Soy Feliz y Perfectible, como Tú

José E. Arroyo

SOY FELIZ Y PERFECTIBLE, COMO TÚ

Cómo el Espiritismo y la Ciencia de la Felicidad coinciden y te pueden ayudar a vivir una vida mejor, más consciente y feliz

José E. Arroyo

DEDICATORIA

Esta obra te la dedico a ti.
Porque hay millones de cosas que pueden aportar a nuestra felicidad. Entre ellas, como Espírita, me hace feliz saber que tú puedes ser feliz; me hace feliz saber que, aunque hoy no lo veas, no lo aprecies o no lo parezca, muchas veces has sido feliz; me hace feliz saber que todo lo triste, lo doloroso, lo terrible que experimentas pasará y tú serás feliz.

En fin, saber que la felicidad no es lo que nos han dicho y sí lo que vamos descubriendo mientras conversamos, ideamos, soñamos, construimos y hacemos para un mejor mañana, eso hace a cualquiera saber que se es feliz.

¡Gracias por coincidir en esta vida conmigo y compartir la felicidad! Tu presencia aporta mucho a mi Vida, así que trataré de reciprocarte compartiendo algo bueno para la tuya.

CONTENIDO

DEDICATORIA iii

En honor a las mujeres espiritistas 1

Construyendo nuestra felicidad 8

Felicidad en la Ley de Adoración a través de la Gratitud 15

La Ley de Sociedad nos invita al Altruismo 23

Modificando, Equilibrando y viviendo con Mente Plena 31

El Perdón, el Progreso y la Plenitud 40

Cuando parezca difícil, reenmarca todo 49

Tenemos anhelos en común y responsabilidades en pausa 56

Tu felicidad, mi felicidad, nuestra felicidad 64

Pasión, emoción y compromiso 73

Reencarnaste para ser Feliz 84

AGRADECIMIENTOS

Si escribiera nombres, erraría, porque se me quedarían muchísimos sin nombrar.

Hay personas cercanas, desde mi familia, hogar, Escuela Espírita, trabajo, intereses particulares y colectivos solidarios nacionales e internacionales, a quienes tengo mucho que agradecer porque de manera directa e indirecta han tenido que ver con este libro.

Si mencionara a ciertos Espíritus desencarnados, erraría más ampliamente, porque desde los que me son conocidos hasta los que no, desde Mentores, reclamantes y hasta los necesitados de esclarecimiento, todos de una manera u otra han tenido su participación en las motivaciones o ponderaciones tras las ideas de este libro.

Así que solo me resta decir:

¡Gracias!

VALORES QUE ESTIMULAN TU FELICIDAD Y QUE ESTÁN PRESENTES E INTERRELACIONADOS EN EL ESPIRITISMO

GRATITUD	ALTRUISMO	CONSCIENCIA PLENA	PERDÓN
LEY DE ADORACIÓN	LEY DE SOCIEDAD	LEY DE CONSERVACIÓN LEY DE DESTRUCCIÓN	LEY DEL PROGRESO

COMPASIÓN	EMPATÍA	FELICIDAD	SOLIDARIDAD
LEY DE JUSTICIA, AMOR Y CARIDAD	LEY DE LIBERTAD LEY DE IGUALDAD	LEY DEL TRABAJO	LEY DE REPRODUCCIÓN

1

EN HONOR A LAS MUJERES ESPIRITISTAS

Me siento feliz y dichoso, porque entre las muchas cosas por las que uno puede sentirse así, conozco y he conocido a muchas personas que se dedican al Bien. Sí, a eso que algunos todavía no entienden. No me refiero al bien que piensa en sí mismo, que realmente es el egoísmo disfrazado; no me refiero al bien parcial y circunstancial, que se identifica con una bandera o un color mientras todo cumpla con un rigor consensuado que hasta hiere; tampoco hablo del bien que se enfoca en los "míos" y se olvida de los "otros"; no. Hablo del Bien que sana, del Bien que cuida, del Bien que ayuda, del Bien que coopera, del Bien que acompaña, del Bien que lidera, del Bien que levanta, del Bien que actúa, del Bien que señala y del Bien que corrige lo señalado.

Algunos pensarían que para lograr todo lo antes mencionado se necesita tener valor, dignidad, fortaleza, dedicación, tiempo, empeño, decisión, asertividad y "pantalones". Pues sí, ha hecho falta todo eso y mucho más. Y muchos de esos Espíritus valerosos, trabajadores, entregados a hacer lo mejor que pueden donde se encuentran han reencarnado como mujeres.

Leíste bien, reencarnaron como mujeres. En esta etapa reencarnatoria en la que decidieron dejarse ver entre nosotros los encarnados, las he observado, atenta y admirablemente. No porque son mujeres, ahí no radica su fortaleza, sino porque son Espíritus que, en la mayoría de las circunstancias, han tenido que lidiar con el discrimen, con el menosprecio, con la subvaloración, con oportunidades desiguales y hasta con humillaciones. Todo esto, como producto de que las ven como mujeres; pero ellas

como Espíritus, son más grandes, más fuertes y más que esas barreras que el machismo cultural y la herencia ancestral nos han legado.

Desde ahí, desde esa oportunidad como mujer, trabajan y se pronuncian por la equidad. Buscan abrir espacios a favor de ellas, y hasta espacios para todos. Es como, sin ser todas ellas espiritistas, pero inevitablemente siendo Espíritus, intuyeran lo dicho en El Libro de los Espíritus en la respuesta a la pregunta #822: "… Todo privilegio otorgado a uno o a otro es contrario a la justicia. La emancipación de la mujer sigue al progreso de la civilización. Su esclavitud, en cambio, está de acuerdo con la barbarie…".

¿Representa lo que expreso una exaltación a la mujer por sobre el hombre, un menosprecio al valor de este por agradar a estas? La respuesta a esto se divide en dos: en primer lugar, ¿para qué hacer algo así? y, en segundo lugar, si soy espiritista y por consiguiente reencarnacionista ¿qué ganaría con agradar o desagradar a quienes me observan hoy desde un género, pero mañana me observarán desde otro? No. Esto no es cuestión de bandos o de lados, es cuestión de perspectiva.

El Espiritismo nació libre de prejuicios, libre de preferencias de género, libre de limitantes culturales; aunque las opiniones de sus tratadistas o hasta de algunos Espíritus pudiesen estar limitadas a las costumbres de su época y su cultura. Eso no constituye un defecto de su doctrina, sino una invitación a utilizar criterios juiciosos, amplios y razonables a la hora de estudiar la literatura espírita. De hecho, es lo mismo que se recomienda al leer a cualquier tratadista o escritor que plantea sus lineamientos filosóficos.

La cita que hice del propio libro que dio comienzo a la filosofía espírita así lo demuestra. Es más, podemos revisitar la pregunta #202: "Cuando se es Espíritu ¿se prefiere encarnar en el cuerpo de un hombre o en el de una mujer?" Y esclarecieron los interlocutores espirituales: - "Esto importa poco al Espíritu. Depende de las pruebas por las que tenga que pasar". Es decir, un género u otro no es inferior o superior, la importancia no estriba ahí, sino en las vivencias, las experiencias, las lecciones, el aprendizaje que puede derivar de una u otra manifestación física.

201. El Espíritu que ha animado el cuerpo de un hombre ¿puede en una nueva existencia animar el de una mujer, y viceversa?

- Sí, son los mismos Espíritus los que animan a hombres y mujeres.

El Libro de los Espíritus

Es por esto que, aunque hay unas construcciones culturales, con las que todavía muchos tienen que trabajar para superar, donde se piensa que hay cualidades y caracteres que pertenecen al masculino (por ejemplo, determinación, fortaleza moral, carácter u otras) mientras se esperan unas expresiones exclusivamente femeninas (sensibilidad, cuidados, dedicación u otras así), las líneas que las demarcaban se han ido esfumando. ¡Qué bien! Porque estas buenas cualidades no dependen de un género, dependen del Espíritu, y este no tiene género.

Las mujeres espiritistas que he conocido y que comencé indicando que he observado dedicadas al bien, son una prueba de

estos planteamientos. Han sido vocales, líderes, trabajadoras, educadoras, compañeras, ejemplo, colaboradoras; y solo han tenido que alzar la voz, cuando se les ha tratado de ignorar. Este ignorar, en una que otra organización espiritista, no es un fallo del Espiritismo, sino de los individuos que todavía, por carecer del conocimiento de sí mismos, de su esencialidad y su realidad espiritual, no han dejado atrás los lastres del machismo; pero eso está cambiando.

La mujer espiritista, es decir, los Espíritus que han reencarnado en esta ocasión como mujeres y en nuestro movimiento, merecen nuestro apoyo, reconocimiento, comprensión y espacio para participar, colaborar y trabajar. No dudo de que esto esté ocurriendo en la mayoría de las organizaciones espiritistas, pero es importante señalarlo porque puede servir para que otros reflexionen sobre este asunto.

Desde las primeras médiums, las continuadoras, las organizadoras, las conferenciantes, las autoras, las investigadoras, las que públicamente dan cara, las que dan forma a eventos, las que escriben, las que redactan, las que traducen, las que preparan, las que son la columna vertebral de las organizaciones y hogares espíritas, a todas ellas les doy las gracias.

Gracias por enseñarme que, a pesar de los obstáculos, de las expectativas limitantes, de las circunstancias donde tienes que trabajar más, para lograr lo mismo, o donde con menos haces maravillas, me sirve de inspiración para cuando regrese en alguna vida futura como mujer, como un Espíritu que continuará aspirando a la equidad y la justicia por igual.

Meditemos juntos

Me propongo, con mi propio ritmo y a mi paso, tomar control de mis pensamientos; serenar mis emociones; pensar antes de actuar; regular con prudencia mis actitudes.

Los límites u horizontes de mi mundo emotivo, los controlo Yo. Yo que trasciendo, Yo que vibro, Yo que soy permanente, Yo que observo, Yo que persevero, Yo que estoy aquí, en este preciso momento, para amar, crecer, progresar y ser feliz.

2

CONSTRUYENDO NUESTRA FELICIDAD

El ser humano siempre ha aspirado a ser feliz. De una forma evidente o de manera vedada, los individuos han tratado de satisfacer sus necesidades, físicas y emocionales, con el fin de percibir su propio bienestar y el de otros. Al estado de bienestar subjetivo se le conoce como felicidad. De hecho, esta es exactamente la definición científica de felicidad.

Esta definición, fruto de las investigaciones que al respecto se realizan desde hace poco más de 30 años, es apenas una guía, una referencia objetiva, que se ramifica en muchas áreas de investigación. Laboratorios de psicología, sociología, antropología y otros, a través de varios centros universitarios del mundo, trabajan en ampliar nuestras ideas en torno a lo que se ha llamado la Ciencia de la Felicidad.

Muchas de las investigaciones dentro de este campo científico se han inspirado en las ideas, creencias y propuestas de las más diversas tendencias filosóficas, religiosas y éticas. Con énfasis en las coincidencias entre los hallazgos de los experimentos y las actitudes constructivas o prosociales que están contenidas en las más diversas fuentes del saber, esta nueva ciencia hace aportaciones muy a tono con la Filosofía Espiritista. Es más, podemos afirmar, luego de estudiar el tema y mantenernos al corriente de las investigaciones, que el Espiritismo le ofrece a los individuos herramientas poderosas y eficaces para que la felicidad no sea un estado temporero de alegría o un momento pasajero de euforia. Porque, de hecho, la

felicidad no es una de esas cosas. No es algo transitorio, así como no es una emoción fugaz.

La felicidad es una construcción diaria, así como es un producto del esfuerzo individual, que puede ser reforzado por factores extrínsecos, o ajenos al individuo, así como por factores intrínsecos o muy personales. Ser feliz no debe ser una meta en sí misma, porque se puede llegar a padecer de la infelicidad de no ser felices o el desgaste por falta de felicidad al salir a buscarla.

En más ocasiones, los individuos piensan que la felicidad es el poder tener salud, dinero, trabajo, familia u otras cosas de carácter material. Pero ante esta manera de pensar se han levantado serios cuestionamientos basados en la observación. Por ejemplo, ¿una persona que padece una condición crónica o hasta terminal, no puede ser feliz? ¿Un individuo que se encuentra temporeramente desplazado de su empleo, no puede ser feliz? ¿Una persona que carece de riquezas o hasta de lo que parecen necesidades básicas, no puede ser feliz? A priori, algunos pueden pensar que las circunstancias de personas así les imposibilitarían o por lo menos les dificultarían experimentar felicidad, pero esa opinión no se corresponde con la realidad de los hallazgos. Más bien, pensar que no se puede ser feliz ante la falta de algo, corresponde a una perspectiva de la felicidad que está basada en el hedonismo y el materialismo. De hecho, se le conoce como **felicidad hedónica**. Es la percepción de bienestar que se fundamenta en la satisfacción de los sentidos. Eso no es felicidad, es satisfacción o saciedad. Se basa en una perspectiva sumamente inmediatista, sensorial o sensual de la vida. Es la base detrás de la filosofía del capitalismo y el consumo desechable. Cuando para nosotros la imagen es sumamente importante, cuando la apariencia motiva nuestras decisiones, cuando el qué dirán tiene un peso profundo en nuestras emociones, cuando "estar bien" o expresar gratitud están condicionados a que no haya enfermedad

o que haya dinero, estamos sumergidos en el hedonismo, procurando sentirnos bien pura y llanamente a través de los sentidos y la aprobación de otros.

Cabe aclarar que la comprensión de todo esto no constituye una apología a la conformidad, a la miseria, a la falta de salubridad o al descartar el éxito como un logro, cuando es bien trabajado. Lo que planteamos, que está respaldado por años de investigación, es que la felicidad hedónica es con la que hemos crecido, con la que nos han reforzado nuestros padres, porque a su vez fue con la que los criaron a ellos. La felicidad hedónica es con la que la sociedad y los mercados se mueven, a menos que notemos y hagamos nuestros los valores de la **felicidad eudaimónica**.

Como dato curioso, la palabra griega eudaimon se compone de *eu* (bueno) y *daimon* (espíritu), lo cual literalmente quiere decir de buen espíritu o buen ánimo. La felicidad eudaimónica es la que se centra en el bienestar por el hacer, por el contribuir, el construir, el pertenecer, el sumar, el dar. Está basada en el expresar emociones positivas a través de pensamientos, que se convierten en palabras y se solidifican en acciones nobles y constructivas. Esta es la verdadera cara de la felicidad. La que prevalece a pesar de las circunstancias. La que está presente cuando lo demás falta, porque no depende o está condicionada a objetos materiales, sino a actitudes y perspectivas personales. Es gracias a la comprensión de la felicidad eudaimónica que el individuo puede usar, sin aferrarse; tener, sin poseer; ayudar, sin envanecerse; colaborar, sin esperar gratitud; entregarse a otros, sin dejar de ser sí mismo.

Hay muchísimo que podríamos decir en torno a las similitudes de la Ciencia de la Felicidad y la Ciencia del Alma, el Espiritismo, pero ese no es el propósito de este libro. Lo que sí

podemos hacer es encontrar una serie de temas que nos sirven, de manera práctica, para ver y vivir una vida feliz a la luz del Espiritismo.

Si fuésemos a resumir algunos de los valores más sobresalientes que inciden en nuestra felicidad y buscásemos encontrarlos en la Doctrina Espírita, los hallaríamos ya delineados en una propuesta kardeciana contenida en El Libro de los Espíritus. Esta propuesta elaborada por Kardec, en un trabajo colaborativo con los Espíritus Mentores responsables de la primera Tesis Espírita, quedó bosquejada en el Libro Tercero, a partir de la pregunta 614. Esta sección es la que conocemos como las Leyes Morales.

Comentario de Kardec, #933, El Libro de los Espíritus

El que no ve la dicha sino en la satisfacción del orgullo y de los apetitos groseros se siente desgraciado cuando no puede satisfacerlos, mientras que aquel que no anhela nada de lo superfluo es feliz con lo que otros consideran como calamidades.

Algunos de esos valores más sobresalientes que estimulan la Felicidad son: gratitud, altruismo, consciencia plena, perdón, compasión, empatía, solidaridad y por supuesto la propia felicidad, comprendida abarcadoramente.

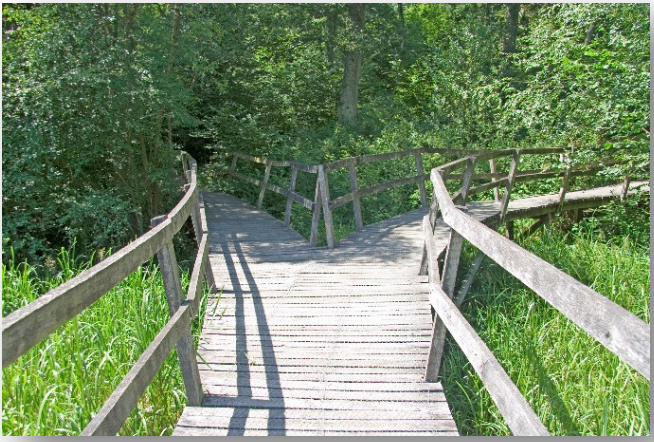
En los próximos capítulos tomaremos estos valores y articularemos un discurso espiritista que demuestra cómo están presentes y directamente relacionados con la Ley de Adoración,

Ley de Sociedad, Ley de Conservación, Ley de Destrucción, Ley del Progreso, Ley de Libertad, Ley de Igualdad, Ley del Trabajo, Ley de Reproducción y la Ley de Justicia, Amor y Caridad.

Por ahora, confiamos en que este capítulo inicial pueda servir para generar reflexiones, debates y crecimiento. Con eso nos contentaremos y nos llenamos de satisfacción. Estimados lectores, ¡continúen creciendo, evolucionando, amando y sean felices!

Meditemos juntos

Cada persona tiene en sí una historia sin contar. Millones de vidas pasadas con experiencias, emociones y aprendizajes inconclusos. Millones de vidas futuras con posibilidades, emociones y experiencias por tener. Cada persona le ha dado forma a su propia perspectiva del mundo, de la vida y del existir a través del tiempo.



Hoy respeto a ese proceso; comprendo esa trayectoria; me ayuda saber que nuestra individualidad no se disuelve, no se pierde, no se desintegra. Mi pasado me ha traído al hoy; mi futuro lo estoy escribiendo a cada instante. Mi hoy, lo que pienso, lo que digo, lo que hago, estará ligado al resto de mi existir.

Por eso hoy sé que soy la mejor versión de mí, hasta este punto. Estoy en construcción, en perfeccionamiento, en desarrollo pleno de un mejor Yo para el mañana.

3

FELICIDAD EN LA LEY DE ADORACIÓN A TRAVÉS DE LA GRATITUD

Toma una pausa, respira calmada y conscientemente. Te invito a que traigas el recuerdo de la primera vez que pusiste los ojos en esa criatura que está vinculada a ti. Sea un hijo o hija, una sobrina o sobrino, un ahijado o ahijada. ¿Recuerdas la emoción, la alegría, la felicidad de verle y tenerle en tus brazos? ¿Recuerdas el sentimiento indescriptible que irradiabas? A esto le llamamos Gratitud.

En nuestra pasada intervención, acordamos presentar cómo las investigaciones científicas detrás de la contemporánea Ciencia de la Felicidad coinciden, refuerzan, confirman y apoyan la sabiduría subyacente en la propuesta kardeciana que se encuentra en El Libro de los Espíritus, bajo el título de las Leyes Morales. Aún más, podemos puntualmente indicar cómo los valores más interrelacionados con la Felicidad se corresponden o se encuentran en cada una de estas Leyes.

A manera de ejemplo, en esta ocasión presentaremos cómo la Gratitud, uno de los valores de la Felicidad, está presente en la Ley de Adoración. También veremos algunos de los beneficios de tener una actitud consciente de Gratitud y su relación con nuestro progreso espiritual.

La Ley de Adoración, a partir de la pregunta 649 en El Libro de los Espíritus, nos invita a ver en el reconocer los bienes recibidos, las dichas de la vida, las experiencias cotidianas o los

estímulos del día a día, la acción misericordiosa de Dios. Es a través de las Leyes Naturales, que como espiritistas sabemos incluye la Palingenesia o Reencarnación Ascendente, queda en evidencia una maravillosa previsión que ha suministrado todo lo necesario para que, a través del tiempo, podamos ampliar nuestro saber y nuestro amar. En esa previsión sabia, amorosa, armoniosa, vemos la acción de aquello que llamamos Dios.

Como ejemplo de esto, a través de los milenios, el ser humano ha expresado su Gratitud hacia la Causa Primera, pero siempre con las limitaciones que su comprensión, cultura y madurez espiritual limitada le permitían. Esta Gratitud quedó matizada de rituales, formalidades y sacrificios que han pasado a tener más peso que el propio sentimiento de expresar agradecimiento. Pasando a ser la forma (lo externo) más importante que el pensamiento (lo interno). Esa ha sido la ruta que hemos transitado nosotros también y que hoy comprendemos como la menos indicada para este momento conciencial en el que nos encontramos.

Ya podemos comprender que la Inteligencia Suprema no requiere, exige o necesita de nuestra Gratitud o agradecimiento. Podemos dejar atrás, como parte de la infancia espiritual de la que hemos ido despertando, la imagen teísta-antropomórfica del individuo divino que demanda adoración, respeto y fidelidad. Ahora, podemos vislumbrar una comprensión más deísta-providencial en la que la Gratitud sale de nosotros no porque es esperada, sino porque nos nace, porque es auténtica, porque es espontánea.

Ser agradecidos nos abre a un infinito panorama emotivo de bienestar, de felicidad y de emociones positivas que quien vive en la tristeza, en el pesimismo y en el abandono, desconoce. De acuerdo con el Dr. Robert Emmons, quien es la autoridad

mundial en estudios en torno a la Gratitud, los estudios concluyen que hay beneficios físicos, psicológicos y sociales relacionados a la Gratitud.

Entre los beneficios sociales podemos mencionar: pasar a ser más colaboradores, generosos y compasivos; perdonamos con más facilidad; somos más extrovertidos; con menos sentimientos de soledad y aislamiento. ***Psicológicamente*** quedó evidenciado que los individuos continuamente agradecidos experimentan niveles más altos de emociones positivas; están más alerta, más vivos y más despiertos; expresan placer y gozo con más facilidad; además de ser más optimistas y felices. ***Físicamente***, la Gratitud demostró reforzar el sistema inmunológico; los individuos indicaron estar menos achacosos y adoloridos; se redujo la presión o tensión sanguínea; tienden a ejercitarse más y cuidar más de su cuerpo; además de que duermen mejor y se sienten más refrescados al despertar.

Como vemos, ya la Gratitud dejó de ser exclusivamente una actitud de carácter religioso o de "práctica espiritual". Ha sido científicamente demostrada como parte de los cuadrantes multidimensionales del ser humano que busca estimular su Felicidad.

Tomar conciencia de lo que tenemos, y de a quiénes tenemos con nosotros (familia, amigos, compañeros), nos permite celebrar el presente. Y después de todo ¿cuál es el tiempo más importante para el encarnado, si no es el presente? La Gratitud nos ayuda a bloquear emociones tóxicas y drenantes. Es parte de un sistema de higiene mental, en el que nos auto inmunizamos contra la tristeza y el desánimo. También las personas agradecidas son más resistentes a las tensiones y los factores estresantes. Esto tiene implicaciones en nuestra resiliencia, que es la capacidad de sobreponernos ante la

adversidad. ¿Acaso no es esto sumamente importante para todos en todas nuestras vidas? Y, para finalizar, las personas que expresan su Gratitud disfrutan de un sentido más alto de estima y valía.

Este punto de evolución en el que te encuentras, donde puedes leer estas palabras, comprenderlas, dejar que resuenen contigo y las utilizas para impulsarte hacia delante con entusiasmo y optimismo, no es poca cosa. Entender esto nos debe estimular la Gratitud. Aprendemos con la filosofía espiritista que el comienzo de nuestro proceso evolutivo parte de la ignorancia, del desconocimiento, de la inexperiencia. Nosotros como Espíritus seguimos un impulso, el de acumular experiencias y vivir, en todas las dimensiones y sentidos que esa palabra se puede utilizar. El proceso de aprendizaje no está exento de la más básica metodología pedagógica o didáctica de la prueba y error. Por eso no nos consideramos ni pecadores, ni desterrados de una relación con la espiritualidad, ni desconectados de Dios, ni insignificantes criaturas a merced de nadie. Esas son palabras y pensamientos que pertenecen a otras maneras distintas y distorsionadas de entender e interpretar nuestra realidad espiritual. Esa no es la manera espiritista de vernos en los universos.

120. ¿Todos los Espíritus pasan por la serie de pruebas del mal para alcanzar el bien?

"No por la serie de pruebas del mal, sino por la de la ignorancia".

El Libro de los Espíritus

Es innegable que a través de las vidas sucesivas nos hemos sentido lastimados y hemos lastimado. Hemos sido víctimas y victimarios. Eso es parte de lo que acertar y desacertar, probar y errar, aprender por el dolor o aprender por el amor implican. Admitir esto no nos debe causar angustias ni malestares, todo lo contrario. Debe incentivar en nosotros el sentido de Gratitud; porque todo eso es el pasado. Hoy somos la mejor versión de nosotros mismos, y este proyecto, el Nosotros, no ha terminado de progresar. Mañana, seremos aún mejores. Porque aún con los desaciertos, con las lecciones repetidas, con las áreas por mejorar, mañana habremos ganado experiencias y nos habremos enriquecido. Esto, debe generar un sentimiento de Gratitud en quien lo internaliza.

Cultivar la Gratitud requiere esfuerzo. Para unos menos, para otros más; pero sigue siendo esfuerzo. Es un ejercicio que, si se hace continuamente, pasa a ser parte de nuestros días y requiere menos esfuerzo. Agradecer no es vivir en una nube mágica, con un optimismo tóxico que nos enajena de lo que nos rodea o nos insensibiliza del dolor cercano. Agradecer es reconocer que no caeré más abajo del piso, y me levantaré. Es saber que aunque estire los brazos y estos tengan un límite, todavía me esperan las nubes por acariciar.

En otras palabras, con la Gratitud puedo transformar la queja y la pesadez; porque en vez de enfocarme en que mi cuerpo se enferma y precisa medicamentos o padece limitaciones físicas, puedo agradecer que existen profesionales que me atienden, remedios que me alivian o acomodos e instrumentos que hacen el mundo a mi alrededor alcanzable. Es con la Gratitud que puedo mirar atrás y observar que la ruptura amorosa en ocasiones ha significado nuevas oportunidades de amar o de aprender a amarme más. Con la Gratitud es que mejor puedo comprender

que no es necesario perder, a alguien o algo, para poder apreciarle y valorizar correctamente.

Con la Gratitud puedes ver un día lluvioso y sentir alegría, porque ¿cómo sería nuestro entorno sin la lluvia? Con la Gratitud presente, cuando alguien nos comparta su angustia o ansiedad, no solo agradécele la confianza y la responsabilidad compartida de apoyar su bienestar y felicidad, sino que internamente agradece la oportunidad de haber coincidido en este momento en la vida de esa persona, para poder ofrecerle lo mejor de ti.

Te invito a que vivas en la honestidad, la transparencia, la espontaneidad y el sentimiento libre de comprender que hoy, la Ley de Adoración, se cumple cuando con tus actos ayudas, apoyas, colaboras, sumas. También se cumple cuando con tus palabras agradeces, estimulas, valoras y aprecias. Pero se completa cuando con tus pensamientos te elevas, tienes presente al otro, reflexionas sobre tus actitudes y reconoces la maravillosa armonía que hay fuera y dentro de ti.

Meditemos juntos

¿Sabes qué? Crecí pensando, porque era lo que me decían, que la vida era una lucha constante entre el bien y el mal. Que Yo estaba en medio de esa lucha y que unas veces ganaría uno u otro.

Pude librarme de eso. Aprendí que no hay tal lucha. Que no es oscuridad versus luz, ni bueno versus malo. La maldad no existe, como persona o como fuerza.

Lo que llamamos malo realmente es ignorancia. Desconocimiento de las consecuencias y repercusiones. Producto del actuar sin pensar o sin medir consecuencias. Ejemplo claro del inmediatismo en una vida donde la espiritualidad tiene poca cabida. ¡Qué liberador es saber que la maldad es una etapa pasajera de ignorancia! Todo se reenfoca; todo cobra nueva vida; todo se reenmarca. Y así aprendí a perdonar y a perdonarme.

4

LA LEY DE SOCIEDAD NOS INVITA AL ALTRUISMO

El aislamiento y la soledad son, en muchas sociedades, la razón de la creación de subculturas. En ocasiones, hay subculturas que promueven valores que no conllevan a la Felicidad, sino al hedonismo y al aislamiento. A pesar de esto, notamos que el deseo de evitar la desconexión humana es la motivación intrínseca del crear relaciones con otros individuos que piensan, ven o actúan como yo. Evolutivamente, tanto espiritual como biológicamente, los seres humanos estamos viviendo en un universo donde la socialización es una parte esencial de ese evolucionar individual y colectivo.

Hay una correlación directa entre nuestras necesidades afectivas, nuestras aspiraciones superiores, nuestros anhelos y el compartir con otros. Cuando Allan Kardec incluye entre su propuesta de las Leyes Morales a la Ley de Sociedad (Preguntas desde la 766 a la 775 en El Libro de los Espíritus), lo hace teniendo por base las teorías socio educativas de su época. A pesar de que esto, a priori, podría percibirse como una limitación, realmente la teoría social continúa postulando la necesidad de la vida en sociedad y la Ciencia de la Felicidad refuerza su importancia y relevancia.

No obstante, todavía hoy día algunos espiritistas, quienes tal vez continúan cargando atavismos religiosos relacionados con el pecado, la maldad y la condenación, piensan que el ser humano, que el Espíritu en sus primeras encarnaciones, incluso previo a la

hominización, es de naturaleza egoísta. Es más, algunos toman esa postura para justificar o elaborar alguna hipótesis que cree forzosamente un paralelismo entre las fábulas del "pecado original" y la "caída del hombre".

Podemos notar la intención de la pregunta #768 que Kardec plantea: **El hombre, al buscar la sociedad, ¿obedece tan sólo a un sentimiento personal, o hay en ese sentimiento un objetivo más general de la Providencia?** Nos parece que queda claro que el Codificador buscaba entender si lo que notamos en el orden natural era parte de un feliz accidente, de una planificación previa o de una fuerza irresistible y fatalmente aplastante. Los Colaboradores Espirituales, muy sabiamente, le esclarecen: *"El hombre debe progresar. Solo, no puede hacerlo, porque no posee todas las facultades. Necesita el contacto con los demás. En el aislamiento, se embrutece y se marchita"*. Kardec continúa haciendo una observación: **Ningún ser humano tiene facultades completas. Mediante la unión social los hombres se complementan recíprocamente a fin de asegurarse su bienestar y progresar. De ahí que, por necesitarse los unos a los otros, estén hechos para vivir en sociedad y no aislados.**

Entre eso que desarrollamos los individuos, en esa unión social a la cual se refiere el Codificador, está el Altruismo. Este valor que hace parte integral de la Felicidad se refiere a cuando procuramos o buscamos el bienestar de otros, aunque esto conlleve riesgo o pérdida para nosotros mismos. Como un ejemplo genérico podemos pensar en los individuos que marchan y se expresan por los derechos humanos más básicos, a pesar de las represiones que puedan acarrear dichas marchas. La historia está llena de ejemplos, y por no faltarle a todas las personas que han sido mártires del Progreso y el Bienestar General, evitaremos señalar a solo algunos de ellos.

Ser Altruistas en un contexto amplio, socialmente hablando, tiene que ver con el sumar fuerzas. Se puede ser altruista de forma individual, pero hay más resultados y fortaleza en el altruismo colectivo. Los estudios relacionados al concepto del Capital Social, que tienen que ver con la red de relaciones en nuestras vidas y los beneficios tangibles e intangibles que derivamos de dichas relaciones, prueban que el Altruismo es un comportamiento básico entre nosotros. Por eso, cuando hay cierta madurez espiritual, cierta conciencia fuera de los confines de lo cómodo, buscamos interactuar con otros en actividades ennoblecedoras.

Las investigaciones en el campo de la antropología social, de la sociología y de la psicología, nos indican que, a diferencia de los que creen que el egoísmo y la maldad son parte esencial de la condición humana, ocurre todo lo contrario. Los animales, ese estadio prehumano para el Principio Espiritual o el Pre-Espíritu, son altamente sociables y trabajan colaborativamente. De igual manera, los individuos, hasta en los momentos más cercanos a los primeros homínidos, se crecían, prosperaban, se protegían y sobrevivían, gracias a la socialización. Algunos han llegado a argumentar que la verdadera razón de todo esto era una reacción ante el instinto de supervivencia, pero esa es una visión sumamente conductista-materialista que está siendo iluminada o reemplazada por una perspectiva más colaboracionista y cooperativista de la relación humana.

No estamos negando que la conexión social y el altruismo generan una serie de efectos en el organismo físico que pueden servir como refuerzo a esta actividad. Después de todo, ciertas conductas prosociales están directamente relacionadas a la producción en nuestro cerebro de un neuropéptido llamado Oxitocina. Esta, la Oxitocina, es más comúnmente conocida, en el medio científico especializado, como la droga del amor. Es un

producto químico en nuestro cerebro, que estimula la confianza, la devoción y la bondad, que son algunas de las actividades donde queda expresado en cantidades más evidentes.

Ahora bien, si el cuerpo refleja los estados pensamentales de los individuos, como demuestran los estudios e investigaciones espíritas, de las neurociencias y de otras ciencias afines, veremos que los actos de bondad, de Altruismo, van más allá del simple sobrevivir y no están circunscritos a un nivel específico de desarrollo sociocultural, ni tampoco quedan determinados por un pasajero y químicamente inducido sentido de bienestar.

El Libro de los Espíritus 775. ¿Cuál sería para la sociedad el resultado de la relajación de los lazos familiares?

- Un recrudecimiento del egoísmo.

La producción de Oxitocina, al pensar en hacer algo noble, relevante y altruista o al llevarlo a cabo, puede ayudarnos a modular los niveles hormonales alterados por el estrés (factor directamente relacionado al cáncer y a eventos cardíacos); puede inhibir respuestas cardiovasculares al estrés o puede ayudarnos a regular nuestra presión sanguínea en momentos de tensión. Pero todos estos son reflejos o efectos de la causa volitiva detrás de la conducta: la Voluntad del Espíritu dirigida a hacer o producir algo bueno. El valor de la relación social quedó estampado en nosotros los Espíritus, como una reacción natural a la búsqueda del Progreso. Y nuestro cuerpo ha quedado evolutivamente "alambrado o conectado", por decirlo así, de forma que estimule valores positivos, a través de todo un maravilloso mecanismo que funciona a nuestro favor.

Podemos, desde una perspectiva actualizada y científicamente validada, encuadrar la perspectiva espiritista del Progreso en la Ley de Sociedad con la actividad Altruista. Más allá del pensar en hacer el Bien, recordemos que este es un deber de conciencia. No son necesarios los reconocimientos, la búsqueda de la validación ajena, el permiso social o la adecuación a las costumbres, si estas no están a la par de nuestras aspiraciones superiores. Nuestra Felicidad incluye, se nutre, se multiplica y se expresa en gestos que demuestran que somos felices y que aspiramos a que el otro también lo sea.

En múltiples ocasiones, cuando realizamos sesiones mediúmnicas con el objetivo de colaborar en las tareas que realizan los Mentores Espirituales, hemos conversado con Espíritus que nos hablan de su bienestar o malestar. Algunos, una vez comprendieron y aceptaron el proceso de la desencarnación, rápidamente se reencuentran con amigos, familiares y espíritus afines que les acogen y reciben en una actitud festiva y alegre. Otros, en pleno proceso de negación y rebeldía al proceso inevitable de la separación del cuerpo físico, buscan compañía y se asocian con afines que les ofrecen ruido, entretenimiento o participación en actividades poco nobles o moralmente cuestionables. Entre estos dos extremos que acabamos de mencionar, los que se reintegran rápidamente a su espiritualidad consciente y los que se integran a compañías nebulosas, hay un mismo enlace: la socialización.

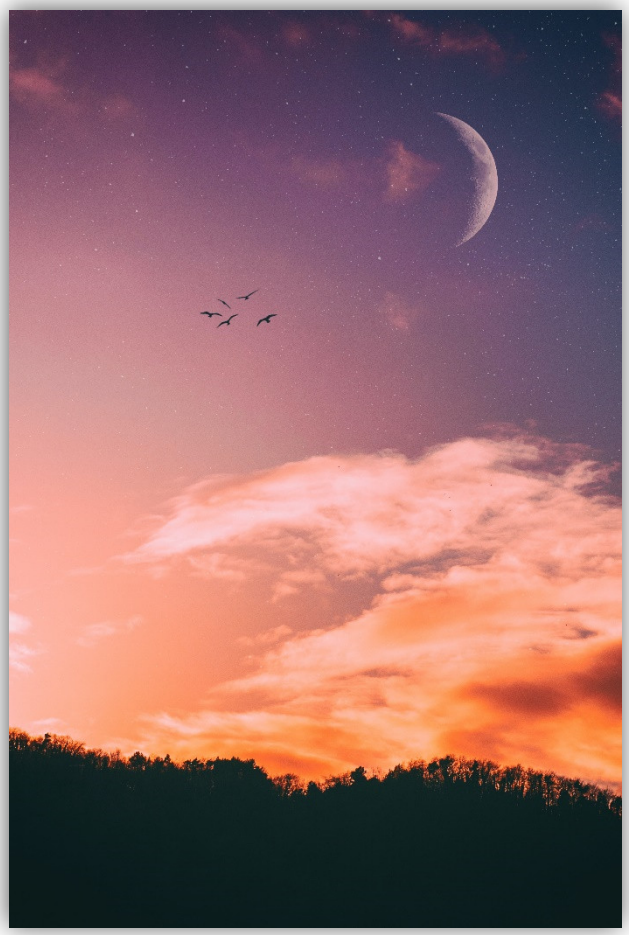
Claro está, quienes se reintegran rápidamente a su nueva realidad pueden recibir el apoyo y estímulo de no solamente disfrutar de su libertad y serenidad, sino de servir colaborativamente, como ejemplos reales, para que otros les sigan los pasos. La clave para esto es la solidaridad, la fraternidad y el trabajo altruista.

Te invito a que comiences desde hoy a convertir el servicio, la caridad, la solidaridad, el amor en acción, es decir el Altruismo, en parte de tu cotidianidad. Así estarás ejercitándote y fortaleciéndote para cuando el reencuentro con tus seres amados pase a ser tu nueva realidad.

Meditemos juntos

¿De qué sirve pensar que soy muy espiritual, si no miro a los ojos a quien sufre o le trato con indiferencia? La espiritualidad espírita es activa, militante, dinámica, contundente.

Atrás dejamos la seudo elevación por encima de lo mundano; disfrazando la peligrosa indiferencia con un sentido condescendiente y de alegada superioridad al ver a los demás.



5

MODIFICANDO, EQUILIBRANDO Y VIVIENDO CON MENTE PLENA

Para quienes han leído hasta este capítulo notarán que hay un hilo conductor que continuaremos hilvanando. Nuestro fin es el estudio de lo que Kardec llamó las Leyes Morales, localizadas en el 3er libro que contiene El Libro de los Espíritus, a la luz de los nuevos hallazgos de la Ciencia de la Felicidad, la psicología positiva y otras ciencias e investigaciones afines.

Sí, nos mueve y motiva el tema de la felicidad, tan escaso en la literatura espírita contemporánea, como si fuese un algo inalcanzable o un tema desfasado que no le compete al Espiritismo. Quienes piensan que hablar de felicidad, mientras se vive una existencia llena de vicisitudes, de contrastes, de retos y de sacudidas emocionales, no es de espiritistas, se equivoca flagrantemente, porque contradice con una opinión infundada lo que las ciencias constatan. La literatura contemporánea, que nos expone a lo que las investigaciones sicosociales han logrado sintetizar, vienen a servir de confirmación científica a la propia filosofía positiva que está implícita y explícitamente esbozada en la Síntesis Kardeciana.

Por ejemplo, nos gusta preguntar constantemente a las personas que nos visitan en la Escuela Espírita o en las conferencias que ofrecemos: desde una perspectiva palingenésica, ¿cuál de tus vidas, de las que has tenido, la que tienes o las que tendrás, es la más importante? Aunque para algunos la respuesta parezca obvia, para muchos, aunque sean reencarnacionistas o

tengan unas nociones simpáticas de la reencarnación, no es tan evidente. Otra forma de preguntarlo es: en estos momentos, ¿cuál es la mejor versión de ti mismo? ¿Acaso no es la presente? Sí. Efectivamente. Esta vida, la que resume todo lo alcanzado y logrado desde tu pasado remoto y reciente, es la más importante de todas. Esta vida, o sea esta experiencia encarnatoria, es el momento más preciado y maravilloso del que has dispuesto en todas tus existencias.

La razón por la que debemos valorar cada relación, cada día, cada oportunidad, cada reto, cada lección, cada desamor, cada tristeza, cada alegría, cada emoción, es porque todo tu pasado se ha conjugado en este preciso momento. Incluso, mientras lees esto, el mero hecho de que lo leas no es casualidad. Es parte de la coincidencia, es decir, el encuentro de múltiples factores que se han conjugado, por eso lo de coincidir que no implica al azar, para que puedas aprender, explorar, pensar, reflexionar o meditar sobre algo que dependerá de ti para que sea útil o no.

Incluso, vamos un poco más allá, este momento, es el más importante de todo el día; este día es el más importante de todo este año; y este año es el más importante de todos tus años. ¿Por qué podemos decir esto? Porque todo lo que puedas planificar para mañana, lo puedes destruir, deconstruir, modificar, alterar y reinterpretar con un pensamiento bien estructurado en este mismo momento. Todo lo que han sido tus experiencias pasadas de esta vida las podrías distorsionar, modificar, alterar y hasta reemplazar, en tu memoria, lo que haría que la realidad de lo que ocurrió sea matizado por el prisma de tu percepción, convirtiéndolo así en tu recuerdo exacto. Para dar un ejemplo concreto: tal vez en un momento dado, sufriste una enfermedad o procedimiento que requirió hospitalización. En ese hospital tuviste una serie de interacciones con el equipo médico, las personas de enfermería, los que te alimentaron, quienes te

visitaron y así sucesivamente. Tal vez esa experiencia fue grata, o no. La recuerdas y tienes una serie de impresiones relacionadas a los eventos durante esa hospitalización. Ahora bien, ¿si tuvieses que hospitalizarte nuevamente, acaso esa experiencia no te ayudará a construir escenarios teóricos para el presente? ¿No tendrás expectativas o cuidados, que se basan en la experiencia previa? Inclusive, puede ser que tengas prejuicios y tomes precauciones por una serie de eventos que fueron desagradables en aquella remota ocasión. Como ves, tu pasado está influyendo en tu presente. Pero no porque esté ocurriendo o porque estén cambiando los hechos; sino porque tus ideas, tus pensamientos, tus percepciones pueden usarlo de base para construir algo con lo que defenderte, serenarte, crearte ansiedad o simplemente fluir y dejar que todo ocurra como será. ¿Ves? El momento más preciado, el más importante, en relación con la experiencia previamente pasada y con lo que vendrá, es este, es ahora.

Podemos recordar una conversación álgida como un debate o una discusión, pero lo real es que ya pasó. La intensidad del evento solo existe en nuestra percepción de lo que allí ocurrió y su repercusión con la carga emocional que le asignemos.

Cuando el romano Horacio dijo: "*Carpe diem quam minimum credula postero*" ("Aprovecha el momento, no confíes en el mañana"), claramente dejó establecido un buen consejo que a través del Romanticismo sirvió de justificación para algunos excesos. El famoso Carpe Diem o aprovecha el momento, pasó a ser, para algunos individuos, una excusa para vivir desenfrenadamente el hoy. Efectivamente, si el hoy es el momento más preciado de nuestras existencias, debe ser maximizado, apreciado y aprovechado. Pero, en una realidad donde todo se agita, todo se mueve y nada permanece estático, todo tiene consecuencias. Vivir con extremo apego y

aferrándonos a las cosas y los eventos aquí y ahora, contradice todo la comprensión progresista y palingenésica del vivir.

Como establecimos previamente, nuestro mundo interno, nuestras percepciones e ideas, pueden determinar qué tan real o distorsionado un evento es. Aprender a equilibrar el impulso conservacionista que está en nosotros, debido al imperativo prioritario de aprovechar la experiencia encarnatoria que yace en todo Espíritu, y balancearlo con la realidad de que todo cambia, progresa, se mueve, es incierto y es probable que sea o no sea, es una tarea importante para la vida feliz.

Si buscamos en El Libro de los Espíritus y miramos las realidades que se nos describen en cuanto a la naturalidad y utilidad de los eventos climatológicos que modifican lo establecido (huracanes, terremotos, maremotos, tsunamis u otros), versus las imprevisiones de la urbanidad imprudente que puede causar deslizamientos, inundaciones y caos, notaremos la esencia del mensaje detrás de la Ley de Destrucción. Vivimos en un mundo que, como les decimos a los estudiantes de nuestros cursos, mientras la Tierra gire, tenga un núcleo de hierro derretido y necesite acomodar las placas tectónicas, experimentará temblores y terremotos. El mero hecho de que comprendamos el progreso de los mundos no implica la derogación de las Leyes Naturales, sino la adaptación de los individuos a una vida en armonía con la naturaleza. Que la Tierra cambie no necesariamente implica el globo terráqueo, sino la humanidad que le habita y el cómo interactúa con ella. Vivir con armonía y en armonía con los movimientos naturales generará menos caos y por consiguiente menos muerte y destrucción.

Por otro lado, si deseamos extender la utilidad de este maravilloso cuerpo que utilizamos, así como esta fabulosa estructura física que nos acoge llamada planeta Tierra, la Ley de

Conservación será eficiente en impulsarnos a aprender. El tema se complica cuando, hablando de distorsiones y pensamientos desviados, lo que parece un impulso para mantenernos con vida biológica, de manera que el Espíritu aproveche la vivencia, se convierte en la razón de ser y de la felicidad de los individuos.

Cuando nos aferramos, nos apegamos, nos anclamos a los lugares, a la gente, a los objetos, a los momentos, nos llevaremos grandes y profundas desilusiones, porque todo eso cambia. Nada ni nadie está quieto, en la realidad cósmica. Incluso, aunque te aquietes momentáneamente en el mismo lugar, te estás moviendo junto a este planeta a 30.75 kilómetros por segundo, alrededor del Sol y todo lo que compone tu cuerpo está en agitación y movimiento permanente. Este es un simple ejemplo de que TODO cambia, todo se mueve. ¿Entonces por qué aferrarnos por algo que ha de pasar o que se modificará?

El otro extremo es el de querer hacernos tan desapegados, tan "espirituales" o "elevados", que, sin percatarnos, caemos en actitudes aislacionistas, desinteresadas y hasta indiferentes. Algunos 'santos', 'gurúes' y 'maestros' han terminado demostrando conductas exóticas o extravagantes, y se han vuelto maniáticos, excéntricos e irrespetuosos con otros porque se consideran a sí mismos, y sus ciegos seguidores se lo refuerzan, como que están en otro nivel. Espíritus que no han comprendido la necesidad y utilidad de la sana vida social, de la solidaridad afectiva y activa, de la militancia en pro de la justicia y el bienestar común, son usualmente las presas fáciles para ese tipo de enajenamiento afectivo.

Ni lo uno, ni lo otro. La vida en equilibrio es la que nos impulsa en la espiral ascensional balanceando los logros intelecto-morales. En el proceso de comprender la felicidad que hay en

nosotros mismos, como exploramos en capítulos anteriores, somos cautelosos y conscientes.

Nos dice la Dra. June Gruber, de la Universidad de Colorado en EEUU, que: "Demasiada felicidad te puede ayudar a ser menos creativo y menos seguro". El propósito de la felicidad es enfocar nuestra atención hacia cosas que la alimentan. Tendemos a explorar más y tomar riesgos. Llevado al extremo, esto puede derribar la prudencia, el ser comedido y cauteloso. Ejemplo de esto es el beber alcohol en exceso, comer en demasía, la conducta promiscua sexualmente y el uso de sustancias alucinógenas y autodestructivas, entre otros.

908. ¿Cómo definir el límite en que las pasiones cesan de ser buenas o malas?

- Las pasiones son como un caballo, que resulta útil cuando es dominado por el hombre, pero peligroso si el que domina es él. Comprended, pues, que una pasión se torna perniciosa tan pronto como dejáis de gobernarla y ello da por resultado algún perjuicio, ya sea para vosotros mismos o para los demás.

El Libro de los Espíritus

Vivir aquí y ahora, o como se le llama contemporáneamente con Conciencia Plena o con 'Mindfulness', es parte de lo que la Doctrina Espírita ha planteado desde sus inicios. La preocupación y angustia por un mañana que está en plena formación con cada

acto y pensamiento es desgastante. El rumiar en la culpa, la vergüenza y la recriminación de un pasado que no podremos alterar en cuanto a los eventos, sino en cuanto a cómo los releemos y reinterpretamos, nos estanca y paraliza emocionalmente. El vivir de manera presente, plena, con la conciencia de que no desdeñamos el pasado, después de todo la conciencia que tienes hoy es gracias a este; pero tampoco afanarnos por el futuro o por lo que ocurrirá, especialmente cuando sabemos que todo cambia y que no controlamos todas las variables, nos ayudará a ser libres y felices.

En resumen, un reenfoque en nuestra comprensión de lo planteado en El Libro de los Espíritus, a través de la Ley de Conservación y la Ley de Destrucción, nos ayuda a comprender que el pasado y el futuro se entrelazan en tu presente. Eres el nudo, el eslabón más fuerte en la cadena de tu evolución personal, que se logra y se corona en la evolución solidaria. Apoyando, protegiendo, consolando, ayudando, colaborando y rompiendo el cascarón de la enajenación, la indiferencia y el egoísmo.

Meditemos juntos

Lo incierto e impredecible es parte del vivir, así que mantengo presente en la conciencia lo único cierto e inmutable que conozco: Yo no soy mi cuerpo. Yo no perezco. Yo no me enfermo. Yo siempre seré y estaré, superando la tristeza, superando la frustración, superando el desánimo. Yo tengo el apoyo de visibles e invisibles que me acompañan y estimulan mi bienestar. Yo siempre estoy en buena compañía.

6

EL PERDÓN, EL PROGRESO Y LA PLENITUD

Te invito a que acompañes nuestros artículos o nuestras aportaciones con tu mejor edición de El libro de los Espíritus muy de cerca. En el tercer libro contenido en esta obra, y titulado por Kardec como las Leyes Morales, podremos encontrar la respuesta a muchas de nuestras preguntas relacionadas con el conocimiento de sí mismo, con la socialización, con la nueva perspectiva que el Espiritismo presenta en torno a la espiritualidad y nuestra continuidad, así como temas relacionados a la convivencia entre otros.

Entre dichas leyes podremos identificar lo oportuno, lo razonable, lo real y alcanzable del concepto Progresar. Sin que el trabajo inicial de Kardec en dicha obra implique una opinión final o ya completada de los temas explorados, cabe preguntarnos o cuestionarnos las aportaciones que la filosofía espiritista realiza en torno a asuntos siempre presentes a lo largo de la historia de la humanidad. Un ejemplo claro de esto lo constituye la pregunta 801 en dicho libro.

La sabia respuesta obtenida a través del cuestionamiento en torno a lo que aparentemente serían enseñanzas llegadas en un tiempo específico, ni prematura ni tardíamente, nos ayudan a darle forma a una comprensión ampliada, o vale decir contextualizada, de los asuntos sociales. Pero no solo queda ahí, sino que también podemos ver una relevancia directa y contextualizada en el propio Espíritu. Podríamos interpretar de lo allí planteado que cuando se trata del conocimiento, cada cosa llega a su tiempo. Para que algo sea realmente apreciado, amerita

que sea observado con los ojos correctos, metafóricamente hablando, o que sea analizado, contrastado y valorizado con la amplitud de conciencia adecuada.

Entre los factores que podemos mencionar, que son necesarios para alcanzar dicha conciencia necesaria, está el tiempo. El tiempo ha probado ser amigo del Espíritu. Es la extensión de un algo necesario para poder pasar por diferentes etapas de desarrollo y madurez. Es a través del tiempo, sirviéndose del proceso palingenésico o reencarnatorio, que el Espíritu cambia de escenarios, de posiciones, de roles y de facetas. Inexorablemente le estimula y le impulsa no sólo un cambio en el drama de sus distintas vidas sino también un impulso intrínseco que le demuestra que todo en el universo se mueve y el propio Espíritu no es la excepción.

Habrá ocasiones en que el progreso que impulsa y motiva al Espíritu aparentemente no será suficiente y podría incluso, equivocadamente por supuesto, percibirse que hay un estancamiento o hasta un retroceso en el progreso alcanzado. Estas percepciones incompletas están claramente basadas en que se observa solamente una muestra muy pequeña de la universalidad de los movimientos individuales, familiares, sociales y colectivos que se realizan a lo largo y ancho de la humanidad. En distintas formas y maneras estamos constantemente progresando, cambiando, mejorando.

La pregunta 784 en El Libro de los Espíritus nos advierte e invita a que refinemos nuestra vista, espiritual e intelectualmente hablando. En el ir y venir entre vidas ciertamente progresamos, pero en ocasiones al dar nuestros pasos, al movernos en la dirección de ese impulso de lograr más, de alcanzar más, de aprender más, de comprender más, nos vemos enredados y tropezando con nuestros propios pies. No sólo eso, que sería el

equivalente a decir que entorpecemos nuestro propio progreso, sino que también lo hacemos así para otros. Cuando cedemos el espacio de la reflexión, de la empatía, de la sensibilidad, del reconocimiento del otro a los dos grandes males de la humanidad, el orgullo y el egoísmo, entonces claramente entendemos lo que Kardec buscaba explorar a través de la pregunta 785.

Mirando hacia atrás en el transcurso de las vidas personales de cada uno de nosotros, la inmediata y las pretéritas, no puede ser cuestionable el que herir o ser heridos haya sido parte de nuestras primeras formas de interactuar con otros. Podremos notar que, antes de que aprendiéramos a desarrollar nuestra inteligencia emocional, antes de que aprendiéramos a valorizar y respetar, le dimos prioridad al saciarnos, al poseer, al ostentar, al hurtar, al sobresalir, al acaparar. No es que nos hayamos desviado del camino del progreso, es que en esas etapas y en esos momentos no habíamos aprendido a valorizar la libertad, la responsabilidad, el derecho ajeno y lo que el otro necesita. Es en esa dinámica de herir y ser heridos en donde se anidan, y en más de una ocasión han residido en nosotros mismos el cáncer del resentimiento, el tumor de la venganza, y se han vuelto palpables en la llaga que ve la humanidad a través de nuestro comportamiento.

El individuo resentido toma muy a pecho, muy personal, aquello que considera la conducta impropia del otro. Sin pensar que así mismo ha sido la suya en otras ocasiones.

Siendo la Mediumnidad uno de los pilares de la Ciencia del Alma, como cariñosamente le llamamos al Espiritismo de acuerdo con lo que otros autores también han planteado, ella nos permite el intercambio de informaciones entre las múltiples dimensiones en las que el ser humano piensa y existe. En varias instancias, principalmente en las terapias de desobsesión, hemos tenido la

dicha de orientar y esclarecer a desencarnados que todavía se apegan al recuerdo de la pérdida percibida por la acción de otro, el obsesado. Muchos comunicantes nos hablan de la familia destrozada por las decisiones y las decisiones de otro; de la posición comprometida por las mentiras y los ardides de otro; nos explican que la codicia, los celos y la manipulación de otros les han hundido en el lodazal de la venganza, del deseo de reciprocar, pero de una forma destructiva. No es hasta que recurrimos a los archivos Palingenésicos, a las vivencias previas, buscando acceder a aquello que todavía no han considerado, es decir al mirar sus vidas anteriores, cuando entonces se abren a la posibilidad de un proceso, de algo que se resume en la palabra perdonar.

No usamos este término de manera trillada, ni lo trivializamos. Estamos muy conscientes de que el dolor sentido y percibido por los comunicantes que se encuentran en esa situación es un dolor real y permanentemente presente para ellos. No entramos en los méritos o deméritos de quién tiene la razón, de quién ha sido víctima y de quién ha sido victimario o de cuándo comenzó todo el asunto. No invitamos al perdón inmediato y absoluto como si fuera una fórmula mágica donde años y a veces siglos de rumiar en planes, de cristalizarse en vivencias y reminiscencias inexplicablemente dolorosas puedan ser resueltas en unos minutos por el simple hecho de evocar la palabra perdón.

919. ¿Cuál es el medio práctico más eficaz para mejorarse en la presente existencia y resistir a las instigaciones del mal?

- Un sabio de la antigüedad os lo dijo: "Conócete a ti mismo".

El Libro de los Espíritus

Es a través de la experimentación mediúmnica, el laboratorio del Espiritismo, que podemos confirmar que el perdón es un proceso que comienza cuando consideramos que lo que el otro hizo, que lo que el otro no hizo, que lo que el otro nos hizo, partió de la ignorancia de las consecuencias para con nosotros y hasta para consigo mismo. Cuando nos ubicamos no ya como los ofendidos, sino también como que probablemente hemos sido ofensores, el panorama se va ampliando.

Perdonar tiene que ver con soltar. Perdonar implica dejar ir. Perdonar no es otra cosa que decir, de forma consciente, "basta ya de cargar con esto que me está haciendo daño a mí" y dejar que las leyes que todo lo equilibran lo rectifican, lo corrigen y nos reeducan, se encarguen de hacer lo que les corresponde.

Claro está, sabemos que estamos estipulando esto desde una posición filosófica. Eso no implica que no seamos capaces de convertirlo en acciones, en palabras y en discursos que acompañen nuestros actos. Yo creo firmemente en la capacidad ilimitada del ser humano, entiéndase del Espíritu, para alcanzar lo

que incluso no imagina que puede lograr. Es imposible conciliar la felicidad y el desarrollo pleno de mis facultades, mi amor, mis capacidades, en fin, poder alcanzar mi plenitud, sin saber y sin comprender, además de aplicar por supuesto, lo que implica el perdón.

Progresar conlleva movernos hacia adelante, hacia una posición mejor. Esto no es posible cargando un yunque o un ancla a cuestas. Estas imágenes, la de un yunque y un ancla, son las que mejor pueden representar lo que implica el no perdonar para nuestro progreso.

La plenitud es aquel punto alcanzado, aquel momento, ya que ni siquiera implica necesariamente el fin de la carrera, en donde percibimos que nos encontramos en las cúspides de lo realizable. Claro está, pensar que hemos logrado lo más que podríamos lograr ocurre cuando todavía no comprendemos que el progreso es infinito.

Todos podemos y debemos perdonar. Todos somos dignos de perdón. Todos hemos de progresar, inexorable e inevitablemente. Pero es plenamente más satisfactorio progresar cuando tenemos presente la constante necesidad del perdón si consideramos que otros, en su caminar, podrían errar como lo hemos hecho nosotros en múltiples ocasiones.

Perdonar comienza por mí. Por entender que aquello que dije sin controlar el coraje o la decepción estuvo equivocado y necesito rectificarlo. Perdonarme implica saber que lo que hice, o no hice, pero que tuvo consecuencias para con otros o para conmigo mismo es enmendable. Perdonarme implica y significa que puedo hacer las paces con mi perfectibilidad, que se traduce en el aprender a través del errar y acertar. Perdonarme no quiere decir excusarme o justificarme, escondiéndome detrás de

argumentos, de discursos o de formas de pensar con los cuales pretenda tener siempre la razón, aunque deje una estela de dolor e insatisfacción por donde gravite.

Cuando hay constante comprensión de los procesos, de las necesidades, de las inquietudes, inseguridades, temores y titubeos nuestros y de los demás, el perdón no es necesario. La comprensión reemplaza el proceso del perdón, porque dejamos de percibirnos como que hemos perdido algo o se nos ha hecho algo irremediable y no enmendable. En lo que conquistamos ese estado de conciencia donde la comprensión, la compasión, la empatía, la solidaridad, la fraternidad y el amor estén siempre presentes, el perdón tendrá su lugar y su utilidad.

Perdonarme y Perdonar son dos deberes que caminan junto al Progreso, de cara a mi Plenitud.

Meditemos juntos

Observa bien, más allá de la carne. Puede ser que haya temores invisibles; sufrimiento escondido; lamentaciones constantes; dolor compartido; duelo inconcluso; inseguridad y poca autoestima. Cuando el otro hiere; cuando el otro lastima; cuando el otro parece feroz y terrible, refleja los síntomas de padecer un profundo dolor moral y grandes carencias afectivas. Usa el medicamento infalible de la Compasión, la Caridad y Comprensión. Recuerda que hoy ves todo esto en el otro, pero cuídate, ámate y pide ayuda cuando sea necesario, para que esos no se conviertan también en tus síntomas.

7

CUANDO PAREZCA DIFÍCIL, REENMARCA TODO

Hace un tiempo dialogaba con unos buenos amigos espíritas sobre varios temas. Les comentaba que, cuando se trata de estudiar los asuntos relacionados a la felicidad y la espiritualidad, es fácil caer en la especulación mística, infundada o meramente subjetiva. Con eso no quiero decir que esas formas de pensar no tengan su mérito, su relevancia o su validez. Pero en lo personal, cuando buscamos tratar ciertos asuntos a la luz de la razón, del pensamiento crítico y con la verdad como norte, las hipótesis e ideas meramente en el campo de lo abstracto no me son muy útiles.

Por mi parte gusto de la investigación, de la verificación, de la suma de experiencias que pueden generar resultados o por lo menos sacarnos de las hipótesis y llevarnos a las teorías. Sé que no es el camino más poético, más decorado, más sentimental, ni el preferido por muchas personas, pero ha sido muy útil en ayudarme a "pasar todo por el filtro de la razón", como recomendaba Kardec y otros filósofos antes que él.

En ese andar investigando, preguntando, deseando conocer y saber, el Espiritismo me ha servido como una brújula que establece unas guías básicas que me ayudan a explorar los complejos caminos de la siquis, del pensamiento y del sentimiento humano, sin perder el norte. Cuando buscamos entender, racional y operacionalmente, lo que es la felicidad, lo que esta implica, lo que conlleva, lo que no es, lo que no logra, lo que no hace, lo que

hemos confundido con esta, la filosofía espiritista me ha servido grandemente.

Un ejemplo de esto es cuando pretendemos, como en los capítulos anteriores, encontrar los puntos donde se tocan las investigaciones de la ciencia de la felicidad y lo que las Leyes Morales nos pueden decir hoy día.

Cuando la Dra. Jill Suttie y Jason Marsh nos dicen que la felicidad se debe derivar de la **conexión humana**, de la **generosidad** y de comprometernos con algo más grande que el interés propio, me parece ver mencionada la Ley de Justicia, Amor y Caridad, claramente. Permíteme elaborar.

Comprometernos con algo más grande que el interés propio es lo que hacemos las personas que participamos de actividades u organizaciones que generan bienestar, que hacen algo que aporta a la calidad de vida de otros y que estimulan sentimientos positivos y acciones cónsonas con estos sentimientos. Un ejemplo claro de esto es lo que hacen quienes dirigen, realizan labores voluntarias, médiums y personas que de una forma u otra apoyan y sostienen una organización o colectivo espírita. Debemos partir de una premisa clara, debido a que la ética espírita exige gratuidad en los servicios que se ofrezcan, la motivación ulterior detrás de nuestras actividades tiene mayores salvaguardas de ser genuinas y honestas, que cuando se obtiene un lucro o se espera algo a cambio y por lo tanto lo que hay es un movimiento económico o de trueque, no una dinámica de solidaridad y altruismo. De igual manera están otros foros, núcleos u organizaciones donde podemos dedicar nuestro tiempo ejerciendo un voluntariado y hasta superando obstáculos para asistir a quienes ofrecen servicios.

La generosidad a la que se refieren las investigaciones de la Dra. Suttie y el Sr. Marsh, es la que se ejerce en un ambiente mental donde no hay expectativa de repago, de reciprocidad o de obtener algo a cambio. Ni siquiera se espera el reconocimiento o el agradecimiento de quienes se benefician. Esto es verdadera generosidad, cuando se da desinteresada y desprendidamente.

Ninguna de las formas de actuar, previamente descritas, se pueden dar en la nada. Todo ello se practica en la convivencia, en el quehacer cotidiano, en la conexión humana. Podemos conectar con otros de manera física, presente, contundente. Pero incluso, gracias a lo que la tecnología de hoy nos permite, podemos impactar positivamente la vida de otra persona a través de las redes sociales, interacciones a distancia y medios digitales.

932. ¿Por qué en la sociedad humana los malvados suelen tener mayor influencia que los buenos?

- Por la debilidad de estos últimos. Los ruines son intrigantes y audaces; los buenos, tímidos. Cuando éstos se decidan, predominarán.

El Libro de los Espíritus

Diversos estudios confirman que la felicidad donde se incluye, como ya establecimos, los tres factores antes mencionados (conexión, generosidad, compromiso altruista), aumenta en los individuos el sentido de resiliencia o la capacidad de sobreponerse ante obstáculos y retos. Más aún, los estudios

confirman que dicha resiliencia nos ayuda a sobrellevar con energía y ganas las más distintas dificultades.

Cuando sufres una pérdida (muerte, trabajo, accidente, ruptura amorosa u otros similares) la rapidez con la que te recuperas, la intensidad con la que sufres o te liberas, el poder retomar tu propia normalidad, todo eso se logra en función de tu resiliencia. Por lo tanto, en la medida en que nos equipamos con las herramientas, estrategias y vivencias que refuerzan nuestra resiliencia, estamos en una mejor posición para vivir la vida de manera emocionalmente saludable y síquicamente equilibrada.

Alguien nos podría preguntar: ¿Cómo puedo aumentar mi resiliencia y continuar mejorando mi inventario de herramientas, estrategias y fortalezas? Este libro está lleno de recomendaciones, sugerencias, ideas y planteamientos que hacen exactamente eso. Por supuesto, hay un sinnúmero de maneras distintas, pero estoy seguro de que esta lectura te será provechosa para visibilizar la abundancia y riqueza emocional que yace en ti.

Podemos argumentar entonces que, haciendo uso de lo que hemos publicado en los capítulos anteriores, un individuo que cultiva su felicidad es una persona **justa**. Su sentido de justicia se desprende del deseo de ver que todo esté en su lugar y que el otro, el prójimo, quien le acompaña en el tránsito reencarnatorio, tenga también las mismas oportunidades para desarrollarse, para crecer, para amar y progresar. El **amor**, en esa persona que constantemente trabaja en el fortalecimiento de su felicidad, deja de ser un sentimiento, un algo fugaz que se disuelve entre todos los sentimientos, emociones y pensamientos que le ocupan. Esa persona convierte el amor en su forma de actuar, lo añade a su espontaneidad y a su manera de ser. Le parece curioso que le agradezcan gestos, actitudes, acciones o expresiones que debiesen ser así "porque sí", según su perspectiva.

Es por todo esto que la caridad pasa a ser la señal con la que se identifican estos individuos. Pero ¿a qué nos referimos al utilizar la palabra caridad? ¿Es acaso la limosna, el dinero que enviamos a obras asistenciales, el dar la ropa que nos sobra o el recoger lo que ya no nos sirve y regalarlo a otra persona? No. Nos referimos específica y claramente a lo que leemos en la respuesta a la pregunta 886 en El Libro de los Espíritus: "Benevolencia para con todos, indulgencia hacia las imperfecciones de los demás, perdón de las ofensas." Esto no nos excluye. Es decir, también leemos ahí: "benevolencia para con nosotros, indulgencia para con nuestras imperfecciones y aprender a perdonarnos".

Visto de ese modo, la caridad tiene más un sentido de interacción social, de aumento en la empatía e inteligencia emocional, que un sentido material, asistencialista y pasajero. La Ley de Justicia, Amor y Caridad nos impulsa, inevitablemente, hacia la conexión humana, la generosidad y el participar de iniciativas o proyectos que van por encima del interés particular. Este repensar la caridad contiene amplias cuotas de compasión. La compasión es una parte integral de la felicidad. Es no solo ser empáticos, ubicándonos en el lugar de los demás, sino tomar acción cuando otro sufre o se percibe herido. Es reconocer el dolor o el sentimiento ajeno y hacer algo al respecto. La empatía nos coloca en posición de comprender, la compasión nos impulsa a hacer y la caridad es el resultado de ese maravilloso proceso de sumar fuerzas constructivas:

Caridad = Empatía + Compasión

Si meditamos ante lo expuesto y hacemos nuestros ajustes y esfuerzos por procurar desarrollar nuestra felicidad convirtiendo estas palabras en un tipo de mapa conceptual, inexorablemente las dificultades inherentes a la socialización, a la

vida en familia, a los vaivenes políticos o a las consideraciones económicas, quedarán reenmarcados en una perspectiva de importancia relativa. Con esto no estamos alegando que procurar nuestra felicidad es la panacea ante todos los retos de la humanidad. Lo que sí estamos planteando es que la alternativa, es decir, el dejarnos presionar, el dejarnos pisar, el dejarnos caer, definitivamente no nos permitirá explorar la dicha de la felicidad constante y por consiguiente no nos permitirá convivir en entornos donde podamos ejercer la Ley de Justicia, Amor y Caridad.

Reenmarcar todas las peripecias y retos de la vida, como oportunidades de aprender, de recapacitar, de reflexionar, de crecer, nos ayudará a manejar lo imprevisto con mayor fortaleza. Como reencarnacionistas, sabemos que la mejor manera de desarrollar nuestro crecimiento intelecto-moral es a través de la superación de obstáculos, la identificación de soluciones y el acompañamiento en esa misma dinámica, con todos los que nos rodean, de manera solidaria.

Me gustaría terminar este capítulo, regalándote un poema. Es del político, ensayista y poeta puertorriqueño José de Diego. Espero que te sirva de motivación y que siempre seas feliz.

En la brecha

¡Ah desgraciado si el dolor te abate,
si el cansancio tus miembros entumece!
Haz como el árbol seco: reverdece
y como el germen enterrado: late.

Resurge, alienta, grita, anda, combate,
vibra, ondula, retruena, resplandece…
Haz como el río con la lluvia: ¡Crece!
Y como el mar contra la roca: ¡Bate!

De la tormenta al iracundo empuje,
no has de balar, como el cordero triste,
sino rugir, como la fiera ruge.

¡Levántate!, ¡Revuélvete!, ¡Resiste!
Haz como el toro acorralado: ¡Muge!
O como el toro que no muge: ¡Embiste!

8

TENEMOS ANHELOS EN COMÚN Y RESPONSABILIDADES EN PAUSA

Si echamos una mirada a la humanidad, desde la perspectiva espírita, hay ciertas frases que vamos refinando, corrigiendo o revisando. Entre ellas, está el concepto de las razas. Hay una sola raza, la humana, tal como hay un solo tipo de ser inteligente en el universo: el Espíritu. Todo lo que sean las culturas, las etnias, los subgrupos, las subculturas y otras formas de dividir las regiones, los pueblos y sus habitantes, no dejan de ser parte de una misma familia, de un mismo colectivo que ha alcanzado el nivel hominal en su caminar evolutivo, espiritual y biológicamente hablando.

De igual manera, la realidad extrafísica está llena de inteligencias, con diferentes experiencias, vivencias, saberes y condiciones, que no los hace algo distinto a lo que somos los seres humanos; todos ellos, como nosotros, somos Espíritus. Ni ángeles, ni demonios, ni deidades, ni sílfides, ni hadas, ni duendes, ni gnomos, ni genios, ni maestros, ni ascendidos, ni descendidos, ni subhumanos, ni monstruos, ni extraterrestres, ni ultraterrestres; todos esos, descritos a través de las culturas y los tiempos, no son otra cosa que la interpretación mágico-religiosa de una misma realidad: la de los Espíritus.

Desde que comenzamos a investigar e intercambiar informaciones con los habitantes de la realidad extrafísica, notamos una serie de paralelos entre ellos y nosotros. Los Espíritus que no tienen temporeramente un cuerpo físico se

mueven y gravitan en torno a ideas y aspiraciones que, cuando estudiadas a fondo, quedan matizadas con el deseo de cambiar o de cambio. De hecho, eso es lo que define la evolución; cambiar de un estado a otro. Aquellos que no saben lo que les ocurre cuando el cuerpo físico dejó de funcionar, pueden quedar impresionados, confundidos, turbados, en una especie de somnolencia donde lo único que hace que lleguen, por ejemplo, a una sesión mediúmnica de esclarecimiento, es el impulso inspirador que les ofrece su protector espiritual, quien capitaliza sobre el hecho de que el Espíritu siempre procura, subconsciente o conscientemente, progresar. Quienes llegan a revivir su estadio entre vidas con consciencia, participación o alguna idea de lo que les ocurre, no buscan la inercia, el congelamiento o la inacción, sea en compañía de otros desencarnados o en una aparente, pero ficticia, soledad, 'llegan a la conclusión' (realmente son inspirados) de que hay algo más que hacer, algo pendiente, algo a lo que aspirar.

El proceso palingenésico o reencarnatorio se vislumbra como ese 'algo', como ese escenario donde todo será nuevo, distinto, diferente. Ciertamente los actores de los dramas que hemos protagonizado serán los mismos. La causalidad y la afinidad nos acercan y nos enlazan con tenues o vigorosas vibraciones que se definen por la intensidad y sublimidad del amor o por la pesadez y ruido que provoca el odio. Así es como todos, en diferentes tonalidades, nos interconectamos y compartimos trasfondos y experiencias similares, con anhelos en común.

Comprender todo esto, nos lleva a darle una nueva consideración a la palabra empatía. A veces, decir amar no es suficiente. Sí, el amor debe serlo todo, pero muchos necesitamos entender de manera operacional, utilitaria, práctica o concreta, lo que se quiere decir, para no dar espacio a interpretaciones

románticas o desviarnos hacia lo teórico que se desconecta de lo pragmático. Ser empáticos implica tratar, sí tratar es realmente la palabra ya que no siempre se logra, de entender al otro colocándonos en su lugar. Tiene que ver con ubicarnos en los zapatos de la persona a quien observamos y por quien sentimos empatía. No requiere tener la misma experiencia y haber sufrido o vivido lo mismo para ser empáticos. Después de todo, las personas que sirven proveyendo servicios de salud mental no lo hacen necesariamente porque primero debían ser pacientes para entonces tener empatía y ayudar a otros. A eso nos referimos con que se hace el mayor esfuerzo por comprender, apoyar y mirar o pensar, buscando ver o pensar desde donde el otro lo está haciendo.

877. La necesidad que tiene el hombre de vivir en sociedad, ¿le acarrea obligaciones particulares?

- Sí, y la primera de todas ellas consiste en respetar los derechos de sus semejantes. Quien tales derechos respete será siempre justo.

El Libro de los Espíritus

Cuando miras a las humanidades, encarnadas y desencarnadas, como una sola, como una extensión la una de la otra, con verdadera empatía e identificándote como lo que eres, un Espíritu, verás que la comprensión, el perdón, y el deseo de que los demás también disfruten de calma, de paz, de serenidad y que regulen la emoción con el equilibrio de la razón, fluye de ti en oraciones, meditaciones, irradiaciones, elevaciones de

pensamiento, acciones, gestos y actitudes que concretan esos deseos.

Sirve de muy poco decirse ser 'muy espiritual' cuando los demás sufren cerca de ti y la indiferencia es el sentimiento presente. No, no se es 'muy espiritual' pensando que la miseria, el hambre, la desigualdad, el desempleo, la corrupción y el crimen es lo que "se merecen, porque ese es su karma" o porque "están expiando por deudas del pasado". Ambas aseveraciones implican exactamente lo mismo: falta de empatía, falta de compasión y una excusa para hacer muy poco o dar un falso consuelo donde el empobrecido o el embrutecido debe aceptar su condición porque para otros es cómodo y conveniente.

Hace muchos años nos liberamos de esa retórica de usar el término karma, que es ajeno a la filosofía espírita y su uso es inconveniente, ya que realmente y por donde quiera que lo miremos conlleva reacciones ciegas, desproporcionadas y pasivamente aceptadas; también nos libramos, y es nuestra exhortación para toda persona que nos lea, que también se libere de esa percepción de que nuestras condiciones de desigualdad deben estar ahí y prevalecer como si fuesen fuerzas inamovibles auspiciadas por un plan divino que parece más sadista y abusador que sabio y previsor. Ni karma, ni expiación, ni deudas que pagar, sino consecuencia de nuestras deficiencias colectivas e individuales.

¿Acaso no nos compete, como sociedad, aspirar a que todos disfrutemos de los mismos derechos, deberes y responsabilidades? ¿Por qué todavía miramos y hablamos de personas y países 'pobres', cuando realmente son individuos y países empobrecidos por la codicia y la indiferencia de quienes les explotan? Sé que estas palabras pueden incomodar a algunos, pero no deja de ser cierto que necesitamos tocar este tipo de

temas de manera contundente y directa, sin aforismos, sin eufemismos, sin paños tibios o refugiándonos detrás de una falsa dulzura.

Cada espiritista, desde donde se encuentra y utilizando su mejor juicio, debe recordar que la empatía, la compasión y el amor, quedan recogidos en una virtud-acción constantemente preconizada por Kardec y por los Espíritus que colaboraron en la formación de la filosofía espírita: la caridad. La caridad entendida como virtud-acción no nos parece que nos llame a la contemplación, la especulación y la comodidad. De igual forma, toda la cultura espírita está llena de ejemplos de que desconectarnos del quehacer cotidiano de nuestros pueblos refleja ignorancia, desconocimiento o hasta negligencia de darle seguimiento a una filosofía de vida que nos impulsa a hacer, no solo a pensar.

Cuando, por ejemplo, revisamos la Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) y miramos su artículo 23, leemos en su primer inciso: Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo. Esta grandiosa y justa aspiración es cónsona con una de las Leyes Morales que casi 100 años antes quedaba plasmada en El Libro de los Espíritus: la "Ley del Trabajo". Aquí en la DUDH y allí en El Libro de los Espíritus el trabajo no es visto como una forma de cumplir con rutinas, o una actividad para acumular riquezas o una nueva modalidad de la esclavitud, es visto como un derecho primario que estimula la inteligencia, la socialización, el desarrollo de los individuos y trae como resultado múltiples beneficios, cuando llevado con dignidad, creatividad y placer.

Para poder disfrutar de este derecho y elevarlo a la condición de un motor del progreso intelecto-moral del Espíritu,

deben existir unas condiciones básicas e inalienables. Nos parece, echando una mirada espírita y estudiando a fondo el asunto, que la libertad para escoger, la igualdad para que todos podamos tener oportunidades, la equidad para que no haya miramientos y consideraciones por género, orientación sexual y ninguna otra limitación, van de la mano del progreso de los pueblos, que debe ser reflejo del progreso de los espíritus que habitan esos pueblos.

Por tanto, cuando vamos a El Libro de los Espíritus y estudiamos le Ley de Libertad y la Ley de Igualdad, no podemos evitar ver, entre muchas otras cosas, un llamado a la empatía en su grado mayor: el que se ejerza no solo en lo íntimo, en lo personal, sino también en lo colectivo, en lo social.

Confío en que estas palabras servirán en sus meditaciones. Deseando siempre que sean felices.

Meditemos juntos

No reencarné para saldar deudas;
no reencarné para sufrir.
Reencarné para ser útil;
reencarné mejor de lo que fui.
Reencarné para progresar siempre.
Reencarné para ser feliz.

9

TU FELICIDAD, MI FELICIDAD, NUESTRA FELICIDAD

Quisiera hablarte en este capítulo de manera directa y personal. ¿Sabes que eres un espíritu inmortal, imperecedero, de vida infinita? En esta vida material y transitoria buscas dos cosas principalmente, que a su vez se desdoblan en múltiples vectores, Progresar y Perfeccionarte. Si alguna vez pierdes la brújula o pierdes el norte y te cuestionas para qué estás aquí, recuerda estas dos "P" (Progresar y Perfeccionar) para que veas cómo ambas están presentes a lo largo de toda esta vida.

Ese Progresar y Perfeccionarnos no se dan solo en lo íntimo, en el pensamiento o en la emoción pasajera. Se dan en la interacción con otros. Socializamos y nos rodeamos de personas, comenzando por la familia y los más allegados, que nos llevan por la vida desde la niñez impulsándonos en dos direcciones que parecen automáticas en nuestra sociedad y hasta heredadas: la del estudio y el trabajo; el aprender y el hacer. Como si fuese una ecuación lineal y absoluta se piensa que a mayor cantidad y calidad de estudios se logrará acceder a más oportunidades de trabajo con mejores condiciones y beneficios, bajo la premisa de que esto puede incidir en una mayor felicidad y satisfacción con la vida.

En capítulos anteriores nos hemos detenido para analizar la cuestión de la felicidad desde distintas miradas y bajo distintos prismas. Todo ello ha sido enmarcado en las Leyes Morales, descritas en El Libro de los Espíritus, con el fin de darle un contexto espírita a los hallazgos de la Ciencia de la Felicidad. Por

tanto, a manera de repaso, recordemos que una breve definición científica de la felicidad es la percepción subjetiva de bienestar. Al estudiar no solamente la definición sino lo que esta implica notaremos que la felicidad no es un algo específico detallado e igual para cada persona. Hay individuos que a través de su trabajo definen en sus propias palabras lo que implica felicidad ya que por sus funciones, labores o trabajos derivan una gran percepción de bienestar.

Ahora bien, cuando hablamos de trabajo no nos referimos única y exclusivamente a la ejecución repetitiva de ciertas actividades. ¿Acaso el Espiritismo no nos ayuda a ampliar nuestra mirada en torno a lo que el trabajo debe significar? ¿Caeremos en el mismo ciclo de otros donde se pretende que el trabajar genere felicidad simplemente porque es un espacio de actividad o productividad?

En El Libro de los Espíritus, nos llama la atención la pregunta #677 que lee así: **"¿Por qué la Naturaleza provee por sí misma a todas las necesidades de los animales?**" Claro, las preguntas que le preceden nos ayudan a comprender mejor el contexto de la línea de cuestionamientos que Kardec estaba levantando. Te invito a que repases esta interesante sección con calma y detenimiento para que veas cuánta sabiduría hay allí, en esas breves líneas. Ante la pregunta presentada, los Espíritus indicaron, por lo menos en las primeras tres oraciones, que son las que más nos interesan: ***"Todo trabaja en la Naturaleza. Los animales lo hacen como tú, pero su tarea, del mismo modo que su inteligencia, se limita al cuidado de su propia conservación. He aquí por qué a ellos el trabajo no les reporta progreso, mientras que en el hombre tiene una doble finalidad: la conservación del cuerpo y el desarrollo del pensamiento, que es también una necesidad y que lo eleva por encima de sí mismo"***.

Observemos claramente este último enunciado '***el desarrollo del pensamiento que es también una necesidad y nos eleva por encima de nosotros mismos***'. Ya sabemos al estudiar la Ley del Progreso que es en dos grandes renglones que el espíritu se desarrolla. Estos renglones son definidos como el desarrollo intelecto-moral o si quisiéramos decirlo de otra manera sería buscar el balance entre lo técnico o el conocimiento y lo ético o emotivo-positivo. Son estas aspiraciones las que sirven de motivación al espíritu para valorar cada día, cada oportunidad, cada momento, principalmente cuando se tiene conciencia de cómo todo lo que son sus experiencias, vivencias, relaciones e interacciones colaboran en su progreso individual.

Si leemos con detenimiento la respuesta previamente obtenida veremos una sublimidad, una aspiración superior a ver en el trabajo algo más que la simple repetición de tareas o ejecución de labores o funciones. Nos toca a cada uno comenzar a mirar aquello que hacemos como un taller, una misión o un espacio desde el cual podemos hacer algo útil y derivar felicidad.

Quisiera compartirles algunos apuntes que los doctores Morten Hansen y Dacher Keltner, estudiosos de la ciencia de la felicidad en el ambiente laboral, nos señalan como potenciales perspectivas en torno a lo que hacemos para "ganarnos la vida", como coloquialmente se le dice al mero hecho de trabajar.

Entre esas miradas, para poder identificar cómo el trabajo, no la recompensa financiera de este, puede contribuir a tus niveles de bienestar subjetivo (felicidad) está el ver qué contribuciones haces que van más allá de tu persona. O sea, ¿cómo eso que haces beneficia a otros o les hace bien? Obviamente, las respuestas no serán universales e idénticas para todos, y eso es lo que hace este análisis sumamente útil y enriquecedor. Dos personas pueden

estar ejerciendo funciones idénticas y tener respuestas muy disímiles a la hora de preguntarse esto.

En cierta ocasión, en cierto lugar de trabajo, estuve facilitando un taller sobre "La felicidad en el trabajo". Con el título me gané el murmullo y la risa sarcástica de algunos. Hicimos esta misma pregunta: "¿Cómo lo que haces beneficia a otros, más allá de recibir un servicio exclusivamente administrativo o profesional?" Tuve que reformular la pregunta de 4 o 5 formas distintas, porque la mayoría de los presentes no podían establecer una correlación entre lo que hacían y las consecuencias o repercusiones en el ambiente familiar y social de otros. Había que ayudarles a crear una visión panorámica de la vida, donde ellos viesen una relación causal entre sus funciones y múltiples potenciales e hipotéticos efectos que podían ser experimentados por otros. Te invito a que te hagas esa misma pregunta y que pases por el ejercicio de reflexión que le debe seguir. Te será enriquecedor.

Otros dos puntos que son necesarios mencionar como parte de la relación felicidad-trabajo lo son: la oportunidad de aprender y el sentido de logro. Hay habilidades o destrezas que no solo se aprenden en la vida, sino que se pueden desarrollar y refinar a través del trabajo. De igual forma, completar lo que se hace, con un nivel adecuado de satisfacción, nos ayuda a recibir un incentivo emocional, especialmente cuando lo emparejamos con el mencionado sentido de contribución o colaboración social.

Para dar un ejemplo, veamos a una mesera en un restaurante. Tal vez ella, como Espíritu, ha tenido un crecimiento limitado en el desarrollo de una de sus virtudes: la paciencia. Quizás en el hogar recibió cierto modelaje que la ayudó a observar cómo se podría reaccionar ante ciertas situaciones estresantes y eso le sirvió de base para ir modulando su impulsividad e

impaciencia. En ese primer trabajo de adulta, como mesera, lo que hace no sólo es remitir órdenes y transportar alimentos, además de muchas otras funciones que generalmente hacen las meseras, sino que sabe que sus propinas o mejoría de ingresos dependerá del servicio que ofrezca. Este taller de trabajo, donde puede recibir un refuerzo positivo mediante el incentivo económico, podría estimular en ella un hábito, una costumbre, que le acercará al ejercicio de una virtud. Al escuchar detenidamente, al mantener la atención enfocada en un servicio adecuado, al ser empática y buscar alternativas cuando no está disponible lo que su comensal desea, al responder pausada y calmadamente ante la exigencia o insatisfacción de un comensal disgustado, deberá ejercer la paciencia, aprendiendo nuevas estrategias que le pueden ayudar más allá del ambiente laboral. Tal vez este sea un ejemplo muy simple, pero puede servir de base para que hagamos un análisis personal de cómo nosotros mismos hemos tenido oportunidades en el ambiente laboral para mejorar como personas, para manejar emociones y para ser creativos y solidarios con quienes nos rodean.

Si el trabajo que realizas te ubica en una posición de estatus o de poder, cuando adecuadamente utilizados teniendo en cuenta los puntos previamente presentados, esto te abre las puertas para que seas un agente de cambio positivo en la vida de muchos.

No somos ingenuos; sabemos que los términos estatus y poder generalmente son percibidos ajenos a alguien con grandeza emocional y generosidad. Pero eso es una cuestión de percepción que puede ser corregida mediante el análisis. ¿Acaso tú que estás leyendo este libro, en comparación con millones de personas en el mundo, no disfrutas de un estatus mejor y de un poder con el que otros sueñan? ¿Eso te hace una "mala persona"? No. Estas son, en esta vida, tus circunstancias. Ser una persona desventajada, empobrecida o sin hogar no te hace una persona

humilde. La humildad es una virtud y la carencia, especialmente recrudecida por la codicia de otros, la indiferencia de la mayoría y la corrupción de algunos no hace que las personas en esas condiciones estén en una posición virtuosa. Para mí es horrible esa frase de "viene de familia humilde o de un hogar humilde" cuando se quiere decir "viene de un hogar desventajado o de escasos recursos". Es una frase que los aristócratas, y la clase media heredó, se inventaron para por lo menos dejarle algo o reconocerles algo a los explotados y desprovistos: esa supuesta humildad asociada a la miseria. Es una frase eufemística, que esconde la realidad. Lo opuesto también es cierto. Pensar que porque en una familia no faltan los recursos o se vive cómodamente deba ser sinónimo de ostentación, orgullo o vanidad, también es una peligrosa generalización. La mayoría de nosotros simplemente repetimos lo que otros han dicho, sin profundizar en ello, perpetuando frases desdichadas que condonan actitudes imprudentes y malsanas. Es hora de que consideremos romper ese ciclo o por lo menos esa es nuestra exhortación.

En fin, tu felicidad, mi felicidad y nuestra felicidad, como colectivo, puede ser ampliada y estimulada en muchos contextos y escenarios. La Ley del Trabajo nos enseña la naturalidad y la necesidad de trabajar como parte del proceso de vida en la dimensión física. Además, es un vehículo óptimo, dependiendo del cómo analicemos la utilidad de lo realizado, para crear espacios de socialización, colaboración y trabajo en equipo. Con esto no estamos abogando e idealizando las funciones mecánico-repetitivas, para las cuales hay máquinas que pueden ocupar ese espacio, sino que deseamos apoyarte mirando lo que realizas con nuevos ojos.

No es necesario dejarnos llevar por el cliché de "haz lo que te apasiona y con eso serás feliz", porque millones de seres

humanos no están "haciendo lo que les apasiona" y no por eso son necesariamente infelices. Lo que demuestra que, como hemos indicado en más de una ocasión, la felicidad no depende de lo que está afuera y de lo que otros pretendan, la felicidad es una percepción subjetiva de bienestar, la cual puede ser evaluada y categorizada para ti, solo por ti.

Sé que estas palabras te serán útiles en tus reflexiones. Por favor, compártelas con otros que también pueden sacarle provecho.

Meditemos juntos

¿Sabes qué significa ser libre?

Saber que nadie me salva, porque nadie me condena. Mis pensamientos, actitudes y actos son los que me elevan o rebajan. Nadie más es responsable de eso.

Saber que a nadie debo adoración o glorias, porque mi comprensión de Dios no es la de un dios personal, un individuo fallido, lastimado, necesitado y temeroso.

Saber que puedo equivocarme, rectificar y aprender, sin vergüenza, sin culpa y sin miedo.

Saber que de todos puedo aprender algo bueno o lo que no se debe hacer; pero tengo la libertad de imitar o ser YO.

Saber que el amor y la amistad nunca mueren, coma nunca terminan, nunca se acaban.

Todo eso y mucho más lo aprendí con la filosofía espiritista.

10

PASIÓN, EMOCIÓN Y COMPROMISO

Habrás notado en los capítulos anteriores que me gusta escribir como si te hablara directamente. Claro está, por aquí yo te presento unas ideas y argumentos y tú los razonas, reflexionas, refutas o reaccionas. Confío en que hayas notado una serie de cambios en tus pensamientos, en la medida en que lees con más detenimiento y atención. En especial quisimos proveerte un espacio para que estimules tu diálogo interior y un diálogo conmigo, así como ayudarte a identificar los valores que estimulan tu felicidad y que están presentes e interrelacionados en el Espiritismo.

Hemos podido compaginar algunas contribuciones y estudios que la Ciencia de la Felicidad, hija primogénita de la Psicología Positiva, nos presenta y cómo las Leyes Morales, destacadas a partir de la pregunta # 614 en El Libro de los Espíritus, sirven para armonizar nuestra visión espírita de la Vida. Ya tocamos nueve de las Leyes Morales y siete de los valores de la felicidad a través de los capítulos anteriores. Ahora sólo nos queda encontrar las coincidencias o relación entre la Ley de Reproducción y el valor de la Solidaridad.

Suena interesante, ¿verdad? Ciertamente lo es. Principalmente porque en más de una ocasión hemos leído de algunos articulistas espíritas una retórica conservadora, recatada y hasta puritana a la hora de escribir sobre sexo, relaciones de pareja, familia y derechos reproductivos. Aunque en este libro no tendré el espacio para tratar todos esos aspectos importantísimos

de nuestro tránsito terrestre, que a su vez tienen raíces y repercusiones espirituales, sí espero darte unas herramientas que puedes utilizar y compartir con otros para mirar ese tipo de temática. Ya sea en la interacción romántica o en la convivencia consensuada, así como en el relacionarnos afectivamente, independientemente de la orientación sexual e incluyendo la asexualidad, hay unas recomendaciones básicas que nos sirven a todos para poder enfocar nuestras energías de manera productiva, creativa y solidaria.

Comencemos derrumbando prejuicios; disolviendo culpas y enterrando mitos: no todos reencarnamos para que se nos socialice forzosamente y cumplamos con la obligación de ser mamá o papá. Si alguna vez te han hecho sentir de manera inadecuada, impropia e incluso te han mirado con extrañeza ante el constante cuestionamiento de familiares y amigos en torno a tu no-maternidad o no-paternidad, es hora de que sepas que te puedes liberar de esas presiones innecesarias. Lee esta magnífica aportación filosófica contenida en la respuesta a la pregunta #780 de El Libro de los Espíritus: … "El desarrollo del libre albedrío sigue al de la inteligencia y aumenta la responsabilidad de los propios actos". Realmente, no importa el contexto de la respuesta, nos presenta algo contundente. No hace falta solo saber y conocer (inteligencia), hace falta tomar decisiones con conciencia y libremente, reconociendo que somos responsables por nuestros actos. La maternidad/ paternidad pospuesta para otra vida es uno de esos actos que pueden ser conscientemente ejercidos y ofrecer al ser humano oportunidades diferentes de influir y contribuir en la vida de otros, mientras desarrollamos nuestras potencialidades y trabajamos en el desarrollo de nuestras virtudes.

¿Que la maternidad/paternidad son talleres sin iguales para el potencial desarrollo de la paciencia, del modelaje positivo y del amor? Eso no está en cuestión. ¿Que sea una aspiración superior de todo espíritu encarnado? Eso lo ponemos en duda.

El apasionamiento o enfoque de nuestros intereses, fuerzas y energías en cierta dirección, tiene muchas vías de cómo expresarse. Esto puede incluir perfectamente la convivencia armoniosa a través de la relación de pareja. Fíjate que no lo estamos circunscribiendo al matrimonio, esa sería otra conversación que necesitaría tener presente el contexto legal de cada país o región, así que no vamos a limitarnos a eso. La relación de pareja sea matrimonial o de convivencia puede, a su vez, ser interpretada de muchas formas. Pero vamos a añadir unos elementos que inequívocamente nos ayudarán a saber la dirección por donde vamos: la relación de pareja donde hay gusto y atracción sexual exteriorizada con diferentes intensidades y matices; donde no hay solo una atracción física, sino una profundidad y dimensión emocional real, palpable, genuina y sincera; la relación de pareja donde se trasciende las conveniencias y comodidades de satisfacer al "Yo" todo el tiempo y donde ocupa un espacio importante el "Nosotros o Nosotras". Sabes a lo que me refiero, ¿verdad?

Pues bajo esas condiciones, hay algo que se nos escapa y que tal vez por estar implícito no lo percibimos de manera explícita. Es que el acompañamiento emocional, en la relación de parejas, es otra expresión de Solidaridad entre los Espíritus. Verás, nuestra tendencia natural, tanto por socialización, pero primordialmente por impulso espiritual, es a no permanecer a través de todas las vidas en soledad y aislamiento. De hecho, quienes así proceden están contrariando el orden natural de la vida misma, por lo que Kardec anotó la pregunta y respuesta

#767 de El Libro de los Espíritus sin decorarla o siquiera comentarla.

El progreso mutuo es importante y esto solo se da en la interacción con los demás. Por supuesto, trazamos planes, hacemos arreglos, entramos en compromisos, coordinamos lecciones y nos encontramos con nuestros afines. De ahí que haya relaciones, matrimonios, divorcios, convivencia, soltería, viudez y demás formas de ver cómo nos movemos emotivamente, pero en muchas ocasiones no solo buscando compañía, sino también acompañar.

Creo firmemente que no solo nos motiva un intrínseco deseo de ser vistos y reconocidos por otros, sino de observar, convivir y reconocer a otros. Cuando el amor alcanza distintas dimensiones y se le permite sazonar nuestras actividades, dejamos de asociarlo a una emoción pasajera de recién casados o de novios inocentes que no tienen idea de los altibajos que puede haber en la relación de pareja. Cuando el amor deja de ser un término ambiguo, difuso y se identifica como un filtro a través del cual, con muchas interpretaciones variables, pasamos todas nuestras decisiones, veremos que la solidaridad está presente como un derivado inevitable y agradable.

En esa convivencia de pareja o en esa relación de cuidados y cariño con el otro, que ya sobrepasa mucho más ampliamente los límites del amor de pareja pues se ve en todo tipo de actividad humana, hay varias formas de desarrollarnos espiritualmente de forma efectiva. Es importante reconocer que el otro, al igual que tú (y que yo) es un Espíritu. Inmortal, imperecedero, permanente, de vida infinita y potencialidades aún por descubrir. Que ese Espíritu, ha tenido y tiene su bagaje, su camino recorrido. Que es afín a mí, pero esencialmente es único e irrepetible. Por tanto,

puedo soltar la expectativa y la frustración asociada a que se comporte, reaccione, piense y actúe como me gustaría o como creo que debería ser. ¿Qué tal si le acepto tal cual es? ¿Acaso eso no haría la interacción más transparente y genuina? ¿Acaso eso no estimularía mi felicidad, ya que no tengo que invertir tiempo pensando en que algo está mal con el otro y tengo que amoldarle a mi conveniencia? Ese es un buen comienzo para permitirnos expresar amor del bueno, en todas direcciones y en todas nuestras dimensiones o cuadrantes emocionales.

Otra recomendación es la de disfrutar el momento, saborear lo bueno, lo noble, lo hermoso. ¿Cuándo fue la última vez que apreciaste una flor en la naturaleza; que te maravillaste con el sonido de las olas; que disfrutaste el frío y el

913. ¿Cuál es, entre todos los vicios, el que puede considerarse como el más pernicioso?

*- Muchas veces lo dijimos: **el egoísmo**. De él procede todo el mal. Estudiad cada uno de los vicios y comprobaréis que en el fondo de todos ellos existe el egoísmo. En balde los combatiréis, pues no alcanzaréis a extirparlos en tanto no hayáis atacado el mal en su raíz, destruyendo su causa. Tiendan, pues, todos vuestros esfuerzos hacia ese objetivo, porque allí está la verdadera plaga de la sociedad humana…*

El Libro de los Espíritus

clima que trae o el calor y las oportunidades que representa? ¿Cuándo fue la última vez que hiciste alguna de esas actividades en compañía de otra persona con la que pudieras expresar tu disfrute, tu gozo, tu enamoramiento con la vida y con todo lo que existe? ¿Cuándo fue la última vez que sentiste la libertad de ser tú y de poder experimentar lo bello, lo hermoso, lo esencial, sin las interrupciones de lo cotidiano o sin el ruido de lo rutinario? Yo sé mis respuestas a estas preguntas, ¿y tú?

Recuerda, la vida más preciada, más importante, más trascendental de todas las vidas que has tenido a través de millones de años desde que eras un Principio Espiritual ¿sabes cuál es? Es esta vida; es esta oportunidad la que tiene un valor incalculable en la balanza de tu progreso espiritual. ¿Sabes por qué? Porque las demás ya ocurrieron. Lo que allí pasó y el cómo lo interpretaste te trajeron hasta aquí y ahora. Las vidas por venir, no las puedes planificar en sus más mínimos detalles y no puedes saber cómo serán. ¿Por qué? Porque todas ellas se amoldarán a lo que haces, piensas e irradias ahora, en esta vida. Todas las del pasado son la causa de esta vida; todas las del futuro esperan por las semillas causales que estás sembrando en esta. Así que a valorar el presente.

Si algo hermoso tiene el Espiritismo, y la Ciencia de la Felicidad lo señala como una necesidad impostergable, es que nos enseña que hay una infinidad de razones y motivaciones para hacer el bien. Cultivar emociones positivas, que generen acciones positivas, no solo es bueno para nosotros, sino para todo el mundo. Cuando nuestras razones no están salpicadas de orgullo; manchadas de egoísmo; turbias con las aguas de la prepotencia, entonces todo se mueve en una sucesión de cara al progreso. Notas lo bueno y lo bello en todo y en todos. No nos referimos a un optimismo ingenuo, tóxico e ilusorio, porque ciertamente a

nuestro alrededor hay individuos cuya ignorancia, egoísmo y orgullo trastoca nuestras vidas y las de los demás; sino más bien nos referimos a que reinterpretamos la vida de manera distinta.

Fíjate, para dar un ejemplo simple: para una gran parte de la humanidad, la maldad es producto de un ente que es la representación *sine qua non* de todo lo que hay y el ser humano es su marioneta favorita. Para el espiritista, la maldad es un estadio temporero y superable de ignorancia. La primera perspectiva posiciona al ser humano como una víctima, como un afectado, como un parcialmente responsable; la perspectiva espírita nos ubica como responsables, hacedores y libres de ejercer, pero inexorablemente obligados a revisar lo hecho y a ver a los afectados.

Por último, en la lista que habrás notado que estamos proveyéndote en este capítulo de cosas y actitudes que pueden ayudarte a tener una interacción solidaria de pareja, está la pasión armoniosa. Esta es donde dejas al otro ser y vives con la tranquilidad de que caminan de cerca, juntos, sin invadirse ni violentarse. Es donde se comprende que la comunicación respetuosa inevitablemente genera reacciones satisfactorias, placenteras y plenas. El respeto, cuando no es utilizado como una camisa de fuerza sino como una actitud constante producto de la reflexión, de la comprensión y conciencia de que genera consecuencias positivas, nos ayuda a escuchar y ser escuchados; nos ayuda a comprender y ser comprendidos; nos ayuda a enseñar y a aprender; nos ayuda a amar y ser amados.

En fin, procuremos dirigir nuestras vidas con la pasión de vivirla plenamente, no a medias y tímidamente. Es necesario ejercer, modelar y evocar constantemente emociones positivas. Dar espacio al otro, comprendiendo sus limitaciones y actitudes,

pero dando oportunidad y demostrando que se puede aspirar a más. Estas no son solo recomendaciones o sabios consejos aplicables únicamente a la vida de pareja, sino a la vida en general.

Espero que estos pasados capítulos te hayan servido y te sean prácticos o útiles. Por favor, también recuerda algo bien importante todos los días: Sé Feliz.

Meditemos juntos

¿Sabías que una vida basada en la filosofía espiritista te hace libre?

Libre de angustias, aunque lleguen momentos de retos; libre de culpas, porque la vida y las decisiones se asumen con responsabilidad; libre de amargura, porque sabes que todo trae aprendizaje y progreso; libre de traumas y manipulaciones con Dios, porque no tiene nada que ver con tus decisiones y el ejercicio de tu libre albedrío; libre de luto, porque el amor no muere y nuestro vivir es infinito...

11

REENCARNASTE PARA SER FELIZ

Abordar el tema de la Felicidad, no requiere raparnos la cabeza y unirnos a un monasterio. Tampoco necesitamos vestirnos de negro y tener un cuello blanco para estudiar el tema, o vestirnos de blanco y aislarnos del mundo para poder conectarnos con algún poder que nos otorgue Felicidad. Ni es imprescindible solo dar espacio al conocimiento ancestral o el conocimiento tradicional que se ha transmitido a través de las grandes religiones o filosofías que han estudiado el tema de la Felicidad.

Hoy día, como indicamos desde el segundo capítulo, se han desarrollado estudios sobre la Ciencia de la Felicidad. Ya no es exclusivamente una parcela del conocimiento ocupada por las creencias o por las tradiciones; ahora es un espacio abordado también por la ciencia o la investigación científica.

Hace un par de años tuvimos la oportunidad de participar de un curso que la Universidad de Berkeley en California, EEUU, ofrece a distancia, relacionado con la Ciencia de la Felicidad. Este curso es a través del Centro Científico del Bien Mayor (GGSC por sus siglas en inglés). Mientras tomábamos los cursos, se nos hizo muy fácil poder comprender ciertos conceptos, que la Ciencia de la Felicidad plantea, y verlos ya integrados en el Espiritismo. Era como si estuviesen leyendo algunos de los conceptos estudiados desde El Libro de los Espíritus hasta las más recientes conferencias que tienen que ver con el pensamiento, con la actitud, con la ideoplastía y con cómo

nosotros influenciamos nuestro ambiente psíquico, cómo influimos en nuestro cerebro o en nuestro cuerpo, y mucho de lo que se ha estado planteando por conferenciantes y tratadistas espíritas que no sienten timidez ni antipatía ante el tema de la Felicidad.

Tenemos el reto de que algunas personas leyeron el título de este libro y tal vez pensaron que íbamos a enseñarles a meditar, a sonreír o a someterlos al pensamiento mágico, ilusorio o desconectado de la realidad y decirles que eso es Felicidad. Si esa era la expectativa, entonces hasta este punto les hemos decepcionado.

Este libro se concibió para que pensemos un poco, para que reflexionemos. Hoy tenemos la dicha de poder comprender que hay muchas buenas ideas, a través de todo el mundo, relacionadas con lo que es la Felicidad y quisimos compartir algunas contigo.

La Felicidad y la Palingenesia

Hay muchas buenas ideas y planteamientos en torno al proceso palingenésico (reencarnación progresista y ascensional). Es muy probable que si le preguntamos a muchos espiritistas ¿para qué es el proceso palingenésico? ¿Para qué reencarnamos? Obtendremos muchas respuestas. Pero si fuésemos a su base, a su raíz, podríamos resumirlo en dos palabras, y en castellano ambas comienzan con la letra 'P'. La Reencarnación o **P**alingenesis es para **P**rogresar y **P**erfeccionarnos.

Debido a la multiplicidad de respuestas que surgirían ante el cuestionamiento de para qué es la vida, podríamos formular otras preguntas relacionadas a nuestro tema principal: ¿Qué

entiendes por Felicidad? Y ¿Cómo está relacionada con la Palingenesis? Si hiciésemos ese ejercicio, estoy seguro de que obtendríamos respuestas muy diferentes, pero con puntos o argumentos muy similares. Porque tenemos algunas nociones de lo que es la Felicidad, pero hay otras que deberíamos corregir, para comprender que ya no tienen cabida en la cultura espiritista.

¿Qué te hace feliz? Esta pregunta generará respuestas subjetivas, porque cada uno de nosotros ve el mundo de una manera distinta, y esa forma distinta es tu perspectiva, con todo lo que eso conlleva, mas no necesariamente el otro la comparte.

Por ejemplo, no necesariamente lo que hace feliz a un fanático del fútbol, haría feliz a alguien que no sigue el fútbol o siquiera los deportes.

Otra pregunta exploratoria sería: ¿Cuál es el estado que estamos buscando cuando hablamos de Felicidad? Hemos observado que a veces hay confusión en torno a los mismos términos. Este tipo de preguntas nos las hacemos para poder idear un mapa por el cual movernos en esta breve aportación sobre el por qué establecemos que **reencarnamos para ser felices**.

Hoy tenemos la ventaja de poder encontrar respuestas y basarnos en estudios contemporáneos o actuales, que aportan información relacionada con la Felicidad y con la reencarnación.

¿Qué es Felicidad?

Científicamente hablando la Felicidad se define como un estado mental o una percepción de 'bienestar', acompañado de

una palabra operacional muy importante, 'subjetivo'. Entonces, es un estado mental de bienestar subjetivo. Eso implica mucho, porque quiere decir, y se refuerza el hecho, que lo que te hace feliz a ti, no necesariamente hace feliz a otra persona. Porque, según comprendida, la Felicidad depende de un estado mental y perceptual muy propio, muy personal.

Es necesario que hablemos de este tipo de temas porque la Felicidad es parte de la cultura espírita. Aunque, incluso, muchos espíritas no estén conscientes de esto.

Si vamos a la primera propuesta formal del pensamiento espiritista, es decir **El Libro de los Espíritus**, podremos encontrar el tema de la Felicidad. Busquemos la pregunta #132 *¿Qué objeto tiene la encarnación de los Espíritus?* Dentro de la respuesta vamos a notar principalmente la siguiente sección: "…La encarnación tiene asimismo otra finalidad, consiste en poner al Espíritu en condiciones de afrontar la parte que le cabe en la obra de la Creación. Para cumplirla, toma en cada mundo un instrumento de acuerdo con la materia esencial de ese globo a fin de ejecutar, desde ese punto de vista, las órdenes de Dios. De modo que, **cooperando con la obra general, progrese él mismo**". Resaltamos esto último porque el pensamiento espiritista considera explícita e implícitamente a la acción, no la inerte contemplación o la introvertida autorrealización, como el factor donde el Espíritu se perfecciona y progresa.

A pesar de esta clara referencia, este asunto de la Felicidad ha sido visto desde diferentes ángulos, en múltiples disciplinas o escuelas de pensamiento, que resuenan o coinciden con el Espiritismo. Por ejemplo, Confucio nos decía que la Felicidad está contenida en la virtud y en el ejercicio de las cosas buenas, ahí la encontraremos. Que las cosas buenas que se hagan sean

para que el ser humano se sienta digno, y se hagan con dignidad, con humanidad, con honor, para que los individuos puedan ser felices. Esta manera de proceder llevará al individuo a un sentimiento constante de Felicidad.

Felicidad no es solo sonreír. Es importante que hagamos esa aclaración en este punto, para que no confundamos términos. No confundamos Felicidad con alegría. No le confundamos con ese pasar momentáneo y fugaz de una sonrisa o de una risa al escuchar o leer algo jocoso o simpático.

Para el Buda Gautama, la Felicidad incluye la compasión. La que uno ejerce para otros y la que ejercemos para con nosotros mismos. Donde haya ecuanimidad, balance, equilibrio; en una vida en donde los sentimientos y los pensamientos, así como las acciones, están enmarcados en la calma.

Lao-Tsé, a quien se le atribuyen las propuestas del taoísmo, nos habla de la sutileza en el carácter, en la ejecución, en la acción, cuando se habla de la Felicidad. El individuo feliz, es un individuo tierno, sensible. Todo esto lo expresa, lo vive, lo trabaja día a día, para vivir en Felicidad.

Aristóteles hablaba de ideas similares, principalmente cuando aludía a la moderación. Sí, hay pasiones en el ser humano. Pero el individuo feliz es aquel que aprende a moderarlas, a equilibrarlas. Para Aristóteles la Felicidad era algo que era apreciado, pero al final de la vida. Refiriéndose a un examen de conciencia sobre lo vivido, cuando había esa oportunidad, al encontrarse en el lecho de muerte.

Crear conciencia de nuestra Felicidad

Cuando nos dedicamos a estudiar y tomar conciencia de lo que implica diariamente estimular la Felicidad que está en nosotros mismos, hay una serie de ejercicios que se pueden realizar para mantener activa dicha conciencia. Entre estos ejercicios, se encuentra el de pasear, salir del ambiente rutinario, y observar.

Observar es muy diferente a mirar. Miramos la carretera, cuando salimos a transitar. Pero observamos los árboles, los animales, las personas, la naturaleza, las estructuras, para ver los detalles, para reflexionar, para fijar la mirada y el pensamiento. En uno de esos paseos, en preparación a escribir este texto, notamos un rótulo muy peculiar en el exhibidor de una tienda. Allí tenían un pequeño cuadro que lee "La Felicidad no es un destino, es una forma de vivir". Hay muchas formas de encarar el tema de la Felicidad, y esta sencilla frase, en un cuadro para la venta, nos muestra una aproximación a lo que hoy queremos comunicar.

Reaprender requiere esfuerzo y voluntad

Para poder estudiar y comprender la Felicidad debemos reconocer que todavía arrastramos muchos atavismos de los que debemos continuar liberándonos. La mayoría de nosotros llevamos mucho tiempo reencarnados y reencarnando en un occidente de tradición judeocristiana, donde se han mantenido rumiando una serie de estructuras e ideas que se han cristalizado en nosotros o, mejor dicho, hemos permitido cristalizar en nosotros, y las hemos adoptado como buenas. Es necesario hacer un proceso de escisión, un proceso de desligamiento, porque si seguimos haciendo lo que hemos hecho previamente, seguiremos obteniendo los mismos resultados. Entre esas ideas y atavismos

judeocristianos que necesitamos identificar, para liberarnos de ellos, está el inmediatismo. Este queda reflejado en el discurso que se resume de la siguiente manera: "Hay una sola vida. Hay una sola oportunidad. Hay un juicio final. Hay un solo destino". Incluso, individuos en el camino de la espiritualidad, de la conciencia plena, de la meditación, también arrastran con estos atavismos, porque los distorsionan hacia la misma dirección: el inmediatismo. Es cuando el aquí y ahora, pasa a tener un sentido de urgencia irracional, exagerado, desenfrenado, pensando que es necesario olvidarnos del mañana e indican que el pasado no es importante y que lo que nos debe ocupar es apenas el hoy.

Cuando vemos, caminando en los estudios de la Felicidad y el Espiritismo, que el pasado es el trayecto recorrido, importante porque nos ha ayudado a formar lo que hoy somos y el cómo vemos y entendemos las cosas; también apreciamos que el futuro es donde radican planes y proyectos, que no deberían consumir nuestras energías en una incertidumbre desgastante, sino más bien servirnos de estímulo para poder tener una idea de a qué aspirar. En su justa perspectiva, tanto pasado, presente y futuro son necesarios en los procesos mentales de los individuos, pero estos deben estar presentes en un equilibrio que no nos detenga en el remordimiento de lo que ya fue o no ocurrió, ni en la ansiedad de lo que podrá ser o no pasará, para tampoco anclarnos en un presente que no considera lo aprendido (pasado) y que no tiene dirección progresista (futuro). Todo es cuestión de sano equilibrio.

Otro de esos atavismos que todavía arrastramos es el que indica que la Felicidad se logra por la fe, la gracia o las obras, dependiendo del dogma o secta. De acuerdo con tales creencias, la Felicidad es el premio con el que se nos recompensa por creer en tal o cual deidad, iglesia, dogma, maestro, creencia o espíritu.

Con tales ideas se estimulan los sentimientos de segregación, rechazo, exclusividad, o se refuerzan las actitudes proselitistas y orgullosas donde unos son los "salvados", los "santos", los "despiertos", los "iluminados", los "escogidos", creando verdaderas paredes mentales para una sana y honesta convivencia.

Aclaraciones pertinentes

Es muy interesante que en el intercambio entre Kardec y los Espíritus se decidió dejar meridianamente claro cuál sería el rol del Espiritismo, en el contexto de la Felicidad y la dicha, como se ve en la pregunta #982 de El Libro de los Espíritus, sin declararse la doctrina portadora de la verdad absoluta. Aceptar los postulados espiritistas, creer en la fenomenología mediúmnica, simpatizar con las actividades de las organizaciones espíritas, no son garantía de Felicidad, según leemos en la respuesta a dicha pregunta. Pero queda más claro en las siguientes oraciones del comentario a esa pregunta, que redactó Kardec: "(el Espiritismo) …Nos aparta de aquellas acciones que puedan retrasar nuestra Felicidad venidera. Y de ese modo contribuye a tal dicha, pero no se ha afirmado que sin él no se pueda alcanzarla igualmente".

Cuando se piensa que la Felicidad es un fin, entonces es que tienen cabida las frases que repiten "la Felicidad no es de este mundo" como queda plasmado en el capítulo V de El Evangelio Según el Espiritismo, con la comunicación del Cardenal Francois-Nicolas-Madeleine y con el cual estamos en desacuerdo. No obstante, cuando la Felicidad es vista desde este nuevo paradigma, donde esta existe en mí y puedo identificar los momentos, actividades, individuos y actitudes que la estimulan, entonces podemos soltar ese atavismo ancestral y dejarlo ir, porque no se conlleva con la investigación científica al respecto del asunto. Cumpliendo así con las instrucciones de Allan Kardec de que el

Espiritismo se corregiría cuando la ciencia le demuestre que en algún punto se equivoca. Pues bien, como algunos toman las opiniones de los espíritus como verdades absolutas, debemos aclararles que esa "verdad" escrita en el Evangelio Según el Espiritismo, está errada y necesita corrección, actualización y notas al calce de toda nueva edición de dicha obra, para así hacer frente a los progresos de las ciencias.

No venimos para sufrir, venimos a **Progresar**. No venimos para sufrir, venimos a **Perfeccionarnos**. No venimos para sufrir, venimos porque queremos permanecer siendo felices.

Necesitamos superar las ideas derrotistas y masoquistas de que reencarnamos "en un valle de lágrimas" y somos tan inferiores que todo lo doloroso nos lo merecemos. Con ese tipo de pensamiento, no es de extrañar que todavía haya grupos espíritas que hablen de culpas, de castigos, de merecimientos o falta de merecimiento, de karma y de una resignación pasiva que aplasta las fuerzas del Ser.

Es importante comprender que, si pensamos de esta forma, no nos debe extrañar vivir una vida llena de miedos, culpas e insatisfacciones. Todavía no nos habremos dado a la tarea de descubrir ese algo que nada ni nadie nos podrá arrebatar, nuestra Felicidad. Mencionamos todo esto, porque estamos en absoluto desacuerdo con ese tipo de mentalidad. Pensar así, de manera derrotista, no se conlleva con la realidad, cuando ampliamos nuestros horizontes intelecto-morales y estudiamos el Espiritismo "que se alía con la ciencia" como quería Kardec.

Es tiempo de que la mayoría de los espiritistas nos desliguemos de nuestro pasado dogmático. La vida no es de pruebas para pagar por deudas del pasado. No importa lo que

repitan los espíritus que venden libros a través de la psicografía de sus médiums. No importa lo que digan elocuentes y emotivos oradores. No importa lo que digan pensadores de renombre que escribieron en el pasado o actualmente. Cualquier persona que conozca las aportaciones que hacen los estudios científicos de hoy en las ramas de la economía, la sociología, la psicología, la filosofía y la antropología, entre otras, además de la constante actualización del Espiritismo por manos diestras, preparadas y estudiosas, y a pesar de todo esto dicha persona continúe repitiendo que la vida es de sufrimientos válidos y miserias merecidas, es alguien que carece de empatía, sensibilidad y un sentido de espiritualidad que considere todas las variables que constituyen la trayectoria evolutiva de cada uno.

¿Cuál es el sentido de la Felicidad?

Existen conceptos diseñados en torno a la Felicidad, desde muchos aspectos. Uno de esos conceptos es el de la trotadora o caminadora hedónica. Imaginemos esta máquina de ejercitarnos, la trotadora o caminadora, donde continuamos moviéndonos, pero no llegamos a ningún lugar. Eso es exactamente lo que ocurre con los individuos que piensan que la Felicidad está fuera de ellos, en algo o alguien que les llenará. Siguen moviéndose, caminando con sus pensamientos, actitudes y acciones hacia ese fin de "ser felices", sin poder alcanzarlo ni sentirse plenos.

En los siguientes párrafos repasaremos conceptos que ya hemos delineado en capítulos anteriores. No obstante, pensamos que son lo suficientemente importantes como para merecer ocupar otras líneas y reforzar dichos conceptos nuevamente. Uno de esos conceptos es el de lo que no es la felicidad, pero la mayoría piensa que sí.

La **Felicidad hedónica** es aquella que nos enseña que somos felices cuando compramos un auto nuevo; somos felices cuando compramos una casa; somos felices cuando saldamos el prestamo de la compra de esa casa; somos felices cuando nos vamos de viaje; somos felices porque alcanzamos la salud cuando ya esta no estaba presente; somos felices porque retrasamos las señales de la vejez a través de un nuevo suero o técnica quirúrgica; somos felices cuando nos recubrimos de maquillaje y nuestra percepción de belleza depende de lo visto en el espejo; somos felices cuando fuimos reconocidos por alguien con posición de poder y autoridad. Todos estos ejemplos tienen que ver con una Felicidad externa, de satisfacción temporera de los sentidos.

Buscamos sentirnos bien, todo el tiempo, y es una de las principales razones de por qué consumimos vorazmente. Al adquirir algo que nos interesa, que a veces hemos elevado al rango de "necesidad" cuando realmente es más un "deseo", pasamos por un proceso de euforia, de alegría y satisfacción, que resultan ser pasajeras. La Felicidad de la compra de un auto nuevo se va evaporando con el pasar del tiempo, y ahí es cuando comenzamos a codiciar un nuevo vehículo. No porque lo necesitamos, sino porque lo queremos; pero la razón subyacente es el vacío, la falta de Felicidad, que tiene que ver con esa llenura que nos falta y que es de carácter eudaimónica.

Este es el planteamiento básico detrás del capitalismo en su peor expresión, el estimular el consumo, la venta, y el descartar para consumir nuevamente. Ese consumir sin conciencia trascendente, sin razones objetivas, generado por un impulso de satisfacción pasajera. Eso, no es Felicidad. De hecho, eso es un ejemplo de aprender a capitalizar sobre la Felicidad hedónica.

Algunas personas no se enfocan en objetos que les generen Felicidad. Piensan que la Felicidad se debe buscar a toda costa allá, en el horizonte, en algún lugar o con alguna circunstancia difusa, no definida. Nos dice el especialista en este tema Darrin McMahon, en su libro 'Happiness: A History' que la búsqueda de la Felicidad puede generar lucha, desesperación, conlleva sacrificio y trae dolor. Caemos en el ciclo de **la infelicidad de no ser felices**.

¿Se imaginan lo triste que es eso? Que estemos trabajando por algo, en lo que hemos apostado nuestra Felicidad, pero que no lo alcanzamos o se da como lo deseábamos y nos genera insatisfacción e infelicidad. Entonces es cuando comenzamos a luchar contra la alegada infelicidad, porque no hemos alcanzado la supuesta Felicidad. Es un círculo vicioso.

Rompiendo Paradigmas

La búsqueda de la Felicidad no puede ser un fin en sí misma. Debe ser producto de observar que la experimentamos todos los días. Para entender esto, que puede ser difícil de comprender para algunas personas, hace falta deslindar lo que se nos ha enseñado, que realmente tiene de fondo a la Felicidad hedónica, para abrir nuestros brazos intelectuales y emotivos a la llegada de la comprensión de la **Felicidad eudaimónica**.

Entender que somos felices diariamente se da, cuando observamos desde diferentes ángulos, momentos y escenarios este nuevo concepto de Felicidad.

Utilizando de marco este concepto griego, el de la **Felicidad eudaimónica**, vemos cómo la Felicidad es algo

alcanzable y apreciable. Ese algo no es un objeto, ni está en los objetos, no es una cosa, ni está en las cosas. Ese algo incluye las acciones que nos generan bienestar a nosotros y a los que nos rodean. La Felicidad incluye el hacer, la acción. Incluye la Felicidad de los demás. Se pueden mezclar emociones positivas, que pueden ser transitorias, eso no está prohibido o vedado. Porque estas emociones positivas se entremezclan con significancia y propósitos de la vida. Cuando utilizamos el término significancia queremos aludir a que nos sentimos identificados con algo más grande que nosotros mismos. Por ejemplo, un proyecto, una actividad, un compartir humanista, fraternal, solidario.

También, la Felicidad eudaimónica se deriva de la conexión humana, de la generosidad, de comprometerse con algo más grande. El trabajo voluntario, la visita a enfermos, la palabra amiga a los extraños, el alimento o medicamento a los sintecho, el apoyo a los caídos y necesitados.

La Felicidad puede ser duradera, porque es atemporal. Nosotros podemos, en este preciso momento, recordar eventos felices y experimentaremos un cosquilleo, una emoción. ¿Pero, acaso ese evento no pasó ya? ¿No estaba sujeto a un tiempo pasado? Podría ser que no recordemos la fecha, el horario, ni siquiera las condiciones del tiempo u otros detalles que en diferentes contextos son importantes. Pero el sentimiento continúa con nosotros porque es atemporal.

La red de dopamina en nuestro cerebro, también conocida como la hormona de la Felicidad, se activa completamente, tiene mayor alcance y es más duradera cuando estamos realizando actividades que generan Felicidad versus actividades que generan placer. Sí, algo puede generarnos solo placer. Hay actividades que

pueden hacernos sentir bien por un momento; posteriormente ya no nos sentimos con esa euforia y salimos a buscar nuevamente el placer. Repasando, esa es exactamente la forma en la que opera la **Felicidad hedónica**.

Lo aprendido hasta ahora

Si esta vida fuese una carrera, por servirnos de una analogía, debemos estar muy alertas, para no confundirnos y desviarnos hacia los carriles del inmediatismo, el materialismo y el placer hedónico a expensas de la Felicidad. Mantengamos el paso firme identificando las relaciones constructivas y las emociones positivas, que estimulan el progreso y la evolución.

Crear conciencia de lo que es e implica una encarnación fundamentada en la Felicidad, es recurrir a una nueva programación espírita optimista. De por sí el Espiritismo ofrece un mensaje esperanzador y claramente optimista. Esta nueva perspectiva y los datos de las investigaciones relacionadas lo que hacen es reforzar y proveer la fundamentación bibliográfica bio-social para ese optimismo.

Para que todo esto sea útil, les invitamos a **desaprender lo que se nos ha dicho sobre lo que es Felicidad, para entonces reaprender lo que realmente es** la Felicidad.

Algunas referencias y más

El Dr. Daniel Kahneman, laureado con el Nóbel en economía, ha publicado estudios que revelan que no existe un concepto de Felicidad único. Él presenta el modelo del "Yo que

experimenta" y el "Yo que recuerda". Veamos qué interesante es el concepto con un ejemplo sencillo. El "Yo que experimenta" es el que habla cuando nos indica que estaba escuchando un disco de música con una melodía fantástica de Beethoven. Se sentía arrobado, extasiado, al disfrutar de tan dulces melodías. Cuando estaba terminando la pieza la aguja del tocadiscos dio unos chillidos agudos que distorsionaron toda la obra. Se dañó. La pieza es recordada como algo horrible o por lo menos con menos agrado que en otras ocasiones previamente. La pregunta obligada es, ¿realmente es terrible la pieza? El "Yo que experimenta" estaba disfrutando, obteniendo lo máximo del momento. Pero el "Yo que recuerda" se quedó fijo con lo que ocurrió al final, con la distorsión, con la sensación de malestar, de disgusto. En muchas ocasiones nos pasa eso en la vida. Tal vez tuvimos una relación difícil o tal evento que no se dio como esperábamos, y nos quedamos con el recuerdo de lo difícil o frustrante, pero no valoramos la experiencia y la enseñanza que nos trajo. Es eso último, lo grato, lo agradable, lo que nos sumó, lo que realmente cuenta en nuestras vidas. Aprendamos a diferenciar entre lo que experimentamos y lo que recordamos. Por esto es importante aprender a ser felices, cambiando la perspectiva con la que miramos el pasado, dándole paso a lo que experimentamos gratificantemente de lo ocurrido. ¿Que no es fácil? Por supuesto, ¡pero es realizable!

Por otra parte, el Dr. Ed Diener ha dado impulso a lo que ahora se llama la Ciencia de la Felicidad. Él tiene muchos datos recopilados, muchas investigaciones exitosamente completadas. Recomendamos una búsqueda exhaustiva de sus libros y de sus investigaciones para que ampliemos nuestro panorama. Como por ejemplo su libro 'Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth'. La riqueza psicológica o la abundancia psicológica no es un recipiente donde solo caben las emociones

positivas o prosociales, también es necesario nombrar, conocer, apreciar y saber manejar las emociones negativas, como nos dice la Profesora Brené Brown, afamada Trabajadora Social, investigadora y autora.

El Dr. Matt Killingsworth, ha demostrado experimentalmente la correlación entre la Conciencia Plena (mindfulness), la atención presente y la Felicidad. Cuando tomamos los cursos de la Ciencia de la Felicidad, pensaba que nosotros los espiritistas debiésemos estudiar más al respecto. Que tal vez no tenemos nociones claras sobre estos conceptos. Pero, reflexionando y meditando al respecto me percaté de que sí. Implícita y explícitamente, los conceptos de conciencia plena están presentes en el Espiritismo.

Para dar un ejemplo, ¿acaso lo que hace una médium disciplinada para alcanzar un estado modificado de conciencia no es un ejercicio de conciencia plena? Veamos. Todo comienza con la respiración y acompañar dicha respiración enfocando el pensamiento. Modificar la respiración, no solo para mejor oxigenar el cerebro, sino para aquietar las sensaciones del cuerpo, para reducir el pulso cardíaco, para deshacerse de la ansiedad, de la euforia o de lo que pueda propiciar que el cuerpo estorbe el Proceso de Comunicación Mediúmnica. No es un ejercicio de meditación donde se busca concentrar el pensamiento en su origen, el Ser. La médium procurará sintonizar con un pensamiento distinto al suyo. Para esto se sirve, generalmente, del silencio y la concentración. Serena sus propios pensamientos para poder ampliar su campo periespiritual consciente y volitivamente. Se centra en el momento, en lo que está ocurriendo. No evoca el pasado, lo que ya sucedió hasta ese momento; ni se proyecta al futuro o se angustia con la expectativa de resultados. El trance es un momento de conciencia plena, de permanencia y atención al

presente. De participación en una dinámica donde se entremezclan los tiempos y los eventos. Donde lo aportado por el Espíritu Comunicante no interfiere con la percepción de la vida, con la sumatoria de facultades, virtudes y galardones de la propia médium, porque todo lo percibido lo está observando desde adentro, desde su propia personalidad, sin entremezclarlo con lo que está afuera, la personalidad del Espíritu Comunicante.

Un médium disciplinado, cuando va a ejercer sus facultades responsablemente, no está pensando en lo que hizo previo a la sesión mediúmnica, ni en lo que hará una vez concluya. Para ser eficiente y efectivo debe estar presente no solo de cuerpo, sino también con lo que traduce la realidad a su alrededor, que gustamos de llamar mente.

También nos preguntamos, ¿la información relacionada al proceso de trance, a lograr mayor concentración y estimular la reflexión, que está amplia y libremente por toda la filosofía espiritista, ha sido un secreto guardado para los médiums? No. Todos tenemos acceso a ella. Tal vez no lo habíamos visto o pensado así, pero hay ejercicios de conciencia plena en la cultura espiritista.

Es interesante salir a contrastar lo que conocemos y regresar con una mejor apreciación y una nueva valorización de la Cultura Espiritista cuando notamos la genialidad, coherencia y profundidad del trabajo realizado por Kardec en colaboración con los Espíritus Orientadores.

De cara a la Felicidad que está en nosotros

Es importante que sepamos que cuando hablamos de este sentimiento de bienestar, la Felicidad en su esencia, no se refiere a una sola actividad o a una sola cosa que nos hace felices. Porque la Felicidad no es unidimensional. Muchas personas y muchos espiritistas han tomado literal aquella oración que lee "la Felicidad no es de este mundo". Son los que dicen: "aquí no se puede ser feliz". O repiten a la saciedad "este es un planeta de expiación y pruebas". Son los que alegan que "venimos a pagar por cosas que hicimos mal, y a sufrir, y a hacer el bien por otros si podemos". Se nos hace muy difícil e incómodo repetir esas frases en este libro, pero es necesario confrontar la creencia cristalizada con la ciencia estudiada.

Felicidad no es cuando estamos haciendo algo que nos crea un sentimiento de bienestar y este sentimiento depende de una actividad particular, que resulta en un algo pasajero. Como un ejemplo de esto tenemos a las personas que trabajan en el campo de la salud. En el ejercicio de su profesión, generalmente, se rodean de enfermos. Quienes primero deben estar conscientes de su propia Felicidad, que puede alimentarse de la vocación de servir a través de la salud, son estas personas, para entonces poder incentivar la estabilización o recuperación de sus pacientes. En el contexto de ese ejemplo, quienes practican la medicina son los individuos que están procurando dar herramientas, medicamentos, dietas, sugerencias, para que los pacientes manejen sus condiciones y puedan tener la actitud más optimista y positiva posible, de manera que emocionalmente se auto ayuden. En esa dinámica, aunque piensen que apenas están cumpliendo con el ejercicio de su profesión, están desarrollando en sí mismos, y en otros, su Felicidad.

En la Escuela Espírita Allan Kardec, tenemos una pancarta con esta poderosa y universal frase de Allan Kardec: "La forma no es nada, el pensamiento lo es todo". Esta cita se encuentra en un rincón, de un párrafo, en un comentario u observación realizada por el Codificador, en El Evangelio Según el Espiritismo. No es una comunicación mediúmnica, no es una instrucción de un espíritu, no es una psicografía, es la conclusión natural a la que llegó Kardec, después de observar, contrastar, analizar, razonar e inferir.

No son las prácticas ritualistas, las imágenes de yeso, barro o cristal, las poses o posturas, ni los aromas de aceites o inciensos o los colores de la ropa los que nos ayudarán a vivir una vida consciente de la Felicidad que hay en nosotros. Es a través del pensamiento, no la forma, que podremos descifrar nuestro mundo interno y el manantial de grandeza que hay en él.

Les invitamos a que visitemos por un momento El Libro de los Espíritus, en específico la pregunta 922. Ahí Kardec observa y cuestiona "La dicha terrena es relativa a la situación de cada cual. Lo que para la Felicidad de uno es suficiente, constituye para otro un motivo de desventura. No obstante, ¿existe una

medida de la Felicidad que sea común a todos los hombres?" La sencilla respuesta encierra un acertijo para los literalistas y un universo para los estudiosos: "En lo que concierne a la vida material, es **poseer lo necesario**. Y para la vida moral, es **la conciencia limpia y la fe en el porvenir**".

Si buscamos la propuesta del Dr. Abraham Maslow, sobre la escala de necesidades del ser humano, veremos que, en el primer nivel, en la base de dicha escala, se encuentra el poder cubrir las necesidades básicas de la vida. Pero ese cubrir las necesidades básicas no incluye el apego a lo excesivo, sino, como indica la propia respuesta de los Espíritus "poseer lo necesario". En ese vivir sin atadura emocional a las cosas, encontrando su utilidad en una justa perspectiva, liberándonos de la infelicidad que deviene del darles una importancia que no tienen intrínsecamente, es ahí que encontramos la vacuna contra la Felicidad hedónica.

Cuando los Espíritus añaden, en la propia composición de la respuesta, "… la Conciencia limpia y la fe en el porvenir" esto compagina perfectamente con lo que la Dra. Emiliana Simon-Thomas, de la Universidad de Berkley en California, nos dice sobre la Felicidad: "La Felicidad incluye el experimentar **GOZO**, **SATISFACCIÓN** y un sentido de **BIENESTAR POSITIVO**, combinados con una percepción de que **la VIDA es BUENA**, tiene **SENTIDO** o **PROPÓSITO** y **VALE LA PENA o ES VALIOSA**". Vivir con la Conciencia limpia claramente genera todo este tipo de apreciaciones. **La VIDA es BUENA**.

Actualizándonos para mejor comprender el Espiritismo

Si hay algo que hoy los espiritistas que renacimos en el Siglo XX pero que estamos disfrutando los albores del Siglo XXI, podemos correctamente afirmar, es que la palabra '**fe**' puede ser, a la luz de las investigaciones y elucidaciones espíritas, fácil y compresiblemente reemplazada por la palabra '**confianza'**. Mientras la fe se mantiene atada, por lo menos perceptualmente, a un proceso donde no son necesarios el razonamiento, ni la asimilación de los datos provistos por el intercambio mediúmnico, la **confianza** de la que hablamos es la que deviene del hecho de comprender el entrelazado de leyes, mecanismos y maravillosas incertidumbres que trae el vivir. Nos parece que la propuesta kardeciana, presentando el oxímoron o la paradoja de la '**fe razonada**' pretendía llevarnos a esta comprensión. Es por esto por lo que el espiritista puede venir de un pasado donde tenía *fe en el porvenir*, como algo que esperaba confirmar posteriormente, hacia un presente donde ***se vive en la confianza de que el porvenir es una realidad***, porque comprendemos que es parte de la propia Vida.

En fin, el propio Allan Kardec refuerza todo lo que hemos planteado en los párrafos anteriores. En su obra La Génesis, los milagros y las profecías según el Espiritismo, veremos en el capítulo XI, específicamente en su inciso 26, que termina Kardec indicando: "… A medida que progresa moralmente, el Espíritu se desmaterializa, es decir, se depura al liberarse de la influencia de la materia; su vida se espiritualiza, sus facultades y percepciones se amplían; su Felicidad es proporcional al progreso realizado". Podemos leer textual y claramente que el progresar, el crecer, cosa que se da a través de las vidas sucesivas y el pasar del tiempo, van añadiendo Felicidad a la que ya está en nosotros, y esta será

apreciada en proporción al progreso alcanzado, gracias al desarrollo y aquilatamiento de nuestras percepciones.

Para concluir, si entendimos que la Felicidad no es un punto final, no es una meta, no es el llegar a un lugar, debemos aspirar a percatarnos de que realmente en todo momento somos, en alguna medida, felices. Reconozcamos que nuestras circunstancias, vicisitudes y peripecias son oportunidades de desarrollar nuestra percepción de la Felicidad. Apreciemos, agradezcamos y aprovechemos las relaciones valiosas, las oportunidades y la propia existencia, todos los días.

Nuevamente, recordemos que la Felicidad no es un fin en sí misma, es una actitud, una apreciación, una percepción agudizada como logro del Espíritu. En la Felicidad el Espíritu se identifica con otros y reconoce que refuerza ese estado mental en la conexión, solidaridad y compasión hacia los demás y hacia sí mismo. Por esto y más sostenemos la premisa de este capítulo de cierre: **Reencarnaste para ser Feliz** – y añadimos - **porque ya lo eres, aunque no lo reconozcas.**

Nuestra exhortación es a que recordemos, hoy y siempre, vivir felizmente.

¡Sé feliz!

ACERCA DEL AUTOR

José E. Arroyo

Natural de Caguas, Puerto Rico. Obtiene su grado universitario en Estudios Sociohumanísticos en la Universidad del Turabo, Gurabo, Puerto Rico. Posteriormente, completa una Maestría en Administración de Empresas con una especialidad en Mercadeo (MBA) en la Universidad Metropolitana. Después obtiene su título como Profesional con un Certificado en Tanatología y Salud Integral en la División de Educación Continua y Estudios Profesionales (DECEP) de la Universidad de Puerto Rico, Río Piedras.

Es Fundador y Director de la Escuela Espírita Allan Kardec, en San Juan, Puerto Rico. Sirve como conferenciante y tallerista en torno a la mediumnidad, además de ser investigador, médium y facilitador de cursos sistematizados. Coeditor de la revista "A la Luz del Espiritismo" y actualmente es articulista invitado en la revista Evolución – Venezuela Espírita.

Ha servido como conferenciante y participado de programas de radio, artículos de prensa, revistas, programas de televisión, podcasts y entrevistas virtuales aclarando conceptos sobre el Espiritismo. Ha sido conferenciante presencial en Puerto Rico, Argentina, España, Venezuela y EEUU.

Es el traductor al castellano del libro "Una Nueva Visión del Hombre y del Mundo" del psicólogo, periodista, articulista y escritor brasileño Jaci Regis y más recientemente tradujo el libro "Mecanismos de la Mediumnidad – El Proceso de Comunicación Mediúmnica" del salubrista y ex Ministro de Salud de Brasil el Dr. Ademar Arthur Chioro dos Reis. Es el autor del exitoso libro "El Espiritismo libre de sincretismos religiosos", organizador del Compendio de Estudios Espiritistas en torno a la Mediumnidad y el Compendio de Ensayos Espiritistas en torno al Monitoreo, así como autor del libro "Elevando el Pensamiento" y su más reciente libro "Soy feliz y perfectible, como tú".

Al momento de publicación de esta edición es el Vicepresidente de la CEPA - Asociación Espírita Internacional para la región Caribe, Centro y Norte América.

En su carácter profesional es Asesor Financiero y Representante Autorizado de Seguros para Puerto Rico. Está felizmente casado con la Psicóloga Geannette Rodríguez y tienen una hija, Patricia.

Otros libros del autor:

- El Espiritismo libre de sincretismos religiosos
- Elevando el Pensamiento

Traducciones del autor:

- Una Nueva Visión del Hombre y del Mundo (Autor – Jaci Regis)
- Mecanismos de la Mediumnidad – El Proceso de Comunicación Mediúmnica (Autor – Ademar Arthur Chioro dos Reis)