

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Gentileza

Evanise M Zwirtes

En la realidad del Universo cuántico, de posibilidades, en éste mundo globalizado, aquellos que se destacan por la cooperación y por la ética construyen relaciones más saludables y duraderas. Son relaciones que posibilitan experiencias auto realizadoras, atendiendo una invitación de la Vida al equilibrio personal y social.

Siendo así, preguntamos: ¿qué es lo que entendemos por gentileza? ¿Cómo ser gentil en el día a día? Entendemos que gentileza es un modo de ser, de estar, del individuo. O sea, una expresión de la individualidad, comunicando sus potencialidades divinas en la relación intra e interpersonal. Esa expresión que transcurre del despertar de la consciencia, o sea, el ser, en su proceso evolutivo, es posible –sí aprende, poco a poco, los valores reales de la vida, desarrollando, entonces, las virtudes, tales como: alegría, amor, afabilidad, amistad, blandura, gratitud, humildad, justicia, paciencia, prudencia, respeto, renuncia, ternura, tolerancia, etc.

Es interesante percibir que, en el proceso de aprendizaje, aprender a ser gentil consiste en aprender a despertar los sentimientos nobles, el corazón, y lo que significa desenvolver, principalmente, la inteligencia emocional, que es resultado del ejercicio del auto-amor. La autoterapia del amor y del sentimiento del deber contribuye para el proseguimiento del esfuerzo de crecimiento interior.

Ese desarrollo transcurre de un trabajo de autoconocimiento, auto-descubrimiento, autotransformación y autoiluminación, en una vivencia solitaria y solidaria. Jung ya decía que el "Cristo es un hombre interior al que se llega por el camino del autoconocimiento."

Es necesario aprender a escucharnos a nosotros mismos; estar conscientes de lo que pensamos, sentimos y cómo actuamos. El ser psicológico se manifiesta en la vivencia diaria, a través de los comportamientos en los inter-re-

lacionamiento personales.

Conviene recordar que gentileza no es ingenuidad, ni es ser falso o manipulador. **El poder de la gentileza viene de la bondad, no de la falsedad.** Ser gentil se constituye de gestos, actitudes simples, como por ejemplo: sonreír, agradecer, perdonar ofensas, silenciar agresiones, relevar indiferencias, respetar diferencias (personales o situaciones), etc. La gentileza es el principio de la renuncia.

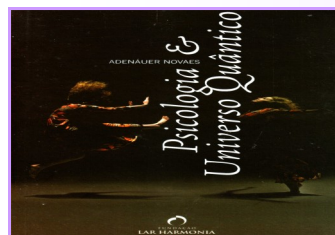
Con esa actitud interna, construimos una calidad de vida que nos propicia alegría de vivir, entusiasmo para crecer y aprender siempre, facilitando a nuestra existencia oportunidades renovadoras, auto-motivadoras y liberadoras.

Evanise M. Zwirtes es Psicoterapeuta y Coordinadora del The Spiritist Psychological Society en Londres.

Universo Cuántico

Adenauer Novaes

El Universo es infinito, al menos en la concepción de la mente actual. En él caben todas las representaciones psíquicas que el ser humano por ventura conciba. Analizando el Universo bajo el prisma de la Física Cuántica, se admite la existencia de múltiples dimensiones en las cuales todo sucede de forma a justificar los fenómenos percibidos, sin embargo, es improbable que se haya de echo alcanzado la esencia de las cosas.



Todavía lidiamos con representaciones, pues solo es posible aprender por los sentidos humanos lo que es exterior, o sea, captar en la frecuencia material. La ciencia aún avanzará en la dirección del Espíritu, proporcio-

nando la adquisición de conocimientos más allá de aquellos procedentes de la actual tecnología, que, por más avanzada que sea, aún es limitada. La Física Cuántica demostró que el Universo no obedece totalmente a la lógica cartesiana y que existen dimensiones que se interpenetran, promoviendo la diversidad de entendimientos y posibilidades de comprensión de lo que nos circunda.

El Espiritismo, a partir de los estudios de Allan Kardec, nos trajo la dimensión espiritual sin precisar de ningún instrumentos de la Física Cuántica; tampoco creó sofisticadas teorías que exigen raciocinios complejos ni difíciles ecuaciones matemáticas. La dimensión espiritual, hoy comprobada matemáticamente por la propia Física Cuántica, es más una de las infinitas dimensiones disponibles para que transcurra la evolución del Espíritu. Ellas refunden, creando nuevas dimensiones al servicio de la construcción de realidades, cada vez más complejas y exuberantes para que el Espíritu alcance su desarrollo. Todo eso promovido por un Creador que, al menos simbólicamente, se encuentra en el íntimo de cada ser humano, realizándose en él. La consciencia de la presencia divina en cada ser humano lo coloca como participante activo en la realidad que le rodea.

El Universo Cuántico engloba la dimensión espiritual que, por el momento, es el nivel más cercano que el espíritu encarnado puede concebir. Además de ella, a causa del nivel de la evolución del Espíritu, aun no es posible concebir otras dimensiones. La Física Cuántica y, antes de ella, el Espiritismo, desvelan nuevos horizontes para que el Espíritu aprenda otros paradigmas en su caminata. Estudiar, conocer, vivir y divulgar el Espiritismo es estar conscientemente participando de la ampliación del trabajo de Dios, tornándose legítimo co-Creador.

Adenauer Novaes es Psicólogo Clínico, que vive en Brasil. Es uno de los directores de la Fundación Lar Harmonia - Salvador - Bahia.

Sinfonía Cósmica

Rodrigo Machado Tavares

Carl Sagan, en su libro "Cosmos", busca mostrar que existe vida inteligente en el Universo. Stephen Hawking, en "Una Breve Historia del Tiempo: del Big Bang a los Agujeros Negros", también aborda la idea de una inteligencia superior en el Universo, o sea, **Dios**. En verdad, el propio Hawking afirmara al escribir tal libro: "intento comprender a Dios". Otro científico, Fritjof Capra, en *La Tela de la Vida*, trae una síntesis de descubrimientos científicos recientes. Capra explora la integración natural entre diversos sistemas vivos, evidenciando la existencia de una "inteligencia suprema, causa primaria de todas las cosas" (vea pregunta nº 1 del **El Libro de los Espíritus**), confrontando los paradigmas mecanicistas.



La concordancia de pensamientos de esos serios y eminentes científicos elucida el orden natural existente en el Universo. En otras palabras, las leyes del Universo representan una verdadera **sinfonía cósmica**, a la vista de que todo en el Cosmos es (armonía, orden), y nada es Caos (desarmonía, desorden). Es oportuno observar que, irónicamente, la propia Teoría el Caos viene a mostrar que no existe el Caos (vea "Caos", la creación de una nueva ciencia, de James Gleick).

El **Espiritismo** facilita la comprensión de éste hecho: **la sinfonía cósmica**. A través de la literatura **Espírita**, entendemos que "*Dios es... todo-poderoso, soberanamente justo y bueno*" (vea pregunta nº 13 del **Libro de los Espíritus**). De esa forma, como "Músicos Cósmicos" que somos, tenemos el deber de colaborar en esa sinfonía, eliminando los "ruidos" del egoísmo y los "acordes" de la vanidad.

Rodrigo Machado Tavares es Ingeniero e investigador, vive en Londres. Es miembro del Allan Kardec Study Group, Londres-UK.

"La armonía existente en el mecanismo del Universo plantea combinaciones y designios determinados y, por eso mismo, revela un poder inteligente."

El Ser Pensante

Ana Cecília Rosa

En el prefacio del libro "El Hombre Integral", Joanna de Ângelis aborda la definición del Hombre en relación a las diferentes doctrinas. Según el Evolucionismo, el Hombre es dotado de razón, lo que lo diferencia de los otros animales y elevándolo al primer lugar en la escala zoológica. Descartes lo consideró "ser pensante por naturaleza, con la razón que comprende y se explica a sí mismo" y teniendo, en el cerebro, el origen del pensamiento racional. La psicología transpersonal, no obstante, abre espacio nuevo para una visión más espiritualista del ser humano, esclareciendo al respecto de su "trascendencia". El Espiritismo, a su vez, adiciona, a esos conceptos, la certeza de la vida eterna, proporcionando aprendizaje ininterrumpido, adquirido por las diversas encarnaciones y vivencias espirituales, contribuyendo de forma definitiva en la formación del individuo y revelando la importancia de entender el ser pensante bajo su aspecto bio-psico-sociológico y espiritual.

Son facultades humanas: consciencia de sí mismo, lenguaje racional, emociones, sentimientos y ejercicio de la voluntad o libre-albedrío. Ese perfeccionamiento, que distingue los hombres y les transforma superiores a los otros animales, es conquista evolutiva. La naturaleza, a través de diversas experimentaciones perfeccionó la forma humana, pero ella aún se encuentra distante de la perfección intelectual y moral. Es de sentido común que inteligencia no es atributo apenas de la especie humana, ya que los instintos son forma de inteligencia rudimentaria. Actualmente, neurocientíficos y psicólogos se empeñan en descubrir los diferentes tipos de inteligencias y su aplicabilidad. Sin embargo, "desconectados de las corrientes espiritualistas", según Hermínio C. Miranda, ellos no comprenden "las intelectuales" entre gemelos idénticos, porque no saben aún que la inteligencia es atributo del Espíritu. Y complementa: "la inteligencia es la resultante del conocimiento acumulado a lo largo de los milenios y de las innumerables encarnaciones. No somos inteligentes por causa de una combinación genética particularmente feliz, o porque nos desarrollamos en ambiente adecuado, sino porque, en el pasado, ya nos acostumbramos a la manipulación y apropiación del conocimiento, a través del estudio y del aprendizaje".

A medida que experimenta y desenvuelve esa inteligencia rudimentaria, el hombre pasa a tener una mayor consciencia de sí mismo,

conquista la razón, perfecciona el raciocinio, adquiere lucidez y pasa a ejercer el libre-albedrío. La adquisición de esas virtudes permitirá al ser pensante iniciar su valerosa lucha para la conquista de los valores superiores del alma: la responsabilidad, la sensibilidad, la sublimación de las sensaciones en sentimientos, en fin, todos los condicionamientos que, según André Luiz, "permitirán al Espíritu alzarse a la comunidad de los seres angélicos". El Hombre pasa a ser libre para escoger su propio destino. No obstante, el derecho al libre-albedrío implica el tributo de la responsabilidad. En ese particular, la voluntad desempeña importante papel

"El sentimiento es lo que caracteriza el alma humana."

contribuyendo a favor de conquistas incesantes. A cada victoria alcanzada a través de la voluntad, él comprenderá mejor las leyes divinas, presentes en su consciencia, y hará de ellas la norma de sus acciones. Así, llegará el "punto moral", definido por León Denis, por el cual dominará y se gobernará a sí mismo, modificándose emocionalmente durante ese proceso, de forma de asegurarse, "con los propios esfuerzos, enseñanzas y ejemplos, la victoria de la voluntad y del bien".

El sentimiento es lo que caracteriza el alma humana. En principio como instinto primario, se elevó a través del desenvolvimiento de la afectividad y se transformó en impulsos de amistad, fraternidad y deber, promoviendo conquistas en el campo del conocimiento y de las artes. Según Joanna de Ângelis, bajo el comando de la voluntad dignificada, él confiere al individuo equilibrado, "empatía para luchar y valor para vencer aunque las dificultades se presenten desafiantes". **A medida que el hombre evolucione, mayor será su capacidad de exteriorizar los sentimientos, estrechar los vínculos afectivos y entender la vida.** Entretanto, a pesar de su alto significado, el sentimiento debe ser conducido por la razón, para que no se transforme en falta de armonía, motivado por las pasiones.

El Hombre integral es, por lo tanto, aquel que desarrolló al máximo sus facultades esenciales: pensar, querer y sentir a través de la sublimación del pensamiento, de la voluntad y del sentimiento, teniendo en vista el divino presente en todos.

Ana Cecília Rosa es médica pediátrica, vive en Brasil. Es miembro Instituto de Divulgación Espírita - Araras/SP.

Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Adenauer Novaes
 Maria Angélica de Mattos
 Olga Mello
 Christina Renner
 Maria Madalena Bonsaver
 Lenéa Bonsaver
 Valle García Bermejo

Reportage

Evanise M Zwirtes
 Adenauer Novaes
 Rodrigo Machado Tavares
 Ana Cecília Rosa
 Manuel Portásio Filho
 Sonia Theodoro da Silva

Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

Impresión

Brasil Graphics and Media Services Ltd.
 Ejemplares: 2500 ejemplares

Reuniones de Estudios em los Domingos

(Em Português)
 06.00pm - 09.30pm

Lunes

07.00pm - 08.30pm
 BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH
 Informaciones: 0207 371 1730
 spiritist.psychologicalsociety@virgin.net
 www.spiritistsps.org

Conflictos Psicológicos

Manuel Portásio Filho

El hombre es un ser complejo que al nacer, trae consigo un bagaje inmenso, enriquecido por sus vivencias y experiencias positivas, que constituyen la suma de sus valores evolutivos, pero también lleno de pasajes menos felices, traumáticos, difíciles de lidiar. De cualquier forma, él no es una *tabula rasa*, una hoja en blanco, como pensaban algunos filósofos. Apenas, al reencarnar, olvidando el pasado, lo relega a la instancia del inconsciente, y empieza una nueva caminata, como si del cero partiese, lo que le da mayor libertad de acción. Los problemas de antaño, todavía, los de la esfera psíquica, permanecen pendientes, pues no se resuelven con el "simple" olvido ni con el iniciar de una nueva experiencia carnal.

En verdad, somos herederos de nosotros mismos, peregrinos del tiempo, arrastrando las pesadas corrientes de nuestros errores y fracasos, que marcan cada nueva existencia en la materia. Conquistamos la libertad a costa de ingentes sacrificios, pero aún no sabemos lidiar con ella en toda la extensión de beneficios que nos ofrece. Descubrimos el placer y nos exasperamos como se escapan más mejores oportunidades de experimentarlo noblemente. Almacenamos conocimientos que nos confunden y atemorizan cuando no sabemos interpretar el significado de los hechos en el inicio de la existencia. Y nuestra fe se esfuma delante del brillo de las ilusiones mundanas y de los vaticinios irracionales de todos los tiempos.

La encarnación es dada al Espíritu para su progreso y crecimiento; nadie encarna para el mal, para el sufrimiento, para la infelicidad, para el castigo. Ella visa la conquista de la felicidad, que es más descubrimiento que adquisición. La encarnación significa una vuelta a la carne, la materia, con vistas a la superación de problemas, ascensión moral y profundización del proceso de autodescubrimiento; pero, por encima de todo, para una espiritualización, cada vez mayor del ser. Con todo, encarnados, terminamos por adentrarnos en la *selva selvaggia* del materialismo, de la lucha por tener y del culto del cuerpo, bastándonos nuestros dramas existenciales y conflictos personales, que, en la mayoría de las casos quedan escamoteados por la inocencia del ropaje infantil.

El conflicto es de la naturaleza humana; nació en el hombre, con el advenimiento del libre-albedrío, de la consciencia de sí mismo, de la memoria y de la mediumnidad, y tendrá que ser resuelto por el hombre, o Espíritu encarnado. Nadie podrá alcanzar los peldaños más elevados de la vida cósmica mientras no solucione sus conflictos - problemas creados por el propio hombre desde los primeros peldaños de la escala evolutiva - porque los valores psicológi-

cos se yerguen de las experiencias humanas vividas anteriormente, en forma, principalmente, de tendencias y conflictos, que corren el riesgo de agravarse con las posibles heridas y cicatrices de la infancia, todavía tan comunes en este mundo de expiación y pruebas, donde los padres, Espíritus igualmente en lucha con sus propios desajustes y desafíos, en su infancia, no siempre recibieran la educación y los cuidados necesarios.

Como bien hace hincapié Joanna de Ângelis, **"estos son tormentosos días de crisis: morales, de valores, consciencias, responsabilidades, emociones, esperanzas, significados existenciales..."** ("El Amor Como Solución", cap. 18). Los conflictos están por todas partes; en el Oriente y en el Occidente, en el hemisferio Norte y en el Sur, en forma de guerras, de convulsiones sociales, crisis económicas, negligencia en el campo de la educación, de avance en el consumo de drogas, banalización del sexo, crímenes contra la vida (liberación de la práctica del aborto, práctica de la eutanasia, aumento de los casos de suicidio en el mundo), etc. Por eso, las crisis más sonadas son aquellas que se desarrollan en el campo íntimo del psiquismo de cada ser humano, vacío de realizaciones interiores.

Entonces, los conflictos psicológicos tienen origen en los comportamientos más aberrantes del hombre, que desprecia los valores inherentes a su naturaleza espiritual para quedar con las conductas desencadenadoras de ansiedades y angustias, ligadas al cultivo de las ilusiones del mundo en todas las épocas, generando una herencia pesada, que resurge siempre, mientras haya necesidad de corrección, apoyada sobre los hombros de cada uno de nosotros. Y si encarnamos para conquistar la felicidad, ella es posible en éste mundo mismo, a despecho de nuestros conflictos, por la práctica del amor al prójimo y consecuente construcción de la paz de la consciencia.

Manuel Portásio Filho es Abogado, que vive en Londres. Es miembro del The Solidarity Spiritist Group, Londres-UK.



Liberación Personal

Sônia Theodoro da Silva

"¿SOMOS EL DOMICILIO VIVO DE LOS PENSAMIENTOS QUE GENERAMOS Y NUESTRAS IDEAS SON PUNTOS DE APOYO Y MANIFESTACIÓN DE LOS ESPÍRITUS BUENOS O MALOS QUE SINTONIZAN CON NOSOTROS?" (Liberación, André Luiz/F. C. Xavier)

En la cuestión 833 de El Libro de los Espíritus, Allan Kardec obtiene la siguiente respuesta de los Bienhechores de la Humanidad con referencia a la posibilidad de una vivencia absoluta de la libertad: *es por el pensamiento que el ser humano goza de una libertad sin límites, porque el pensamiento no conoce fronteras, siendo responsable por él* (cuestión 834) *delante de Dios*. Todavía con el eco del Iluminismo penetrando la elaboración de sus comentarios sobre Libertad, Igualdad y Fraternidad (Obras Póstumas), como principios fundadores de un perfecto orden social capaz de conducir el ser humano a una convivencia saludable y generadora de realizaciones con bases esenciales en la tolerancia, en el ejercicio de derechos iguales que implican iguales deberes y, por lo tanto, la libertad que presupone confianza mutua, Kardec prevé una sociedad ausente de fundamentalismo religioso que ritualiza la fe, de dogmatismos científicos y filosofías estancadas y áridas. La posible armonía en la convivencia de la diversidad se torna viable a partir de un proceso de conscientización oriunda de la responsabilidad madura y legítima, adquirida en el ejercicio efectivo de lo que hoy consideramos solo como posible: la fraternidad.

Y ese proceso empieza con el conocimiento de sí mismo y con su etapa posterior: CONÓZCASE - DESPUÉS SEA SINCERO CON LO QUE DESCUBRIÓ. La sinceridad, con el descubrimiento de contenidos existenciales aún necesariamente posibles de reformulación, conduce a esa liberación personal e intransferible, que tuvo inicio con las enseñanzas de Jesús, posteriormente refrendados por el Espiritismo. Libertarse de una sociedad construida en el constreñimiento religioso, político y social empieza no por acciones exteriores de cualquier especie o ideología, si no dentro de la propia persona, con el mismo valor y empeño que los Constructores del Bien sobre la Tierra consiguieran hacer.

Sônia Theodoro da Silva es traductora y graduada en Filosofía, vive en São Paulo, Brasil, colabora en la FEESP, Casas de André Luiz y escribe para revistas y periódicos espíritas.

"La liberación personal recupera la percepción profunda, por superación del ego y la dilatación del Self".

EL NUMINOSO

Joanna de Ángelis

El noble Jung encontró en el libro "*La idea de lo Sagrado*", del emérito teólogo alemán Rudolf Otto la palabra *numinoso*, que le pareció muy apropiada para traducir la fuerza *espiritual*, misteriosa, profética, que da esfuerzo a cualquier experiencia trans-personal o inmediata con la transcendencia.

Al ser encontrado el *Self* en plenitud, la persona experimenta la calidad numinosa que está asociada indeleblemente a lo sagrado, a la Divinidad. Esa experiencia de carácter numinoso no puede ser transferida ni explicada a otro que no la haya vivido, porque faltan medios para exponerla y demostrarla, de la misma forma como si alguien deseara expresar determinados sentimientos a otro que jamás los haya experimentado. Es individual, intransferible y enriquecedora.

El *Self* no vive enjaulado en los límites de la moralidad, siendo diferentes sus atributos en relación con aquellos que las personas viven. Esa característica aparentemente amoral del *Self* no siempre es percibida o comprendida por diversos individuos que pretenden un encuentro con el *Self Superior*, con el Espíritu Guía, no siendo tan fácil el cometido como la ignorancia presuponen. Encuentros de tal naturaleza se revisten de un gran choque emocional, momentáneamente indescriptibles, inesperados, incomprensibles. Solamente cuando son superadas las muchas barreras colocadas por el *ego* y trabajados los conflictos es que el *Self* adquiere su contenido *numinoso*, que se exterioriza del *Dios interno* que se encuentra en todos los seres humanos.

Así, considerándose el *cerebro trino*, de Paul MacLean, en él encontramos toda la historia antropológica del ser desde los primordios inscritos en la presencia del *cerebro reptil*, pasando por el mamífero y alcanzando el *neocórtex* donde permanecen valiosas posibilidades todavía no identificadas de todo. El *Self* es, por lo tanto, heredero de todo ese patrimonio conseguido a través de los siglos. Para ser penetrado en su grandeza y totalidad es necesario que profundice la *mirada* para dentro de sí mismo, a fin de poder identificar con el *numinoso*, la gran meta para las experiencias trans-personales.

En ese capítulo, hay sitio para las ocurrencias paranormales, para los fenómenos mediumnicos y todos los estados místicos, aunque no siempre se ajusten a los parámetros psicológicos vigentes, por la manera cómo se expresan rompiendo los patrones convencionales hasta entonces elaborados para la comprensión de la psique.

La experiencia del *numinoso* estimula al avance del ser a la superación de los límites del *ego*, auxiliando a la criatura al triunfo personal sobre sí mismo, sobre sus deficiencias y dificultades, disfrutando de la felicidad.

El propio Jung reconoció que "*El hombre no cambia, en la muerte, en su parte inmortal; él es mortal aún en vida, pues es tanto ego como Self.*"

Fuente: TRIUNFO PERSONAL – Espiritu Joanna de Ángelis, por la psicografía de Divaldo P. Franco.