

ENFOQUE ESPÍRITA

Octubre 2023

- Espacios Patrimoniales del Espiritismo Puertorriqueño:
De Tomasita Pastor Izquierdo a Guillermina Massanet Fermaint
Por: Dra. Clara Román Odio
- Cambio Climático y la Salud
Por: Dra. Idia L. Velázquez
- ¿Es El Espiritismo una Ciencia?
Por: Dr. Pablo Serrano
- Las Mujeres en el Espiritismo
Por: Iris de la Rosa
- Poesía: Caminante, haz camino
Por: Rosa M. Martínez

Foto: Cortesía de la bisnieta de
Guillermina Massanet Fermaint

Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc.

www.amepapr.org

JUNTA EDITORA

Nydia E. Lozada
Carmen R. Torres
Josefina Marcano
Nereida Beltrán
Sonia Santiago
Zoraida Lozada

COLABORADORES

Idia Liz Velázquez
Pablo Serrano
Vilmarie Lozada
Alexander Velázquez
Ramón Negrón

Enfoque Espírita es el órgano oficial de la Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc. Su propósito es difundir la doctrina espírita en sus tres vertientes: filosofía, ciencia y moral, según presentada por el codificador del espiritismo: Allan Kardec. La junta editora, sus colaboradores y sus asesores trabajan en forma voluntaria con el único fin de educar.

Enfoque Espírita acepta colaboraciones y se compromete a examinarlas sin necesariamente publicarlas. Nos reservamos el derecho de hacer correcciones de redacción y ortografía de material que estime pertinente. Esta revista no tiene fines lucrativos y el dinero de suscripción, anuncios, donaciones y ventas es para uso exclusivo de su producción.

Colaboraciones de artículos enviarlos a:

- AMEPA Inc.
P.O. Box 1197
Las Piedras, P.R. 00771
- amepapr@gmail.com

Para anuncios comunicarse a:

- amepapr@gmail.com

Espacios Patrimoniales del Espiritismo Puertorriqueño: **6** De Tomasita Pastor Izquierdo a Guillermina Massanet Fermaint

Por: Dra. Clara Román Odio

Cambio Climático y la Salud **16** *Tema de Salud*

Por: Dra. Idia L. Velázquez

¿Es El Espiritismo una **22** Ciencia?

Por: Dr. Pablo Serrano

Las Mujeres en el Espiritismo **26** *Por: Iris de la Rosa*

Por: Iris de la Rosa

Caminante, haz camino **28** *Poesía*

Por: Rosa M. Martínez

EDITORIAL

Por: Nydia E. Lozada

Nuestra revista Enfoque Espírita se publica anualmente y comprende los meses de octubre 2022 a Octubre 2023.

Agradecemos a la bisnieta de Guillermina Massanet Fermaint por la portada de esta edición.

Si somos los responsables de nuestra evolución y del progreso moral y somos poseedores de un libre albedrío, podemos entonces entender que en la toma de decisiones debemos considerar las consecuencias y actuar inteligentemente en el momento de resolver cualquier situación que se nos presente. O sea, depende de nosotros mismos nuestro progreso moral.

En este número encontrará temas educativos, como por ejemplo: el cambio climático y como este afecta nuestra salud y las herramientas para protegernos. Hace más de dos décadas que se ha estado hablando de este tema. Actualmente estamos sufriendo sus efectos, la ola de calor esta afectando la

salud, las cosechas, la vida marina, el clima, entre otros. Las temperaturas de los océanos han aumentado drásticamente haciendo que los huracanes sean más intensos. También encontrará temas de gran interés que nos ayudan a reflexionar. Conocerás otros aspectos de dos grandes pioneras que dejaron huellas imborrables en el espiritismo puertorriqueño y se abarcará los temas: el espiritismo y la ciencia, patrimonios de mujeres puertorriqueñas, mujeres en el espiritismo, y actividades realizadas por AMEPA.

Puerto Rico será la sede del Congreso de la Asociación Espírita Internacional (CEPA). El mismo se celebrará en nuestra Ciudad Capital: San Juan, Puerto Rico, del 16 al 19 mayo del 2024. Ocasión donde podremos estrechar lazos de fraternidad con espiritistas a nivel internacional y a la misma vez compartir conocimientos y nuevas experiencias que nutran nuestro espíritu.



arte, educación, cultura y *espíritu*



El Espiritismo dice
presente en la
experiencia humana

Más de 20 conferenciantes
del escenario internacional
Noche Cultural

16 - 19
de mayo
2024
San Juan,
Puerto Rico



www.2024congreso.com

Email 2024congreso@gmail.com WhatsApp / Teléfono 1-787-662-3532



Instinto e Inteligencia

De la Pluma de Kardec,
Extractos del libro “El Genesis”

Cuál es la diferencia entre el instinto y la inteligencia? ¿Dónde termina uno y comienza la otra? El instinto, ¿es una inteligencia rudimentaria, una facultad distinta o un atributo exclusivo de la materia? El instinto es la fuerza oculta que lleva a los seres orgánicos a realizar actos espontáneos e involuntarios para sobrevivir. La reflexión y la premeditación no entran en los actos instintivos. Por instinto, también los animales advierten lo que les es útil o perjudicial. Es el instinto los que los lleva a dirigirse, según las estaciones, hacia climas más propicios. Es el instinto el que acerca a los sexos, lleva a la madre a cuidar de sus pequeños y empuja a éstos hacia ella.

En el hombre, el instinto prevalece en el período de la infancia: por instinto es que el niño realiza sus primeros movimientos, toma el alimento, llora para expresar sus necesidades, imita el sonido de la voz e intenta hablar y caminar. Incluso, en el adulto, ciertos actos son instintivos, como pueden ser los movimientos espontáneos para precaverse de un peligro e intentar salir de él. La inteligencia se revela mediante actos voluntarios, reflexivos, premeditados y combinados según las circunstancias. Es indudablemente, un atributo exclusivo del alma. Todos los actos mecánicos son instintivos. Los que denotan reflexión y premeditación son inteligentes. El instinto es una guía segura, jamás se equivoca. La inteligencia, en razón de su carácter libre, está sujeta a errores. El error consiste en creer que el alma salió perfecta de manos del Creador. Por otra parte, instinto e inteligencia actúan juntos muy a menudo. Cuando caminamos, por ejemplo, el movimiento de las piernas es instintivo, el hombre coloca un pie delante del otro mecánicamente,

sin pensar, pero cuando quiere apresurar el paso o ir más despacio, levantar el pie o dá un rodeo para evitar el obstáculo, en eso hay cálculo, se trata de un propósito deliberado. El impulso involuntario del movimiento es el acto instintivo, la dirección calculada del movimiento es el acto inteligente. El instinto no sería, pues, el producto de una inteligencia rudimentaria sino el resultado de una inteligencia extraña en la plenitud de su fuerza, inteligencia protectora que supliría la insuficiencia de una inteligencia más joven, a la cual empujaría a realizar inconscientemente y para su bien lo que sería incapaz de efectuar por sí sola, o bien a una inteligencia madura, pero momentáneamente trabada en el uso de sus facultades, como ocurre en la infancia del hombre y en los casos de idiotez y afecciones mentales.

El instinto materno, el más noble de todos, al que el materialismo rebaja al nivel de una de las fuerzas de atracción de la materia, se eleva y ennoblece. Esta teoría no disminuye en nada el papel que cumplen los espíritus protectores, cuyo concurso es un hecho conocido y probado por la experiencia. La misión de los espíritus protectores es un deber que éstos aceptan voluntariamente. Es para ellos un medio de progreso, según cumplan la tarea encomendada. Todas estas maneras de considerar al instinto son hipotéticas y ninguna puede ser tomada como solución definitiva.

El problema quedará resuelto el día que se reúnan los elementos de observación que aún faltan. Hasta ese momento nos debemos limitar a tamizar las diferentes opiniones ayudados por la razón y la lógica y esperar que se haga la luz.



Espacios Patrimoniales del Espiritismo Puertorriqueño: De Tomasita Pastor Izquierdo a Guillermina Massanet Fermaint

Por: Clara Román-Odio, Ph.D.
Catedrática Emérita de Literatura Latinoamericana
Kenyon College

En una reciente investigación sobre mujeres espiritistas en Puerto Rico descubrí perpleja que abundaba, entre los espiritistas puertorriqueños del siglo XIX una ceguera de género que empequeñecía a la mujer, manteniéndola en una posición inferior ante la ley, la religión y las ideologías que circulaban en la sociedad del momento. La bibliografía crítica de entonces y la de hoy día no difieren en mucho. Por ejemplo, hay una notable escasez de estudios sobre mujeres espiritistas y sus legados. Cuando se les incluye en trabajos voluminosos, es común que se les dedique un mínimo de texto, o acaso una nota al pie de página. Este silenciamiento no responde a que las mujeres espiritistas no hayan hecho contribuciones verdaderamente valiosas. Refleja más bien, a mi entender del registro histórico y bibliográfico, una prevalencia severamente sesgada de

narrativas maestras propiciadas por “lo masculino.” Sea ya por costumbre o por prejuicio de género, ello conlleva un vacío bibliográfico que desconoce el problema que dicho silenciamiento les ha planteado a las mujeres de entonces y de hoy. En el presente ensayo abordo cómo las mujeres espiritistas pioneras de Puerto Rico puertorriqueño gestaron espacios patrimoniales relevantes para nuestro país. Por limitación de espacio, me enfocaré en dos casos relevantes que señalan a las mujeres como usuarias, clientas y gestoras del patrimonio estructural y cultural del país. Destaco las aportaciones de Tomasita Pastor Izquierdo (1862-1950) y Guillermina Massanet de Fermaintt (1894-1984) porque su legado continúa impactando el país en pleno siglo XXI.

Tomasita Pastor Izquierdo (1862-1950)



Tomasita Pastor y Renacimiento¹

¹ Tomasita Pastor Izquierdo y Renacimiento (Fuente: Instituto de Cultura Espírita Renacimiento, Mayagüez, P.R.). La autora le agradece a Ruth Urban Llantín el acceso a los archivos y fotografías de Renacimiento.

El legado de Tomasita Pastor Izquierdo asombra porque desde la humildad de sus orígenes se gesta una obra enorme que educa y abarca a la isla entera hasta nuestros días. Tomasita Pastor Izquierdo fue una médium medicinante que socorrió al enfermo puertorriqueño en un tiempo en el que la pobreza en Puerto Rico era dura y extrema para la mayoría. En *“Tomasita Pastor Izquierdo, el Centro Renacimiento y yo”*, el Dr. Flavio Acarón cuenta su historia. Explica que en 1881 surgió en Puerto Rico la Sociedad Espiritista Luz del Progreso, conocida hoy día con el nombre Renacimiento. Las reuniones se celebraban semanalmente a puertas cerradas en la residencia de Rodolfo Espinosa, uno de sus fundadores, hasta que en 1888 se empiezan a celebrar en su propio local y se le cambia el nombre a el Centro Unión. Teresa Yáñez Vda. de Otero ubica a Tomasita Pastor dando el discurso de clausura que celebraba la fundación del Centro Unión en Mayagüez, en 1888. Tomasita Pastor fue elegida miembro de la comisión de Beneficencia. Dos años después, en 1891, se abren las puertas del hospitalillo “Caridad y Consuelo”, ubicado en la esquina entre las calles Peral y San Vicente de Mayagüez, el cual prestó servicio gratis por años, auspiciado por el Centro. Cuando Espinosa se ausenta del país, se nombró una nueva directiva y Tomasita fue elegida presidenta. Más adelante se perdió la

propiedad y las reuniones se trasladaron a una habitación en casa de Tomasita.

En 1920 la Sociedad Espiritista Renacimiento se incorporó a la Federación de Espiritistas en Puerto Rico. Ese mismo año, el Sr. Alfredo Cristy Vanell le había vendido a Tomasita un solar por una suma ínfima para que construyera su hogar. Tomasita donó el solar para la construcción de la sede de Renacimiento. Se hizo una campaña de recaudación de fondos por toda la isla. Para el año 1936 quedó terminado el edificio como se encuentra hoy día, con algunas modificaciones. En dicho edificio, gracias a Tomasita Pastor, se han educado los líderes que en el presente dirigen centros espiritistas por toda isla.

Tomasita Pastor Izquierdo falleció a los 88 años, el 21 de diciembre de 1950, mismo día de su nacimiento. Su patrimonio estructural y cultural pervive. Gracias a Tomasita, en 1979 el Dr. Flavio Acarón fundó el Instituto de Educación y Cultura Espírita en el Recinto Universitario de Mayagüez, dedicado a la divulgación y estudios formales del Espiritismo. En 1981, para la celebración del centenario de la Sociedad y Centro Espiritista Renacimiento, se fundieron las dos organizaciones en una, formándose el Instituto de Cultura Espírita Renacimiento, Inc.



Centro Renacimiento, 2021

En ocasión de la presentación de mi libro *Mujeres espiritistas en Puerto Rico (1880-1920)* en el Instituto de Cultura Espírita Renacimiento el 3 de abril de 2022, el trovador puertorriqueño, Gregorio Rivera Soto, le dedicó unos versos a Tomasita Pastor Izquierdo. El poema de Rivera Soto aquilata el legado de Tomasita Pastor. Dice el poeta cantor:

Tomasita es la mujer
que trasciende a su materia
al cumplir en forma seria
con su sagrado deber.
Eso lo podemos ver
en su noble sentimiento,
al darle al enfermo aliento
a través de una receta
y con la vida completa
que entregó a Renacimiento.

Eran tiempos de escasez
de pan y de medicinas,
y sus manos cristalinas
socorrieron la vejez.
Ayudaron la niñez
enferma de raquitismo.
Y con magno dinamismo
le dio a todos un buen trato
con su ilustre liderato
dentro del Espiritismo.

Su pobreza aquilató
quien la supo valorar
y como inicio a su hogar
un solar le regaló.
Eso no la deslumbró
y al meditar un momento,
hizo un gesto que es portento
de la virtud que tenía,
por lo cual lo donaría
para hacer Renacimiento.

Si con su obra social
Tomasita agiganta,
un pedestal se levanta
con su obra espiritual.
Su combinación genial
con su guía dejó una estela
porque fue su centinela
el gran galeno francés,
que en Quisqueya fue después,
la curandera Marcela.

Mujer de Filantropía,
Mujer de gran convicción,
Mujer que a Flavio Acarón
Sirvió de luz y de guía.
Mujer de enorme valía,
Mujer de sublime amor,
Mujer, médium de valor,
Mujer de gran pensamiento,
Pilar de Renacimiento,
Es Tomasita Pastor.

Por: Gregorio Rivera Soto
"Más allá de la mujer",
29 de marzo de 2022.²

² La autora le agradece al trovador Gregorio Rivera Soto el permiso de reproducción de este poema.

Guillermina Massanet de Fermaintt (1894-1984)



Guillermina Massanet de Fermaintt³, de las líderes más importantes del Espiritismo puertorriqueño, desempeñó una función vital en la propagación del Espiritismo local e internacional. Como puente que condujo al Espiritismo contemporáneo, Massanet trazó nuevos caminos para las mujeres espiritistas del país. Dirigió el centro espírita Emeterio Bacon en Santurce, fue co-fundadora de la *Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción* (A.M.E.P.A.) y su liderazgo fue crucial en la gestión de ofrecerle a la Federación de los Espiritistas de Puerto Rico un edificio que le sirviera de sede. A nivel internacional, representó a Puerto Rico en un sin número de congresos espiritistas en diversos países del mundo. Fue la primera mujer elegida presidenta de la Confederación Espírita Panamericana (C.E.P.A.), asumiendo el puesto de 1957 a 1960. Dada su ilustre carrera como educadora en 1975, la Revista *Cosmos*, órgano oficial de la Federación de los Espiritistas de Puerto Rico (F.E.P.R.), identificó a Guillermina Massanet como símbolo del movimiento espiritista puertorriqueño.

³ La autora le agradece a la bisnieta de Guillermina Massanet de Fermaintt el acceso y uso de fotografía.

Sociedad Emeterio Bacon⁴

A su regreso del IX Congreso Espírita de la Confederación Espírita Panamericana celebrado en México en 1972, los socios del centro Emeterio Bacon le rindieron homenaje. La semblanza de Carmen M. Torres de Latimer aborda la valiosa vida y obra de Guillermina Massanet:

“Mujer de vasta inteligencia y de grandes inquietudes, ha luchado con ahínco por el engrandecimiento de la humanidad, por el bienestar de las criaturas y por un futuro mejor hacia la tierra que la vio nacer, Puerto Rico. Ha hecho comprender a través de sus ejecutorias que el continuo vivir de todos los momentos de la vida es donde el ser se atempera y demuestra en sus reacciones espontáneas lo que realmente es”.

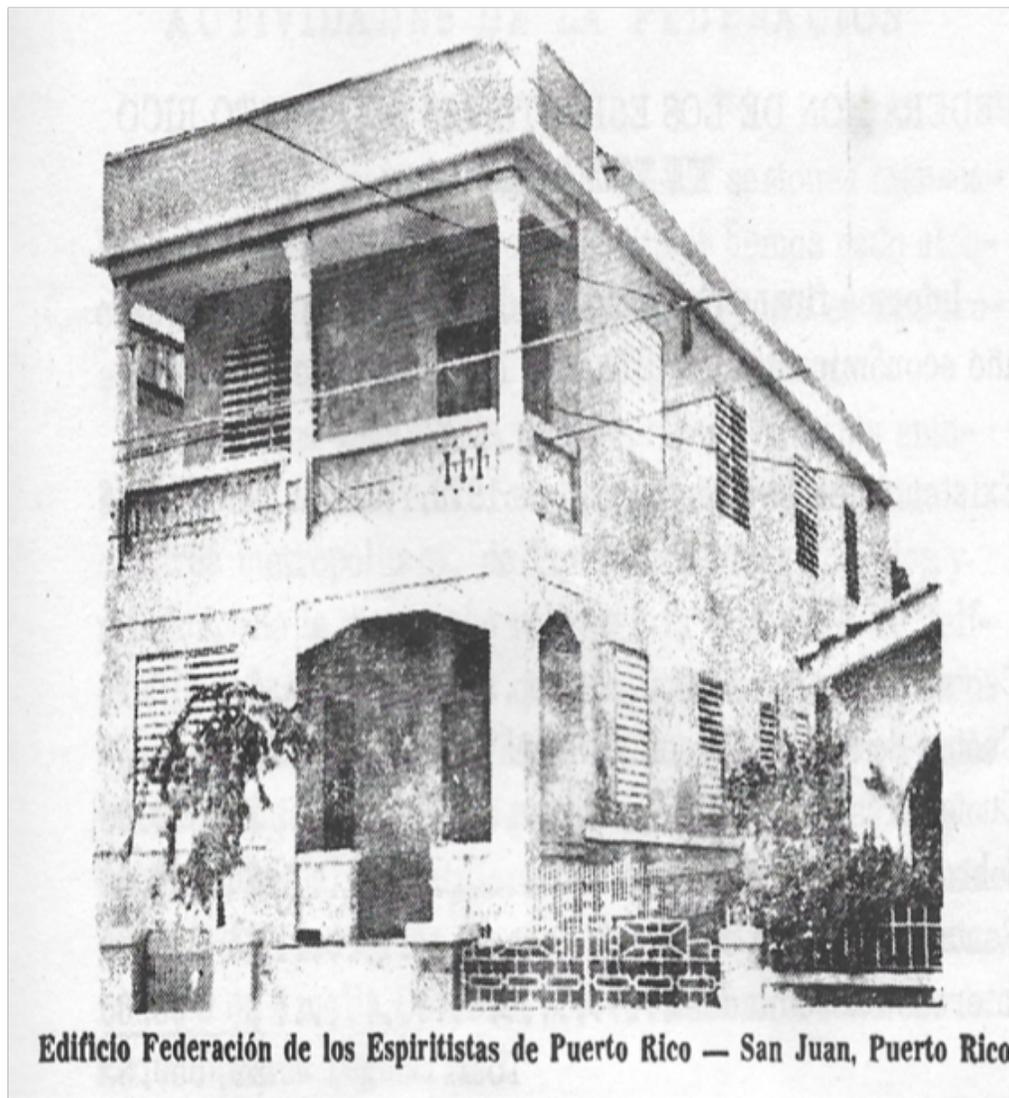


En 1976, el nombre de Guillermina Massanet de Fermaintt se elevó al *Pabellón de la Fama de Educación en Puerto Rico* junto a don Jaime Benítez, expresidente de la Universidad de Puerto Rico, Ramón A. Cruz, Secretario de Instrucción Pública, y otros educadores prominentes. Massanet fue redactora de la revista *Cosmos*, órgano oficial de la Federación de los Espiritistas de Puerto Rico (F.E.P.R.), fundada 1941. Además, escribió para varios periódicos y revistas de la isla y participó en programas radiales patrocinados por la F.E.P.R. Sus aportaciones la llevaron a ocupar posiciones de liderazgo en el movimiento. En 1936 formaba parte de la junta directiva de la Federación de

los Espiritistas de Puerto Rico. Ese mismo año comenzó a trabajar para la construcción del edificio de la Federación. En 1946, durante la gestión de Luis Sánchez, ocupó el cargo de vicepresidenta de la organización y participó en el Congreso Espírita Panamericano, celebrado en Buenos Aires, Argentina, haciendo oficial la adhesión de la misma a la nueva organización internacional. En 1948, en la asamblea no. 42 de la de la Federación, asumió la presidencia hasta 1970. Su liderazgo en la gestión de ofrecerle a la Federación de los Espiritistas de Puerto Rico un edificio que le sirviera de sede fue esencial. El edificio se finalizó e inauguró en 1967.

⁴ Sociedad Emeterio Bacon (Fuente: Nydia E. Lozada, “Biografía de Guillermina Massanet Vda. de Fermaintt (2020) https://digital.kenyon.edu/espiritismo_fermaintt/2/).

La autora le agradece a Nydia E. Lozada el acceso y reproducción de esta y todas las fotografías de los archivos de A.M.E.P.A. aquí reproducidos.



Edificio Federación de los Espiritistas de Puerto Rico⁵

En marzo de 1977, un grupo de mujeres espiritistas vieron la necesidad de formar una organización de mujeres para que Puerto Rico tuviera representación en C.E.P.A. Guillermina Massanet, junto a Belén Gago y un puñado de mujeres fundaron la *Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc.* Visitaron las instituciones y escuelas espíritas alrededor de la Isla, dando a conocer la organización: sus reglamentos, objetivos y lema, *Educar*

para el Porvenir. La paloma con tres uvas en el pico, que le sirve de logo, simboliza la misión de A.M.E.P.A: regar la semilla del conocimiento espírita como ciencia, filosofía y moral. El 31 de julio de 1978, inscribieron la organización en el Departamento de Estado del Estado Libre Asociado de Puerto Rico como una organización sin fines de lucro. Doña Guillermina contaba con 83 años y fue nombrada presidenta honoraria por su continuada y valiosa aportación a la organización.

⁵ Edificio Federación de los Espiritistas de Puerto Rico, San Juan, Puerto Rico (Fuente: Nydia E. Lozada, “Biografía de Guillermina Massanet Vda. de Fermaintt “(2020) https://digital.kenyon.edu/espiritismo_fermaintt/2/).



Logo de AMEPA

Cumpliendo con el lema *Educación para el Porvenir*, las mujeres de A.M.E.P.A. dieron a conocer un Espiritismo laico, humanista y libre de sincretismo, patrimonio estructural y cultural que continúa en desarrollo bajo la dirección de su actual presidenta, Nydia E. Lozada. Hoy día, A.M.E.P.A. mantiene un nivel de gestión social y cultural pujante, que abarca importantes zonas de desarrollo social incluyendo: los derechos de la mujer, la salud pública y temas fundamentales del nuevo milenio. Cuenta con una membresía nacional e internacional y mantiene su proyecto educativo activo, a través de conferencias, talleres y la revista *Enfoque Espírita*.



De izquierda a derecha, Luz Nereida Beltrán, tesorera y Nydia E. Lozada presidenta en la Sede de A.M.E.P.A. (2019)

Conclusión

Para concluir, retorno a la pregunta que le dio origen a este ensayo. ¿Cómo es posible que estas pioneras del Espiritismo puertorriqueño hayan permanecido en el olvido? ¿Por qué aún hoy en día no se reconocen los nuevos espacios estructurales y culturales que sus aportaciones crearon? Si re-evaluamos la gestión patrimonial desde la perspectiva del género, resulta inapelable que nos preguntemos: ¿Qué es lo que obstaculiza que sus obras se coloquen a la par de los grandes creadores de nuestro país? Si la mujer puertorriqueña continúa siendo víctima de una fuerte violencia social, ¿por qué continuamos ignorando conocimientos que nos ayudarían a transformar nuestro pensamiento y prejuicios más profundos? Hago aquí un llamado a considerar sus aportaciones, hasta la fecha alineadas con lo folklórico, como espacios patrimoniales de nuestro país.

Tomasita Pastor Izquierdo y Guillermina Massanet de Fermaintt nos legaron un patrimonio estructural y cultural que ha sobrevivido más de un siglo de historia. La identificación de su aportación estructural es sencilla. Quedan a la vista los edificios, revistas y organizaciones que gestaron. El patrimonio inmaterial que su gestión social y escritura produjo también pervive y es igualmente relevante. Si se considera que a finales del siglo XIX “mujer” equivalía a “función” en la estructura social (i.e. madre, esposa, hija, hermana, etc.), queda claro que una de las mayores aportaciones de estas pioneras fue des-identificar a la mujer de tales funciones. Dicha gestión abrió un espacio en el que la mujer se ubica en un contexto general humano que añade, a sus facultades de amar y sentir, las facultades de pensar y crear con independencia y autenticidad. Este patrimonio inmaterial ha hecho mucho por transformar y hacer crecer el pensamiento del puertorriqueño. Es un espacio que permanece infinitamente abierto para todas nosotras las mujeres que hoy día participamos en la creación de un mundo más equitativo y justo.

Asamblea Anual de AMEPA

25 de marzo de 2023



Foto: Concluimos la asamblea celebrando el aniversario #46 de AMEPA

En la asamblea anual, la Junta Directiva de AMEPA rindió informe de la labor realizada según el plan de trabajo del 2022. El informe anual incluyó una presentación visual donde se muestra el trabajo realizado. Se presentó el plan de trabajo para el año 2023 el cual fue aprobado por la matrícula. Las siguientes mociones fueron discutidas y aprobadas:

1. Se presentó y fue aprobado reanudar la Beca AMEPA para estudiantes de bajos recursos que deseen continuar estudios universitario. El estudiante no tendrá que pertenecer a ninguna escuela o institución espírita.
2. Se reorganizó el comité educativo el cual estará compuesto por las socias: Madeline Serrano, Idia L. Velázquez, presidido por Zaida Hernández.
3. Se presentó y fue aprobado un aumento de cuota.
4. Se llevó a cabo una encuesta sobre el trabajo de la asociación los cuales se analizaron.
5. Se entregó un cuestionario para auscultar temas para conferencias a llevar a cabo en la sede de AMEPA u otras instituciones o centros espíritas.

CAMBIOS CLIMÁTICOS Y LA SALUD

Tema de Salud

Por: Dra. Idia L. Velázquez

¿Cómo se inició el cambio climático?

Los científicos atribuyen la tendencia del calentamiento global observada desde mediados del siglo XX a la expansión humana del "efecto invernadero", el calentamiento que se produce cuando la atmósfera atrapa el calor que se irradia desde la Tierra hacia el espacio. Un calentamiento mundial de aproximadamente 1.5°C no se considera seguro; cada grado de calentamiento adicional tendrá un grave impacto en la vida y la salud de las personas.

¿Cuáles son las actividades humanas que influyen en el cambio climático?

Los combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas) son los que más contribuyen al cambio climático mundial, ya que representan más del 75 % de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero y casi el 90 % de todas las emisiones de dióxido de carbono.

Las consecuencias del cambio climático incluyen ahora, entre otras; sequías intensas,

escasez de agua, incendios graves, aumento del nivel del mar, inundaciones, deshielo de los polos, tormentas catastróficas y disminución de la biodiversidad del planeta.

Además de los problemas derivados directamente de la contaminación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el calentamiento global ha alterado drásticamente la biodiversidad del planeta, lo cual favorece la transmisión de patógenos causantes de enfermedades infecciosas como la malaria, el cólera o el dengue se propaguen por muchas más zonas del planeta debido a cambio en el ciclo biológico de los insectos.

Efectos del cambio climático:

- A. Olas de calor más habituales y duraderas en diferentes regiones del mundo.
- B. La calidad y abastecimiento del agua (Deshidratación y sequía)
- C. La calidad del aire y enfermedades respiratorias (alérgenos)
- D. La calidad y degradación de la tierra, la falta de seguridad alimentaria (desnutrición)

ASÍ INFLUYE EL CAMBIO CLIMÁTICO EN LA SALUD



SALUD FÍSICA

- Aumentan las alergias
- Hay cambios en el estado físico y en el nivel de actividad
- Mayor exposición a enfermedades generadas por el agua



SALUD COMUNITARIA

- Incrementan las agresiones interpersonales
- Incrementan los casos de violación y crímenes
- Aumenta la inestabilidad social
- Reducción en la integración social

SALUD MENTAL

- Cuadros ligeros de estrés, ansiedad, depresión y sentimiento de pérdida
- Abuso de sustancias
- Desórdenes postraumáticos
- Tensión en las relaciones sociales



IMPACTOS CLIMÁTICOS

- Sequías
- Contaminación del aire
- Incendios forestales
- Aumento del nivel del mar
- Aumento de la temperatura
- Fenómenos meteorológicos extremos



A.

El **golpe de calor** (Heat Stroke) es el aumento de la temperatura del cuerpo por una exposición prolongada al sol (insolación clásica) o por hacer ejercicios en ambientes calurosos o con poca ventilación, de forma que el cuerpo pierde agua y sales esenciales para su buen funcionamiento.

¿Que tomar si me da golpe de calor?

Procure tomar agua a pequeños sorbos. Para reducir la temperatura corporal, habría que retirarle algo de ropa, recibir aire con un abanico y utilizar paños con agua fría en la frente y el cuello.

¿Cómo prevenir enfermedades relacionadas con el calor?

Si debe salir al aire libre, protéjase del sol mediante el uso de un sombrero de ala ancha y lentes de sol, y aplíquese filtro solar con factor de protección (SPF) 15 o más alto 30

Claves para evitar un golpe de calor:

Realice pausas, descansando en lugares frescos y a la sombra. Tome con frecuencia agua o bebidas isotónicas y evita el alcohol o la cafeína. Evita la exposición directa de la piel al sol, protege tu cabeza con una gorra o sombrero y utilice ropa amplia y ligera minutos antes de salir.

B.

La **deshidratación** ocurre cuando una persona no toma suficiente líquido o pierde demasiado líquido. Sus células y órganos dependen del agua. Sin ella, el cuerpo humano no puede funcionar correctamente.

De acuerdo a la (OMS), el agua es esencial para el cuerpo humano en cualquier etapa de la vida porque ayuda a regular la temperatura corporal, manteniendo la piel hidratada y elástica, lubricando articulaciones y órganos y manteniendo una buena digestión.

Consecuencias de no beber agua:

Piel seca y sin elasticidad, estreñimiento, calambres, fatiga y confusión, problemas renales, entre otras ...

El mejor consejo que podemos dar para mantenerse hidratado es **beber líquidos gradualmente a lo largo del día.**

Por ejemplo: deberías acostumbrarte a beber un vaso de agua al despertar, antes de acostarte y con cada comida.

Por ejemplo: 35 ml de agua por cada kg de peso, pero también dependerá de las condiciones de salud crónicas existentes, de la edad y la actividad física.

C.

La **calidad de aire** es importante para tener una vida sana, pues los contaminantes que se emiten en él producen, enfermedades respiratorias que van desde leves (como una simple gripe) hasta graves (como cáncer). La contaminación atmosférica es la situación en la cual la atmósfera exterior contiene una concentración de materiales que son perjudiciales para el ser humano y su entorno.

Principales síntomas relacionados con la mala calidad de aire:

-Ojos: Sequedad ocular, picor, enrojecimiento y lagrimeo

-Vías respiratorias (Nariz y Garganta): Sequedad, picor, congestión, Gotereo, Estornudos

-Piel: Enrojecimiento, sequedad, picor

El Índice de Calidad del Aire mide la densidad de cinco contaminantes: ozono a nivel de suelo, partículas, monóxido de carbono, dióxido de nitrógeno y dióxido de azufre.

Las emisiones de los automóviles, los compuestos químicos de las fábricas, el polvo, el polen y las esporas de moho pueden estar suspendidas como partículas. El ozono, un gas, es un componente fundamental de la contaminación del aire en las ciudades.

Para reducir los efectos del aire de mala calidad en su salud:

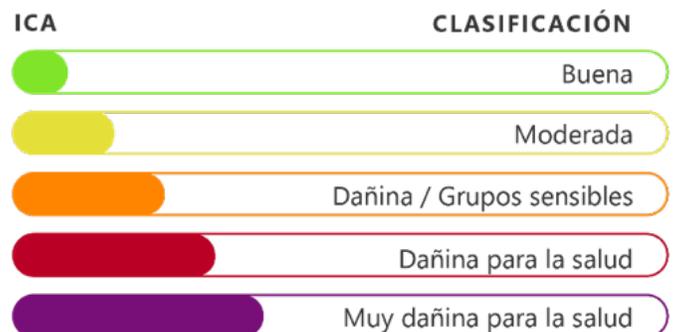
- Evite actividades al **aire** libre por las tardes en los días más cálidos, cuando el riesgo de contaminación del **aire** es más alto.
- Evite las actividades extenuantes al **aire** libre si el **aire** está contaminado.
- Reduzca los contaminantes en su hogar.

- Estar informado al negociado del tiempo para conocer la escala de calidad de aire.

Cómo mejorar la calidad del aire en interiores

Por suerte existen formas de mejorar la calidad del aire en casa. Estas son algunas ideas para ayudarte a tener buena calidad del aire en tu hogar:

- Elimina el polvo y limpia con regularidad y lava tu ropa de cama regularmente.
- No fumes dentro de la casa, Hazle mantenimiento a tus enseres de cocina y sistemas de aire acondicionado regularmente.
- Enciende el extractor al cocinar e instala detectores de monóxido de carbono.
- Elige muebles, adornos y pinturas bajos en compuestos orgánicos volátiles.
- Siembra plantas para purificar el aire, Utiliza un purificador de aire para mantener limpio el aire de tu hogar.



D.

La **seguridad alimentaria**: es aquella situación en la que todas las personas tienen acceso a alimentos suficientes, seguros y nutritivos, necesarios para tener una vida sana.

Algunas de las enfermedades derivadas de la falta de seguridad alimentaria son: Anemia, caries dentales, diabetes, hipertiroidismo, hipotiroidismo, obesidad, osteoporosis; entre otras.

¿Cuáles son los factores sociales que afectan la seguridad alimentaria?

Las condiciones climáticas adversas (la sequía, las inundaciones), la inestabilidad política (el descontento social), o los factores económicos (el desempleo, los aumentos de los precios de los alimentos) pueden incidir en la condición de seguridad alimentaria de las personas. La actual crisis alimentaria mundial deriva de la subida sin precedentes del precio de los alimentos, especialmente los alimentos básicos, combinada con unas malas cosechas y con la disminución de las reservas de alimentos, que redujeron el acceso de muchas personas.

¿Qué hacer ante la posibilidad de escases de alimentos?

La congelación de alimentos como la ultra congelación son las metodologías más efectivas de conservación y las que menos alteran las propiedades del producto.

- Se recomienda guardar alimentos que no sean perecedero, como frijoles, arroz, pasta, cereales, galletas, conservas, carne enlatada, frutas enlatadas y verduras enlatadas. También es importante tener una fuente de agua potable.
- Las civilizaciones egipcias y griegas recurrieron al secado, la salazón, la deshidratación, el encerado y el ahumado para conservar pescados y carnes. También usaron conservas en vinagre, azúcar y la fermentación.

¿Qué podemos hacer para combatir la crisis alimentaria?

- Congelar el aumento de tierra dedicada a la agricultura
- Cultivar más en las fincas o en el terreno que ya tenemos
- Uso más eficiente de recursos
- Cambiar dietas globales.



A corto y medio plazo, los efectos del cambio climático sobre la salud vendrán determinados principalmente por la vulnerabilidad de las poblaciones, su resiliencia al ritmo actual del cambio climático y el alcance y ritmo de la adaptación.

A más largo plazo, los efectos dependerán cada vez más de la medida en que se tomen ahora medidas transformadoras para reducir las emisiones y evitar que se alcancen umbrales de temperatura peligrosos y posibles puntos de inflexión irreversibles.

¿Cómo podemos cuidar nuestra salud y el medio ambiente?

Garantizar agua limpia y segura en los establecimientos de salud. Apoyar la compra de productos respetuosos con el medio ambiente que sean fácilmente reciclables o reutilizables. Abogar

por que la salud sea el centro de las políticas relativas al cambio climático.

EMERGENCIA CLIMÁTICA: SOLUCIONES



1. MEDIDAS ORIENTADA A REDUCIR LAS EMISIONES QUE PROVOCAN EL EFECTO INVERNADERO

- ✓ Descarbonización
- ✓ Impulso a las energías renovables
- ✓ Eficiencia energética
- ✓ Diseño bioclimático
- ✓ Medios de transporte eficientes y sostenibles



2. MEDIDAS ORIENTADA A REDUCIR LA VULNERABILIDAD ANTE LOS EFECTOS DEL CALENTAMIENTO GLOBAL

- ✓ Reforestación
- ✓ Mejora de infraestructuras
- ✓ Inversión en investigación en sistemas de alerta temprana de desastres naturales



SOLUCIONES PARA EL CAMBIO CLIMÁTICO



- Compromiso político.
- Educación.
- Energías.
- Movilidad.
- Reducción de la generación de residuos.
- Nuevos modelos de negocio.
- Consumo local.
- Compartir en lugar de consumir.
- Fomento de la investigación.
- Autosuficiencia.
- Aumento de la protección de áreas.

 EcoLogía Verde

¿ES EL ESPIRITISMO UNA CIENCIA?

Por: Dr. Pablo Serrano

INTRODUCCIÓN

En el año 1857 el intelectual francés Hippolyte-León-Denizard Rivail, mejor conocido por el pseudónimo de Allan Kardec, creó el Espiritismo. Su definición del Espiritismo fue clara: “Es la ciencia que estudia el origen, la naturaleza y el destino de los Espíritus y su relación con la dimensión corporal.”⁶ ¿Es el Espiritismo realmente una ciencia? Esta es la pregunta que nos hacen muchas personas, y que trataremos de responder en este ensayo.

Los científicos investigan fenómenos observados a su alrededor para los cuales no existe una explicación dentro del paradigma aceptado por la comunidad científica de su época. Usualmente su propósito es entender y explicar el fenómeno encajándolo con el paradigma aceptado, mediante la utilización de la metodología científica reconocida. Así que toda investigación científica comienza con la observación de un fenómeno que se desconoce y la evaluación de éste utilizando el método científico, con el propósito de explicarlo. Esto es lo que llamamos ciencia.

Si Kardec definió el Espiritismo como una ciencia es porque él, al crearla, lo hizo como un científico. ¿Realmente se comportó Kardec como un científico? ¿Cuál fue el fenómeno observado, y hasta ese momento no explicado, que motivó su investigación? ¿Utilizó el método científico para realizar su investigación? Si es así, entonces tenemos que reconocer al Espiritismo como una ciencia.

EL FENÓMENO OBSERVADO

Todo comienza con la observación del fenómeno llamado “**mesas giratorias**” en el año 1854. Este consistía en la elevación de mesas por encima del suelo sin que mediara contacto físico alguno con ella (levitación). Sólo se requería la presencia de una o más personas a su alrededor, con el deseo compartido de ver el fenómeno, y un comando verbal, para que ocurriera. La pregunta científica que se hizo Kardec en ese momento fue cómo y por qué sucedía ese fenómeno. La posible explicación que Kardec formuló, en acorde con los conocimientos científicos de su época, fue la acción invisible de una fuerza eléctrica fluídica emanada de las personas presentes y que accionaba sobre la

⁶ Kardec, Allan. Qué es el Espiritismo. Prólogo.

mesa de forma mecánica, moviéndola y levantándola sobre el suelo.⁷

Esta hipótesis formulada por Kardec pronto demuestra ser incorrecta cuando el fenómeno presenta características inteligentes que iban más allá de meros movimientos mecánicos. Se descubrió que la mesa no solamente se levantaba, sino que seguía comandos y contestaba preguntas que se le hacían de forma inteligente: “**mesas parlantes**”. Kardec se mostró incrédulo ante este hecho, pues esto solamente podría ocurrir si la mesa tuviera cerebro para pensar.⁸ Él reconoce que se encontraba ante un hecho inexplicado y aparentemente contrario a las leyes de la naturaleza reconocidas por la ciencia de su época.⁹

A través de presenciar los fenómenos personalmente y en diferentes circunstancias, y descartando el fraude como su causa, Kardec descubre la intervención de inteligencias incorpóreas detrás de la producción de los fenómenos observados. Estas inteligencias no solamente se manifestaban a través de las mesas giratorias y parlantes sino a través de la intermediación de personas especiales llamadas **Médiums** a los que hacían escribir o hablar. Ellas se autodenominaron como “Espíritus”.

LA INVESTIGACIÓN

La causa de los fenómenos estaba identificada. No era necesario formular una nueva hipótesis hasta que no se corroborara ésta. Eran los “Espíritus”. Lo que procedía ahora era realizar una investigación para entender ¿qué Espíritus son éstos? ¿Cuál es su origen, su naturaleza, su destino en el Universo y su

relación con nosotros los seres humanos? ¿Con qué fin se manifestaban?

La investigación se realiza mediante experimentos mediúmnicos. Es decir, se realizó usando como instrumento de investigación a los Médiums. Se procedió a preguntar directamente a los Espíritus a través de la intermediación de los Médiums y, de esa manera, a la adquisición de data ofrecida directamente por ellos: **revelaciones**. Decenas de Médiums, con diferentes habilidades mediúmnicas, son utilizados por Kardec, en su experimentación. Las mismas preguntas, obteniendo similares respuestas a través de diferentes Médiums.

Kardec, no solamente recopiló data ofrecida directamente por los Espíritus, sino data observacional propia, asociada a todo el proceso de la experimentación mediúmnica: **observaciones**. Kardec estaba creando una nueva ciencia: el **Espiritismo**. Él nos explica su enfoque científico. “Apliqué a esta nueva ciencia, como había hecho siempre con toda otra, el método de la experimentación: no me he fiado nunca de teorías preconcebidas. Observé atentamente, comparé, deduje las consecuencias; de los efectos quise remontarme a las causas por la deducción y el encadenamiento lógico de los hechos, y no admitir como verdadera ninguna explicación que no resolviera todo género de dificultades.”¹⁰

Las primeras observaciones de Kardec fueron claras. “Se supo muy pronto, por ellos mismos, - nos dice Kardec - que no son seres excepcionales en la creación, sino las mismas Almas de aquellos que han vivido en la Tierra o en otros mundos; que estas Almas, después de haberse despojado de la

⁷ Kardec, Allan. Obras Póstumas. Mi primera iniciación en el Espiritismo: Párrafo 1.

⁸ Ibid: Párrafo 2.

⁹ Ibid: Párrafo 4.

¹⁰ Ibid: Párrafo 12.

envoltura corporal, pueblan y recorren el espacio.”¹¹
 “Que los Espíritus, no siendo otros que las Almas de los hombres, no poseen ni la soberana sabiduría, ni la soberana prudencia; que su saber era proporcionado a su progreso, y que su opinión no tenía más valor que el de una opinión personal.”¹²

“El solo hecho de la comunicación con los Espíritus, cualesquiera que ellos sean y exprésense como se expresen, prueba la existencia de un mundo ambiente invisible. Esto es ya un punto capital, un campo inmenso abierto a nuestras exploraciones, la clave de una multitud de fenómenos inexplicados; el segundo punto, no menos importante, es el de conocer el estado de ese mundo y de sus moradores, si uno puede expresarse de este modo. Observé que cada Espíritu, en razón de su posición personal y de sus conocimientos, desenvolvía ante mí una fase, un modo de ser privativo, absolutamente igual que cuando uno quiere conocer el estado de un país interrogando a sus habitantes de todas clases y condiciones: cada uno lo define a su manera y de todos se puede aprender alguna cosa de provecho, no siendo posible que del interrogatorio de uno solo pudiera obtenerse un resultado tan completo. En este caso, el observador ha de formar opinión en vista de las impresiones o documentos recogidos aquí y allí; ha de coleccionarlos, coordinarlos y contrastarlos unos con otros; y esto mismo fue lo que yo hice. Procedí con los Espíritus como hubiera procedido con los hombres: me sirvieron, desde el más pequeño al más grande, como medios de estudio; nunca como *reveladores predestinados*.”¹³

“Tales son las disposiciones con que empecé y continué mis estudios espiritistas: observar, comparar y juzgar desapasionadamente todos los hechos.”¹⁴

LAS CONCLUSIONES

La data recopilada directamente de los Espíritus (revelaciones) es analizada por Kardec, organizándola de forma sistemática y coherente: **codificación**. Esta es presentada al público en el 1857 en un libro llamado **El Libro de los Espíritus**. La data observacional del investigador es publicada después del 1857 por Kardec en otros libros relacionados al Espiritismo. La unión de ambos grupos de datos (revelaciones de los Espíritus y data observacional del investigador) es lo que reconocemos como la **doctrina espiritista**. Los hallazgos científicos pueden resumirse de la siguiente manera:

1. Existe en el ser humano, además de su cuerpo físico formado por células, moléculas y átomos, un Espíritu.
2. Este Espíritu es inmortal, preexistiendo la formación del cuerpo físico al cual se incorpora durante el nacimiento, y sobreviviéndolo después de su muerte.
3. Después de la muerte del cuerpo físico, el Espíritu se ubica en una dimensión existencial diferente a la nuestra, desde donde puede manifestarse en la nuestra mediante la utilización de personas que le sirven de intermediarios a las cuales llamamos Médiums.
4. Se puede, y se debe, emplear el método científico, el análisis racional y la deducción lógica en el estudio del Espíritu y de sus manifestaciones en la dimensión física. El Espiritismo es la ciencia creada con ese propósito.

Para Kardec el Espiritismo era una rama nueva dentro de las ciencias empíricas. “Así como la ciencia propiamente dicha tiene por objeto el

¹¹ Kardec, A. Qué es el Espiritismo: Introducción.

¹² Kardec, Allan. Obras Póstumas. Mi primera iniciación en el Espiritismo: Párrafo 13.

¹³ Kardec, Allan. Obras Póstumas. Mi primera iniciación en el Espiritismo: Párrafo 14.

¹⁴ Kardec, Allan. Obras Póstumas. Mi primera iniciación en el Espiritismo: Párrafo 15.

estudio de las leyes del principio material, - nos aclara Kardec - el objeto especial del Espiritismo es el conocimiento de las leyes del principio espiritual. Ahora bien, como este último principio es una de las fuerzas de la naturaleza, que reacciona sin cesar sobre el principio material, al igual que este lo hace sobre aquel, se deduce de ahí que el conocimiento de uno no puede estar completo sin el conocimiento del otro; que el Espiritismo y la ciencia se complementan.”¹⁵

Plantea Kardec que la ciencia del Espiritismo, “dado que se apoya en hechos, tiene que ser, y no puede dejar de ser, esencialmente progresiva, como todas las ciencias de observación.” “Al avanzar con el progreso, el espiritismo jamás será superado, porque si nuevos descubrimientos le demostraran que está equivocado acerca de algún punto, habría de rectificarse en ese punto. Si alguna verdad nueva se revelara, él la aceptaría.”¹⁶

RECAPITULANDO

Como vemos Kardec utilizó el método científico en su investigación del fenómeno de las manifestaciones de los Espíritus en nuestra dimensión física. Veámoslo de forma resumida a continuación:

1. Planteamiento del problema: la manifestación de inteligencias incorpóreas en nuestra dimensión física que se autodenominaban como Espíritus.
2. Realizar experimentación: experimentos mediúmnicos como instrumento de relacionamiento con los Espíritus para conocer qué eran.
3. Adquirir y analizar data: mediante el relacionamiento mediúmnico con los

Espíritus, se adquiere data provista por ellos mismos sobre su origen, su naturaleza y su relación con nosotros los seres humanos utilizando el método de preguntas y respuestas. Esta data es unida con la adquirida por el experimentador mediante la observación.

4. Establecer unas conclusiones: después de analizar toda la data adquirida durante tres años de experimentación, Kardec llega a unas conclusiones ajustadas a esa data: doctrina espiritista.
5. Publicación de las conclusiones: al publicar la doctrina de los Espíritus en el *Libro de los Espíritus*, Kardec hace accesible al público sus hallazgos y metodología de investigación, abriendo puertas para que otros investigadores puedan repetirlos y corroboren los resultados.

En virtud de lo antes explicado, podemos concluir sin lugar a duda que el Espiritismo es una ciencia. Más aún, que sus conclusiones científicas se han ido validando como correctas por otros investigadores alrededor del mundo y en todas las épocas después de Kardec. La existencia del Espíritu postulada por el Espiritismo está basada en hechos que investiga, verifica y explica científicamente. No es un planteamiento teórico o filosófico, sino uno sustentado en la experimentación. El Espiritismo y sus hallazgos dieron paso al surgimiento de otras organizaciones científicas dedicadas a su propia investigación de los fenómenos reconocidos como hechos reales, cada una con su perspectivas y metodología, a saber, la Sociedad de Investigación Psíquica, la Sociedad Metapsíquica, y últimamente, la Parasicología.

¹⁵ Kardec, Allan. El Génesis: Capítulo 1, Ítem 16.

¹⁶ Kardec, Allan. El Génesis. Capítulo 1: Ítem 55.

Las mujeres en el Espiritismos

Por: Iris de La Rosa Vélez

Las mujeres ocupan un lugar importante en el espiritismo. Es lamentable la poca publicidad que obtienen de su desempeño en la doctrina espiritista, la cual ha girado a dar el protagonismo al hombre como comunicador de la ciencia espírita. Se prescribe que el sexo del ser humano no debe ser un requisito para dejar en anonimato a la mujer. En 1856, los espíritus aclaran que el sexo es un concepto físico. Según “*El Libro de los Espíritus*” por Allan Kardec, indica que los espíritus puede tomar la forma de hombre o mujer; no existiendo diferencia alguna.

¿El hombre y la mujer son iguales ante Dios, y tienen los mismos derechos?¹⁷

¿No ha dado Dios a ambos la inteligencia del bien del mal y la facultad de progresar? Los espíritus carecen de sexo. El encarnar en el sexo femenino o masculino depende de las necesidades evolutivas del ser porque cada uno de ellos le aporta lo que el otro no tiene.

Cuando somos espíritus, ¿preferimos encarnarnos en el cuerpo de un hombre o de una mujer?¹⁸

Poco le importa al espíritu; porque depende de las pruebas que ha de sufrir. Los espíritus renacen hombres o mujeres; porque carecen de sexo. Como deben progresar en todo, cada sexo, lo mismo que cada posición social, les ofrece pruebas y deberes especiales y ocasión de adquirir experiencia. El que fuese siempre hombre, no sabría más que lo que saben los hombres. La mujer y el hombre se complementan. De tal modo; Dios provee a cada sexo de las características adecuadas para un trabajo espiritual y material en común y necesario. Las

calidades más desarrolladas y destacadas de la mujer incluye: sensibilidad, bondad, ternura, y sutileza. Sin olvidar que es una parte fundamental de la sociedad, la familia.

Estando perfectamente capacitada para realizar grandes obras en el campo espiritual e intelectual. "La mujer es el alma del hogar; ella es la que representa los elementos de dulzura y de paz con la humanidad".¹⁹

Según comunicado en 1904, “*La Voz de los Muertos*,” afirmó que las mujeres eran mas sobresalientes, distintas y mejores médiums. Indicando que se debía a su delicadeza, sutileza y susceptibilidad de su sistema nervioso. Destacando sus virtudes como la paciencia y la bondad. Por otro lado; la publicación ampara que los espíritus preferían encarnarse en mujeres, debido que se acercaban más rápidamente al desarrollo de la perfección²⁰.

La mujer espiritista obtiene conocimiento para aplicar la enseñanza de los espíritus superiores para conseguir la unión, la firmeza y postura para ceder. Dándose al silencio cuando se requiera por su amor incondicional hacia su hogar. Lamentablemente la mujer ante la sociedad mayormente es obligada a colocarse en segundo plano. Moviéndola en una corriente de abnegación materialista, menosprecio, desestima, desconsideración, y postergando sus cualidades extraordinarias de ser mujer. Las mujeres al ser estudiantes del espiritismo y conocer esta moral, ciencia y filosofía; se mueve en dirección a su naturaleza. Su comportamiento a la vida la enriquece en sabiduría haciendo el compromiso del verdadero amor.

En el espiritismo la mujer medita, estudia y analiza. La mujer espírita ha llegado a ser Directora Espiritual, Presidenta de Asociaciones, dirigen Centros Espírita. Además lleva investigaciones y publicaciones de libros, revistas y prensa referente al espiritismo. Siendo este un progreso exponencialmente capaz de cumplir con su compromiso de ser espiritista.

¹⁷ El Libro de los Espíritus, “Capítulo IX Ley de Igualdad”.

¹⁸ El Libro de los Espíritus, “Capítulo IV Pluralidad De Existencia, Sexo en los Espíritus”.

¹⁹ León Denis Después de la Muerte

²⁰ El espiritismo y la cuestión social, n° 7, p. 3).

Te invitamos a Reflexionar ...

Siempre habéis buscado a Dios, más nunca en vosotros mismos. No lo hallaréis en otro sitio.

Herman Aesse

El dolor nos lleva a despertar la conciencia. La conciencia es la que da inicio al deseo de mejorarnos, lo que equilibra nuestros sentires y quererres.

Julio Machuca

Cuando amamos y creemos desde el fondo de nuestra alma en algo, nos sentimos más fuertes que el mundo y experimentamos una seguridad única.

Paulo Coelho

Vemos las cosas, no como son, sino como somos.

H M Tomlinson

Reconoce tú interior: dentro de ti está la fuente del bien que puede manar de continuo si la profundizas siempre.

Marco Aurelio

Caminante, haz camino

Poesía

Por: Rosa M. Martínez

Hoy me siento más feliz desde que salí en la noche de los tiempos de los verdes valles bañados de luz y vívidos colores. Desde entonces viajera incansable he ido buscando la luz del alma. El dolor y la tristeza como suave brisa que acariciaba mi alma, me llevan de la mano por la vereda estrecha. Me acompañan en esta bendita tierra hasta mi regreso a los verdes valles de dónde salí un día, no sé cuándo. Allí donde la escarcha y la oscuridad reposan tranquilas y solo brillan las estrellas.

Las almas que ya dominaron las pasiones que opacaban la luz del espíritu son mis compañeras. Almas amorosas me iluminan y me dicen dándome valor "no te detengas en el camino en las cosas efímeras de la vida". Del jardín de esta ciencia espírita, sus perfumadas rosas acarician mi alma. Me dan aliento cuando vacilante y cansada me siento en el largo viaje de mi vida hacia la vida eterna, porque eterna es la vida del espíritu.

Mi conciencia va despertando a la luz del infinito. Gracias le doy a Dios que envió, aquel sabio al mundo Allan Kardec, quien nos dio luz en esta bella Ciencia y Filosofía Espírita. Manantial de aguas cristalinas donde el alma sedienta de amor y paz calma la sed del progreso y conocimiento. Es sol que ilumina el espíritu y va rompiendo las barreras de la superstición.

El opaco cristal de un credo ya no hace eco en mi alma. Tampoco en el de otros hermanos que ya han despertado a la luz de la verdad. Como perlas, de mis ojos han brotado las lágrimas. Son gotas cristalinas que han dado tranquilidad a mi espíritu. He sentido estar en un remanso de paz. Los vientos de la fe y esperanza soplan tranquilos y me dan fortaleza en el rudo camino de este mundo de las formas.

Seguiré adelante junto a otros hermanos, pero a mi modo. A mí solo corresponde trabajar por el adelanto de mi espíritu. A Dios, mi padre, le pido que me guíe en la soledad del silencio en las noches largas del tiempo. Que al partir de este suelo, mi huerto interno de mi conciencia esté cubierto de bellas y perfumadas flores y poder lanzar sus aromas al viento para darle aliento a mis hermanos que van viajando por este camino y en este plano terrenal con tiempo.

Actividades de AMEPA



En el mes de octubre conmemoramos el natalicio del maestro y codificador del Espiritismo Allan Kardec, prohibido olvidar su valioso legado. Para esta ocasión tuvimos dos extraordinarios conferenciantes: Jesus (Jesse) Soto. Dr. en psicología quien nos ofreció la excelente conferencia: “Impacto, Emociones, Manejo y Responsabilidad”. La Dr. Idia L. Velázquez médico-internista, nos ofreció la conferencia sobre: “Cómo las Emociones Afectan la Salud física”.

La Marcha por una Causa “Cáncer del Seno” se realizó en Noviembre. Madeline Serrano, representó a AMEPA como Mujer Empoderada. AMEPA se solidariza con esta causa, poniendo nuestro granito de arena para lograr la cura de este terrible mal.



Terminamos el año 2022 con nuestra fiesta navideña en la residencia de la Presidenta Nydia Lozada. Disfrutamos las delicias de la época y una sabrosa Paella Navideña.



Comenzamos el nuevo año motivadas a lograr nuestro objetivos; cumplir con el plan de trabajo para el 2023. El 28 de Enero, 2023, celebramos el Día del Médium. El Ingeniero Aníbal López nos ofreció la interesante conferencia sobre Ectoplasmia y Materialización.



El Día Internacional de la Mujer, desde nuestra sede, AMEPA se unió al Proyecto Matria en una reflexión nacional, las mujeres movemos el mundo.



Celebramos con júbilo nuestro aniversario # 46. Finalizamos nuestra asamblea con una rifa y obsequio a las socias.



El día de las madres se celebró en la Hacienda Muñoz en San Lorenzo, PR. Llevamos a cabo una dinámica donde cada una de las presentes narró su experiencia como madre primeriza, reímos y lloramos con cada experiencia, fue un momento bien emotivo para todas nosotras.



Julio 2023 se llevó a cabo un bingo y pulguero para recaudación de fondos para el Congreso de la Asociación Espírita Internacional CEPA que se llevará a cabo en San Juan Puerto Rico del 16 al 19 de mayo del 2024.



“Cuidando con amor, tu salud hoy y mañana”



Dra. Idia L. Velázquez Lozada

ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA

Diabetes, Tiroides, Hipertensión, enfermedades del corazón, gastrointestinales, asma, artritis, etc.

Avenida Font Martelo #123
HUMACAO, P.R. 00791
Tel. (787) 852-3417



MÉDIUM

Pablo Serrano

Para información de cómo obtener el libro llamar al +1 (787) 453-6402
o adquiéralo a través de www.amazon.com