mismo. Es nuestra razón de ser, lo que da sentido a la vida. Una vida sin amor no tiene sentido.

¿Y qué nos dice Pablo acerca del amor? Que el amor es paciente, nos tranquiliza; no es orgulloso ni se impone; es muy generoso y se ofrece sin esperar nada a cambio;

¿Tú te irritas fácilmente?

Pues quien ama no se irrita fácilmente, ni da la espalda, ni lleva la cuenta de las ofensas; comprende la fr

humana y la soporta con calma.

El amor soporta (No hablo del maltrato, vale? el amor a uno mismo pone límites también).



¿Te consideras optimista?

Porque el amor es optimista, mira siempre el lado positivo de las cosas, incluso de las que aparentemente son adversas.

Como ese sabio padre que vivía en Peñíscola, hace mucho tiempo ya, con su hijo. Vivían en una casa humilde cerca del castillo, cuando un día les regalaron un caballo precioso, esbelto, blanco como la nieve.

La noticia corrió por la ciudad rápidamente y en seguida acudieron los vecinos a felicitarles, diciendo:

- ¡Qué buena suerte habéis tenido! ¡Os han regalado un caballo muy valioso con el que podréis hacer grandes cosas! ¡Qué buena suerte realmente!

A lo que el sabio padre respondió:

- Buena suerte... mala suerte... no lo sé. Pero gracias de todas formas. Seguiremos trabajando como siempre.

Los vecinos se quedaron un poco extrañados con las palabras del buen hombre, pero no le prestaron mucha atención. Como suele pasar, cada uno regresó sin más a sus propios intereses.

En seguida, el joven comenzó a interesarse por el animal y a montarlo como podía.

Pero como no era muy experto, a los pocos días sufrió una fea caída que le provocó una fractura en la pierna derecha. ¡Sus gritos se oyeron en toda la ciudad!

Y pronto aparecieron los vecinos para ver qué había pasado. Al ver al niño con la pierna vendada y esos gestos de dolor, exclamaron:

- ¡Qué mala suerte habéis tenido! Con lo joven que es, lleno de vitalidad y tantas cosas importantes en las que ocuparse, ahora tendrá que estar parado un tiempo. ¡Qué mala suerte realmente!

A lo que el sabio padre respondió:

- Mala suerte... buena suerte... no lo sé. Pero gracias de todas formas. Seguiremos trabajando como siempre.

Los vecinos pensaban que este hombre se había vuelto completamente loco.

¿Cómo no ver que ese accidente era una desgracia para ambos? Menearon la cabeza desconcertados y regresaron a sus propios intereses en seguida.

Pasaron un par de semanas y ya prácticamente todo el mundo lo había olvidado, cuando de repente se proclamó la guerra con la ciudad vecina de Villena.

El ejército llamó a filas a todos los hombres en edad de combatir cuando, de repente, cayeron en la cuenta de que el joven hijo del señor sabio quedaría excluido del combate, por estar todavía convaleciente.

Una vez más, acudieron a su casa diciendo con un poco de ironía:

- ¡Vaya, pero qué buena suerte has tenido esta vez! Tu hijo se librará de ir a la guerra, gracias a la fractura de la pierna, ¡qué buena suerte!

A lo que el sabio padre respondió una vez más:

- Buena suerte... mala suerte... no lo sé. Pero gracias de todas formas. Seguiremos trabajando como siempre.

Como los vecinos de Peñíscola, nosotros también sacamos a menudo conclusiones precipitadas acerca de lo que nos sucede, y de forma similar juzgamos a los demás sin comprender bien por qué actuaron de esa manera.

Como hizo el sabio padre de la historia, lo más racional es permanecer **tranquilos ante cualquier acontecimiento**, no reaccionar impulsivamente, darnos un tiempo y evaluarlo con una perspectiva más amplia.

Así, si bien entre los seguidores del espiritismo pueden existir opiniones diferentes acerca de determinados puntos de la doctrina, o relativamente a la forma de organizar las actividades de una institución o de una asociación, todos estaremos de acuerdo en los principios fundamentales. Esas diferencias pueden existir, nos dice Kardec, pero no pueden transformarse en **desunión**.

¿Pero qué nos ayudará a superar esas diferencias cuando parecen irreconciliables?

El supremo argumento debe ser **la razón**, pero no una razón dogmática y rígida, sino una razón amparada por ... sostenida en...la bondad.

Y a menudo, antes que la razón deberá prevalecer la bondad, lo que significará que en ocasiones tengamos que **ceder**, aun sintiendo que mi hermano está desviándose de *mi* perspectiva de la verdad. Ceder significa aceptar sin enfadarse que las cosas *no salen a menudo* como uno espera, que los demás no tienen que tratarnos bien siempre. Ceder  a

ser **indulgente** con los errores ajenos, comprendiendo que todos -excepto Pilar- cometemos fallos de todo tipo, todo el tiempo.

Para finalizar, si los Espíritus buenos nos hablaran, ¿qué nos pedirían?

Nos pedirían continuar realizando este esfuerzo -como el que hicimos durante el encuentro de SEU - por tender puentes entre las instituciones serias de nuestro país, que reman a favor de la construcción de un espiritismo de calidad.

Recordemos que solamente **por las obras** reconoceremos a esas instituciones, no por los discursos. En especial, por el consuelo que llevemos a aquellos que más sufren, por la luz de la moral evangélica que transmitamos a los corazones desorientados, por el trabajo incesante y disciplinado que realicemos... a menudo en detrimento de nuestra propia comodidad. Esta labor constante es **la única** que nos garantizará la asistencia de los buenos Espíritus.

Ojalá podamos ver pronto un encuentro que reúna a AIPE, a SEU (Sociedad Espírita por la Unión), a SEDE y a la FEE (Federación Espírita Española). Este es mi desafío que dejo a los responsables de estas instituciones. Y ojalá sea pronto porque no hay tiempo que perder.

Ecología

Ciudadanía planetaria, naturaleza y Espiritismo

Roberto Caldas



El mundo planetario abunda en sufrimiento y necesidades básicas.

La Tierra es increíblemente rica en recursos sagrados, pero la desigualdad social, la crisis emocional y el desequilibrio ambiental transforman lo que debería ser un entorno de fraternidad y solidaridad en un escenario de duras luchas.

Esto es angustioso y debería movilizar a todos a la acción, basándose en el mensaje sobre lo superfluo y lo neces 

"La tierra siempre produciría lo necesario si el hombre supiera contentarse con lo necesario. Si lo que produce no le alcanza para todas sus necesidades, es porque emplea en lo superfluo lo que podría aplicarse a lo necesario". [1]

¡De aquí surge la idea de una ciudadanía espírita planetaria!

Es urgente reflexionar con valentía sobre los hábitos de consumo en general, que tanto sufrimiento causa a los demás habitantes de la Tierra.

Comprender el término «superfluo» es una prioridad absoluta.

El Espiritismo nos ayuda en esta labor, en colaboración con la ecología y la ética animal: lo prescindible es cualquier producto, servicio u ocio que suponga un daño al medio ambiente y a la vida de TODOS los hijos de Dios.

¿Por qué es tan urgente esta reflexión?



Las cifras hablan por sí solas. Casi mil millones de personas padecen hambre.

En el ámbito emocional, alrededor de mil millones de personas padecen algún trastorno mental (ONU).

El escenario anterior es la antesala de algo aún más grave: el suicidio. Los espíritas sabemos lo que esto significa. Anualmente, alrededor de un millón de personas acortan sus vidas.

Como marco vivo de estos escenarios está la Naturaleza. Vivimos en un planeta-jardín deslumbrante, un planeta-

biodiversidad.

Todas las crisis que enfrentamos son inseparables de esto.

¡Todo está conectado!

¿Qué estamos haciendo con un patrimonio universal tan sagrado?

La tasa de extinción animal ha aumentado de 0,1 a 100 especies por año por cada millón de especies desde finales del siglo XIX. Esta es la obra de los humanos, pues ignoramos exhortaciones como la de Joanna de Ângelis:

"Los seres humanos también deben sacrificarse con amor y compasión por el bien de todas las demás vidas, contribuyendo así a que todo exprese su realidad colectiva, sin pérdida alguna de individualidad." [2]

¿Por qué no revolucionar los hábitos alimenticios, las tradiciones de ocio y el consumo en beneficio de la naturaleza?

Respecto a la alimentación, por ejemplo, Emmanuel es directo:

"La ingestión de vísceras animales es un error de enormes consecuencias, del que se derivan numerosos vicios de la nutrición humana." [3]

Kardec, en "La Génesis", llama la atención sobre la necesidad de que evolucionemos en nuestra percepción de la importancia de la vida animal, momento en el cual "el hombre adquirirá horror a la sangre." [4]

La Tierra es más que un planeta jardín y un planeta fauna.

Los espíritas solemos decir que nuestro mundo es un planeta hospital, un planeta escuela y un planeta prisión. P' sido, o somos, pacientes en recuperación, estudiantes en aprendizaje o convictos que sirven a la justicia human.  s
leyes de causa y efecto. Sin embargo, no todo es una ley del karma:

“¿Es la desigualdad de las condiciones sociales una ley de la naturaleza?

La respuesta es clara: “No; es obra del hombre y no de Dios”. [5]

En relación con esta afirmación, Kardec afirma que: *“es imperativo que los espíritas dialoguen con los diversos movimientos sociales, estén atentos a las acciones existentes en todo el mundo y se sumen a las iniciativas en curso para combatir las injusticias y reafirmar los derechos”*. [6]

Es deber de los ciudadanos espíritas escuchar a Kardec y unirse a los movimientos para combatir la injusticia, reconectando con la Creación Divina, es decir, con la Naturaleza.

Esto significa sostenibilidad, ecología y verdadera fraternidad entre TODOS los seres.

El problema de la Viscosidad



Nunca la filosofía espírita y el "orar y vigilar" de Jesús han sido tan urgentes como ahora.

¿Quiénes serían los destinatarios de tan urgente vigilancia y sabiduría filosófica? Nosotros mismos.

La raíz de las crisis individuales y colectivas de la humanidad, la Naturaleza y todos los seres reside en la falta de voluntad para el autoconocimiento y el ejercicio sano y racional de una espiritualidad elevada.

El problema: nos distraemos con el "pan y circo" de este mundo.

¿Cómo puede alguien "alcanzar las alturas" con tanto desperdicio de vida?

¿Qué tiene que ver la viscosidad con todo esto?

La vida de las aves es volar alto, pero ¿qué sucede cuando una gaviota se encuentra empapada por el petróleo derramado en un accidente petrolero?

Elas tendrán enormes dificultades para volar.

¡Las “deidades” que administran la “matrix” solo derraman el petróleo que hace viscosas nuestras alas existenciales!
¿Entienden la analogía?

Son “dioses” ocupados en servir intereses que son todo menos espíritas. Joanna de Ângelis es contundente en este mensaje:

“Teniendo como modelo personalidades extravagantes, que dictan modas y comportamientos exóticos, o guiadas por ídolos de la violencia, como de la astucia dorada, el descubrimiento de límites personales genera inquietud y conflictos que apenas disimulan la continua ansiedad humana.” [7]

¡Advertencia! A estos "dioses" no les interesa la interconexión de la vida; sus objetivos son la codicia y la riqueza ilimitada. Son indiferentes a lo que Emmanuel nos dice:

"Ante la Sabiduría Eterna, todos estamos interconectados: piedras y flores; animales y hombres; ángeles y estrellas, en una cadena de amor infinito". [8]

Olvidar esta cadena de reinos nos lleva a dolorosas luchas, tanto internas como externas, con una fuerte influencia en la sostenibilidad de la vida en la Tierra. Sufrimos. La naturaleza sufre.

La lucha contra la cistitis del triple Yo

La vida cotidiana de multitudes se limita al autocuidado: "nuestros intereses por encima de todo", "nuestro país en primera posición", en detrimento de todos los demás.

Aquí reside una trinidad dañina: ignorancia, indiferencia e inacción.

La crisis de la triple "I".

Sin embargo, Meimei ofrece el remedio:

"El hermano de la experiencia comunitaria exige tu compasión; los necesitados esperan la ayuda que puedas brindarles; el animal implorar tu protección; la planta requiere tu respeto; el manantial espera que lo preserves y defiendas; el entorno en el que vives cuenta contigo en el cumplimiento de tus deberes, para que la paz bendiga la vida de todos."

[9]

Así de simple.

Que todos nos unamos en movimientos que apoyen a estos hermanos simbolizados por Meimei, trabajando en nombre de los reinos vegetal, animal y humano, y preservando la Naturaleza en su totalidad.

No tenemos tiempo para vacilaciones.

Referencias:

- [1] KARDEC, A. El Libro de los Espíritus. Traducido por Guillon Ribeiro. FEB (sitio web). Capítulo V, pregunta 705.
- [2] FRANCO, D. P.; JOANNA DE ÂNGELIS (Espíritu). Encuentro con la Paz y la Salud. 5ª ed. Salvador: LEAL, 2016. Pág. 232, Capítulo 10 "En busca de la iluminación interior", ítem "Proceso de Autoiluminación", pp. 198-201.
- [3] XAVIER, F. C.; EMMANUEL (Espíritu). El Consolador. 29ª ed., 5ª impresión. Brasilia: FEB, 2017. Pág. 305. Capítulo 2 "Filosofía", ítem 2.1. "Vida", subtema 2.1.1. "Aprendizaje", pregunta 129.
- [4] KARDEC, A. La Génesis según el Espiritismo. Traducción de Guillon Ribeiro. FEB (sitio web). Capítulo III, Ítem 24.
- [5] KARDEC, A. El Libro de los Espíritus. Traducción de Guillon Ribeiro. FEB (sitio web). Capítulo IX, pregunta 806.
- [6] KARDEC, A. Obras Póstumas. "Las Aristocracias"
- [7] FRANCO, D. P.; JOANNA DE ÂNGELIS (Espíritu). Autodescubrimiento: Una Búsqueda Interior.
- [8] XAVIER, F. C.; EMMANUEL (Espíritu). Paciencia. Capítulo "Indicaciones de Paz".
- [9] XAVIER, F. C.; MEIMEI (Espíritu). Dios espera. Capítulo "Dios Espera".

Pilares del Espiritismo

La comunicabilidad de los espíritus:
un fenómeno tan antiguo como la humanidad

Bettina Firenze



imagen generada por ChatGPT. Ilustración de una reunión mediúmnica.

La comunicabilidad de los espíritus es uno de los pilares que sostienen el pensamiento espírita, pero también es una realidad mucho más antigua que la propia doctrina organizada.

Cuando hablamos de mediumnidad, es importante recordar que no fue inventada por **Allan Kardec**.

Kardec no creó el fenómeno: lo estudió, lo observó y lo organizó con un método serio y didáctico. La mediumnidad es, en esencia, un medio de comunicación entre dos planos de la vida: el mundo material y el mundo espiritual.

Una comunicación presente desde los tiempos más remotos

La humanidad siempre ha buscado comunicarse con lo invisible. Mucho antes de los medios modernos de comunicación —teléfono, correo o mensajes digitales— los seres humanos ya intuían la existencia de un diálogo entre los mundos.

Los textos religiosos y las tradiciones antiguas conservan múltiples ejemplos simbólicos de esa comunicación. En la Biblia, por ejemplo, encontramos la figura de Abraham, cuya historia refleja la idea de una orientación espiritual que pone a prueba la fe y los valores humanos. Más allá de la interpretación literal del relato de ofrecer a su hijo en sacrificio, estas narraciones recuerdan que el ser humano siempre se ha conectado con los mensajes espirituales.

La idea de que la vida continúa después de la muerte no nació con el espiritismo. Numerosas culturas antiguas ya manifestaban esta convicción.

Los hallazgos arqueológicos en civilizaciones antiguas de Egipto, Perú o México muestran que los muertos eran enterrados con objetos personales, alimentos y utensilios. En muchos casos, los cuerpos se colocaban en posición fetal, como si simbolizaran un nuevo nacimiento.

Estas prácticas revelan una intuición profunda: la muerte no sería el final, sino una transición.

La vida continuaría en otra forma de existencia.

A lo largo de los siglos, las manifestaciones mediúnicas aparecieron en diversos lugares del planeta de manera espontánea y adaptada a las necesidades de cada pueblo.

En la antigua Grecia, por ejemplo, los famosos oráculos y las pitonisas actuaban como intermediarios entre el mundo humano y el mundo espiritual. En otras regiones, la mediumnidad se vinculaba a la religión o a prácticas de orientación espiritual.

También hubo épocas en las que la mediumnidad se expresó principalmente a través de la curación. Durante el tiempo de Jesús de Nazaret, la población sufría profundamente las enfermedades físicas y la pobreza. No es extraño, por tanto, que las curaciones y los llamados “milagros” ocuparan un lugar central en la experiencia espiritual de aquella época.

En otros contextos, cuando el desarrollo intelectual de las sociedades crecía, surgían otras formas de mediumnidad, como la psicografía o la psicofonía, que permitían transmitir enseñanzas o reflexiones más complejas.

Desde esta perspectiva, la mediumnidad no es únicamente un fenómeno extraordinario. Es una forma natural de relación entre espíritus, porque, si los espíritus existen, es lógico que busquen comunicarse con una intención determinada.

Todo esto sugiere que la espiritualidad superior actúa de acuerdo con las necesidades de cada época, eligiendo instrumentos humanos —los médiums— capaces de transmitir determinados mensajes.

El papel de Kardec: del fenómeno al estudio

Cuando Allan Kardec comenzó a estudiar la mediumnidad en el siglo XIX, su intención no era alimentar la curiosidad ni promover fenómenos extraordinarios. Su objetivo fue comprender el fenómeno con rigor.



Para ello reunió a personas dispuestas a estudiar seriamente las comunicaciones espirituales. Kardec buscó transformar lo que antes era disperso y, muchas veces, dominado por la curiosidad o el interés personal, en un campo de investigación moral, filosófica y científica.

Gracias a ese enfoque metódico, la mediumnidad dejó de ser únicamente un fenómeno aislado para convertirse en una herramienta de conocimiento espiritual.

Curiosidad o evolución espiritual

Al principio, muchas personas se acercan a la mediumnidad por curiosidad: desean noticias de familiares fallecidos, conocer el futuro o satisfacer inquietudes personales. Esa tendencia ha existido en todas las épocas.

Sin embargo, el espiritismo propone una comprensión más profunda. El objetivo principal de la mediumnidad no es satisfacer curiosidades humanas, sino contribuir al progreso moral y espiritual.

Con el tiempo, el propio médium aprende a interpretar mejor las comunicaciones y a discernir su origen, pues no toda manifestación espiritual tiene el mismo nivel moral o intelectual, por lo que el estudio y la vigilancia interior se vuelven esenciales.

La mediumnidad y la evolución del ser

Según la visión espírita, el espíritu evoluciona a través de dos grandes caminos: el desarrollo intelectual y el desarrollo moral. La mediumnidad también participa de ese proceso.

A medida que el ser humano evoluciona, su forma de utilizar las facultades mediúnicas cambia. Lo que antes podía servir a intereses materiales o personales comienza a orientarse hacia fines más elevados: el esclarecimiento, la ayuda al prójimo y el crecimiento espiritual.

En este sentido, la mediumnidad no es un privilegio, sino una responsabilidad. Su uso consciente contribuye al progreso del individuo y, al mismo tiempo, al progreso colectivo.

La comunicabilidad de los espíritus, comprendida desde la perspectiva espírita, no debe convertirse en una búsqueda ansiosa de mensajes o señales. Si existe comunicación entre los mundos, esta ocurre dentro de leyes espirituales que responden a un propósito mayor.

La mediumnidad, cuando se practica con seriedad, estudio y responsabilidad, puede convertirse en una herramienta de educación espiritual. No solo demuestra la continuidad de la vida, sino que también invita al ser humano a reflexionar sobre su conducta, sus valores y su evolución.

Porque, en última instancia, la verdadera finalidad de la comunicabilidad de los espíritus no es satisfacer la curiosidad humana, sino ayudarnos a comprender mejor quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde nos dirigimos en nuestro camino espiritual.

Educación del Espíritu

Presentación del canal: Sembradores de luz (en español)



En **Visión Espírita** seguimos ampliando horizontes y creando espacios que ayuden a fortalecer la vivencia del Espiritismo en el día a día.

Con mucha alegría iniciamos una nueva sesión dedicada a dar visibilidad a materiales audiovisuales de educación espírita para la infancia y la juventud.

En esta ocasión queremos presentar el canal **Sembradores de Luz**, un hermoso proyecto educativo que ofrece recursos formativos dirigidos a niños, jóvenes, educadores espíritas y familias.

Su propuesta nace del compromiso de sembrar valores, conocimiento y espiritualidad desde edades tempranas, con un enfoque pedagógico adaptado y profundamente inspirado en los principios espíritas.

Uno de los grandes tesoros de *Sembradores de Luz* es la riqueza y variedad de su material audiovisual, disponible en varios idiomas.

A través de sus videos en YouTube, ofrecen contenidos dinámicos, didácticos y atractivos que facilitan el aprendizaje y el diálogo en torno a temas espirituales esenciales.

Estos recursos no solo apoyan la labor en centros espíritas, sino que también se convierten en una herramienta valiosa para el hogar.

Porque la educación espírita no depende exclusivamente de contar con un centro cercano. Hoy más que nunca, las familias tienen la posibilidad de crear espacios de aprendizaje en casa, acompañando a sus hijos en el descubrimiento de valores como la fraternidad, la responsabilidad, la oración, el autoconocimiento y la caridad.

El canal ofrece además materiales que pueden utilizarse como apoyo para clases estructuradas, facilitando el trabajo tanto de educadores como de padres comprometidos con la formación espiritual de sus hijos.

<https://sembradoresluz.org/es/infancia-es/>

Con esta nueva serie en nuestra revista, queremos dar visibilidad al trabajo generoso de este grupo de educadores espíritas que, con dedicación y creatividad, están sembrando luz en los corazones de las nuevas generaciones.

Y para comenzar esta andadura, compartimos el siguiente video:

"Parábola de la oveja perdida"

Una historia muy especial que contó Jesús. Él nos habló sobre un pastor que tenía un rebaño grande. Un día, una de esas ovejas decidió curiosear un poquito más de la cuenta y... ¡se despistó! Se alejó tanto que ya no podía escuchar al resto del grupo. Hoy vamos a descubrir qué hizo el pastor cuando se dio cuenta de que su ovejita no estaba."