



Centro de
Estudios
ESPÍRITAS SIN
FRONTERAS

CEESF

OPTA POR LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

vida



*Aun cuando el alma llora,
el Amor te abraza*

SOS: No estás solo

Un mensaje espírita para volver a encontrar la esperanza

El sufrimiento

El **sufrimiento emocional** es un **llamado profundo** del alma de algún aspecto que **clama por atención**. No siempre puede verse desde fuera, pero **pesa en el alma, nubla la mente y agota el cuerpo**.

Desde la **visión espírita**, el ser humano es más que un cuerpo físico: es un **espíritu inmortal** en proceso de **aprendizaje y evolución**. Las pruebas, las pérdidas y las crisis forman parte de ese camino, no como castigos, sino como **oportunidades de crecimiento**. **Aun cuando el alma llora, el Amor Divino nos abraza con ternura**.

No estamos solos en nuestros momentos más oscuros: los **buenos espíritus**, nuestros **guías espirituales** nos acompañan, inspirando **consuelo, coraje y nuevas posibilidades**. Comprender el sufrimiento como parte de un viaje mayor nos permite mirar hacia adelante con más **esperanza y confianza**.



“Venid a mí todos los que sufrís y estáis cargados, y yo os aliviaré. Poned sobre mí vuestros fardos y tomad mi yugo, que es suave y ligero.”

JESÚS

Comprendiendo el dolor

- El dolor emocional puede tener raíces espirituales.
- El suicidio no es cobardía: es desesperación sin respuestas.
- El alma trae consigo marcas del pasado y potencialidades del futuro.
- Todos pasamos por momentos de oscuridad.
- El alma tiene recursos espirituales para enfrentar las pruebas.



Síntomas a los que prestar atención:



SENSACIÓN DE VACÍO

Cuando todo parece estar en su lugar, pero dentro de ti algo duele sin explicación... es tu alma está pidiendo ser escuchada.



AISLAMIENTO CONSTANTE

Alejarse del mundo puede parecer un refugio, pero es una señal de que necesitas compañía, no soledad.



CANSANCIO EMOCIONAL EXTREMO

Detrás del agotamiento hay una historia que clama por ser comprendida. Es un grito silencioso de un alma que necesita ser abrazada.



IDEAS DE NO PERTENECER

Tu sensación de no pertenecer quizás sea el alma pidiéndote resignificar tu historia y redescubrir el verdadero sentido de tu vida.



PÉRDIDA DE SENTIDO

En los momentos de mayor oscuridad, la clave está en volver al origen: tu esencia espiritual, que nunca deja de brillar.



✗ MITO

✓ REALIDAD

"Quien quiere morir, lo hace sin avisar."

Muchas veces avisan o muestran señales. Hay que estar atentos.

"Es cobardía."

Es sufrimiento, no debilidad. Necesita comprensión, no juicio.

"Los niños no se suicidan."

Sí lo hacen, y cada vez más. Necesitan ser escuchados y orientados.

"Es hereditario."

No. Puede haber predisposición, pero hay herramientas para prevenirlo.

"Hablar del suicidio lo provoca."

Al contrario: hablar puede prevenirlo y salvar vidas.

Cuando todo parece perdido...

- **Respira profundo:** Tu alma necesita **calma**.
- **Ora:** Aunque no creas, tus pensamientos son escuchados.
- **Habla con alguien:** Un familiar, un amigo, tu ángel.
- **Evita estar solo/a:** La compañía puede salvar.
- **Busca ayuda profesional:** No es un fracaso: es amor por ti.

Dios nunca abandona. A veces, habla a través de una persona, un libro o un silencio sereno.



¿Qué dice la Doctrina Espírita?

- El suicidio es una fuga que **no termina** con el sufrimiento.
- El espíritu permanece consciente y **lleva consigo su dolor**.
- Pero no hay condena eterna: hay **oportunidades** de **reparación, amor y guía**.
- **La oración eleva la vibración** del alma. La humildad y el pedido de auxilio permiten que los buenos espíritus actúen.



¿Y si alguien cercano está sufriendo?

- **Escucha** sin juzgar.
- **Acompaña.** Sé presencia, no consejo.
- **Pregunta** con cariño: "¿Estás bien? ¿Necesitas hablar?"
- **No minimices** lo que siente.
- Invita a buscar **ayuda** psicológica y espiritual.
- **Ora** por esa persona.





ceesf.org.es

**Siempre hay luz, incluso
en la noche más oscura.**

El alma puede llorar, pero nunca está sola.