



néixer, morir, renéixer i progressar sens fi.
aquesta és la llei.

FLAMA ESPIRITA

BUTLLETÍ DE DIFUSIÓ DEL CENTRE BARCELONÈS DE CULTURA ESPIRITA

ESPIRITISME: CIÈNCIA, FILOSOFIA I MORAL

Institución afiliada a CEPA - Asociación Espirita Internacional.

www.cbce.info

EL LIBRO DE LOS ESPÍRITUS, *a los 167 años de su publicación*

Editorial

Esta obra constituye un hito en la historia de la Filosofía de todos los tiempos. Fue la primera vez que se solicitó, directamente y de forma metódica y sistematizada, el parecer sobre innumerables cuestiones filosóficas y morales a aquellos que podían abarcar con más conocimiento de causa las dos vertientes de la Vida. Como características destacadas tenemos que:

1. No es la palabra de Dios (como pasa en las religiones): es la opinión de los Espíritus que colaboraron en dicha obra, o sea, de los humanos sin cuerpo material. Por lo tanto, no debería sufrir el asedio del dogmatismo.
2. Allan Kardec, quien realizó 16 ediciones de *El Libro de los Espíritus* corrigió, añadió, quitó palabras o párrafos enteros muy especialmente entre la primera y la segunda edición, siendo la decimotercera de 1865 la definitiva. Ello es una demostración clara del carácter progresivo del conocimiento espirita.
3. Acepta sin recelos la opinión de la Ciencia, siempre y cuando esa aportación esté correctamente fundamentada y demostrada de forma concluyente. Por ello, no sería ningún drama si hubiera que rectificarse en algún punto, algo que, por otra parte, Kardec tenía ya contemplado.
4. A pesar de que su materia prima es, como hemos dicho, la opinión de los Espíritus, debe reconocerse que la autoría final de la estructura de esta obra, y del espiritismo, corresponde al profesor Hippolyte L. D. Rivail quien, firmando como Allan Kardec, fue el fundador del Espiritismo. Los Espíritus han hablado siempre a la humanidad encarnada; pero, ciertamente, hasta que el profesor Rivail aplicó su sabiduría al estudio, clasificación y análisis de esos comentarios no había habido ningún avance suficientemente significativo en este ámbito. Además, el maestro Kardec asumió el rol de interrogador lúcido (como ya hiciera en su tiempo el gran Sócrates), rol que tanto encontramos a faltar en la actualidad.

A pesar de estos formidables presupuestos no podemos negar que el Espiritismo es el Gran Desconocido (como afirmaba José H. Pires), especialmente desde la conclusión de la II Guerra Mundial. Sin embargo, seguimos pensando que la publicación de esta gran obra con sus aportaciones representa la simiente de excelentes conocimientos. Otros fenómenos, como las ECM y la regresión de memoria, van despertando el interés de la humanidad de cara a la inmortalidad del ser.

Así pues, podemos augurar una larga vida a esta tan preclara obra. ■

Nº. 192 - ANY XLIV
ABRIL / JUNY 2024

SUMARI

**El Libro de los
Espíritus -
167 años**

Editorial

■ pág. 1

**PSICOLOGÍA DEL
ESPÍRITU**

**Cultivar el buen
humor**

Jon Aizpúrua

■ pág. 2 a 5

**Recordando a
Jaci Regis a través
de su Obra**

Pura Argelich

■ pág. 5 a 7

**INFORMACIÓN Y
ACTIVIDADES**

■ pág. 7 y 8

FLAMA ESPIRITA

Dipòsit Legal B-41876-86

BUTLLETÍ DEL
CENTRE BARCELONÈS
DE
CULTURA ESPIRITA
"CBCE"

Inscrit en el Registre
d'Associacions de la
Generalitat de Catalunya
amb el nº 5.740, el 30 de
Juliol de 1982

REDACCIÓ:

David Santamaría
Pura Argelich
Rosalia Santos

PSICOLOGÍA DEL ESPÍRITU

CULTIVAR EL BUEN HUMOR

Jon Aizpúrua

El humor y la comicidad

Siendo que el término humor posee una diversidad de significados, se hace necesario precisar a cuál de ellos queremos referirnos y el contexto histórico, social, literario, artístico, político o científico en el que lo estamos empleando. En sus orígenes la palabra latina "humor" aludía a cualquiera de los líquidos del cuerpo del hombre o del animal. De ahí adquirió un sentido más especializado vinculado al ámbito médico y pasó a designar los fluidos del cuerpo humano, los cuales se pensaba que determinaban el carácter de una persona.

En la evolución de su significado, ya desde el siglo XVI en adelante, quedaría el concepto de humor vinculado a la comicidad y así se manifestaría de manera muy elocuente en la expresa intención de suscitar la risa mediante la expresión graciosa, la burla o el chiste. Paulatinamente, este concepto se iría depurando y el humor pasaría a ser considerado como un recurso para poner en evidencia los aspectos absurdos o incoherentes que subyacen en la existencia cotidiana. De esta manera se fue diferenciando de lo puramente cómico y burlesco, especialmente de lo grotesco, lo soez y el mal gusto, de aquello que buscaba solo la risotada, y se fue constituyendo en instrumento de denuncia de lo claramente reprochable. En esta línea, la literatura, las artes y las redes sociales se convirtieron en reveladores espejos en los que se vería reflejada la realidad humana desde una perspectiva desmitificadora.

Sin dejar de lucir una gracia chispeante que mueve a la hilaridad, el humorismo contemporáneo ha conseguido una formidable ampliación de sus fronteras y ha devenido en una poderosa herramienta de crítica social, temido sobre todo por aquellos que abusando de la autoridad o del poder que detentan actúan en perjuicio de la libertad, la igualdad, la justicia y el pleno disfrute de los derechos humanos. Es por esto que, en todos los regímenes autoritarios, teocráticos, dictatoriales, el humor y los humoristas suelen ser censurados, perseguidos y silenciados, confirmando el dicho de que el humor es un asunto muy serio.

El humor y la risa

El humor se manifiesta en ocasiones en relatos chistosos, ocurrentes y graciosos, que se cuentan para provocar sorpresa y risa en quienes los escuchan. Suelen ser narraciones cómicas, juegos de palabras o argumentos de doble sentido, que se proponen conectar a la persona que las cuenta con su audiencia provocando risas o carcajadas. Ese relato humorístico cumple una función social puesto que consigue divertir, aliviar las tensiones y facilitar la comunicación con otras personas, y a la vez constituye un excelente recurso que favorece el bienestar físico y emocional. De aquí, por ejemplo, que se hayan popularizado los talleres de risoterapia orientados a liberar tensiones mediante la

eclosión de la risa y a desarrollar la creatividad a través de monólogos, diálogos o variadas dinámicas de grupo.

El humor como estado de ánimo

Ahora bien, además de considerar al humor como expresión de aquello que mueve a risa, nos proponemos en esta crónica ofrecer algunas apreciaciones más bien vinculadas a las enseñanzas de la psicología moderna, con énfasis en la denominada psicología positiva, por cuanto habremos de valorar al humor y específicamente al buen humor como estado de ánimo, como actitud existencial, como la manera propia que tiene cada persona de ver la vida, de estimar los acontecimientos que se van sucediendo próximos o no a su entorno, de reaccionar ante las actuaciones de las demás personas, y, conforme a esta mirada, contemplarse a sí misma y obrar en consecuencia.

Poseer sentido del humor se traduce en numerosas virtudes y ventajas. En primer término, tiene mucho que ver con un comportamiento saludable, por cuanto nos permite afrontar mejor los numerosos desafíos que se presentan en la vida cotidiana. Con buen humor podemos distanciarnos emocionalmente de aquellas situaciones estresantes que nos asedian y podemos afrontarlas con mayor soltura, disposición y eficacia. Por supuesto, esto no significa que banalicemos la realidad o que dejemos de atender con el debido rigor y seriedad cualquier emergencia, riesgo o peligro, aunque debe tenerse en cuenta que un estado anímico sereno será nuestro mejor aliado.

Al abordar un tema como este que nos ocupa, siempre es oportuno citar las experiencias vividas y contadas por el psiquiatra vienés Viktor Frankl en los campos de concentración de Auschwitz y Dachau. Él fue testigo de terribles atrocidades y constató lo inhumanos que pueden llegar a ser los seres humanos, si bien como contrapartida, presencié gestos de una enorme compasión y generosidad. Al salir de aquel horror, ya convencido de que el estímulo más poderoso que moviliza a las personas es la búsqueda de sentido, creó un sistema terapéutico que denominó logoterapia basado en el encuentro de ese motivo existencial como base para soportar el sufrimiento y vencer la adversidad, reconociendo que en el proceso curativo tiene un lugar importante la fuerza generada por el buen humor.

Movida por esa energía creadora, nuestra personalidad se va desarrollando paulatinamente hacia determinados estadios de mayor lucidez y serenidad que desembocan en la plenitud del Ser, expresada en altas cotas de madurez intelectual, emocional, moral y espiritual. La actitud que se deriva de la puesta en práctica del sentido del humor nos permite mirar al mundo y a las personas que nos rodean desde una perspectiva equilibrada, que nos aleja de posturas extremas y nos sitúa equidistantes ya sea de un optimismo ingenuo divorciado de la realidad o ya de un pesimismo trágico y desesperanzador. A la luz de un sano realismo, asumimos que cada ser humano es como es y en consecuencia lo respetamos y lo aceptamos, sin dejar por eso de brindarle orientaciones amorosas y constructivas cuando las circunstancias son propicias y sin que medie cualquier pretensión de control. Es así que el buen humor como estado mental contribuye a que nos despojemos de pensamientos negativos, superemos

la ansiedad y nos predispongamos a comportarnos con simpatía, benevolencia y comprensión.

Buen humor y salud integral

La relación entre el buen humor y la salud física y emocional es algo que ya ha sido bien establecido en el ámbito de la psicología y la medicina. La tonalidad afectiva que se deriva del humor sano contribuye con la liberación de hormonas vinculadas con el estrés y neurotransmisores relacionados con sentimientos positivos y experiencias placenteras, como la dopamina y la serotonina. Globalmente considerado, el buen humor mejora las habilidades cognitivas, fortalece los estados de ánimo vinculados con el gusto por vivir, con la alegría y el entusiasmo, con la empatía, con una mentalidad abierta y dispuesta a encontrar soluciones a los problemas antes que crear problemas a las soluciones, con una visión sustentada en la esperanza de mejoramiento y superación. Quienes vibran dentro de esta tonalidad desarrollan rasgos de personalidad más adaptativos y estables y gozan por tanto de una excelente salud mental.

La cara opuesta la encontramos en las personas tristes, decaídas, amargadas, sumidas en el desaliento, que no muestran interés por los demás, a quienes todo les aburre y nada les motiva. Tales manifestaciones de su personalidad y su comportamiento social suelen envolverse y enmascararse dentro de un círculo vicioso que debilita sus resistencias físicas y psíquicas y acaba por enfermarles.

¿Qué dice el espiritismo?

Todas las enseñanzas espíritas reafirman que no hay nada mejor que encarar la vida con buen talante a pesar de las dificultades, y por ello hay que fomentar y cultivar el sentido del humor para disfrutar de las pequeñas y grandes oportunidades que se nos presentan en cada existencia y traducirlas en alegría y felicidad.

Fundado y sistematizado por Allan Kardec, el espiritismo se presenta como una filosofía moral concebida para fomentar en el mundo moderno el conocimiento y el autoconocimiento, como una escuela para promover el entendimiento racional y no dogmático del mundo que nos rodea y de nuestro propio mundo interior. Su doctrina librepensadora, laica y humanista invita a comprender la existencia de Dios en tanto que inteligencia suprema al margen de concepciones antropomórficas; la ley fundamental de la evolución; la supervivencia espiritual después de la muerte; la continuidad del Ser en una progresión indefinida de incontables encarnaciones dejando de lado las nociones de cielo, infierno o penas eternas; los lazos de causalidad que conectan las existencias entre sí y arrojan luces sobre las relaciones humanas y sociales; la comunicabilidad entre los planos encarnados y desencarnados por medio de muy variados procesos mediúmnicos; las infinitas posibilidades del universo para albergar la vida en diferentes fases evolutivas.

Como directa consecuencia de estos principios básicos, el espiritismo propone una ética humanista basada en la autonomía y el libre albedrío, que impulsa la

expansión de la conciencia, el crecimiento intelectual y moral, la vivencia del amor traducida en la práctica de la fraternidad y la solidaridad, la libertad y la igualdad, entre todos los seres humanos.

Por todo esto, y por mucho más, el espiritismo representa una sostenida apuesta por la alegría y la felicidad, aquí, ahora y siempre. ■

RECORDANDO A JACI REGIS A TRAVÉS DE SU OBRA

La Mujer en la Dimensión Espírita

Libro publicado en 1975

Traducción: Pura Argelich

*Continuación del temario publicado en anteriores ejemplares
(Números: 182, 183, 184, 185, 188, 189)*



PREGUNTAS

- *¿Cuál es la mejor manera de comportarse en la vida?*

El comportamiento es una cuestión de fuero íntimo. Afortunadamente, para todos nosotros, la Doctrina Espírita no tiene un manual de conducta. Simplemente nos ilumina, nos da la visión, nos muestra una serie de factores. Pero la solución, la resolución de estos problemas, y la forma en que cada uno actúa, es un asunto intrínsecamente personal. Podríamos utilizar mucha jerga conocida, pero preferimos decirle a cada uno que busque lo que cree que es mejor para su conciencia, y que use su propia autocritica. Sólo hay que señalar una cosa. En cualquier circunstancia de nuestra vida, el que siembra luego cosecha y a cada

uno le será dado según sus obras.

- *Usted dijo que el Espiritismo no acepta el aborto. ¿Me pregunto si esto es así cuando la vida de la madre está en peligro?*

Me referí al aborto delictivo. Porque cuando la mujer está grávida y no quiere el embarazo, no quiere al niño, y va al médico o a una "comadrona", hay un aborto delictivo. Pero cuando la vida de la madre está en peligro, es diferente. La Doctrina ya en 1857, se pronunciaba así: *en caso de peligro, sacrificar al niño y no a la madre*. Esto está en la Codificación del Espiritismo.

- *¿La gente está preparada para este cambio? ¿no habrá enfrentamientos entre ellos y sus antepasados? ¿Cómo se debe actuar frente a los que se oponen a esta renovación?*

Todo tiene su precio. El precio de este cambio son los inevitables choques. El conflicto es parte de nuestra vida. Ya está escrito en el Evangelio que es necesario que los escándalos vengán. Porque sin escándalo no hay progreso. Pero, "ay de aquellos por quienes viene el escándalo". Tendrán un precio que pagar. Pero el escándalo aquí no debe tomarse en el

sentido de hacer algo equivocado. Causa escándalo quien se comporta de manera contraria a la rutina. Por eso Cristo causó escándalo en su tiempo. El Espiritismo aún provoca escándalo, porque contradice el convencionalismo social y humano.

Naturalmente, Cristo tuvo que pagar su precio y el Espiritismo, a su vez, ha sido llamado una fábrica de locos y otras cosas más. Por lo tanto, esta liberación femenina también tendrá su precio, porque la libertad no es una fuga de los compromisos y del análisis de los factores. Es un logro que la mujer debe buscar para afirmarse, para ejercer mejor, dentro de un concepto más amplio. Cuando tiene la intención de participar de forma efectiva, cumplir su parte, entonces necesita decidir cómo procederá. Que mucha gente reaccionará, no hay duda. Si ella ya está casada, el marido puede pensar que está haciendo lo que no debe, los hijos se quejarán. Por lo tanto, ella debe saber cómo va a proceder y esa es una decisión muy consciente. Pero quien se decide a buscar su camino, paga su precio, pero lo encuentra.

- *¿Cuál es la influencia de la liberación de la mujer en su relación con la familia, especialmente con sus hijos? ¿Olvidaría su tarea en el hogar, pensando en su propia liberación?*

Olvidar no es nada bueno. Muchas mujeres enfrentan este problema. Tienen empleo y hogar que cuidar.

A veces pasan todo el día fuera. En este punto, algunas quejas de las mujeres son justificables. Ella y el marido, por ejemplo, trabajan fuera. Los dos llegan a casa a las 7 de la tarde. Ella va como loca a la cocina a preparar la comida y él se sienta, toma el periódico y se pone a leer. Es necesario que haya colaboración por parte de los hombres. Algunas mujeres, cuando hablan de liberación, quieren que los hombres también participen en las tareas domésticas. En estos casos tiene que haber una reformulación en el comportamiento de los cónyuges, para que nadie salga perjudicado. Esta ausencia de la mujer durante el día, se traduce naturalmente en un cierto tipo de problema para los hijos, que necesita ser contorneado con una forma de atención intensiva que pueda minimizar los posibles daños. Lo ideal sería compatibilizar el tiempo para que fuera posible cumplir con los deberes del hogar, conciliándolos con las necesidades de participación o profesionalización

- *¿Cuál es la opinión del Espiritismo acerca de la unión de dos seres, uno divorciado y el otro soltero, no siendo posible el matrimonio entre ellos, y siendo la unión perfecta?*

No puedo hablar en nombre del Espiritismo, pero creo que una persona que está divorciada, por lo tanto, dentro de nuestras leyes, legalmente separada, puede perfectamente unirse a otra. El divorcio aún no se ha establecido en nuestro país¹, por el calibre de nuestros diputados y senadores, que se niegan a darle a la nación la ley que exige. La posición del Espiritismo sobre el divorcio es muy clara. No podemos decir que esté a favor del divorcio, pero acepta que a veces es una necesidad. El matrimonio en la Tierra no siempre es un premio para amar, pero no pocas veces, una necesidad de reajuste. Así que lo que aconseja el Espiritismo es que las personas perseveren hasta el extremo de sus fuerzas, para reajustar su propio matrimonio. Pero cuando la separación se vuelve inevitable, el Espiritismo no tiene nada en contra. Sin embargo, aclara que toda la deuda no redimida, todo el programa que no se lleva a cabo, necesita ser reiniciado.

En el caso de la pregunta, desde mi punto de vista, no hay razón para no aceptar esta unión. Sean felices.

¹ Llamamos la atención del lector sobre la primera edición de este libro, que fue en 1975. En Brasil se aprobó la Ley de Divorcio en 1977.

- *Si el espíritu no tiene sexo y puede, según la filosofía espírita, animar el cuerpo de un hombre y el de una mujer, indistintamente, ¿sería correcto suponer que en aspectos morales e intelectuales no hubo perjuicio para ningún espíritu, en ningún momento?*

El problema, aparentemente, podría ser controlado. En una encarnación vendría como hombre, tendría todas las ventajas de la posición masculina. En otra, en el rol de mujer, sufriría todos los perjuicios de esta condición, en un verdadero ping-pong existencial. Sin embargo, si esto fuera posible, representaría un proceso que no solo negaría la inteligencia, sino que también iría en contra de los verdaderos intereses del espíritu.

La evolución espiritual no puede cumplirse con esta mutación, -ahora subyugado, ahora subyugador-, porque eliminaría las posibilidades de ajuste permanente del espíritu. Además, es posible que gran parte de la Humanidad permanezca un largo período de tiempo, tanto desde el punto de vista del sexo físico como de las conformaciones psicológicas, en el campo femenino. Esto explica, según el Espiritismo, las complicaciones transexuales, en las que personas de cuerpos masculinos o femeninos se sienten interiormente mujeres u hombres, existiendo una disfunción, un desajuste entre sus deseos y los instrumentos de manifestación sexual. En cualquier caso, es necesario convenir que, según la doctrina espírita, somos espíritus que evolucionamos en dos planos, el físico y el extrafísico. La mayor parte de nuestra evolución, hasta ahora, se ha llevado a cabo en el plano físico. Todavía estamos aprendiendo a ser espíritus. Por lo tanto, todas estas connotaciones físicas están profundamente marcadas en nuestra personalidad. En resumen, debemos formar una sociedad mejor en este mismo mundo y no en el próximo. Es en este mundo donde necesitamos mejorar a hombres y mujeres, con igualdad de derechos y oportunidades. Por ello, podemos afirmar que hubo un perjuicio muy grande para los espíritus encarnados como mujer aquí en la Tierra. Incluso si hubiera sucedido sólo una vez. Incluso si el espíritu hubiese sido perjudicado en una sola encarnación, aun así, estaría mal. ☐

(Continuará)

INFORMACIÓN

► XXII JORNADA ESPIRITISTA DE BARCELONA



El Centre Espírita Amàlia Domingo Soler, está organizando su XXII Jornada Espiritista para el sábado, **20 de abril de 2024**, de 10 a 19 horas.

El lema de esta Jornada será: **“Entre el Espíritu y la materia”**.

El programa cuenta con cuatro conferencias muy interesantes y actuales desde el punto de vista espírita, una tertulia y un cierre especial a cargo de las niñas y niños de la educación espírita infantil de CEADS.

Lugar de celebración: CEADS, calle Ventura Plaja, 15 – bajos. Barcelona.

Pueden consultar el programa completo en:

www.ceads.es

PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

Conferencias ONLINE Y PRESENCIALES del CBCE – sábados siguientes, a las 18 horas.

- 13 de abril** : “Espiritismo, Pluralismo y Diálogo” – Por David Santamaria.
<https://youtube.com/live/VL-ZP2QOPhk>
- 27 de abril** : “Dudas Frecuentes” - **NO PRESENCIAL**
Espacio en el que se tratará de dar respuesta a las preguntas que se nos haya formulado previamente a través del mail cbce@cbce.info
<https://youtube.com/live/vY6rwDpdUBM>
- 11 de mayo** : “Presente, Pasado y Futuro” – Por Rosalia Santos
<https://youtube.com/watch?v=7HNI5A35v5s>
- 25 de mayo** : Taller de Lectura sobre: “*Jacques Latour*”.
Allan Kardec, “*El Cielo y el Infierno*”, 2ª. parte, Cap. VI
Por Emily Ventoso y David Santamaria. **PRESENCIAL Y SKYPE**
- 08 de junio** : Cortometrajes – **PRESENCIAL**
- 22 de junio** : Reflexiones sobre artículos de Flama Espirita.
Con la colaboración especial de un invitado, a concretar.
<https://youtube.com/watch?v=i9nsraQKUvw>
- 13 de julio** : “Dudas Frecuentes” – **NO PRESENCIAL**
Espacio en el que se tratará de dar respuesta a las preguntas que se nos haya formulado previamente a través del mail cbce@cbce.info
<https://youtube.com/watch?v=RsiuwH2uaXw>

Plataforma Skype:

Quien esté interesado en asistir virtualmente deberá comunicarnos, a través del correo: cbce@cbce.info o Tel. 659 57 21 45, su Identificación de Skype, es decir: tal como se registró en esa Plataforma, para que antes de iniciar la conferencia podamos localizarlo y establecer la conexión.

Plataforma YouTube:

Se establece la conexión directamente a través del enlace que se indica.

FLAMA ESPIRITA és de distribució gratuïta. Si saps d'algú a qui li pugui interessar, comunica'ns-ho i l'hi enviarem.

Dirigir correspondència a:

CENTRE BARCELONÈS DE CULTURA ESPIRITA
Niça, 18 – 20, soterrani 3a.
08024 BARCELONA (Espanya)
cbce@cbce.info - www.cbce.info

FLAMA ESPIRITA es de distribución gratuita. Si sabes de alguien a quien le pueda interesar, infórmalos y se la enviaremos.

Pueden contactar a través de cbce@cbce.info o del teléfono +(34) 659 572 145

**

Para saber un poco más sobre el CBCE, pueden visitarnos en www.cbce.info – Twitter @CBCE20
