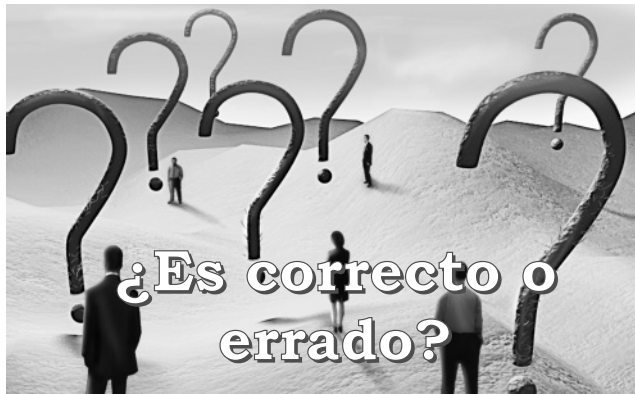


EL PROBLEMA DE LA ALIMENTACIÓN



ENTREVISTA

**FLORENCIO ANTÓN
PINTURA MEDIÚMNICA**

BIOGRAFÍA

WILLIAM CROOKES

ARTÍCULOS

¿Por qué sufrimos?

EDITORIAL

Queridos lectores.

En los tiempos que corren en el planeta en que vivimos, es hora de despertar hacia la realidad espiritual. Cierto es que si miramos la situación por el lado material, esta nos llevará a una conclusión negativa llena de dolor, en donde miles de personas se están viendo sin hogar, sin trabajo y con un futuro próximo no demasiado optimista. Todo esto conduce a un estado psíquico nada acertado para salir del gran bache que sufre el país donde nos encontramos, pero la vida no es sólo esto, es mucho más y mejor.

Cuando tomamos consciencia del mundo espiritual, cuando sabemos que venimos de otras vidas y que tras la muerte continuaremos viviendo, cuando sabemos que todo en la vida se encadena y que muchos de los actos negativos del pasado son la consecuencia de lo que vivimos en el presente la visión se nos amplía de forma grandiosa.

Nuestro estado anímico influye muchísimo sobre nuestros actos e inclusive irradiaba a nuestro alrededor, impactando directamente sobre el campo periespiritual de las persona que tenemos a nuestro alrededor.

Cuando alguien está inquieto, preocupado, malhumorado cerca nuestro podemos llegar a percibir ese estado y si bien no sabemos comprender o detectar el origen lo transformaremos en un malestar interior sin motivo aparente. Esto es lo que estamos haciendo día a día con nuestros comentarios negativos, nuestras críticas, nuestras búsquedas de culpables ante la situación actual.

Debemos recordar que Dios no le entregó el mundo a un puñado de políticos, sino que nos hizo usufructuarios de este gran planeta lleno de recursos y del que todos formamos parte con nuestros aciertos y desavenencias.

Debemos despertar a esa realidad en la que somos conscientes de que todos formamos parte de un gran puzle, al que si le falta una pieza no podrá ser terminado. Todos incidimos en el plano espiritual con nuestros pensamientos. ¿Quién de los buenos espíritus querrá estar al lado de personas quejumbrosas, que no salen de los bucles mentales de la crítica y la queja? Cualquier amigo que tengamos y al que siempre le hablemos del mismo tema en forma negativa, llegará a cansarse de nosotros y buscará otros donde pueda conversar y compartir pensamientos constructivos. Crezcamos,

SUMARIO

	Pág.
1. Editorial	2
2. Cartas a El Ángel del Bien.	3
3. Agenda espírita	4
4. Actualidad espírita	4
5. Espíritas de ayer y hoy	
- William Crookes	8
- Florencio Antón	9
6. Artículos	
- ¿Qué significa "ser espiritual"	11
- El problema de la alimentación	12
- Sobre los animales	14
- ¿Por qué sufrimos?	15
- ¿Es correcto o errado?	16
7. Hemeroteca espírita	
- La muerte	20
8. Rincón creativo	22
9. Menudos espíritas	23
10. Contraportada	24

Redacción

- **Edición y dirección:** Centro Espírita Entre el Cielo y la Tierra (San Martín de Valdeiglesias).
- **Redacción:** Yolanda Durán, Ana Sobrino, J. I. Modamio, Javier Gargallo, Oscar Aglio, Francisca Avilés, María del Cielo Gallego, Claudia Bernardes.
- **Biografías:** Yolanda Durán.
- **Hemeroteca y Noticias:** Oscar Aglio.
- **Menudos Espíritas:** Beatriz Deltoro Bernardes.
- **Distribución:** C.E. Entre el Cielo y la Tierra.
- **Colaboradores:** Juan Miguel Fernández, Juan Manuel Ruiz, C.E.Y.D.E., C.E. Leon Denis.

cambiamos nuestros pensamientos para que la luz se vuelva a encender en nuestros corazones. Aprovechemos cada momento para construir, para compartir con los nuestros, para ayudar a aquellos que no tienen nada, porque cada segundo que pasa es un segundo que ya sucedió y que no podremos reescribir. Desde hoy piensa en positivo, ayúdate y el cielo te ayudará.

¡Feliz 2011 lleno de paz, amor y prosperidad!

La redacción.

Envíanos tus cartas a:

por email: elangeldelbien@arrakis.es

por correo postal:

**Centro Espírita "Entre el Cielo y la Tierra"
Avda. Madrid 29 Local
28680 san Martín de Valdeiglesias (Madrid)**



CARTAS A EL ÁNGEL DEL BIEN



IDEA DE DIOS

Los viernes, la primera hora tenemos "Estudio y educación de la mediumnidad", y en la segunda, "Doctrina espírita para principiantes".

Bueno pues, la clase de la segunda hora me toco exponerla a mi, no se me da muy bien esto de escribir así que encabece el texto copiando de La Génesis y lógicamente es perfecto, pero tengo un compañero que me dice, ¡No copies! utiliza tu imaginación dilo con tus propias palabras, y eso hice, y como es doctrina para principiantes, espero que disculpéis mi poca imaginación. Pero yo el día que lo escribí así lo sentí y tal cual os lo transcribo.

Paqui

La Génesis nos dice:

Al ser Dios la causa primera de todas las cosas, el punto de partida de todo, el eje sobre el que reposa el edificio entero de la creación, es también el tema que interesa considerar antes que nada.

Hay un principio elemental que lleva a deducir la causa por sus efectos, aún cuando a esa causa no se la vea.

Otro principio elemental, hoy considerado axioma, a fuerza de ser cierto, es aquel que dice que todo efecto inteligente tiene su origen en una causa inteligente.

¡Pues bien, con sólo mirar a nuestro alrededor y posar nuestra mirada sobre las obras de la naturaleza, veremos la previsión, la sabiduría y armonía que las preside, sentimos que todas ellas sobrepasan en grado indecible a la inteligencia creadora del ser humano. Sí el hombre no produjo esas obras, significan que son el producto de una inteligencia superior a la humana, a menos que pensemos que hay efecto sin causa.

La existencia de Dios no es un hecho revelado, sino corroborado por la evidencia material de sus obras. Los pueblos primitivos no fueron testigos de la revelación, y, sin embargo, creían instintivamente en la existencia de un poder sobrehumano. Al contemplar las obras de la naturaleza deducían que su origen no era humano, y demostraron ese sentimiento íntimo con respeto o temor por las fuerzas de la naturaleza, adorando al mar, la luna, el trueno, las estrellas, etc. Sintiendo que tales fenómenos vibran en forma misteriosa dentro de su ser, cuyos reflejos positivos, no pueden reconocer en su conciencia.

En la obra de Dios hay cantidades de cosas que la mayoría de las veces nos pasan desapercibidas. Hizo la máquina más perfecta ¡el cuerpo humano! ¿habéis analizado la cantidad de funciones que tienen nuestros órganos? Y, esos sentidos maravillosos, con los cuales nos podemos deleitar, al ver, oír y oler la belleza en todas sus expresiones, y como sabemos diferenciar lo dulce, ácido, salado, amargo y el sentir, en nuestra cara la brisa, la lluvia, los besos, el contacto de una mano amiga consolándote, la manita de nuestros pequeños entre las nuestras, sus bracitos alrededor de nuestro cuello. Esto que nos hacen vibrar de emoción, esto en cuanto a los sentidos, nos podíamos demorar horas y horas hablando de este cuerpo que no podría ser de otra manera siendo como es el templo del espíritu.

Y encima va Dios y no contento con ello, nos da una despensa repleta de todo lo que ese cuerpo necesita ¡hala! nos pone el mar a nuestra disposición con ese pescado tan importante por sus propiedades y la tierra que pisamos que es una huerta enorme con los nutrientes necesarios para que germinen cereales, legumbres, verduras, frutos, tubérculos etc. etc. con sus vitaminas proteínas y minerales. Y nosotros le pedimos bendiciones, sin darnos cuenta que nos las está dando a manos llenas constantemente. Qué grande es Dios en su creación y cuánta su sabiduría, Y para terminar con el primer ejercicio, yo veo a Dios: en la bondad del hombre, en su humildad, en su inteligencia; creando, inventado, intuyendo. De cuantísimas capacidades ha dotado ha este espíritu creado por Él.

Dios Es mi fuerza, mi voluntad, Él hace que me emocione en ver en los ojos de los niños todo un universo.

La verdad es que esta clase da para mucho, no os podéis imaginar la de cosas que seguiría escribiendo, sobre los colores, las flores, las tormentas, yo las veo bellísimas y espectaculares.



ENERO

Viernes 7 de enero a las 7,30 h. tarde en Asoc. Estudios Espiritas de Madrid: "El hombre ante su salud y su consciencia". Por Juan Miguel Fernández.

Miércoles 12 de enero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "El Libro de los Espíritus". Por José Ramón Arrollo.

Viernes 14 de enero a las 7,30 h. tarde en Asoc. Estudios Espiritas de Madrid: "Cuántas veces reencarnamos?". Por María Jesús Albertus.

Miércoles 19 de enero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Reencarnación y progreso espiritual". Por Manuel de Paz.

Viernes 21 de enero a las 7,30 h. tarde en Asoc. Estudios Espiritas de Madrid: "Desdoblamiento y mediumnidad en el mundo espiritual". Por Lindomar Coutinho.

Miércoles 26 de enero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Desdoblamiento y mediumnidad en el mundo espiritual". Por Lindomar Coutinho.

Miércoles 27 de enero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Actividades en la Casa Espírita". Por Claudia Celina Da Silveira.

Viernes 28 de enero a las 7,30 h. tarde en Asoc. Estudios Espiritas de Madrid: "Arthur Conan Doyle y el Mas Alla". Por Jesús Callejo (Escritor-Periodista)

FEBRERO

Miércoles 2 de febrero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Hacia donde vamos". Por Víctor Gallego.

Miércoles 9 de febrero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "El Apostol del bien". Por Manolita Fernández.

Miércoles 16 de febrero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Entre la Tierra y el Cielo". Por Raquel Acón.

Miércoles 23 de febrero, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Los cuatro Reinos del Espiritu". Por Carlos Recio.

MARZO

Miércoles 2 de marzo, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Trastornos múltiples de personalidad". Por Aurora Vaz Caballero.

Miércoles 9 de marzo, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Misericordia y mansedumbre". Por Manuel de Paz.

Miércoles 16 de marzo, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "Cuando el desierto produce flores -La parábola del Sembrador". Por Claudia Celina Da Silveira.

Miércoles 23 de marzo a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "El Ángel guardián". Por Rocío Bravo.

Miércoles 30 de marzo, a las 8 h. tarde en C.E.Y.D.E: "La médium de las flores". Por Manolita Fernández.

ACTUALIDAD ESPÍRITA

VI Congreso Mundial

El VI Congreso Espírita Mundial se celebró con gran éxito en la Feria de Muestras de Valencia del 10 al 12 de octubre de 2010, bajo el lema "Somos espíritus inmortales". Más de 1.500 personas provenientes de varios países de todo el mundo, fundamentalmente de Europa y América asistieron y participaron en multitud de actividades, entre las que se cuentan 15 conferencias de destacados ponentes, proyección de las películas "Nuestro hogar" y un avance de "Y la vida continúa", así como la primera Feria Internacional del Libro Espírita. De igual manera, este encuentro favoreció el contacto y el intercambio de ideas entre espíritas de diferentes centros.

Néstor Massoti, secretario general del Consejo Espírita Internacional (CEI) y Salvador Martín, presidente de la Federación Espírita Española (FEE) abrieron el Congreso con sendos discursos.

Seguidamente, la conferencia inaugural, a cargo de Divaldo P. Franco, guió a la audiencia por un recorrido histórico a través de la presencia de ideas espíritas a lo largo de las varias épocas de la Humanidad.

El primer día del Congreso incluyó cuatro

conferencias y la proyección de la película "Nuestro hogar", basada en el libro de igual título de André Luiz.

Charles Kempf ofreció la primera conferencia, con el título de "¿Qué es Dios?" En ella desgranó las características de Dios según la Doctrina Espírita.

A continuación, Juan Miguel Fernández (presidente de la Asociación de Estudios Espiritas de Madrid) desarrolló la conferencia "Comprobaciones de la existencia y de la inmortalidad del Espiritu", con un discurso expositivo y claro que mantuvo la atención de la audiencia en un encadenamiento de argumentos lógicos en favor de la tesis expresada en el título.

La conferencia siguiente, a cargo de Carol Bowman, versó sobre "Evidencias científicas de la reencarnación". Fue una conferencia muy emocionante, en la que la ponente describió sus vivencias con su hijo pequeño. Este niño siempre sentía pánico al oír las explosiones de los fuegos artificiales, sin que hubiera ningún motivo conocido para ello. Un día, preso del terror, el niño le contó a su madre que recordaba haber participado en una batalla de la Guerra de Secesión americana (1861-1865) donde los

cañones atronaban al cielo. También recordaba estar gravemente herido en una muñeca, tendido en una hamaca en un hospital de campaña. Carol reaccionó con calma, asintiendo y guiando la conversación con oportunas preguntas, sin forzarle a contar más allá de lo que el niño deseaba. De esta manera, en varias conversaciones, fue reuniendo información sobre el lugar de la batalla, lo cual fue clave para comprobar que efectivamente en aquel lugar había sucedido una batalla en aquella época. Este descubrimiento abrió los ojos de Carol, que comenzó a buscar apoyo en psiquiatras y especialistas médicos, hasta que comenzó a colaborar con el Dr. Ian Stevenson, famoso investigador de los fenómenos reencarnatorios. Gracias a él se pudo completar la información de la vida pasada del niño. Una vez el niño tuvo conciencia de la causa del terror a los fuegos artificiales, este pánico desapareció. Es destacable que esta toma de conciencia produjo incluso efectos físicos: el niño sufría un eccema crónico en una muñeca, la misma en la que él recordaba haber sufrido una grave herida durante la batalla. Este eccema que había sido imposible de curar con medicamentos convencionales. Pues bien, el eccema desapareció después de las sesiones de tratamiento con el Dr. Stevenson. Carol inició un grupo de apoyo a padres en su misma situación, que ha ayudado a decenas de familias a investigar y encontrar un motivo a los comportamientos infantiles originados en encarnaciones pasadas. Carol Bowman firmó tras la conferencia ejemplares de su libro "Vidas pasadas de los niños", donde recoge múltiples casos de reencarnación infantil.

La última conferencia del primer día del Congreso fue "La construcción de la paz a la luz de la inmortalidad del espíritu", a cargo de Jorge Berrio.

El día finalizó con la proyección de la película "Nuestro Hogar" ("Nosso Lar" en portugués), basada en el conocido libro de Chico Xavier dictado por el espíritu André Luiz. La trama gira alrededor de las experiencias vividas por André Luiz antes y después de su desencarnación. Durante su encarnación terrestre, André Luiz era un conocido médico de vida acomodada en la que no faltaban ciertos vicios y defectos. Tras su desencarnación, André Luiz se encuentra en el Umbral ya que es considerado suicida por sus excesos con la comida, bebida, tabaco y otros placeres carnales. Es éste un periodo de su existencia de gran confusión, puesto que no sabe en qué lugar se encuentra, ni entiende por qué está allí, rodeado de seres sufrientes, estafalarios, que se dirigen a él con frases sin sentido. En un



momento de su estancia, comienza a tomar conciencia de sus faltas y pide ayuda, gracias a lo cual una caravana de auxiliares espirituales le recoge y le lleva al Hospital de la ciudad de Nuestro Hogar. André Luiz va conociendo poco a poco la ciudad espiritual donde se halla y comprendiendo las reglas que rigen la vida espiritual. Consigue comunicarse y ayudar a su familia terrestre. En este proceso, descubre su facilidad para la escritura por lo que se le encomienda la misión de dictar libros a los médiums para divulgar la Doctrina Espírita.

El día 11 de octubre, segundo día del Congreso, se inició con una conferencia que consiguió poner en pie al auditorio en un aplauso de varios minutos. Se trató de "Mediums y mediumnidad" del Dr. Sérgio Felipe de Oliveira Melo. El ponente es médico especialista en neurología y ha dedicado grandes esfuerzos a la investigación del funcionamiento de la glándula pineal humana y su papel en la mediumnidad, así como a la impartición de cursos en Facultades de Medicina sobre "Medicina y Espiritualidad". En esta vibrante conferencia el Dr. Melo describió en primer lugar la fisiología de la glándula pineal de diferentes tipos de pacientes, presentado los resultados de tomografías de varios cortes de este órgano. Mediante estas imágenes se pudieron apreciar los pequeños cristales que en conjunto actúan como una antena para la recepción de las influencias magnéticas. Según la frecuencia de la radiación magnética recibida, la glándula pineal transmite órdenes a una zona del cerebro diferente: de la escritura, del pensamiento, del habla, de la audición, de la visión, etc. De esta manera, los espíritus pueden comunicarse con los diferentes tipos de médiums (psicógrafos, clarividentes, intuitivos, etc.). En segundo lugar, el Dr. Melo informó de varios casos clínicos atendidos por él en su Unidad del Hospital de São Paulo. Se trataba de casos derivados desde las unidades de Psiquiatría del Hospital cuando el tratamiento convencional con fármacos y terapia no ha conseguido resultados. Fue particularmente impresionante el caso de una mujer que desde

adolescente sufría crisis de personalidad periódicas. Habiendo sido recetada durante varios años una larga lista de fármacos y psicotrópicos, las crisis continuaban. El Dr. Melo estudió su caso y comprobó que la glándula pineal facilitaba la mediumnidad de incorporación. El diagnóstico fue, pues, que la paciente era una potente médium pero al no ser consciente de ello, su mediumnidad se manifestaba de manera descontrolada. Se procedió a un tratamiento espiritual para poder controlar dicha mediumnidad, lo cual estabilizó el comportamiento de la paciente. En esta conferencia se dio una de las raras oportunidades en que se conjugan ciencia práctica y filosofía con una facilidad de exposición para acercar al auditorio conceptos trascendentes y complejos. A la finalización de la conferencia, los asistentes aplaudimos en pie durante varios minutos, y se formó una cola de más de dos horas para conseguir conversar unos minutos con el Dr. Melo.

El lector interesado puede encontrar más información en Internet en dos fuentes principales: <http://www.uniespirito.com.br> (Universidad Internacional de Ciencias del Espiritu), y en <http://www.youtube.com> buscando por el nombre del autor ("Sergio Felipe de Oliveira").

La segunda conferencia de este día versó sobre "Ley de causa y efecto según el espiritismo", dictada por Alfredo Tabueña de una manera exhaustiva.

Seguidamente, Fabio Villarraga ofreció una amena conferencia sobre "Espiritismo: Fuente de esclarecimiento y consuelo espiritual", en la que incluyó varios casos prácticos de su vivencia en el centros espíritas de Colombia.

María de la Gracia Ender apasionó a la audiencia con la conferencia más participativa del Congreso "La caridad en la visión espírita", en la que nos transportó a lo largo de los aspectos que debemos trabajar para ejercer la caridad según la Doctrina Espírita. María de la Gracia mostró su gran fuerza interior en los numerosos ejemplos prácticos de caridad que podemos ejercer en nuestro día a día.

Vanessa Anseloni, licenciada en Medicina y Psicología, fundadora de la Spiritist Society of Baltimore (EE.UU.) y una de las conferenciantes espíritas más activas de EE.UU., hizo un exhaustivo repaso de los fundamentos del espiritismo en una conferencia bien estructurada y atrayente.

Tras la pausa para la comida, Jean Paul Evrard disertó sobre "Las Leyes Morales".

Las últimas horas del segundo día de Congreso se dedicaron a profundizar en la biografía y la obra de Chico Xavier con motivo de la conmemoración del centenario de su nacimiento. Se comenzó con la conferencia "Chico Xavier. Contribuciones de su obra psicográfica. Ejemplo de vida" en la que Marlene Nobre contó diversos episodios y anécdotas de su vida de una manera muy cercana y sentida. A continuación César Perri recorrió los detalles de su vida en

"Chico Xavier. Contribuciones de su obra psicográfica. Impacto de la obra en el mundo".

En este segundo día la organización comunicó la buena noticia del estreno en el año 2011 de la película "Y la vida continúa", basada en el libro de igual título, de la cual se proyectó un avance.

El tercer día de congreso, 12 de octubre, comenzó con la conferencia "Educación del espíritu" a cargo de Carlos R. Campetti, que ofreció una disertación clara, interesante y práctica de cómo educar a los niños y adolescentes siguiendo los principios espíritas, a pesar de la dificultad que presentan estas etapas de la vida. El ponente se sirvió de atinados ejemplos sacados de su experiencia personal que pueden sin duda servir de guía a los progenitores en su tarea de educación diaria.

Edwin Bravo reflejó su experiencia personal como cirujano durante las tareas de ayuda humanitaria tras el terremoto de Haití como base de su disertación acerca de "Naturaleza y espiritismo".

La conferencia de clausura "Una nueva era para la humanidad" fue dictada por Raúl Teixeira.

El discurso de clausura corrió a cargo de Divaldo Pereira Franco. En él recordó los hechos más destacados de los congresos previos, y se pudo asistir a la incorporación de José María Fernández Colavida, presidente del primer Congreso Espírita Mundial de Barcelona en 1888.

La logística de la organización del Congreso facilitó que cada conferencia fuese grabada en DVD y estuviera disponible para su adquisición breve tiempo después. También es destacable que todos los eventos fueron retransmitidos vía Internet en TVCEI en directo a todo el mundo.

Las conferencias fueron traducidas simultáneamente en el auditorio inglés, francés y portugués.

Los autores Divaldo Pereira Franco, Carol Bowman y José Anierte Alcaraz firmaron ejemplares de sus libros en los espacios habilitados para ello.

En paralelo a las conferencias mencionadas anteriormente, hay que destacar la celebración de dos actividades organizadas por la FEE (Federación Espírita Española) y el CEI (Consejo Espírita Internacional): la primera Feria del Libro Espírita y la exposición de paneles "Pioneros del Espiritismo", que tuvieron un gran éxito de público.

El Congreso motivó la publicación de reseñas, artículos y reportajes en periódicos de tirada nacional (El País y El Mundo), así como regionales (Levante-El Mercantil Valenciano, Diario Informaciones de Alicante) y en revistas especializadas (Año Cero).

Salvador Deltoro
Centro Espírita Entre el Cielo y la Tierra

III CICLO DE CONFERENCIAS DE LINDOMAR E ILEANA

Vuelven a España Lindomar Coutinho e Ileana Azevedo haciendo una nueva gira de conferencias que les llevarán a lo largo de casi toda nuestra geografía y que tendrán lugar a lo largo del mes de Enero. Tanto Lindomar como Ileana llevan muchísimos años como expositores espíritas ayudando a formar a trabajadores dentro de la doctrina. En el ámbito profesional Lindomar es licenciado en Filosofía y Sociología, con postgrado en Epistemología Genética y Maestría en Educación. Es profesor de

la Universidad Estatal de Santa Cruz, de la Facultad de Tecnología y Ciencia y del Centro de Estudios Especializados y Psicoanalíticos en Bahía. Por otro lado, Ileana es Licenciada en Derecho, posgraduada en lectura, interpretación y producción textual. Es profesora de lengua portuguesa y directora general de enseñanza del Colegio Nossa Senhora da Vitoria. A continuación exponemos los lugares, fechas y temas de los que van a tratar durante su visita.

CARAVANA DE LA ESPERANZA (III CICLO DE CONFERENCIAS CON LINDOMAR COUTINHO E ILEANA AZEVEDO) - PRIMERA ETAPA

FECHA	LUGAR	TEMAS	HORARIO	CENTRO ESPÍRITA Y LOCAL DEL EVENTO
13-01-2011 JUEVES	VIGO	Inmortalidad y Vida Conferencia de Lindomar Coutinho	19:30:00	<u>CENTRO ESPÍRITA PAZ, ARMONIA, AMOR Y CARIDAD</u> Lugar del evento: CENTRO CIVICO DE TEIS Rua Camiño Maceiras,S/N - 36207 VIGO (Pontevedra) Contacto: Ramón Souto - 651 840126 /986276910
14-01-2011 VIERNES	PAMPLONA	Entendimiento y perdón: más allá de la muerte Conferencia de Ileana Mattos Vida: hábitos mentales, sensaciones y emociones - Conferencia de L. Coutinho	19:00 20:00	<u>CENTRO DE ESTUDIOS ESPÍRITAS DE PAMPLONA</u> Calle Artekale,16 BERRIOZAR (Navarra) (cerca de Pamplona) Contacto: Mariola Navarrete - 686 639213/ 948354393
15-01-2011 SÁBADO	IGUALADA	El proceso de comunicación mediúmnica Conferencia de Lindomar Coutinho Entendimiento y perdón: más allá de la muerte Conferencia de Ileana Mattos	17:00 18:30	<u>ASOCIACION DE ESTUDIOS ESPÍRITAS DE IGUALADA</u> Lugar del evento: ESPAI CENTRE CIVIC C/ Trinitat nº12, IGUALADA (Barcelona) Contacto: José Moreno - 690 051246
16-01-2011 DOMINGO	REUS	Desarrollo de la Psicografía (Taller) Dirigido por Lindomar Coutinho	10:30 a 13:30	<u>CENTRO ESPÍRITA MANUEL Y DIVALDO</u> Lugar del evento: ASOC. DE VECINOS LA PASTORETA, C/ Benidorm, 3 - REUS (Tarragona) Contacto: Loli - 686 490746
17-01-2011 LUNES	TÁRREGA	Ejercicio mediúmnico y salud Conferencia de Lindomar Coutinho	20:00:00	<u>ASOCIACION ESPÍRITA OTUS I NERAM</u> Lugar del evento: CENTRE D'ENTITATS C/ Segle XX, 2, TARREGA (Lleida) Contacto: David Estany - 973 311279
18-01-2011 MARTES	VILLAREAL (Castellón)	Atención fraterna Seminario de Ileana Mattos	17:00:00	<u>CENTRO ESPÍRITA PUERTO DE ESPERANZA</u> C/Almazora, 53 bajo chaflán 12540 VILLARREAL Contacto: Luciana Reis (655-734669)
19-01-2011 MIÉRCOLES	TOMELLOSO	La misión del médium Conferencia de Ileana Mattos El proceso de comunicación mediúmnica Conferencia de Lindomar Coutinho	18:00 19:00	<u>CENTRO ESPÍRITA JESUS DE NAZARETH</u> C/Socuellamos,75 TOMELLOSO (Ciudad Real) Contacto: Marisa Cano (696 670573)
20-01-2011 JUEVES	SEVILLA	Mediumnidad y reforma íntima Conferencia de Lindomar Coutinho	20:00	<u>CENTRO DE ESTUDIOS ESPÍRITAS DE SEVILLA</u> Calle Evangelista 69-71 locales 28. y 29 - SEVILLA Contacto: Genoveva (650 481839)

CARAVANA DE LA ESPERANZA (III CICLO DE CONFERENCIAS CON LINDOMAR COUTINHO E ILEANA AZEVEDO) - SEGUNDA ETAPA

FECHA	LUGAR	TEMAS	HORARIO	CENTRO ESPÍRITA Y LOCAL DEL EVENTO
21-01-2011 VIERNES	Madrid	Desdoblamiento y mediumnidad en el mundo espiritual Conferencia de Lindomar Coutinho	19:30	<u>ASOCIACIÓN DE ESTUDIOS ESPÍRITAS DE MADRID</u> C/La Bolsa, 14-1ºDcha- letra D MADRID Contacto: Juan Miguel 91 570 33 27
22-01-2011 SÁBADO	Madrid (PARA TODOS LOS GRUPOS)	SEMINARIO DE TODO EL DIA 11 a 12h: Entendimiento y perdón: más allá de la muerte , por Ileana Mattos 12,30 a 14h: Vida: hábitos mentales, sensaciones y emociones por L. Coutinho 16 a 19h: Acción espiritual en la salud: Anímica y mediúmnica por L. Coutinho	11:00 a 14:00 y 16:00 a 19:00	<u>CENTRO DE ESTUDIOS Y DIVULGACIÓN ESPÍRITA (CEYDE)</u> C/ Montera, 10-12, segunda planta, 3 MADRID PARA TODOS LOS GRUPOS Contacto: Aurora Vaz 687 99 68 53
23-01-2011 DOMINGO	Madrid	Fluidoterapia (Taller) Dirigido por Lindomar Coutinho e Ileana Mattos	11:00 a 14:00 y 16:30 a 19:00	<u>CENTRO ESPÍRITA LEÓN DENÍS</u> EXCLUSIVO PARA TRABAJADORES DEL CENTRO Contacto: Valle 660 62 44 93
24-01-2011 LUNES	BRUNETE (Madrid)	Inmortalidad y Vida Conferencia de Lindomar Coutinho	20:00:00	<u>GRUPO DE ESTUDIOS ESPÍRITAS DE BRUNETE</u> C/Tupolev, 4-Esc.Dcha-1ºC BRUNETE Contacto: Sebastián 609189261 y Nair 696061758
25-01-2011 MARTES	San Martín de Valdeiglesias (Madrid)	Fluidoterapia Conferencia de Lindomar Coutinho Pequeños grandes defectos Conferencia de Ileana Mattos	19:00 20:00	<u>CENTRO ESPÍRITA "ENTRE EL CIELO Y LA TIERRA"</u> Avda. de Madrid, 29 San Martín de Valdeiglesias Contacto: Oscar Aglio 678 667 213
26-01-2011 MIÉRCOLES	Madrid	Desdoblamiento y mediumnidad en el mundo espiritual Conferencia de Lindomar Coutinho	20:00:00	<u>CENTRO DE ESTUDIOS Y DIVULGACIÓN ESPÍRITA</u> C/ Montera, 10-12, segunda planta, 3 Contacto: Aurora Vaz 687 99 68 53
27-01-2011 JUEVES	Madrid	Pequeños grandes defectos Conferencia de Ileana Mattos	20:00:00	<u>CENTRO ESPÍRITA MENSAJEROS DE LA LUZ (CEMEL)</u> C/ Madera, 1, Bajo B Contacto: Rafael Parra 605 983468
28-01-2011 VIERNES	Madrid	Atención fraterna - (Taller) Conferencia de Ileana Mattos	19:00:00	<u>CENTRO ESPÍRITA LEÓN DENÍS</u> EXCLUSIVO PARA TRABAJADORES DEL CENTRO

ESPÍRITAS DE AYER

BIOGRAFÍA DE WILLIAM CROOKES

Fue uno de los científicos más importantes de la Europa del siglo XIX, tanto en el campo de la física como en el de la química. Hijo de Joseph Crookes y Mary Scott nació el 17 de Junio de 1832 en Londres.

Su carrera científica se inició a la edad de 15 años cuando consiguió entrar en el Colegio Real de Química en Hanover Square (Londres) de mano de August Wilhelm von Hofmann. Después de graduarse en dicho colegio, se inicia en el mundo académico como superintendente del departamento de meteorología en el Observatorio Radcliffe en Oxford en 1854. Un año después gana la cátedra de química en la universidad de Chester.

Tras la muerte de su padre recibió una herencia importante. Gracias a esto pudo abrir su propio laboratorio, fundó la prestigiosa revista de divulgación científica "Chemical News" entre los años 1859 y 1906 y fue editor del "Quarterly Journal for Science".

En 1856 se casó con Elena Humphrey con quien tuvo cuatro hijos.

Su vida como investigador siempre estuvo caracterizada por la seriedad, la precisión y el rigor científico. En 1861 descubre y aísla el elemento metálico Talio, determinando su peso molecular y propiedades.

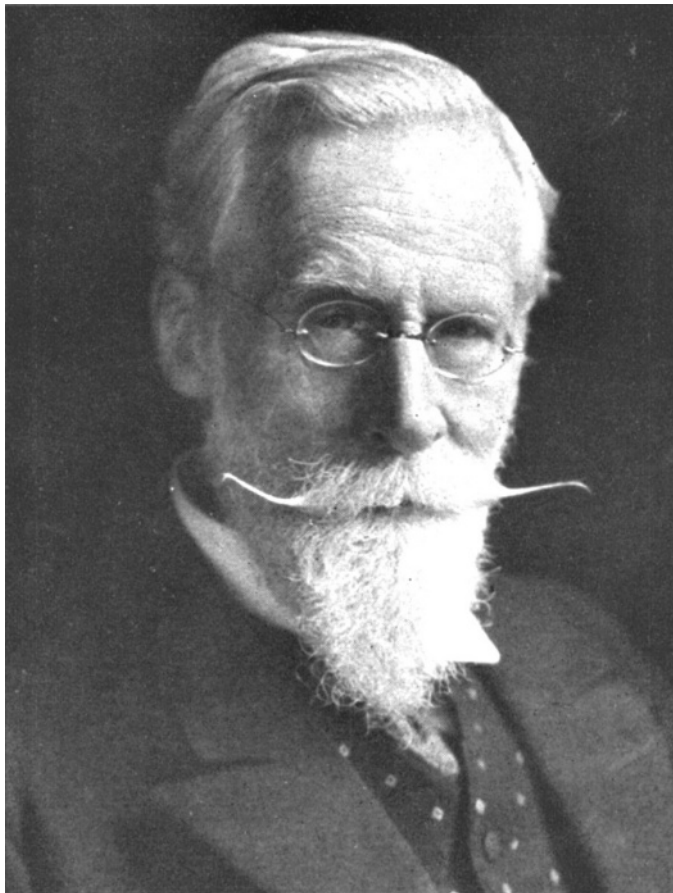
En 1875 inventó el Radiómetro de Crookes, una modificación de radiómetro de Hittorf, con el que confirmó la teoría cinética de los gases. Entre sus trabajos más importantes está el ser uno de los primeros científicos en investigar e identificar el plasma. También ideó uno de los primeros instrumentos para el estudio de la radiactividad nuclear, llamado Espintariscopio, un detector de partículas. Inventó el tubo de Crookes, para el estudio de las propiedades de los rayos catódicos. En 1895 identificó la primera muestra conocida del Helio.

En 1897 fue nombrado caballero recibiendo la Orden del Mérito. Igualmente fue condecorado con las medallas Davy y Copley y en el año 1907 fue galardonado con el Premio Nobel de Química.

Además de ser uno de los más importantes y destacados investigadores, fue también un gran defensor de lo que hoy día se conoce como Espiritismo Científico.

Al igual que en las investigaciones anteriormente citadas, William Crookes ha sido uno de los pioneros en la investigación de fenómenos psíquicos, específicamente en las áreas de materialización y de mediumnidad.

En 1870, después de asistir a unas sesiones con el famoso psíquico J.J. Morse, Crookes decide ponerse a investigar el fenómeno mediúmico. Este hecho alegró mucho a los científicos de la época y creó mucha expectación, pues creían que, gracias a



las investigaciones de William por fin quedarían desenmascarados todos los fraudes y farsas del espiritismo y este recibiría su merecida evaluación.

Crookes estaba decidido a llevar a cabo su investigación imparcial y describió las condiciones que impuso en los médiums de la siguiente manera: "Debe hacerse en mi propia casa, y crear yo mi propia selección de amigos y espectadores, bajo mis propias condiciones". Entre los médiums que estudió estaban Kate Fox, Florence Cook y Daniel Douglas Home.

Algunos de los fenómenos que pudo estudiar fueron, entre otros, movimiento de objetos a distancia, fenómenos de golpes y ruidos sin causa material conocida, cambios en los pesos de los cuerpos de los médiums, levitaciones, la aparición de objetos luminosos, visión por todos los asistentes de figuras de espíritus (materializaciones), aparición de escritos sin la acción humana respondiendo de manera inteligente a preguntas realizadas.

Uno de los fenómenos por los que más se interesó Crookes fue el de la aparición de Katie King, cuando en Septiembre de 1871 en casa del Príncipe Saynwigstein se materializó estando la médium Florence Cook atada a una silla. En estado de trance esta médium dijo, que además de Katie King, había sido también Annie Owen Morgan, hija

del Pirata Henry Morgan en la época del rey Carlos II de Inglaterra dando detalles de ese período imposibles de conocer por una joven de 15 años, y más por aquellos días. En casa de Mr. Lux Moore y ayudado por Cromwel Varley (físico inglés que instaló el primer cable transatlántico), verificaron la aparición del espíritu bajo el más estricto control utilizando un galvanómetro atado a las muñecas de Florence. Pudieron encontrar diferencias entre la médium y la aparición como verrugas, color del pelo, lóbulos de las orejas perforados o no, forma de manos que se imprimieron en yeso, las pulsaciones del espíritu eran de 90, mientras que las de la médium eran de 75, etc.

Los experimentos continuaron por tres años consecutivos (y se tomaron fotografías que han dado la vuelta al mundo) después de los cuales, dejando un bucle de sus cabellos y abrazándose a los científicos para despedirse, el espíritu dijo que había venido únicamente a demostrar que existía el más allá.

Su informe sobre esta investigación en 1874 llegó a la conclusión de que estos fenómenos no tenían una explicación material. Crookes compartió

sus puntos de vista con sus colegas científicos y sólo algunos, los menos, llegaron a creer en el espiritismo. Sin embargo, la mayoría de los científicos estaban convencidos de que el espiritismo era un fraude, y el último informe de Crookes era tan ultrajante para la comunidad científica "que se hablaba de privarlo de su beca de la Royal Society." Crookes se hizo mucho más cauteloso y no habló de sus ideas en público hasta 1898, cuando sintió que su puesto estaba seguro. Desde ese momento hasta su desencarnación, cartas y entrevistas muestran que Crookes era un creyente en el espiritismo. Uno de sus artículos más conocidos sobre el tema es: "Espiritualismo visto a la luz de la ciencia moderna". Podemos encontrar escritos suyos relacionados con esta cuestión en el libro titulado "Nuevos Experimentos sobre la Fuerza Psíquica".

En este mismo año, 1898, comienza sus estudios sobre telepatía.

Murió en Londres el 4 de abril de 1919, dos años después de su esposa. Hoy podemos visitar su tumba situada en el Brompton Cemetery.

ESPÍRITAS DE HOY

Entrevista a Florencio Antón

1. ¿De dónde eres y a qué te dedicas actualmente?

Nací en Salvador Bahía (Brasil) el 18 de noviembre de 1973. Trabajé muchos años en una aerolínea, he sido oficial de proyecto de UNESCO entre otras funciones y en el presente momento trabajo como consultor en procesos educacionales en salud. De formación soy Licenciado en Pedagogía con post-grado en educación especial, tengo formación en psicoanálisis y en terapia regresiva integral y en noviembre terminaré la licenciatura en enfermería.

2. ¿De qué manera conociste el espiritismo?

Tras salir corriendo en búsqueda de informaciones sobre los fenómenos que me ocurrían desde los 8 años de edad sin tenerlas de modo razonable, un día en el ropero de mi madre, seguramente por ayuda de los buenos Espíritus encontré "El Evangelio según el Espiritismo" y desde entonces quedé encantado con su aporte de conocimientos sobre la vida y el vivir.

3. ¿Qué lugar ocupa el espiritismo en tu vida?

Puedo decir que el Espiritismo es el aire que respiro.



4. ¿Cómo supiste que eras médium?

Desde los 8 años yo sabía que algo diferente me ocurría pero no sabía que era mediumnidad. Luego después de conocer el espiritismo y estudiarlo supe que los hechos que me ocurrían se daban por el hecho de que yo era médium.

5. ¿En qué consiste tu facultad mediúmnica de psicopictografía? ¿tienes algún otro tipo de mediumnidad?

La mediumnidad psicopictográfica surgió en mi vida cuando tenía 17 años durante una reunión mediúmnica para estudio y desarrollo. La psicopictografía es en el presente momento la modalidad que me

caracteriza en las actuaciones mediúmnicas pero a lo largo de mis ejercicios mediúmnicos he podido experimentar la psicofonía, psicografía, videntes y efectos físicos entre otros.

6. ¿Cómo comenzó a desarrollarse esta facultad?

En dicha reunión los pintores aparecieron y me invitaron a un momento de concentración y oración delante de unos papeles. Yo me quedé sorprendido pero les obedecí. Al final del trance mediúmnico los diez papeles se quedaron dibujados con una calidad sorprendente.

7. ¿A qué se debe este desarrollo? ¿Pintabas anteriormente?

El desarrollo mediúmnico de pintura pienso que se debe a una necesidad de los espíritus que quieren impactar las conciencias humanas para que abra de nuevo el camino hacia su propia espiritualidad. No pintaba, no sé pintar y sigo sin pintar.

8. ¿Sabes por cuánto tiempo más seguirás teniendo esta mediumnidad?

Eso solo a Dios pertenece.

9. ¿Cuántos países recorres haciendo esta labor?

Estuvimos por casi todos los estados brasileños, países de Europa y América como: España, Portugal, Italia, Dinamarca, Suiza, Suecia, Bélgica, Francia, Alemania, Colombia y en Perú con un total de más de 250 ciudades visitadas.

10. ¿De dónde sacas el tiempo para hacerlo?

De mis vacaciones y naturalmente de los fines de semana de que dispongo.

11. ¿Quién costea el gasto de estos viajes?

Los viajes son costeados por el propio trabajo o algunas veces por la generosidad de quienes nos invitan.

12. ¿Qué les dirías a todos aquellos que opinan que hay fraude en la forma de pintar tus cuadros?

La verdad es siempre soberana, de hecho no me preocupo con las opiniones. El noble maestro de Lyon Allan Kardec nos dijo: "Contra hechos no hay argumentos" así que delante de las muchas evidencias que los espíritus ya nos dieron estoy plenamente seguro de nuestra autenticidad mediúmnica.

13. Sabemos que en Bahía, donde vives, tienes un centro espírita ¿Qué actividades desarrolláis?

Hablar del "Scheilla" es hablar de un ideal muy noble. Fundamos el Grupo Espírita Scheilla en el 29 de agosto de 1999 en el barrio de Mussurunga. En el campo de las actividades de estudio y práctica del espiritismo tenemos: reuniones mediúmnicas, grupos de estudios, reuniones públicas, educación espírita infanto-juvenil y pases.

14. Háblanos de tu obra social.

La obra social nace con la fundación del centro. Se trata de una organización pública sin fines l de lucro reconocida por el gobierno como ONG. Se llama Comunidad María de Nazaret y ofrece acciones sociales a más de 450 personas al



mes con servicios de aportes nutricionales, proyectos en educación y salud, clases de apoyo, clases de español básico, cuidados de enfermería médico clínica, fisioterapia y acompañamiento médico, ropa, juguetes entre otras acciones de forma gratuita.

15. ¿Cómo debe ser la vida de un médium, en especial alguien como tú? ¿Necesitas hacer algún tipo de entrenamiento mediúmnico o práctica diferente?

El médium es un ser normal como cualquiera pero tiene el deber como nos dijo Allan Kardec de practicarla con santidad y religiosidad eso quiere decir de una práctica responsable y constante. Intento que sea así siempre en las demostraciones de pintura pública, en las prácticas en nuestro grupo espírita. La seguridad de la oración y de la práctica del bien para tener la posibilidad del contacto con los espíritus superiores y naturalmente poder actuar como médium seguro.

16. ¿Qué aconsejarías a médiums que están empezando a desarrollar sus facultades?

Que sigan practicando con responsabilidad y estudiando la facultad mediúmnica. Para ello hace falta un grupo de estudios espíritas serio para que pueda siempre evaluar los mensajes recibidos y puedan ayudar al médium a que establezca una auto crítica para que no caiga en los procesos fascinadores terribles que nos ponen en contacto con espíritus mentirosos.

17. Algo que quieras decir a nuestros lectores.

Os digo que por más grandes que sean nuestros dolores y angustias hay siempre vibraciones poderosas de amor y paz alrededor nuestro intentando hacernos cambiar los paisajes oscuros para otros donde el sol de esperanza hace brillar en el alto de nuestros corazones la alegría de vivir.

ARTÍCULOS

¿Qué significa "ser espiritual"?

Ser "espiritual" es un término no suficientemente comprendido, al igual que otros que se hacen populares y terminan vulgarizándose, incluso enmascarando su real significado.

Ser espiritual no es rechazar al mundo y temer sus pasiones, no tiene nada que ver con el hecho de hacerse asceta o ingresar en una religión... Todo esto puede tener relación con la cuestión espiritual...o no tenerlo en absoluto.

Es vernos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea, más allá de las imposiciones tramposas de los sentidos y la tiranía del ego. Es aceptar las luces y las sombras de la vida...sabiendo que estas últimas son siempre pasajeras, y es aceptar a todos como parte del engranaje espiritual que nos rodea. Todos somos hermanos, y en más de un sentido: porque somos hijos de la misma esencia creadora (Dios, la Fuente, como queramos llamarle), y porque todos estamos compartiendo el mismo momento existencial; ya sea que el prójimo nos toque de manera más lejana o de manera más cercana, y la vinculación emocional sea, del mismo modo, más directa o indirecta. Esencialmente, hay una latente y sagrada hermandad por encima de apariencias, afinidades y etiquetas.

Ser espiritual es reconocer nuestro Ser, el Yo profundo y verdadero (enterrado por las múltiples capas del ego y los pensamientos estereotipados), la conciencia que está más allá de la apariencia y de las supuestas "necesidades" que nos dicta el mercado, que vibra por encima de las estructuras de la mente condicionada y las formas pasajeras de la materia.

Porque tú eres una realidad concienical mucho más amplia que la que registra tu carnet de identidad, los datos de tu cuenta bancaria, tu profesión o tu mismo cuerpo. De hecho, tus errores, tus miedos, inseguridades y decepciones parten de tu identificación con todo eso, pero no con lo que eres realmente. Eres conciencia pura, espíritu encarnado. Por ello, el problema del hombre que no ha despertado (casi todos nosotros) es la identificación absoluta con la parte efímera y temporal que él considera como la "vida" misma; y sin embargo, se encuentra desconectado de su interior, de su auténtica realidad. Puede creer que es feliz, pero sólo mientras las cosas con las que se identifica permanezcan... lo que ocurre es que no permanecen eternamente y, por esto mismo, cuando se van (o terminan su etapa como experiencia) creemos que también lo hacen nuestras ilusiones, equilibrio y el mismo sentido de la existencia. El problema no es identificarnos con nuestro trabajo, nuestra cuenta, el coche o nuestro cuerpo (todas estas cosas son más o menos necesarias) el error es hacerlo de manera absoluta... y, sobre todo, en detrimento de nuestro ser inmortal, nuestro Yo profundo.



Tú eres el Ser que persiste cuando se agotan o desaparecen todas estas identificaciones.

El ego es la estructura mental y emocional que nos dice quien creemos ser, y lo hace a base de automatismos apasionados y pensamientos recurrentes, cuya única finalidad es que nos identifiquemos no con nuestro Ser real, sino con una imagen proyectada, hecha de muchos "yoes" que requieren continuamente tu atención y que terminan limitando la grandiosidad de la existencia a una mera colección reducida de estímulos repetitivos. Esto nos convierte en meros autómatas a merced de la mente inferior, y de paso, nos desconectan de la mecánica profunda y sutil del universo.

Cuando nos identificamos tanto con las formas-pensamiento, la vida superficial y las posesiones, se produce una especie de colapso de nuestra identidad esencial, y entonces, otra del todo ilusoria toma su lugar: el yo-apariencia, el ego. En la medida en que este tome terreno y configure más campos y expresiones de nuestro ser interior, mayor inconsciencia e infelicidad experimentaremos.

El despertar de la conciencia o despertar espiritual es básicamente "despertar", tener conocimiento de todas estas cosas, de todas las limitaciones adquiridas y de las cosas temporales frente a las permanentes; es ser conscientes de que todo tiene un propósito (aunque no sepamos cual es al 100%); que lo que llamamos Dios lo impregna todo, desde el micro al macrocosmos y que nuestra auténtica realidad (el espíritu) está solapada por capas de falsas necesidades y emociones erróneas proyectadas. Ser espiritual es sobre todo ir más allá de las apariencias de las formas y los deseos.

Es sentir aquello que nos hermana a la vida y sus acontecimientos.

Es ser Conscientes.

Juan Manuel Ruiz González

El problema de la alimentación

Estudiando el Evangelio comprendemos la importancia de cuidar la salud del cuerpo físico (Capítulo XII, ítem 11 de "El Evangelio Según el Espiritismo") como instrumento divino que nos es concedido para trabajar al servicio de Dios. Somos responsables, por tanto, de todo lo que hacemos con nuestro cuerpo y de cómo lo cuidamos. Igual que no podemos eliminarlo sin sufrir las consecuencias del suicidio, tampoco podemos mermarlo, mediante excesos o vicios, sin sufrir sus correspondientes consecuencias.

Muchas enfermedades son consecuencia de los abusos a los que sometemos al cuerpo, siendo la principal función del dolor el avisarnos de que algo no está funcionando bien para permitirnos tomar las medidas oportunas. Todo aquello que nos acorta la vida en la Tierra por debajo del plazo programado en nuestra reencarnación, es una forma de suicidio, menos violenta, por supuesto, pero con el mismo resultado; la desencarnación antes de tiempo. Cuántas pruebas habremos perdido, cuántas oportunidades de elevación y de asistencia desvanecidas, cuántas experiencias retrasadas a futuras reencarnaciones, por no haber cuidado lo suficiente el cuerpo físico.

Somos responsables de lo que hacemos con nuestro cuerpo y hoy en día, hay multitud de pruebas científicas que demuestran que la alimentación interviene decisivamente en el desarrollo o inicio de muchas de las enfermedades comunes. El Dr. David Servan-Schreiber, en su libro "Anti-cáncer, una nueva forma de vida", defiende con estudios y comparaciones muy interesantes, como una de las principales causas del aumento del cáncer en el mundo desarrollado es la industrialización de la alimentación, con la introducción de los productos refinados en la alimentación básica. Productos desnaturalizados que perduran más en el tiempo sin caducarse y que, convertidos en azúcares simples son calorías vacías sin ningún aporte de nutrientes pero garantizando la máxima satisfacción al consumidor incauto.

Los azúcares simples, principalmente harinas refinadas, arroz pulido (refinado, sin el germen ni la capa exterior queda sólo el almidón), el azúcar y sus derivados utilizados como condimentos industriales (dextrosa, sacarosa, almidones, etc.) acentúan muchas enfermedades de nuestro tiempo. Las células cancerígenas son anaeróbicas, no se alimentan de oxígeno sino de glucosa. Las dietas cetónicas (basadas en ácidos grasos, mantienen valores bajos de glucosa en la sangre) entorpecen de forma probada su desarrollo. Al ingerir



constantemente azúcares simples (presentes en toda comida industrializada, precocinada, snacks, panadería industrial, refrescos, etc.) nuestro organismo sobrecarga el páncreas segregando insulina, evitando niveles elevados de glucosa en la sangre. El problema del páncreas es que cuando se agota aparece la diabetes. Conjuntamente a la producción de insulina segregamos la hormona de crecimiento IGF, conocida por los culturistas para el desarrollo muscular pero desconocida como agente acelerador de tumores, cuando los hubiera.

Los azúcares refinados son llamados anti-nutrientes por muchos nutricionistas porque su efecto acidificante sobre la sangre consume minerales alcalinos, como el calcio (fomentando la osteoporosis) o el magnesio para su neutralización. En general un pH alcalino en la sangre conlleva a enfermar menos y a tener un sistema inmune más fuerte.

El azúcar es, y en general, hidratos hiperglucémicos (hidratos con alto índice glucémico), son adictivos. Al consumirlos el nivel de glucosa en sangre aumenta rápidamente creando una gran satisfacción instantánea. Es una fase donde nos sentimos reconfortados y con energía, pero por poco tiempo. Enseguida el páncreas al segregar insulina con fin de reequilibrar los niveles de glucosa transformará en grasa esos azúcares, con el consecuente aumento de masa adiposa y disminución de concentración de glucosa en sangre. Como el nuevo nivel de glucosa es menor al de partida, antes de haber ingerido los azúcares, el resultado es un estado "de bajón", con menor

energía que el inicial. Por tanto nuevamente vemos que los azúcares roban más energía que la que aportan, aunque sí aportan grasa para nuestras despensas. Si como medida a este bajón volvemos "a picar" alimentos hiperglucémicos, vamos dando ciclos, compensando cada bajón con nuevos aportes calóricos. En muchas personas este comportamiento les lleva a estar siempre cansados, con sobrepeso y llenos de insatisfacción porque siempre les falta algo.

Pensemos por un momento, en esta semana, cuántas veces nos hemos sentido así. Por esta razón, una correcta alimentación es necesaria para alcanzar el tan buscado equilibrio mental. La mente débil se doblaga ante las variaciones fisiológicas que reclaman su atención. Una correcta alimentación, nos permitiría trabajar puntualmente hasta seis horas seguidas sin necesidad de ningún aporte calórico, aunque la recomendación es comer cinco veces al día para evitar acudir a la mesa con hambre (esta no es la única razón por la que se come cinco veces al día). Los alimentos integrales, sin refinar, son ricos en nutrientes y no alteran nuestros niveles de glucosa, mantienen bajos niveles de insulina en nuestra sangre, por lo que el organismo tiene que trabajar quemando grasa para obtener la energía que necesita. Los alimentos no nos seducirán por el efecto fisiológico del "choque de glucosa", y empezaremos a olvidar los súper-sabores (potenciadores de sabor, salado-dulce), para sentirnos más libres.

Otro problema de la industrialización de la alimentación es la descompensación entre ácidos grasos omega 3 y 6. Siendo ambos esenciales al no poder ser sintetizados por el organismo. El déficit general de omega 3 en nuestra alimentación, frente al consumo frecuente de omega 6 (presente en carnes, leche, cereales, huevos, etc.) genera en nuestro organismo una inflamación generalizada, normalmente por debajo del umbral del dolor (excepto cuando acentúa posibles migrañas), fomenta problemas circulatorios al espesar la sangre (problemas de coágulos, trombos, etc.) y activa el crecimiento celular (favoreciendo el crecimiento de células tumorales cuando las hubiera).

Las grasas saturadas sabemos perfectamente que deben ser evitadas. Recientes estudios revelan que constantemente estamos hablando a nuestros genes mediante los alimentos que ingerimos. Las células se "sienten" agredidas en presencia de grasas saturadas y sintetizan proteínas, enzimas y sustancias químicas que salen de la célula como



nuevos mensajeros distribuyendo por nuestro organismo el mensaje de estrés al resto de células. Este estrés, cuando se vuelve crónico, produce millones de radicales libres que deterioran el ADN, causando mutaciones genéticas que pueden llevar al cáncer.

El intestino delgado humano está más próximo al de un ser herbívoro que al de uno carnívoro en cuanto a longitud. Las proteínas animales pasan demasiado tiempo en el intestino pudriéndose y produciendo toxinas que terminamos asimilando (histamina, amoníaco, ácido úrico, tiramina, cadaverina, putrescina, etc.).

El pescado es mucho más saludable que la carne, pero siempre que no sea criado en piscifactoría. Las técnicas de engorde cambian las propiedades, color y sabor del pescado.

Somos responsables de todo aquello que ingerimos. Lo que ingerimos nos afecta físicamente y periespiritualmente. Con la carne ingerimos las toxinas y hormonas (adrenalina y otros) que produjo el estrés del matadero en el animal, incorporando los fluidos densos correspondientes a nuestro estado vibratorio.

Emmanuel en el libro "El consolador que prometió Jesús" hace mención al problema de la alimentación:

"La ingestión de vísceras de animales constituye un error de muy graves consecuencias, del cual han derivado numerosos vicios de la nutrición humana."

"...si el estado de materialidad del ser humano exige la cooperación de determinadas vitaminas, esos valores nutricionales pueden hallarse en productos de origen vegetal, sin que sean necesarios, en absoluto, los mataderos y frigoríficos."

André Luiz, en el Libro "Misioneros de la Luz" también nos recuerda lo siguiente:

“Si no protegemos ni educamos a aquellos que el Padre nos confió como gérmenes frágiles de racionalidad... ¿cómo demandar el amparo de superiores benevolentes y sabios...?”

“La misión del superior es la de amparar al inferior y educarlo.”

“...sin amor para nuestros inferiores, no podemos tener la protección de nuestros superiores; sin respeto hacia los demás, no podemos lograr el respeto ajeno.”

El mundo de regeneración puede estar próximo, pero difícilmente entraremos en él siendo depredadores de nuestros propios hermanos pequeños en evolución.

Todo se encadena en el Universo, y las necesidades de alimentación no son una excepción, por tanto, no podemos transformar nuestros hábitos alimenticios de la noche a la mañana sin antes un tiempo de preparación. La nutrición no es un juego, porque repercute directamente en la salud, y por tanto, no podemos variar nuestras costumbres sin la oportuna formación en la materia.

José Ig. Modamio
Centro Espírita "Entre el Cielo y la Tierra"

Sobre los animales

En muchas ocasiones, nos preguntamos, no sólo, por lo que ocurre con nosotros al desencarnar, sino también por nuestras mascotas, a veces, tan queridas.

La ciencia espírita nos ha demostrado que la vida es una continuación evolutiva.

Sabemos que en el hombre, a su muerte, la parte material o carnal, se descompone, dando vida a otros seres. Sin embargo, su espíritu, parte inteligente, sigue el camino determinado por su estado de desarrollo.

Los animales, no son simples máquinas, como creemos. Y cierto es, que el instinto domina a la mayor parte de sus actos, ¿pero no los hay que obran con una voluntad determinada?. Tienen, pues, inteligencia; pero limitada.

Teniendo en cuenta esta inteligencia que les da cierta libertad de acción, existe en ellos, igual que en el ser humano, un principio independiente de la materia que sobrevive al cuerpo. Pudiendo ser llamado, como “alma” y que es tomado del elemento inteligente universal.

Después de la muerte, conservan su individualidad, pero no la conciencia de su yo.

Al carecer de esta percepción, su espíritu es clasificado después de su desencarnación, por los Espíritus, que de ellos están encargados, y casi en seguida, utilizados. No tienen tiempo de ponerse en relación con otras criaturas. Es decir, vuelven a la vida carnal.

Ellos, a diferencia del hombre que progresa en virtud de su voluntad, lo hacen por la fuerza de las cosas. De manera que, en la naturaleza todo se encadena, desde el átomo hasta el arcángel; y, siguiendo este principio de desarrollo, la reencarnación de un ser humano en un animal equivaldría a retrogradar en la escala evolutiva.



Según algunas teorías, el espíritu o parte inteligente, no llega al periodo humano sino después de haberse individualizado en los diferentes grados de los seres inferiores de la creación. Sin embargo, otras exponen que el espíritu del hombre ha pertenecido siempre a la raza humana, sin haber pasado por la serie animal.

A través del estudio paleontológico, podemos ver cómo los primeros hombres se confunden con las razas animales más perfeccionadas. Y, a través de la antropología, se nos muestran algunas tribus salvajes que convivían con los animales y cuya degeneración exponía la carencia de todo sentido espiritual.

Diversos relatos; estudiados, comprobados y clasificados en el libro de Ernesto Bozzano, titulado ¿Los animales tiene alma? nos explican, no sólo la aparición de animales después de su muerte, sino también las premoniciones sentidas por ellos o sus percepciones frente a otras manifestaciones supra normales. Dejando así, constancia de su continuidad en la vida espiritual, después de su muerte.

Ana Sobrino
Centro Espírita "Entre el Cielo y la Tierra"

¿Por qué sufrimos?

El eterno y automático devenir del ser humano nos marca la manera de vivir la existencia de cada uno de nosotros, por eso los Espíritus nos dicen que somos los “arquitectos” de nuestras vidas, la proyección de nuestros actos anteriores y actuales.

Por ejemplo, si nos remontamos en la historia a tiempos pasados, quizá no muy lejanos, basándonos en los grandes maestros que destacaron en la literatura, en la pintura, en el grabado, inclusive en la poesía, vemos que todo aquello que ha sido reflejado podía ser un vehículo para censurar los errores y los vicios humanos.

Es muy cierto que la pregunta que encabeza este artículo se formula de manera muy continuada por todos aquellos que estamos en la escuela de la vida, buscando una contestación que nos pueda aclarar este estado de dolor.

Ahora bien, si nos analizamos íntimamente con honestidad, lo cual es bastante complicado, ya que no vemos nuestras imperfecciones y sí la de los demás, podremos observar que muchos de los sufrimientos han sido generados por nuestro equivocado comportamiento.

Recordemos una vez más que hoy somos el reflejo del ayer y que estamos construyendo el mañana con nuestra manera de actuar y desarrollar esta vida que se nos ha ofrecido por necesidades evolutivas.

Cuando hablamos del tema de la evolución y de la experiencia en la que actualmente estamos, quienes conocemos las Leyes Divinas, en especial la “Ley de Causa y efecto”, comprendemos que a pesar de llevar una vida tranquila sin grandes alteraciones en nuestros comportamientos, deben existir motivos suficientes para que padezcamos alguna situación complicada que procuramos sobrellevar de la mejor manera posible gracias al conocimiento consolador de la Doctrina Espírita. Pero aquellos otros que no han despertado aún a la vida espiritual, desconociendo estas rigurosas leyes, olvidándose lógicamente de todos sus principios religiosos, sean los que sean, despotrican de manera permanente de su estado y sobre todo, según su criterio, de la injusticia que la vida les hace padecer.

Observando nuestro entorno y las vivencias tan dispares, es muy difícil comprender alejados de este saber espírita, la naturaleza del dolor. Pero éste a veces es necesario porque nos hace pensar y despertar acicateados, buscando una respuesta a nuestro vivir.

El pasado sabemos que es inamovible, no tenemos la oportunidad de cambiarlo, ni de sustituirlo. Aquello que fuimos y que ejercitamos, hace ya no sabemos en qué tiempo, ni en qué lugar, fue lo que fue y ahí está permaneciendo imantado a nosotros.



Ahora bien, si podemos interferir en esta nueva experiencia, sobre todo sabiendo la oportunidad que tenemos de corregir nuestras equivocaciones, aportando las vivencias positivas que nos faltó anteriormente; perseverancia, trabajo, dedicación, tolerancia, comprensión, responsabilidad y en especial el cuidado de nuestro vehículo orgánico al que posiblemente maltratamos entonces y ahora.

La llamada no es nueva. Siempre que intentamos transmitir el mensaje espírita lo hacemos bajo el prisma del saber, de aquello que hemos recibido. Bien es cierto que muchos lo conocemos y lo construimos a través de la teoría, siempre edificante, pero recordando que la palabra conmueve y el ejemplo a través de la actividad práctica arrastra. Por lo que aquella es baldía y sin sentido alguno si no se pone en marcha, y porque sabemos que nuestro vivir nos va a situar en un futuro, más o menos próximo, por vibración, en el plano ajustado a la propia evolución espiritual.

No está demás recordar las palabras del Espiritu de Juana de Angelis, que a través de la psicografía del médium brasileño Divaldo Pereira Franco, nos dice que no hemos nacido para sufrir, sino para ser felices, pero que dependerá naturalmente de nosotros la felicidad de nuestras vidas.



**Juan Miguel
Fernández Muñoz
Asoc. Estudios
Espíritas de Madrid**

¿Es correcto o errado?

Muchos podremos a lo largo de nuestras vidas hacernos la pregunta: ¿Qué es el bien y qué es el mal? Saber contestarla con precisión o al menos satisfactoriamente parece algo sencillo a primera vista. Normalmente suponemos fácil la respuesta si tenemos en cuenta los parámetros actuales que rigen el comportamiento de los hombres, pero nos exigirá para la debida contestación, una atención detenida en la cuestión.

Podríamos decir que matar y robar está mal, mientras que trabajar y comprar algo con tu esfuerzo está bien, por ejemplo. ¿Será eso correcto?

Pero esta sentencia abarca y merece un análisis del código ético-moral que engloba factores más profundos ya que todos somos seres poliédricos. Hoy enseñamos una cara, mañana otra, conforme a nuestros intereses y necesidades.

Para responder a esta simple cuestión, una mirada superficial nos dará una respuesta irreflexiva y no nos hará comprender la verdad de nuestros deberes y responsabilidades ya que éstos son mucho más amplios de lo que se supone.

Para entender mejor hay que mirar qué leyes debemos obedecer para ser felices.

Hay leyes que rigen el universo material, o sea la física de las cosas. Las estudiamos en el colegio, instituto, universidad y vemos las aplicaciones de ellas todos los días. Los científicos estudian las leyes de la materia para inventar e innovar su aplicación en la industria farmacéutica, siderúrgica y tecnológica, por ejemplo.

Hay, sin embargo, otras leyes, más sutiles que rigen el comportamiento espiritual, o sea, la moral de los hombres. En ellas deberíamos detenernos para comprender el avance que todos podremos alcanzar con un buen comportamiento. Digo sutiles porque pueden pasar desapercibidas en la vida diaria.

Esta Ley Divina, Ley Natural o también llamada Ley Moral es la ley de Dios, la ley de la vida.

Es la armonía designada por Él y que comanda el universo entero. Esta ley es la regla de comportamiento que deberíamos seguir siempre y sirve de estudio a todo hombre que busca su perfeccionamiento, a todo aquél que anhela la felicidad integral. Ella es perfecta, establecida para toda la eternidad, inviolable, y constituye la ruta segura en el rumbo evolutivo del hombre.

Siendo inmutable, no cambia como las leyes humanas a cada legislatura, por sus imperfecciones en su estructuración. Esta Ley no está sometida a las transitoriedades de las pasiones humanas, es pues la ética superior.

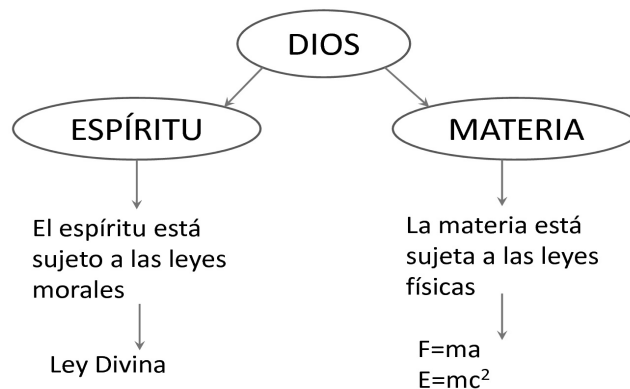
Luego, todo lo que está conforme con las leyes divinas es el bien y todo lo que de ella se separa es el mal. Esta ley indica al hombre lo que debe hacer o no.

Contestada la pregunta inicial, uno puede entonces hacerse otra pregunta derivada de ella, que sería: ¿Cómo seguir estas leyes? Es a través de su

observancia, comportándose de acuerdo con las normas dictadas por la Providencia. Entonces ¿cómo observarlas si no las conozco?

Para eso vamos a esclarecer estos conceptos a continuación:

En el universo hay tres elementos: Dios, Espíritu y materia.



El espíritu utiliza la materia para su evolución. Ésta tiene diferentes grados de densidad, y el espíritu la necesita tanto en estado encarnado como desencarnado. El espíritu ha de seguir la Ley Divina en su toma de decisiones para las pruebas de carácter moral, y ceñirse a las leyes físicas en su interacción con la materia.

Partiendo de la base de que no es suficiente una sola existencia para que el espíritu profundice y aplique todos los aspectos a los que debe prestar atención de la ley divina, le es necesario ir asimilando poco a poco todos los prismas de la ley.

Por eso es importante tener en cuenta la pluralidad de existencias. El resultado de innumerables vidas es la acumulación de experiencias en las cuales tenemos la posibilidad de poner en práctica el correcto cumplimiento de la ley divina, a través de nuestra conducta.

La ley divina fue colocada en la conciencia al formarse el espíritu, es algo innato y por lo tanto está en nuestro ser. Todos hemos sido creados simples e ignorantes; a medida que maduramos interiormente y profundizamos en el conocimiento de los temas espirituales vamos evolucionando. La desobediencia de estos códigos crea el sufrimiento y la desarmonía interior del infractor, que más tarde o más temprano se someterá al reajuste con la ley.

La ley divina se puede dividir en diez puntos, para una mejor comprensión de sus normas y mayor asimilación de sus conceptos:

1. Ley de Adoración

Solamente hay un Dios, y el hombre llegó a ese resultado desarrollando su mente y sus ideas, dejando atrás los conceptos erróneos del politeísmo que asignaban a la Naturaleza y a dioses de piedra atributos divinos o sobrehumanos.

¿Qué significa obedecer la Ley de adoración? Elevar el pensamiento a Dios en un acto de oración, contemplando su magnitud y grandeza, admirando el enorme amor con que nos ha creado, agradeciendo el celo con que nos cuida, respetando su obra, reconociendo que somos todos sus hijos predilectos. De esta manera el hombre se aproxima a Él. Como este sentimiento es innato, porque está grabado en la conciencia de cada uno, todos los seres humanos lo poseemos, cualquiera puede elevar a través de la oración el sentimiento de gratitud hacia nuestro creador. Esto es más que una herramienta que podremos utilizar para resistir a las tentaciones del día a día. Es comulgar con Dios.

Uno de los beneficios de cumplir con esta ley es demostrarle nuestra humildad y otro es que Dios nos enviará amigos espirituales que nos ayuden a soportar nuestras pruebas y dificultades de la vida, auxiliándonos y sosteniéndonos en nuestras flaquezas y dificultades.

2. Ley del Trabajo

El trabajo es también una ley natural. Todo en la naturaleza está en pleno trabajo incesante y constante transformación.

Trabajo significa tener una ocupación útil, una acción benéfica que engloba cuerpo, mente y espíritu.

Podemos considerar dos tipos generales de trabajo: el trabajo en favor del prójimo y el trabajo para cubrir las necesidades vitales del hombre.

Dios, con esta ley, ha ofrecido al hombre dos metas a alcanzar como palanca para el desarrollo espiritual: la conservación del cuerpo y el desarrollo del pensamiento.

Hay múltiples ejemplos de trabajo útil: dedicar un tiempo para ayudar a un vecino, reservar unas horas del día para estudiar, tener en la semana una hora para ejercer de voluntario en una residencia, cuidar de un familiar. Cualquier acto en favor de otro es trabajo útil al prójimo, son bienes espirituales que se van almacenando y que generan un resultado benéfico que ayudará a liberar al espíritu de las cadenas de la materia, acercándole a la dicha. Es a través de la ocupación provechosa, sirviendo antes que ser servido, como uno crece y se aleja de muchas tentaciones. Ejerciendo el dar antes que recibir se conquistan valores incalculables con que el espíritu corrige las imperfecciones y disciplina la voluntad.

El trabajo útil junto con la oración es el más eficiente antídoto contra el mal.

Un oficio ejercido honradamente para cubrir las necesidades del día a día es un ejemplo de trabajo útil que ejercita mente y cuerpo. Sin embargo, un trabajo orientado a la acumulación de bienes y satisfacción de los goces materiales, estrecha los lazos del hombre a la materia.

3. Ley de Reproducción.

Es también una ley natural sin la cual no habría mundos corporales, como el nuestro.

Entre encarnados y desencarnados siempre hay un equilibrio, mantenido por los encargados que rigen



el planeta y tienen estas tareas en la espiritualidad.

Todos volvemos para perfeccionarnos en nuevos cuerpos con la finalidad del progreso moral e intelectual, y traemos como bagaje nuestras experiencias adquiridas. De ahí las habilidades que cada uno tiene desde pequeño, sus gustos y facilidades de aprendizaje en determinados campos o sus dificultades en otros sectores del conocimiento.

Aquí podríamos hacernos también una pregunta: ¿Poner obstáculos a la reproducción es contrario a la ley divina?

En respuesta, el "Libro de los Espíritus", dice que: "Todo lo que entorpece a la naturaleza en su marcha es contrario a la ley divina, y si tiene por efecto contener la reproducción para satisfacer la sensualidad, demuestra que el hombre es muy material, con predominio de la materia sobre el espíritu."

Por otro lado, los hijos son planificados en la esfera extra-física de la vida material. Esto quiere decir que antes de que los padres encarnen, los hijos ya están programados, considerándose créditos y débitos de vidas pasadas.

No obstante, si los padres ponen impedimentos, los hijos alcanzarán el hogar de los que se niegan a tenerlos utilizando sutiles recursos, atraídos por el amor o la rebeldía. Prioritariamente dentro de la familia se llevarán a cabo las justas reparaciones. Si no es así, los espíritus encarnados bajo otros techos, llegarán a la convivencia de la pareja por otras formas. Por ejemplo, el novio que desarmoniza la familia, alguien que llega de una manera inesperada necesitado de cuidados, un niño (familiar o no) que necesita de adopción, etc.

4. Ley de Conservación.

Todos tenemos un instinto de conservación que es natural en nosotros y nos impulsa a luchar por sobrevivir, ya que la vida es necesaria para que el hombre vaya perfeccionando sus tendencias e inclinaciones en el transcurso de ella. El instinto siempre forma parte del espíritu, pero al ensanchar los conocimientos de la vida superior vamos dominando el instinto primario o maquinal, transformándolo en instinto racional.



Dios nos ha creado y nos da los medios de supervivencia, nos ofrece un mundo lleno de posibilidades. El suelo, por ejemplo, es el origen de los recursos primarios que el hombre transforma para crear bienes materiales con los que suplir sus necesidades.

¿Por qué Dios nos ha dado el atractivo de los bienes materiales? Nos lo ha dado con el objetivo de desarrollar nuestra razón, para que aprendamos a poner límites a nuestros deseos, evitando lo superfluo. No obstante, buscar el bienestar propio y de tu entorno es un deseo natural, siempre que no se consiga a costa de otros ni de la debilitación moral o física de uno mismo. En cambio, el deseo excesivo de bienes materiales es contrario a la ley de conservación.

Entonces, ¿cómo puede el hombre conocer el límite de lo necesario? El Libro de los Espíritus, en su cuestión 715, aclara: “El sabio lo conoce por intuición. Muchos lo conocen a costa de su propia experiencia.”

La vida material es necesaria para nuestro adelanto. No podemos alcanzar todos los espectros de virtudes en una sola vida, es sencillamente imposible. Necesitamos, pues, de muchas vidas para lograr ese crecimiento interior.

5. Ley de Destrucción.

En la Naturaleza no existe la destrucción de los seres vivos sino la transformación de éstos, con el propósito de su renovación y mejoramiento.

A primera vista podría parecer que esta ley es contradictoria con la cuarta, pero realmente son complementarias. La Naturaleza provee de medios de preservación y conservación con el propósito de que la destrucción no se produzca antes del tiempo necesario ya que la destrucción anticipada obstaculiza y retarda el desarrollo del espíritu.

El espíritu, o principio inteligente, una vez creado, no se destruye nunca. Sigue evolucionando, experimentando cambios en diferentes niveles de vibración, conforme va aprendiendo de las distintas experiencias vividas. Sí, porque aprendemos en la materia cuando encarnados y en el mundo espiritual cuando desencarnados.

La necesidad de destrucción entre los hombres disminuye proporcionalmente a medida que su desarrollo intelectual y moral aumenta.

Tenemos que tener muchísimo respeto a nuestra vida y a la del prójimo, luchando por preservarla y cuidarla, ya que es el instrumento de progreso a través de la cual realizamos la tarea que vinimos a cumplir.

6. Ley de Sociedad.

El ser humano necesita indudablemente de las relaciones sociales. Nadie es autónomo por completo. Por medio de la sociedad los hombres se ayudan y aprenden juntos a avanzar, unos aportan unas cualidades adquiridas mientras otros ofrecen otras facultades y complementándose, la Humanidad progresa. Siendo pues incuestionablemente un ser grupal, el aislamiento bajo pretexto de servir a Dios no es correcto, y constituye una violación de la ley, que se caracteriza por una especie de fuga de las responsabilidades de relacionarse y limar los aspectos imperfectos de nuestra personalidad en la convivencia con otros seres humanos.

La familia constituye un núcleo de suma importancia, ya que en ella se ensayan los lazos afectivos y los espíritus afines y reacios experimentan la puesta en práctica de esta ley. El hogar es la sociedad más pequeña, donde la educación moral debería ser priorizada, para formar ciudadanos responsables con los derechos y deberes que les tocan en la gran familia compuesta por la sociedad en general.

7. Ley del Progreso.

Todo hombre se desarrolla moral e intelectualmente por sí mismo, porque fuimos creados para adquirir un progreso completo, aunque, para lograrlo, cada uno requiera un tiempo diferente.

Cuanto más conocedor de las Leyes Morales, más responsable de sus actos es el ser humano. El objetivo final a que todos estamos destinados es nuestro perfeccionamiento, pero solamente llegaremos paso a paso a este destino. La moral y la inteligencia sólo se equilibran a largo plazo, después de varias experiencias y vivencias, donde el hombre se examina, aprobando o suspendiendo el examen de la vida.

Al conocer el bien y el mal el ser humano puede optar por uno u otro, aplicando el libre albedrío que todos poseemos, y así elegimos nuestro camino, siendo éste correcto o incorrecto.

Al conocer las leyes divinas, las cosas se facilitan mucho ya que podremos escoger la opción del bien y evitar disgustos y sufrimientos, creando con la elección un futuro mejor para nosotros mismos.

La marcha del progreso es incesante e imparable, una condición de la naturaleza humana, que no se debe obstaculizar. El progreso intelectual avanza siempre pero uno de los mayores impedimentos al progreso moral es el orgullo y el egoísmo tan arraigados en la conducta del ser humano.

El factor de la ignorancia nada más es que un estado temporal del ser, donde el hombre no mira los horizontes más lejanos. Sin embargo, aquél que eleva

el pensamiento y admira los designios de Dios, comprende mejor lo que está mal y corrige sus excesos, entendiendo la necesidad de reformarse moralmente para cumplir con la ley. Esto significa corregir las imperfecciones y defectos que tenemos presentes en nuestro ser.

8. Ley de Igualdad.

Dios creó sus leyes para todos los hombres, todos somos iguales frente a nuestras responsabilidades. No hay privilegios ni concesiones en la vida material y espiritual, solamente esfuerzo y merecimiento. Cuanto más empeño dedica uno en el bien durante su trayectoria, más rápido progresará y se desarrollará antes unas aptitudes u otras. Las sucesivas vidas generan, por lo tanto, experiencias que son aprovechadas según la voluntad de cada uno de acuerdo con el libre albedrío. Por eso la aparente "suerte" que algunos tienen es exactamente lo que esos individuos necesitan para aprender. De ahí que envidiar a otra persona demuestra que no se ha entendido cómo funcionan las leyes morales.

Las desigualdades sociales no son una fatalidad, sino una elección de pruebas que cada uno escoge y traza así un tipo de destino para que, con esa oportunidad, sepa crecer y progresar más rápidamente.

Eso no significa que debemos dejar a cada uno abandonado en su elección. Nuestro deber como hermanos es esforzarnos por ayudar y socorrer a ese prójimo para que lleve su prueba más suavemente, aliviando en lo posible su desdicha.

Existe una sutil línea que demarca la diferencia entre progresar y evolucionar.

Progresar significa que la persona intenta con todas sus fuerzas no dejarse llevar por el defecto o imperfección; aun así, podría fallar al ponerlo a prueba. Evolucionar es alcanzar tras muchas tentativas, el dominio de esa imperfección, controlando por completo esa mala tendencia. Cuando la persona evoluciona en algún área de las que venía a corregir, no vuelve a caer en ella.

En cada encarnación se puede elegir un sexo u otro de acuerdo con las pruebas a corregir frente a las leyes divinas, puesto que el espíritu no tiene sexo. En conclusión, hombre y mujer son iguales.

9. Ley de Libertad.

Todos nosotros nos necesitamos, y no podemos vivir aislados del mundo por completo. Siempre habrá algo que otro nos pueda ofrecer que nos haga falta y viceversa. Puede ser una opinión, un sentimiento, una caricia, o simplemente algo material.

Hay que tener mucho cuidado en el cumplimiento de esta ley porque algunos confunden autoridad con despotismo.

Toda la degradación moral y física causada por un hombre a otro es contraria a Ley de Dios.

El poder temporal concedido a un individuo gracias a ciertas aptitudes que le facultan para un cargo, sirve como palanca para elevar al subordinado y no para embrutecer al superior. Por la Ley de Acción y Reacción, si una persona hace mal uso de su

posición de superioridad, en el futuro habrá de reparar el mal ocasionado.

¿Cuándo somos realmente libres? Únicamente por el pensamiento el hombre es totalmente libre, gozando de una libertad sin fronteras ni límites. Debe el hombre ser consciente que es completamente responsable de su pensamiento. Al emitir un pensamiento bueno de amor, nos rodeamos de espíritus buenos que vibran en sintonía con estos pensamientos. Por el contrario, si nos centramos en pensamientos inferiores de venganza u odio, atraeremos espíritus afines a este pensamiento.

10. Ley de Justicia, Amor y Caridad.

La Ley de Justicia está de tal forma dentro de la conciencia humana que la simple idea de una injusticia nos rebela. De todas las leyes, ésta es la más amplia, porque resume todas las demás.

La exacta comprensión de esta ley natural no es tan sencilla, ya que unos consideran justicia lo que otros sienten como injusto. Las pasiones humanas y los intereses mundanos se mezclan en el sentimiento de justicia y van alterando el verdadero punto de vista. A medida que el hombre va adquiriendo experiencias ese sentimiento se acerca al de la Justicia Divina.

El amor es el sentimiento por excelencia, el más elevado que podemos alcanzar, sentirlo hacia el prójimo es la virtud más sublime. Al romper la oscuridad del egoísmo, saliendo de sí mismo en dirección al prójimo, podrá el hombre comprender a Dios y el amor trascendente. La mejor manera de amar a Dios es ejerciendo el bien, queriendo al prójimo.

La verdadera caridad profesada por el maestro Jesús, en el ejemplo de su vida, es la benevolencia hacia todos indistintamente, la indulgencia para con las faltas ajenas y el perdón de las ofensas que nos hagan. ¿Por qué?

Porque la caridad son estos tres sentimientos complementarios: ser buenos con todos porque somos hermanos; disculpar a todos porque nosotros también necesitamos de disculpa, nadie es perfecto; y perdonar, porque todos erramos a cada instante. Estamos sumergidos en una franja de evolución parecida, unos con mejores aptitudes para unas cosas, otros con valores en determinada área, otros aún necesitando de manos que les sostengan para no caer.

Como vemos, no basta un estudio superficial, hay que saber leer en las entrelíneas de la vida, porque las leyes engloban muchos aspectos profundos del comportamiento. En el Libro Tercero del Libro de los Espíritus se ofrece una minuciosa explicación que sin duda aportará un valioso saber al lector que desee progresar moralmente, ya que es fundamental para el espíritu respetar estos diez puntos de la Ley Divina tan importantes, sutiles y necesarios para su perfección moral y adelantamiento en la escala evolutiva.

Cláudia Bernardes de Carvalho
Centro Espírita Entre el Cielo y la Tierra.

HEMEROTECA ESPÍRITA

La muerte

"¡Oh muerte, cuán amarga es tu memoria! ¡Cuán presto tu venida! ¡Cuán dudosa tu hora y cuán universal tu señorío! Los poderosos no te pueden huir; los sabios no te saben evitar; los fuertes, contigo pierden su fortaleza; para contigo ninguno hay rico, pues ninguno puede comprar la vida por dineros. Todo lo andas, todo lo cercas y en todo lugar te hallas. Tu paces las yerbas, bebas los vientos, corrompes los aires, mudas los siglos, truncas el mundo y no dejas de sorber la mar. Todas las cosas tienen sus crecientes y menguantes; mas tú siempre permaneces en un mismo ser. Eres un martillo que siempre hiere, espada que nunca se embota, lazo en que todos caen, cárcel en que todos entran, mar donde todos peligran, pena que todos padecen y tributo que todos pagan.

¡Oh muerte cruel! ¿Cómo no tienes lástima de venir al mejor tiempo e impedir los negocios encaminados al bien? Robas en una hora lo que se ganó en muchos años, evitas la sucesión de los linajes, dejas los reinos sin herederos, hinchas el mundo de orfandades, cortas el hilo de los estudios, haces malogrados los buenos ingenios, juntas el fin con el principio sin dar lugar a los medios; finalmente, eres tal, que Dios lava sus manos de ti y se justifica diciendo que el no te hizo, (Sap. I y II) sino que por envidia y arte del diablo tuviste entrada en el mundo." (Fray Luis de Granada)

Parece increíble que un hombre tan sabio como fray Luis de Granada pudiera repetir que Dios se lavó las manos de la muerte y que sólo por arte del diablo tuvo ésta entrada en el mundo.

Magistralmente pintado se ve el horror que la muerte inspira a los que creen en su dominio, funesto error que a tantos males nos ha conducido.

La ignorancia de la eternidad ha sido la tea incendiaria que ha reducido a cenizas la felicidad de los hombres; pero ha llegado la hora que cual nuevo fénix la razón renazca y se eleve exclamando:

No digáis "¡oh muerte cuán amarga es tu memoria!"; porque la muerte es el raudal de la vida.

No lamentéis que "ningún rico pueda comprar la vida por dinero" porque si no existiera esta igualdad, los pobres de la tierra se convertirían en



asesinos. Apreciad con mejor sentido las leyes de Dios.

"Esa pena que todos padecen y ese tributo que todo pagan" es la prueba inequívoca de la eterna justicia de Dios. ¿Y aún te quejas, pobre mortal? ¿No tienes bastante con las anomalías y las injusticias que cometen los hombres, sino que aún interrogas a ese poder supremo, a esa espada de Damocles suspendida sobre la humanidad y lamentas que los ricos y los sabios tengan que sucumbir como los demás hombres y "se interrumpa la sucesión de los linajes y se queden los reinos sin herederos y se junte el fin con el principio"?

Eso que llamáis muerte es la síntesis de la justicia de Dios: la muerte es la igualdad, es la eterna democracia. Nada importa que los grandes encierren a sus muertos en cajas de plomo y antes los embalsamen; aquella materia tardará más o menos tiempo en descomponerse; podrá conservarse hasta la momificación; pero nunca recobrará la vida, nunca entrará en relación aquel cuerpo con la humanidad. La ciencia podrá detener la disgregación de la materia, pero nunca conseguirá la agrupación de los átomos para constituir la envoltura de las almas. Los cuerpos aun no se han formado bajo el frío cálculo de los sabios.

¿Y os quejáis que la ley sea igual para todos? Bien dicen que los pueblos no tienen más gobierno que el que se merecen y la humanidad de la tierra ella misma se forja sus cadenas; y cuando sus

grandes hombres caen abrumados bajo las más terribles tiranías, aún hay seres que deploran que la muerte difunda en todas partes su hábito destructor. ¡Lamentáis la renovación de la vida! ¡Deploráis el progreso del mundo! ¡Ay de la tierra, si hubieran de existir siempre sus tiranos!

¿Sabéis lo que era la vida de los siervos? ¿De aquellos esclavos pegados al terruño? ¡Sin voluntad, sin dignidad, sin libertad individual! Si los grandes de aquellos tiempos hubieran sido inmortales como los dioses que el hombre creaba, si su aliento no se hubiera extinguido, si su palabra no se hubiere perdido en la noche en la noche del tiempo, si sus órdenes crueles no hubiesen sido anuladas por la muerte ¡ay de la humanidad!

La muerte y sólo la muerte ha saneado este pantano llamado Tierra.

La muerte es la renovación, es la imagen del invierno; todo lo que muere en esa melancólica estación renace en la primavera, del mismo modo, el espíritu deja su cuerpo para abonar la Tierra y vuelve a la primavera para vivir con las flores, con los pájaros y con la luz.

Si el hombre fuera eterno en la Tierra, Dios sería cruel.

¡Vivir aquí mucho tiempo, donde todo se confabula para la vida del dolor, nuestras necesidades, nuestro organismo, nuestro modo de ser, nuestros afectos imperiosos y exclusivos!... ¡Oh! la muerte debía ser proclamada como la redentora del hombre.

¡Vivir! ¿Sabéis lo que es vivir en la Tierra, donde no hay más que dos jerarquías, víctimas y verdugos, el fuerte y el débil, en política, en religión, en artes, en ciencia, en afectos íntimos, en todo? ¿No concebís una vida mejor, donde la anarquía no sea el código social? ¡Ah! nosotros concebimos otra vida más noble, más elevada, más pura, no en el estacionamiento de la gloria, sino en el trabajo sin la estaba, en la ciencia sin la envidia, en la soberanía del amor, en el estudio indefinido, en el arte idealizando la verdad, en la industria emancipando al obrero, creemos que el hombre, esa última palabra de Dios, en cierto modo, puede ser más digno, más grande, más sublime de lo que ha sido hasta ahora; por esto consideramos a la muerte como la tabla salvadora de la humanidad y desde que hemos conocido el espiritismo, mucho más, porque vemos que esa crisis es muy necesaria para nuestro progreso, no porque creamos que el espíritu adquiere ciencia con sólo dejar la materia, no, no es eso, pero sí, que un espíritu adelantado ve mucho más lejos libre de su cuerpo, que ligado a la materia y un espíritu criminal, al morir, siquiera el estupor y el asombro le detienen cerca de su tumba y si ve sólo a sus víctimas, ya principia a pagar sus deudas. De todos modos, la muerte es el principio de la vida.

Dice Michelet, “que la ignorancia de los tiempos bárbaros hizo de la muerte un espectro y la muerte es una flor”

El hombre es quien hizo el sepulcro y luego le ha tenido miedo.

¡Oh Ciencia, ciencia, dulce consoladora del mundo y verdadera madre de la alegría!

¡Cuán acertadamente piensa el escritor francés! ¡Cuán más adelantado es su pensamiento que el del insigne español que nos ha dado lugar a dedicar algunas líneas a ese regulador eterno, a ese reloj de los siglos que no se ha parado nunca, a ese algo inexplicable que fecundiza la tierra con mares de llanto, pero que engrandece el destino del hombre como todas las creaciones de Dios!

¡Sin la muerte no hubieran existido los héroes! Ella deificó a Cristo y ha inmortalizado a los genios.

¡El laurel de la victoria sólo crece en la tumba de los mártires!

¡La muerte es la apoteosis de todos los sacrificios humanos!

¡Los hombres vistos de cerca, son hombres y tras de la losa del sepulcro son dioses! Bendigamos la muerte, porque es la emancipación del espíritu, porque es el aparato salvavidas, que nos permite nadar en los mares del infinito; porque es el globo que nos eleva y nos conduce al espacio, para admirar otros mundos, otras razas, otras civilizaciones que den a nuestro espíritu nueva vida.

La muerte es el perdón que Dios ha concedido a la humanidad; es la resurrección del espíritu. ¡Sin la muerte, el hombre no podría vivir!



Amalia Domingo Soler
Periódico Espirita “El Buen Sentido” (Mayo de 1878)

RINCÓN CREATIVO

SIEMPRE EL AMOR

Siempre es el amor
mensajero de la vida,
el que mitiga el dolor
y combate la amargura.

Siempre es el amor
el que sana toda llaga
que sale del corazón
por el sufrimiento del alma,
por falta de comprensión
la evolución es difícil
se necesita el dolor
para poder conseguirse.

Aunque aparezca la fatiga
no abandones el camino
Que llegando al final
se ve con alegría
que es poco, lo que se ha sufrido.

El ser, es torpe en su progreso,
lento y descuidado también
si comprendiera lo que hay luego
correría sin querer,
pues la vida en las esferas
de aquel que se portó bien
es como un manto de flores
en un cuidado vergel.

C.E. y D.E. Libro Poesía mediúmnica "El amor base de la vida"

ORACIÓN

Gracias, Señor, por el techo que nos cobija, por tener un hogar y una familia de la que otros carecen.
Gracias por el alimento que nutre nuestra envoltura carnal, y por la energía espiritual que regenera
nuestra alma.

Gracias te damos también por haber sido iluminados por la luz de tu doctrina.

Por todas las enseñanzas que recibimos y nos hacen aprender a caminar día a día.

Por la ropa que nos cubre, te damos gracias, Señor, y te pedimos nos alejes de las vanidades y
presunciones de la moda, y su tiranía; así como de la frivolidad. Ayúdanos a recordar que otros
desafortunados no tienen nada que ponerse, ni disfrutan de las comodidades de las que disfrutamos.

Como no darte las gracias, Padre, por la amistad de quien nos es fiel, y nos tiende continuamente su
mano para ayudar a levantarnos cuando caemos en la tristeza o la depresión. Gracias también por la
oportunidad de servicio que nos ofreces cuando podemos ayudar a esos amigos a suavizar sus cuitas o a
solucionar sus problemas -grandes o pequeños- por nuestros profesores -terrenos y espirituales- que tan
generosamente nos instruyen, ofreciéndonos la esperanza de prosperar si perseveramos en los buenos
sentimientos.

Por todos aquellos que nos ayudan a descubrir el sendero correcto, mil gracias, Señor. Por todo
aquello que poseemos en usufructo, y por lo que ha de depararnos el futuro... gracias, Señor.

Te pedimos que nos guíes para saber aprovechar sus infinitas posibilidades, para que aprendamos a
compartir, a practicar la caridad con los que más lo necesitan. Guíales también a ellos, Señor, para que no
se pierdan ni desvíen por el camino de la ignorancia, para que su espíritu encuentre la senda de la fe, y
persevere en ella. Para que lleguen a la conclusión de que resignarse no significa estancarse o abandonar la
lucha, para que aspiren a lograr con su propio esfuerzo un mañana mejor.

Acuérdate también Señor de todos aquellos que sufren persecuciones, enfermedades, hambre o
tortura psicológica, de quienes no encontraron el sentido a su vida terrena y quieren abandonarla antes de
tiempo, y claudicar a las malas influencias de los espíritus inferiores. Renueva la fortaleza en sus corazones
para que consigan remontar este escollo, y sigan adelante con su batalla hasta que logren salir triunfantes.

No olvides a ninguna de tus criaturas, muéstrales tu luz, y no las desampares...

Gracias por el tesoro de la vida Señor, y hágase tu voluntad.

Que así sea.

Maria del Cielo Gallego

MENUDOS ESPÍRITAS

EL CARRUSEL DE COLORES por BEATRIZ DELTORO (11 años)

Capítulo III - Escuchando a Amarillo

El caballito AMARILLO esperó a que se acomodara en su silla para decirle:

-Bienvenida. Te voy a hablar de las 3 cosas que forman el Universo, que son Dios, espíritu y materia.

-¡Ah, vale! El caballito ROJO me dijo que Dios era eterno, inmutable, inmaterial, único, omnipotente y justo. También me dijo porqué es cada una de esas cosas. Ahora sólo me tienes que explicar qué son el espíritu y la materia.

-¡Muy bien Athina, veo que has aprendido la lección de mi compañero y que, por tanto, puedes pasar al tercer nivel de aprendizaje! Soy yo, el caballito AMARILLO, el encargado de enseñártelo!

Espero que no olvides al final nada de los 3 temas.

-No te preocupes, tengo buena memoria y me gusta aprender cosas nuevas y, así, ser más lista cada día que pasa.

-Me alegra que te guste aprender tantas cosas. La mayoría de las personas sólo se preocupan por las cosas materiales. ¿Sabes que son las cosas materiales?

Athina pensó cuál era la respuesta. Caviló unos momentos sobre lo que preocupaba a la gente de hoy en día y finalmente, ésta fue la respuesta que creyó más correcta:

-Creo que las cosas materiales son un coche, una casa, la ropa...

-Sí, eso es, pero ¿crees que intentar conseguir una casa es una preocupación material?

-No, no lo creo si se trata de conseguir una casa decente para tu familia, pero sí lo es intentar conseguir una mansión por lujo o por capricho, o tener un coche último modelo o, también, el armario lleno de ropa.

-¡Esa era la respuesta correcta! Si compras algo que necesitas, no es un capricho ni una preocupación material. Si, en cambio, un rico, por poner un ejemplo, se compra dos mansiones de las que sólo usa una, es un lujo y, por tanto, una preocupación material. Las personas así, con esa actitud, son egoístas y, con esta forma de pensar, donde solamente disfrutan él y los suyos, retrasa su evolución. Mientras tanto, las personas que tienen lo necesario para vivir y ayudan a los demás, son generosas, caritativas y están avanzando moralmente.

Ahora vamos a hablar del espíritu y la materia. El cuerpo es materia. El espíritu es el principio inteligente. El espíritu se relaciona con la materia por ser ésta el medio por el cual progresa y desarrolla sus capacidades.

-Gracias por ayudarme. Ahora ya sé lo que son el espíritu y la materia y qué relación guardan entre sí.

-Por cierto. Debes saber que la materia que ves, que puedes tocar, oler, sentir... todo eso viene de una misma cosa: el Fluido Cósmico Universal, que es una materia muy sutil. Para acordarnos, nosotros, los del carrusel de colores, lo llamamos fluco. De esa materia el espíritu saca su cuerpo flúidico, el periespíritu.

-¿Y qué es el periespíritu? preguntó la niña, cada vez más intrigada por este tema-

El caballito repondió esto:

-El periespíritu es la envoltura del espíritu. Es un lazo que une el espíritu a la materia, o sea, al cuerpo de cada uno. Por lo tanto, cuando mueres, solamente se pierde la materia, conservando tu apariencia anterior; que se exterioriza en el espíritu gracias al periespíritu. Por cierto ¿sabías que tenemos un espíritu bueno que nos protege y nos ayuda?

-No, no lo sabía. ¿Cómo se llama?

-Se le puede llamar de muchas maneras: Ángel Guardián, Espíritu Protector, Ángel de la Guarda... Cada uno tiene un nombre en concreto, claro, pero casi nunca sabemos cuál es porque, como vivimos muchas vidas, el nombre varía y no es importante. Nosotros somos su misión. Por eso, tenemos que hacer caso de las buenas ideas que nos dan. Si lo hacemos bien, ganamos los dos. Ganamos nosotros, los que estamos encarnados, porque evolucionamos y el Ángel Guardián gana porque, igual que nosotros, también avanza en la escala de evolución. Athina, hay muchos tipos de espíritus ¿te digo cuáles son?

-Sí, por favor. Me gustaría aprenderlos.

-Eso está bien. Los 2 grandes grupos son Superiores e Inferiores. Dentro de cada uno hay muchos más. Ahora que ya te han hablado de las 3 cosas que forman el Universo y de los 2 grandes tipos de Espíritus que hay, tienes que aprender unas cosas más en el siguiente caballito.

La niña se alegraba de saber más y quería seguir aprendiendo cosas. Ella saludó con un movimiento de la mano a su abuelo y observó una mariposa posada en el periódico. Cuando él la vio, le faltó tiempo para rebelarse contra ella y así empezó una cómica persecución.

AMARILLO sonrió y le preguntó:

-¿Ese es tu abuelo?

-Sí, se llama Salvador y tiene 63 años. Por cierto, hablando de la edad, otro caballito me dijo que vivimos muchas vidas y que, igual que en la escuela, llegas a un nivel y no puedes ir para atrás, ¿estoy entonces evolucionando?

-Depende. Como habíamos hablado antes, evolucionar no es sólo aprender, sino ponerlo en práctica. En la vida hay enfados, críticas, peleas, discusiones, que uno debe intentar no producir ni incentivar. Por ejemplo: Cuando recibimos una crítica debemos pararnos a pensar si lo que dicen es cierto o no. En cualquiera de los casos, debemos disculpar a la persona y aprovechar la crítica para hacer un análisis de ella.

-¡Me parece una muy buena idea! ¿Puedes enseñarme más cosas? ¡Porti, porti!- exclamó Athina -.

-No- relincho el caballito con voz dulce -. Ya está. Esto es el trocito de enseñanza que me correspondía. Si te explico más dejaré sin trabajo a mis compañeros - rió -. Espero que le saques provecho en el día a día a mi lección. Ahora, si quieres, monta en el siguiente caballito, VERDE, y así podrás aprender muchas, variadas e interesantes cosas sobre esta doctrina tan maravillosa.

-¡Claro que montaré! ¡Muchas gracias por todo, AMARILLO!- dijo la pequeña rozando suavemente con la yema de los dedos la crin color dorado oscuro de su simpático amigo.

Centro Espírita "Entre el Cielo y la Tierra"



ACTIVIDADES

JUEVES:

DE 20:15 A 21:30 h. ESTUDIO SISTEMATIZADO DEL EVANGELIO SEGÚN EL ESPIRITISMO Y PASES.

VIERNES:

**DE 19:00 A 20:00 h. ESTUDIO SISTEMATIZADO DE LA MEDIUMNIDAD
DE 20:00 A 21:30 h. ESTUDIO SISTEMATIZADO DE LA DOCTRINA ESPÍRITA
Y EDUCACIÓN ESPÍRITA INFANTO-JUVENIL**

¿Dónde encontrar "El Ángel del Bien"?

Centros Espíritas

Alicante

- Sociedad Espiritista Alicantina
c/ El Clavell 24 - Mutxamel
- Centro Espírita La Luz del Camino
Telf: 96-536-95-15 - Orihuela
- Asoc. de Estudios Espírita Bezerra de Menezes
c/ Beniajan nº 15 bajo B - Torrevieja

Barcelona

- Asociación de Estudios Espíritas de Igualada
c/ del Carmen nº 13 1º 2ª (Igualada)

Ciudad Real

- Centro Espírita Amor fraterno
c/ Ferrocarril nº 77 (Alcazar de San Juan)
- Centro Espírita Jesús de Nazaret
c/ Dulcinea nº 76 (Tomelloso)
- Centro Espírita Camino de Luz
c/ Ruíz Morote nº 24 (Manzanares)

Córdoba

- Fraternidad Espírita José Grosso
c/ Antonio Maura nº 20 3º D
- Centro Espírita Amor y Progreso
c/ José Ortega y Gasset nº 4 (Montilla)

Jaén

- Juan de Dios Rodríguez
c/ San Juan nº 10 (Chiclana de Segura)

Madrid

- Asociación de Estudios Espíritas de Madrid
c/ La Bolsa nº 14 1º D -Madrid
- Centro de Estudios y Divulgación Espírita:
c/ Montera nº 10-12 2º 3 - Madrid
- Centro Espírita Mensajeros de la Luz
c/ Madera Baja 1 bajo B - Madrid
- Centro Espírita Nuestro Hogar
c/ Teatinos nº 5 nave 57 - Coslada
- Asoc. Espírita S. Francisco de Asís de la Sierra
c/ Colmenarejo nº 11 2ºB- Galapagar
- Centro Espírita Entre el Cielo y la Tierra
Avda. Madrid nº 29 local - S. Martín de Valdeiglesias
- Centro Espírita León Denis
c/ de bonetero nº 3 bajo A - Madrid

Málaga

- Centro de Estudios Espíritas Allan Kardec:
c/ Héroes de Sostoa nº 73-E 1º 5

Lleida

- Asociación Espírita Otus i Neram
c/ Germana Mercè Santacana, 13 - Tàrrrega

Sevilla

- Asoc. Centro de Estudios Espíritas de Sevilla
c/ Constanca nº 5 bajo izquierda

Tarragona

- Centro Espírita Joanna de Angelis
c/ Pubill Oriol nº 22 - Reus

Valencia

- Asociación Espírita de Valencia
c/ Villanueva de Castellón nº 22 - Valencia

Otras direcciones

- Casa de Brasil
Avda. del Arco de la Victoria s/n - Madrid.
- Librería Bohindra
c/ La Paz nº 15 - Madrid.
- Jardín de Luz
c/ Antonio Acuña nº 14 - Madrid
- Ecocentro
c/ Esquilache nº 2 - Madrid
- Alquimiah
c/ Arechavaleta nº 34 - Madrid

¿Quieres ser distribuidor de "El Ángel del Bien"?

Contacta con nosotros:

elangeldebien@arrakis.es o 678-667-213