

Sintonía consciente: amor FM

Janaina Minelli de Oliveira
minelliufmg@yahoo.com
Centro Espírita Amalia Domingo Soler

En el medio espírita, en los libros, en las conferencias, es muy común escuchar cosas como que “tenemos que cuidar nuestra sintonía”, o “tenemos que mantener el nivel vibratorio”, “vibrar en amor y armonía”, “estar en la misma frecuencia vibratoria”, “sintonía del grupo mediúmnico”, etc... Esta manera de hablar da a entender que hemos de vigilar lo que pensamos, porque podemos sintonizar con la espiritualidad superior, con el bien y con el amor; o según nuestros pensamientos podemos sintonizar con los espíritus ignorantes, sufrientes, etc. No podemos dejar a los demás la responsabilidad de nuestra propia sintonía. Todos queremos sintonizar con el amor. ¿Y cómo hago para encontrar esta frecuencia? Preparando esta conferencia, me he dado cuenta que para encontrar la frecuencia del Amor hay que mentalizar mucho. Y si os soy muy sincera, lo que he aprendido me ha sorprendido: para amar, hay que mentalizar... hay que ejercitar plenamente nuestra conciencia. Y por esto he titulado así la charla que hoy os presento: Sintonía consciente: Amor FM.

Bueno, vamos a empezar por el principio. La primera pregunta que le hace Alan Kardec a los espíritus en el Libro de Los Espíritus (1):

1. *¿Qué es Dios?*
Dios es la inteligencia suprema, causa primera de todas las cosas.

Y más adelante, pregunta:

23. *¿Qué es el espíritu?*
El principio inteligente del Universo.

Es lógico que la criatura se asemeje a su Creador. Si Dios es inteligencia, nosotros, que somos espíritus, tenemos que ser inteligencia también. Pero recuerdo perfectamente la primera vez, no hace mucho tiempo, que leí esta respuesta y que me pareció fría. Recuerdo que pensé, ¡No, Dios es amor! ¿Qué es esto de que Dios sea inteligencia? Estudiando el fenómeno de la sintonía, he aprendido que la razón y la emoción no son dos cosas distintas como yo pensaba. La neurociencia moderna ahora ya sabe que no hay una dicotomía tan grande entre lo que solemos llamar “pensamiento” y “emoción”. Más bien existe una relación de interdependencia entre ellos. De momento, partamos de la idea de que el pensamiento es el agente esencial de todas las realizaciones en los planos físico y extra-físicos. El Universo es un todo de fuerzas dinámicas, expresión del pensamiento del Creador. El pensamiento del Creador está en todas partes y sobre su pensamiento perfecto, proyectamos la materia mental que nos es propia, en constante agitación y caracterizada por nuestro nivel de elevación moral e intelectual.

El lema de la jornada de la IX Jornada Espiritista de Barcelona, promovida por el Centro Espírita Amalia Domingo Soler, es la Ley Natural, la que no es social, no fue creada por el pensamiento del hombre, sino por el pensamiento perfecto de Dios. Es la ley que rige todo cuanto ha existido y todo cuanto existirá. Puesto así se esperaría que fuera muy compleja, ¿verdad? A ver qué nos dicen los espíritus (1):

614. *¿Qué se debe entender por la ley natural?*

La ley natural es la ley de Dios. Es la única verdadera para la felicidad del hombre. Le indica lo que debe hacer o no hacer, y sólo es desdichado porque de ella se aparta.

Alguien podría decir, ¡Será imposible cumplir la Ley de Dios, porque hay días en que estoy feliz y otros en que estoy triste! ¡OJO! Hay días en que estás más o menos contento. Estar o no contento depende de la satisfacción de unas dadas circunstancias, como por ejemplo, que se nos trate con el debido respeto, que tengamos trabajo, que se nos demuestre cariño... la verdadera felicidad no depende de nada exterior al ser, no es un estado transitorio, condicionado. Puedes estar o no estar contento, pero la felicidad es un estado de espíritu transcendental. Por esto Jesús dijo, “Felices los que lloran, porque serán consolados”. Los espíritas sabemos que hay días o periodos de nuestras vidas que podemos estar más o menos contentos, pero depositamos nuestra felicidad en las manos de nuestro Creador y esto nos da fuerzas para sobrellevar los momentos en que nos sentimos desdichados. La fe razonada nos ayuda a no entregarnos a la desesperación.

Aun y así, parecería que aquí falla algo, ¿verdad? Porque he empezado diciendo que el pensamiento lo une todo, que Dios es inteligencia, que nosotros somos inteligencia, pero ¿Por qué hacemos tantas cosas estúpidas? Y no hay que ir muy lejos, yo veo que hay días que la razón me sirve de guía excelente, y otros que hago cosas que me hacen daño a mí y a los demás... Si yo pudiera, también preguntaría a los espíritus (1):

75 a. ¿Por qué la razón no es siempre una guía infalible?

El codificador se lo preguntó. A lo que ellos respondieron,

Sería infalible si no fuese falseada por una educación deficiente y por el orgullo y el egoísmo. El instinto no razona. La razón deja al hombre escoger, dándole el libre albedrío.

¡Ah! Lo que nos impide razonar bien es el orgullo, una emoción negativa, que interfiere en nuestro libre albedrío, es decir, para bien y para mal, las emociones afectan nuestra capacidad de pensar. La neurociencia moderna ahora sabe lo que los espíritus ya nos decían en el siglo XIX: Las emociones negativas impiden a la mente ver la realidad tal cual es. Entorpecen, distorsionan la percepción y la cognición. Por esto reducen nuestra capacidad de elección, obligándonos a pensar, hablar y actuar de manera parcial. Cuando estamos dominados por una emoción negativa, creemos que no somos capaces de bajar el tono de voz, controlar los gestos, las palabras y los pensamientos. Las emociones negativas limitan nuestra libertad, interfieren en el libre-albedrío. Seres iluminados como Jesús se han despojado de todas las emociones negativas y por esto nada les impide ver las cosas tal y como son y nada limita su libertad.

¿Queréis ver otra cosa que los espíritus ya nos explicaban en el siglo XIX y que la neurociencia moderna pregona cómo la última del barrio?

370. ¿Es posible deducir, de la influencia de los órganos, una relación entre el desarrollo de los órganos cerebrales y el de las facultades morales e intelectivas?

Es decir, si Dios es inteligencia, nosotros somos inteligencia... ¿Puedo entender que un cerebro más grande pensará mejor? Respuesta de los espíritus:

No confundáis el efecto con la causa. El Espíritu posee siempre las facultades que le son propias. Ahora bien, no son los órganos los que dan las facultades, sino las facultades las que impulsan el desarrollo de los órganos.

Lo que los espíritus le estaban diciendo a Kardec, en el siglo XIX, es lo que la neurociencia moderna hace poco ha descubierto. El cerebro tiene plasticidad. Hasta hace muy poco se pensaba que uno nacía con la cantidad de neuronas que tendría toda la vida, pero no es así. La neuroplasticidad cerebral es la capacidad de las personas para modificar sus emociones, su conducta y hasta el funcionamiento de su cerebro. La práctica continuada de una actividad aumenta tanto el número como la conectividad de las células implicadas en su ejecución. El cerebro y el sistema nervioso generan nuevas células en función de la experiencia y del aprendizaje. El nacimiento de nuevas neuronas y el lugar que irán a ocupar en el cerebro están regulados por la actividad mental. Cuanto más usamos nuestro cerebro más neuronas creamos y estas nuevas neuronas van a parar a las partes del cerebro que más usamos. Y lo fuerte es que esto ya está ahí, en el libro de los espíritus: **no son los órganos los que dan las facultades, sino las facultades las que impulsan el desarrollo de los órganos**. Esto en realidad son muy buenas noticias, porque quiere decir que si sé qué he de hacer, puedo educar mis emociones y mis pensamientos, y esto fortalecerá las partes de mi cerebro encargadas de las emociones positivas. También quiere decir, sin embargo, que si nos estoy atenta, y dejo mis emociones y pensamientos a la deriva, fortalezco las partes de mi cerebro encargadas de la tristeza, la ansiedad o la rabia. Es que no nos podemos fiar de nuestro cerebro. Tenemos que hacer el trabajo nosotros, de forma consciente.

Hay gente que no cree en nada más que en el funcionamiento del cerebro. Os voy a contar unas cosas sobre el funcionamiento de nuestro cerebro que os van a dejar de piedra, o de “queixo caído”, como se dice en portugués.

¿Será tonto?!



El cerebro no hace una distinción clara entre la percepción, la imaginación y la memoria. Éstas son funciones mentales estrechamente relacionadas: comparten las mismas regiones corticales y las mismas redes neuronales. Para el cerebro, ver, imaginar y recordar son actividades muy parecidas. Así que lo que vemos, nuestros recuerdos y nuestras creaciones mentales están interconectados y mutuamente influidos entre sí. Si alguien dijera, ¡Mira, esto no me lo creo! Una cosa es como yo veo el mundo, otra es lo que recuerdo de lo que me pasó y otra muy distinta es lo que imagino que podría pasar! Pero es así. Es

como preguntar “La AP7 va a Tarragona o a Valencia? Va a las dos, ¿no? Pues con el cerebro es lo mismo: el pobre no sabe bien bien la diferencia entre lo que vemos, lo que imaginamos y lo que recordamos. Conocéis esta frase que dice “A lo que atiendo, esto se convierte en mi realidad”. Suena esotérico, pero es la pura realidad, porque lo que imaginas, lo que ves y lo que recuerdas, para el cerebro es casi lo mismo. Si imaginas cosas buenas y tienes recuerdos felices, perfecto. El problema es cuando dejamos los pensamientos a la deriva y nos entregamos al pesimismo o al rencor. Primero vamos a entender un poco cómo funciona esta máquina, el cerebro. Luego vamos a pensar qué podemos hacer para mejorarla. (4) (5) (6)Seguimos...

Al cerebro no le gusta que le lleven la contraria. El cerebro está predispuesto a bloquear cualquier información que vaya en desacuerdo con nuestro sistema previo de creencias. El fenómeno es conocido como Disonancia Cognitiva. No es difícil admitir que hemos de aprender de nuestros errores. Lo difícil es admitir que nos hemos equivocado. Hay zonas activas en la precorteza frontal que se bloquean cuando se nos da información disonante a la que ya poseemos. Quiero que recordéis esto la próxima vez que penséis que alguien que no está de acuerdo con vosotros no os cae bien. Sí, claro, la mayoría de nuestros amigos, lo son porque piensan igual que nosotros. Una persona solo tiene que decir algo que esté en contra de lo que pensamos para que todos nuestros alertas se pongan en marcha en contra suyo... La próxima vez que pase, recuerda que pese a que a tu cerebro no le guste que le lleven la contraria, eres un espíritu y has venido a aprender y crecer. Guarda las armas y escucha. **(4) (5) (6)**

El cerebro no establece una distinción clara entre el pensamiento y la emoción. Todas las regiones cerebrales implicadas en la emoción, también lo están en la cognición. Los circuitos neuronales implicados en la emoción y en la cognición están interrelacionados. Las emociones se adueñan de la mente, la secuestran, y condicionan cómo pensamos. A esto se le conoce como Periodo Refractario: el periodo durante el cual uno es incapaz de prestar atención a cualquier dato que pueda interrumpir el flujo de la emoción. Durante este periodo, la persona solo acepta datos que pueden corroborar la emoción experimentada. **(4) (5) (6)**

- Las emociones negativas impiden a la mente ver la realidad tal cual es. Entorpecen, distorsionan la percepción y la cognición. Mi ansiedad me impide ver las cosas tal como son y, lo que es peor, durante algún tiempo, solo soy capaz de atender a estímulos que me hagan más ansiosa.
- Si además me dedico a dar rienda suelta a mi ansiedad, comiéndome las uñas, repitiendo contantemente que las cosas van a ir a peor... refuerzo este estado mental de ansiedad. “La expresión libre de los signos externos de una emoción la intensifica” Charles Darwin, en *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*.
- La inteligencia emocional está fisiológicamente localizada en los lóbulos frontales y gestiona los recuerdos ejecutivos, es decir, se encarga de organizar la conducta en el tiempo y de organizar las operaciones mentales que participan en la cognición. La investigación ha demostrado que criminales, en especial los violentos, a menudo poseen una corteza pre-frontal anormalmente pequeña o fisiológicamente inactiva. ¡Esta es la zona del cerebro que hay que robustecer!

El cerebro no lo recuerda todo. El cerebro actúa de forma selectiva. Los recuerdos compiten por un espacio en el almacén de la memoria a largo plazo. La psicología y el espiritismo coinciden en que no es sano recordarlo todo, esto nos paralizaría. Pero el cerebro no sabe lo que es importante o bueno para seleccionar qué entra y que no al almacén de la memoria. Lo que confirma como recuerdo son las situaciones a las que más frecuentemente nos exponemos o que nos impresionan emocionalmente. La exposición a un tipo particular de tarea mental acelera la formación de una representación robusta a largo plazo de esta tarea y de todo lo asociado con ella. **(4) (5) (6)**

El cerebro no analiza todos los datos que la realidad le ofrece. Nuestras repuestas a las situaciones obedecen a patrones de comportamiento que nos permiten solucionar problemas que se nos presenta el entorno de forma rápida y económica. La primera vez que nos enfrentamos a una situación,

utilizamos más el lado derecho del cerebro para darle respuesta. A la que cogemos el truquillo y nos habituamos a esta situación, transferimos la responsabilidad de afrontar situaciones semejantes a esta al lado izquierdo del cerebro. Así es como creamos patrones de comportamiento y no lo tenemos que analizar todo, todo el tiempo. La vida sería insoportablemente lenta si cada vez que tuviéramos que coger el metro, tuviéramos que aprender donde hay que meter la tarjeta, qué quieren decir los colores ROJO, AMARILLO, VERDE... etc. Desarrollar patrones de comportamiento es una ventaja porque nos permite reaccionar rápidamente ante situaciones parecidas a las que ya hemos vivido. Si voy a Madrid o a Londres, soy capaz de usar el metro sin mucha dificultad gracias a que no he de aprender de cero. Pero los patrones de comportamiento también pueden ser un inconveniente porque la economía que comportan hace que mi cerebro se salte cosas que a lo mejor son importantes... pero el cerebro no sabe lo que es bueno o malo. El acumulo de patrones comporta una cierta independencia de la mente en relación al cerebro. Cuantos más patrones tengamos en nuestra biblioteca mental, menos información revisamos al enfrentarnos con las situaciones cotidianas. Si cotidianamente reaccionamos con emociones como la rabia o el rencor, lo más normal es que con el tiempo ni tan solo analicemos las situaciones antes de entregarnos a estas emociones. Un patrón de comportamiento nos informa sobre cosas que hemos vivido a la vez que nos ofrece bases para enfrentar a las situaciones futuras. Cuando desarrollamos una forma patrón de respuesta a una situación, el cerebro deja de analizar toda la información que recibe del medio, y se basa en los datos que ya tiene almacenados para dar respuesta al problema. (4) (5) (6)

Ahora, a este señor, el cerebro, que actúa de forma selectiva sin ser capaz de distinguir entre el bien y el mal, que no le gusta que le lleven la contraria, que no diferencia entre razón y emoción, que no distingue entre lo que ve, lo que recuerda y lo que imagina, que no analiza cuidadosamente todos los datos en cada situación... Tu, a este señor, pídele que perdone, que sea paciente, manso y prudente... pídeselo, pero, por mucho que te empeñes, no lo hace. El que es manso y prudente es el espíritu, no el cerebro; así como el que es agresivo y rencoroso, es el espíritu, no el cerebro. El espíritu es la causa y el cerebro, la consecuencia.

¿Será tonto, el cerebro? No, será lo que hagas de él.



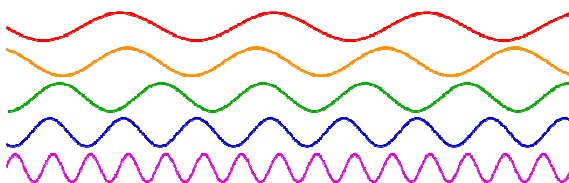
Como ya nos dijeron los espíritus en el siglo XIX y la neurociencia del siglo XXI, es posible desarrollar el cerebro para las emociones positivas si nos ejercitamos en las actividades correctas. La corteza frontal izquierda es el área del cerebro más ligada a las emociones positivas, la misma región asociada a la inhibición de la amígdala cerebral, que se activa con emociones negativas, como la ansiedad, la rabia o el rencor. Parece haber un equilibrio dinámico entre la amígdala y la corteza frontal izquierda: cuando la actividad de una aumenta, la actividad de la otra

baja. La amígdala se activa con las emociones negativas, como la ansiedad, por ejemplo. La corteza frontal izquierda se activa con emociones como la compasión. (4) (5) (6)

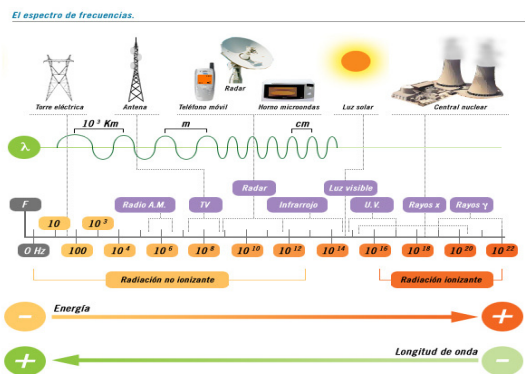


En el Mundo Mayor, en el capítulo titulado la casa mental, Calderaro, instructor de André Luiz, cita los lóbulos frontales como siendo el área del cerebro más ligado a la espiritualidad superior, responsable de los sentimientos más nobles y elevados. La tesis de Calderaro, expuesta en el libro publicado en 1947, fue confirmada en 2006 por el neurocientífico Jorge Moll Neto y su grupo de colaboradores, que lograron demostrar que las partes más anteriores de la corteza

pre-frontal se activan en el cerebro cuando tomamos decisiones altruistas, en lugar de egoístas. La investigación de estos científicos también ha demostrado que cuando realizamos donaciones (opciones altruistas), el cerebro activa las zonas de placer con mayor intensidad que cuando cobramos beneficios. La neurociencia no establece una relación de causa y efecto entre las acciones altruistas y la fisiología cerebral, solamente correlaciona ciertos comportamientos con determinada actividad neuronal. Mientras los materialistas dirán que los más caritativos lo son porque su cerebro determina que lo sean, los espiritualistas sabemos que el cerebro (materia) está condicionado por el patrimonio de facultades morales e intelectuales del espíritu. Lo importante aquí, sin embargo, no es probar quién tiene razón. Los datos de la neurociencia moderna y la información que nos ofrece el plan espiritual por las manos de médiums comprometidos con el progreso de la humanidad señalan en una misma dirección. **Materialistas y espiritualistas ahora sabemos que: 1) la zona del cerebro responsable por las emociones positivas es la corteza pre-frontal; 2) somos capaces de educar nuestras emociones, nuestras actitudes y, con ello, mejorar el funcionamiento de nuestro cerebro. (3) (7) (8)**



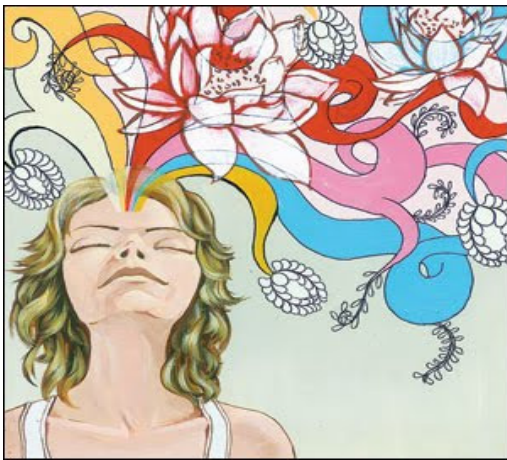
En general estamos muy preocupados por cuidar al cuerpo, comer sano, estar guapos para el verano... pero deberíamos tener el mismo cuidado con nuestro cerebro. Como nos dice André Luiz, el cerebro es un tesoro que recibimos. A través suyo exteriorizamos ondas que marcan nuestra individualidad y absorbemos aquellas con las cuales podemos entrar en sintonía. Si os fijáis en esta onda, la onda rosa, veréis que es la de mayor frecuencia, mientras que la roja es la onda de mayor longitud. (2)



A mayor longitud, menor energía; a mayor frecuencia, más energía. El espíritu encarnado exterioriza, a través del cerebro, ondas mentales de altísima frecuencia – lo que no debería espantar a nadie, ya que la principal característica de las neuronas es su excitabilidad eléctrica. Las ondas mentales son las ondas que nos permiten establecer sintonía con otros espíritus encarnados y desencarnados. A través de las ondas mentales que emite y absorbe, el espíritu atrae o repele a otros espíritus. (2)

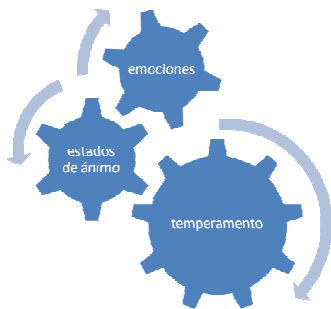


Los espíritus de mayor elevación moral emiten ondas de mayor frecuencia. Para entrar en sintonía con ellos tenemos que mejorar la calidad de las ondas mentales que emitimos. Toda partícula de corriente mental, nacida de las emociones y deseos del espíritu, a través de los fenómenos de la conciencia, produce irradiaciones electromagnéticas de una frecuencia específica. La frecuencia de la corriente mental varía de acuerdo a los estados mentales del emisor. (2)



Cuando emitimos una idea, pasamos a reflejarla con las que se le asemejan. Luego esa idea se hace corpórea con la intensidad correspondiente a la sustentación que le damos, es decir, cuanto mayor es la intensidad, duración y frecuencia con la que alimentamos esta idea, más “real” ésta se torna. Así es como nos mantenemos en comunicación espontánea con todos los que nos corresponden a nuestro modo de sentir. Cuando hablamos de disciplina y persistencia, muchos tenemos pereza, pero ¡hay que ver cuánta disciplina tenemos algunos para crear y sustentar formas pensamiento insalubres! Por esto tenemos que educar la mente y el corazón. Tenemos que hacer el esfuerzo consciente de ser perseverantes y

disciplinados para nuestro propio bien. (2)



En esa proyección de fuerzas, se determina el intercambio con todas las mentes encarnadas o desencarnadas. La mente, la mía, la tuya, la del vecino, la de mi amigo y la de mi enemigo, todas las mentes elaboran constantemente las formas-pensamiento que caracterizan nuestra atmósfera psíquica. Recordad que hemos dicho que el cerebro no distingue entre la emoción y el pensamiento. Las emociones son transitorias, van y vienen, pero pueden caracterizar mi estado de ánimo. Si permanezco en un estado de ánimo

durante mucho tiempo, éste puede llegar a influir en mi temperamento. Para bien y para mal, así es cómo la cosa funciona: alimenta emociones/pensamientos positivos, como el optimismo y la alegría, que sintonizarás con otros espíritus también optimistas y alegres, además de crear estados de ánimo sanos y influir positivamente en tu propio temperamento; alimenta emociones/pensamientos negativos, como la envidia y la intolerancia, que sintonizarás a través de las ondas mentales exteriorizadas por tu cerebro con espíritus envidiosos e intolerantes, robusteciendo estados de ánimo insalubres que, con el tiempo, se convertirán en un temperamento sombrío. (1) (2) (3)



Cada pensamiento, cada emoción emite ondas. Las ondas que emitimos crean agitación a nuestro alrededor. Cuando pensamos, expresamos el campo íntimo, produciendo palabras y actitudes. Mientras pensamos creamos formas-pensamiento o imágenes-moldes que arrojamos para nuestro exterior, por la atmósfera psíquica que nos caracteriza la presencia. Toda criatura dispone de oscilaciones mentales propias, por las cuales entra en combinación espontánea con la onda de otras criaturas desencarnadas o encarnadas. La combinación se da por afinidad de las inclinaciones, deseos y actitudes. Es la química inevitable del pensamiento. Por la proyección de nuestras ideas, nos vinculamos a las inteligencias inferiores o superiores en nuestro camino. (1) (2) (3)

Lo que hay que recordar es que las leyes de sintonía no valen solo en nivel individual: la sintonía es



siempre sintonía con el otro. Vivimos en comunidad y así como nuestra atmósfera psíquica influye en la de los demás, la de los demás también influye en la nuestra. Nuestro hogar tiene una atmósfera psíquica típica de los espíritus encarnados y desencarnados que transitan por allí. Así también nuestro trabajo, el centro espírita, nuestra ciudad y nuestro planeta. En un ratito hablaremos de la caridad como forma de elevar la frecuencia vibratoria del espíritu, pero aquí ya podemos decir algo al respecto. Cuando los espíritus dijeron: fuera de la caridad no hay salvación, yo pensé que tenía que ser buena para los demás. No es esto... O por lo menos no es "solo" esto. Sin la caridad no vamos a ninguna

parte, porque estamos todos interconectados en la psicofera de la Tierra. Mejorar la calidad de mis pensamientos y emociones es un acto de auto-amor y de amor por la humanidad. No vigilar los pensamientos y las emociones es una irresponsabilidad con consecuencias para la criatura y para su entorno.



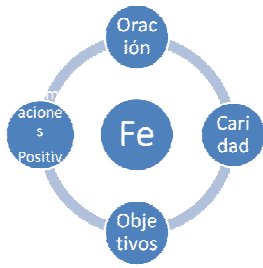
¿Cómo conseguir el perfeccionamiento de los impulsos mentales/emocionales?

¿Cómo mejorar mi atmosfera psíquica?

Os voy a proponer un programa entrenamiento. Un entrenamiento para el amor y la felicidad. ¡OJO! No estoy hablando de estar contento... Estoy hablando de ser feliz. Y de paso, de contribuir para la mejora del ambiente en tu casa, en tu trabajo, en tu centro espírita, en tu ciudad, en nuestro planeta. Este programa de entrenamiento requiere **PERSISTENCIA Y DISCIPLINA**. Siento por los perezosos, pero es la única manera de obtener éxito:

recordad que el cerebro no lo recuerda todo y actúa de forma selectiva. El cerebro recuerda más la información que le enviamos más a menudo, así que el entrenamiento de las emociones requiere, sí, **PERSISTENCIA Y DISCIPLINA**. En algunos casos, solo hace falta aprender a amar y ser feliz... en otros, hace falta desaprender a ser (triste, gruñón, agresivo, etc.) antes de aprender a sintonizar la estación Amor FM. La buena noticia es que todos somos capaces de hacerlo. La no tan buena es que nadie lo hará por nosotros. La "mala" es que hasta que no lo hagamos, no tendremos el nivel vibratorio necesario para vivir en un planeta de regeneración. Es lo que hay.

Nuestro programa de sintonía consciente tiene 4 elementos que giran alrededor de la fe. No una fe dogmática, la fe razonada, que se basa en lo que la neurociencia y los espíritus nos han explicado sobre el funcionamiento de la mente. Sí, lo siento por los perezosos: para amar y ser feliz hay que



cumplir las cuatro tareas del programa y hay que tener fe haciéndolas todas. Oraciones y afirmaciones positivas sin fe, no ayudan a sintonizar con los espíritus elevados; la caridad sin la fe es beneficencia, que no está mal, pero no es lo ideal; los objetivos sin fe te pueden conducir al éxito en el mundo, pero aquí, de lo que se trata, es de los valores del alma. Así que remanguemos la camisa para empezar.



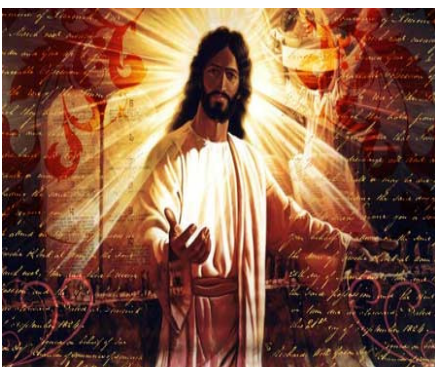
en la práctica en cuanto te sea posible, pero no desanima si no funciona la primera vez. Disciplina y perseverancia. Fe en Dios y en ti mismo.

PRIMERO. Trabajar por objetivos. Es hora de quitar el piloto automático e invertir tiempo en la observación de tu atmósfera íntima. Pero no pasarás a ser perfecto de la noche a la mañana. Si exiges de ti mismo pasar del rencor al amor de un día para otro, lo que conseguirás será la decepción. Entonces, hazte un programa personalizado. Selecciona un tipo de situación que te hace daño de forma continuada; identifica el detonante, visualiza cómo te sientes mental y físicamente. Ensaya mentalmente una respuesta diferente, una reacción que aun no has probado. Ponla



SEGUNDO. Afirmaciones positivas. Una vez le dije a una compañera de CEADS, ¡Oye, siempre que te pregunto cómo estás, me dices “fatal”. Esto no es sano”. Y ella me contestó, “¿Qué quieres, que mienta?”. No, quiero que dejes de crear formas pensamiento tan negativas alrededor tuyo. Recordad que el cerebro no distingue entre ver e imaginar. Lo que tu digas, el cerebro se lo cree. El cerebro no sabe distinguir entre lo bueno y lo malo. Así que os voy a dar 4 razones para eliminar cualquier afirmación negativa de vuestro vocabulario cotidiano: 1) El cerebro nos está escuchando siempre; 2)

Influenciamos a los demás con lo que decimos y pensamos; 3) Nuestro sistema inmunológico emocional y espiritual depende de lo que decimos y pensamos; 4) Somos responsables de la calidad y la intensidad de las formas pensamiento que arrojamos en la atmosfera.



TERCERO. La oración. La oración nos permite entrar en el campo mental de Jesús, de la espiritualidad superior y de todos los espíritus benefactores. Recarga nuestra batería. La oración es como las ondulaciones del cielo corrigen el magnetismo torturado de la criatura. La oración es fórmula básica de renovación íntima, por la cual divino entendimiento baja del Corazón de la Vida a la vida del corazón. Para mejorar la atmósfera psíquica y mejorar el funcionamiento del cerebro, sin embargo, tenemos que orar con disciplina y persistencia también... Sí, no solo cuando tenemos problemas, no solo cuando nos acordamos, no solo en el centro espiritista. Si no lo

hacemos con regularidad y frecuencia, no mejoramos nuestra frecuencia vibratoria.

QUARTO. La caridad: Entrenar para la compasión. La caridad es un Electroshock de cargas positivas. Cuando hacemos la caridad nos sentimos bien, nos sentimos buenos. Creemos que somos buenos y esto nos hace mejores. Somos lo que creemos ser y lo que le decimos al cerebro que



somos. ¡OJO! Donar dinero a los desabrigados de Japón no está mal, pero yo estoy hablando de ejercitar la compasión, de activar el lóbulo frontal izquierdo a toda máquina, de ver la tristeza o el dolor de cerca y sentirlo como se fuera tuyo. Estamos muy cómodos en nuestro mundo perfectamente ordenado, a ver si salimos al encuentro de la experiencia que realmente nos va a ejercitar la compasión y la caridad. Y para que no penséis que me lo invento, pregunta del codificador a los espíritus:

642. *¿Basta con no hacer el mal para ser grato a Dios y asegurarse tal situación en el porvenir?*

No. *Hay que realizar el bien, dentro del límite de las propias fuerzas. Porque cada cual responderá de todo el mal que haya hecho a causa del bien que él no realizó.*

Seguro que os suena la carta del apóstol de los gentíos, Pablo de Tarso, a los corintios, que empieza diciendo “Aun que yo hablara lenguas de hombres y de ángeles, si no tuviera amor nada soy...”. Pues esta carta acaba así:



«Quedan estas tres cosas: fe, esperanza, caridad; pero la más grande de ellas es

la caridad».

1.ª Cor 13, 13.

Así es como vamos a conseguir desarrollar todas las potencialidades de nuestra mente para el amor. Ahora, entiendo más la respuesta de los espíritus: Dios es la inteligencia suprema, el pensamiento perfecto porque EL PENSAMIENTO PERFECTO ES UN PENSAMIENTO DE AMOR. Jesús fue este pensamiento encarnado, nunca mejor dicho: el amor se vistió de carne, caminó entre nosotros, tuvo frío y hambre, fue amado, tentado, traicionado, pero nunca dejó de amar. Busquemos la sintonía del Amor porque Él es el camino, la verdad y la vida; el único camino para la verdadera felicidad.

FUENTES CONSULTADAS

1. Allan Kardec. *El Libro de los Espíritus*. Ed. 2006. Federação Espírita Brasileira.
2. Francisco Cândido Xavier y Waldo Vieira, por el espíritu André Luiz. *Mecanismos de la mediumnidad*. Ed. 2006. Federação Espírita Brasileira.
3. Francisco Cândido Xavier, por el espíritu André Luiz. *No mundo maior*. 1947. Federação Espírita Brasileira.
4. Elkhonon Goldemberg. *La paradoja de La sabiduría*. Ed. 2009. Crítica, Barcelona.
5. Daniel Goleman. *Emociones Destructivas: Cómo entenderlas y superarlas*. Ed. 2011. Kairós, Barcelona.
6. Eduardo Punset. *Viaje al poder de la mente*. Ed. 2010. Ediciones Destino, Barcelona.
7. Joao Ascenso. Evidências da neurosciência cognitiva provam a tese de Calderaro proposta no livro “No mundo maior”, de André Luiz. <http://es.calameo.com/read/0003194443b4c585a8374>
8. Moll, J. 2006. Human fronto–mesolimbic networks guide decisions about charitable donation. *PNAS*. October 17, 2006 vol. 103 no. 42 15623-15628.