

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Sueños, Mensajes del Alma

El Espíritu, en su jornada evolutiva, experimenta diferentes grados de emancipación cuando está vinculado al cuerpo físico. Uno de ellos ocurre cuando experimenta el sueño del cuerpo, desprendiéndose de



él para, en cuerpo espiritual, relacionarse con otros en su dimensión de origen. Cuando retorna y despierta en el cuerpo físico, trae sus impresiones en forma de sueños. Pero los sueños no son apenas el resultado de las vivencias del espíritu cuando el cuerpo físico duerme. Son también resultantes de los procesos psíquicos oriundos del Inconsciente que, por compensación y complementariedad, inundan el campo de la Consciencia. El lenguaje de los sueños, con sus imágenes, es simbólica, careciendo de decodificación para su entendimiento. Gracias a las investigaciones de Asserisnky y Kleitman, en 1953, al respecto del sueño, se descubrió que todos soñamos y que su ocurrencia puede ser físicamente detectada en el llamado sueño REM. C. G. Jung decía que los sueños no mienten ni falsean y que son una

realidad del soñador, trayendo valiosas informaciones sobre su estado psíquico. Generalmente, cuando el soñador intenta interpretar sus sueños, comete el equívoco de hacerlo según una lógica de la

pasado, el presente y las probabilidades en cuanto al futuro, bajo el punto de vista del psiquismo que los genera. En muchos casos, presentan una o más situaciones de conflicto que denuncian el núcleo central del mensaje que quiere transmitir al ego. Fundamental es el entendimiento de que la interpretación de su significado puede ser de gran utilidad al ser humano, principalmente cuando se comprende la paradoja que generalmente presentan. Una particularidad puede ser percibida en los llamados sueños espirituales, cuya característica básica es la presencia de espíritus desencarnados. Tales sueños, generalmente, se tratan de encuentros con aquellos que ya no se encuentran en el cuerpo físico y que mantienen contacto con encarnados, testigo de la continuidad de la vida más allá de la materia. Allan

Kardec, en *El Libro de los Médiúms*, informa que soñar con desencarnados es un tipo de mediumnidad.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

consciencia que apunta para una teología utópica de que algo fatal podrá acontecer. Los sueños traen informaciones importantes sobre el

Q.401 - ¿Durante el Sueño, el alma reposa como el cuerpo?

"No, el Espíritu jamás está inactivo. Durante el sueño, se relajan los lazos que lo prenden al cuerpo y, no precisando este entonces de su presencia, él se lanza por el espacio y *entra en relación más directa con los otros Espíritus*.

Q.402 - ¿Cómo podemos juzgar de la libertad del Espíritu durante el sueño?

"Por los sueños. Cuando el cuerpo reposa, créalo, tiene el Espíritu más facultades que en el estado de vigilia. Recuerda el pasado y algunas veces prevé el futuro..."

Q.404 - ¿Qué se debe pensar de los significados atribuidos a los sueños?

"Los sueños no son verdaderamente como los entienden los lectores de buena dicha, pues sería absurdo creerse que soñar con tal cosa anuncia tal otra. Son verdaderos en el sentido de que presentan imágenes que para el Espíritu contienen una realidad, pero que, frecuentemente, ninguna relación guardan con lo que pasa en la vida corporal..."

Allan Kardec

El Libro de los Espíritus, 79ªed, Feb.



Dormir: El Despertar Integral

Considerando que pasamos casi un tercio de nuestras vidas durmiendo, ¿Será que este proceso es apenas fisiológico?, ¿existe un significa-

cia, desde la consciencia del sueño, hasta la consciencia cósmica. Algunos, a pesar de estar despiertos en el cuerpo, se encuentran en estado



de sueño profundo de la consciencia y no consiguen percibir los fenómenos de la vida más allá de sus sentidos físicos. Guiados casi exclusivamente por los objetivos del ego, no se dan cuenta de la realidad espiritual que nos cerca, y permanecen "durmiendo"

do más profundo en el acto de dormir?

En la visión espírita, dormimos no apenas para descansar el cuerpo, pues "adormeciendo el hombre, el espíritu despierta", conforme esclarecen los Espíritus en la Q.416 del *El Libro de los Espíritus*. Explican, adicionalmente, que este proceso sirve como entrenamiento para la muerte, pues el Espíritu vivencia, en parte, lo que va a ocurrir después de la desencarnación. Es que, durante el sueño, el espíritu vislumbra los círculos de la vida que se desdoblán más allá del plano físico, y puede en ellos ejercitarse día a día, hasta el desenlace final.

De acuerdo con Joanna de Áγγελis, durante el sueño "la vida es más espiritual que la física, mientras en la vivencia de la acción corporal se invierten los valores." Ejercitamos, pues, la realidad espiritual, muchas veces con la percepción obstaculizada del ego todavía inmaduro.

Pero, ¿ será que sacamos provecho efectivo de éste viaje? Eso varía de acuerdo con nuestro grado de consciencia. Transitamos en el mundo en grados variados de consciên-

por largo tiempo, hasta que se deciden a despertar.

Cuando conseguimos liberarnos de las sombras en que nos encontramos, ampliando las lentes del espíritu que somos, entenderemos que dormir es mucho más que descansar: es la posibilidad del despertar integral. Despertar para la vida y para las innumerables posibilidades de crecimiento que nos cercan; despertar para la realidad que nos aguarda después de la vida física; despertar para ese pedazo de vida que desperdiciamos y que nos posibilita conocer y vivir la realidad del espíritu que somos.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



Sueños Fisiológicos, Psicológicos y Espirituales

La causa de los sueños y su significado siempre fueron motivo de gran curiosidad y preocupación. En *El Libro de los Médiums*, Allan Kardec destaca que la Ciencia de su tiempo jamás explicó los orígenes de tales fenómenos. Las explicaciones actuales, todavía incompletas, que consideran a penas las razones psicofisiológicas - enfermedades, trastornos psíquicos, condiciones de vida profesional y económica, influencias relativas a los costumbres de la modernidad, tales como el uso de drogas lícitas e ilícitas, la sexualidad como producto descartable, las ansiedades y el stress generados por todo éste proceso, acrecentado por las condiciones políticas mundiales, a traernos expectativas con relación al futuro - realmente originan síntomas de lo más diverso, repercuten en la calidad del sueño. Sin embargo, lo que la Ciencia insiste en ignorar son las razones espirituales - experiencias contundentes relacionadas a vidas anteriores que interfieren en las relaciones y comportamiento de la existencia actual, las influencias de mentes y emociones de desencarnados sobre los individuos, esten o no relacionadas directamente a sus acciones pasadas, más allá de conflictos de orden interno relativos a su propia herencia genética.

El Libro de los Espíritus, cuestión 400 a 412, deducimos: somos herederos de nosotros mismos. O sea, nuestra historia se repite porque insistimos en desempeñar los mismos personajes. El actual momento es de reflexión y de cambios en la manera de actuar y de pensar y de, sin miedos, desenvolver los valores y virtudes. Este es el camino.

Sonia Theodoro da Silva

Columnista

Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Adenauer Novaes
 Maria Angélica de Mattos
 Maria Novelli
 Cricieli Zanesco
 Christina Renner
 Maria Madalena Bonsaver
 Lenéa Bonsaver
 Valle García Bermejo
 Nicola Paolo Colameo
 Sophie Giusti
 Regina Ambrósio

Reportage

Adenauer Novaes
 Iris Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Karina Cardoso
 Evanise M Zwirtes
 Cláudio Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Brasil Graphics and Media Services Ltd.
 Ejemplares: 2500 ejemplares

Reuniones de Estudios em los

Domingos - 05.45pm - 09.00pm

Lunes - 07.00pm - 09.00pm

Miércoles - 07.00pm - 09.30pm

(Em Português)

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH

Informaciones: 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@spiritistps.org

www.spiritistps.org

Registered Charity N° 1137238

Registered Company N° 07280490

Pesadillas

¿Hasta que punto podemos huir de nosotros mismos? ¿Tendrá la Vida mecanismos para despertarnos de nuestro sueño psicológico profundo? ¿Nuestro libre albedrío es interrumpido durante el sueño físico? Todos nosotros soñamos, y sin embargo, ni todos recordamos de nuestros sueños ni nos gusta soñar. Soñar es simplemente continuar viviendo, entrando en contacto con dimensiones intrapersonales frecuentemente olvidadas. Las pesadillas pueden ser resultado de las experiencias inconscientes no procesadas, o del reencuentro con compañeros encarnados o desencarnados, a través del desprendimiento parcial que ocurre en el sueño físico. Manteniendo nuestro libre albedrío, escogemos con quién sintonizamos y para dónde nos encaminamos. Por otro lado, somos beneficiados con experiencias de nuestro inconsciente que puede ser interpretadas como pesadillas y que nos permiten despertar para la inmortalidad del alma. Independiente de su naturaleza, la pesadilla siempre presenta invitación de la Vida para el autoencuentro. La pesadilla siempre habla de nosotros para nosotros, siendo representación interna del propio ser. Analizarlo con humildad y valor, superando el miedo inicial, denota oportunidad de crecimiento, por presentar experiencias que necesitan de una apertura de consciencia para su entendimiento y reintegración. La preparación para un sueño tranquilo a través de la oración, de actividades y pensamientos elevados, incluida la lectura saludable, optando por sintonizar con los benefactores espirituales, se hace esencial para que podamos aprender, servir y evolucionar durante el descanso físico.

Karina Cardoso

Psicoterapeuta



Estados Diferenciados de Consciencia

El Libro de los Espíritus, de Allan Kardec, afirma que "el hombre trae en su consciencia la ley de Dios", y que esa consciencia es preexistente al hombre encarnado, por lo tanto, atributo del Espíritu.

El bioquímico Robert De Ropp incluyó, en su campo de investigaciones científicas, el estudio de los estados alterados de consciencia. En 1968, inspirado por George Ivanovitch Gurdjieff, propuso la Psicología Creativa como un método de ampliación de la consciencia, que integra informaciones de las experiencias acumuladas.

En la estructura de la vida psíquica del individuo, la consciencia del yo puede cambiar de nivel, desde los más primitivos a los trascendentes, siguiendo su actualización natural, propiciando mayor lucidez e integración.

En un análisis basado en el sistema de psicología y espiritismo, los diferentes estados de consciencia se evidencian por los siguientes niveles:

Primero – **el sueño sin sueños** – hay una total ausencia de idealismo y el ser es más fisiológico que psicológico. Duerme, come, procrea, y la ausencia de voluntad contribuye para el lento avance del instinto a la conquista de la lógica y de la razón.

Segundo – **el sueño con sueños** – surgen las primeras señales de idealismo, de interés. El ser libera clichés, pasando por las fases dramáticas, las pesadillas, los miedos; después, los de la libido y los reveladores.

Tercero – **el sueño despierto** – el hombre comienza a observarse y a observar el otro, ampliando el grado de relacionamiento social y emocional, en el cual la determinación y la

voluntad conducen al ser al descubrimiento de la finalidad de su existencia, al autoencuentro.

Cuarto – **transcendencia del yo** – hay una revolución de la consciencia, objetivando a la interiorización para la percepción subjetiva de la realidad. Escogiendo la conducta cristiana como mecanismo facilitador de la evolución,



supera conflictos, angustias y no se identifica con contenidos psicológicos aflitivos. Tan natural se tornará la vivencia en ese estado de consciencia que luego alcanza el próximo nivel.

Quinto – **consciencia cósmica** – la sinceridad y la voluntad emanan del corazón, haciendo luz íntima para la comprensión de la verdad, vinculándose con la consciencia cósmica.

Por el auto-amor, la criatura se unirá al Creador, a través de las reencarnaciones, efectuando su realización profunda, pues quien se ilumina siente e irradia amor.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

Sueños en el Proceso de Individuación

A lo largo de la historia de la humanidad, varias culturas se dedicaron al estudio y observación de los sueños en la tentativa de desvelar su significado. Hay relatos de templos dedicados a la cura en la antigua Grecia – en homenaje al dios Asclépio – porque los griegos creían que los dioses en ellos se manifestaban con las respuestas necesarias para que la cura se estableciera. En Egipto, encontramos los relatos bíblicos de José, que, al descifrar correctamente los sueños del rey, consiguió, no solamente salvar la propia vida, sino también ahorrar a Egipto de pasar por graves dificultades.

Milenios más tarde, la psicología volvería a interesarse por el fenómeno onírico, llegando Sigmund Freud a encontrar en los sueños "la carretera real para el inconsciente." Apoyado en los descubrimientos del padre del psicoanálisis, pero llegando a interpretaciones y conclusiones que ampliaban la mirada del más allá de la sexualidad humana, Jung concluye que "dentro de cada uno de nosotros hay un otro que no conocemos. Él habla con nosotros a través de los sueños."

Fue en la observación atenta de los sueños de sus pacientes (Jung juzga haber analizado cerca de 80 mil sueños) que descubrió un papel fundamental de los sueños en la psique: ellos están al servicio de nuestro proceso de individuación, según lo cual el individuo desenvuelve sus potencialidades y hace aflorar a la superficie, a la consciencia, su personalidad como un todo. Traduciendo para la visión espírita, los sueños están a servicio del espíritu en su jornada evolutiva.

Recuerdo cierto hecho en el que tenía una gran duda sobre qué camino a seguir en el trabajo al cual me dedicaba. ¿Debería permanecer en un tipo de actividad o seguir un nuevo rumbo? Por la noche, en oración, solicité amparo a la espiritualidad; una luz, un norte que me pudiese guiar. Y he aquí que sueño caminando en una carretera, con amplias propiedades de los dos lados. Oí una voz que me decía: ahora nuevas plantaciones lo aguardan... Desperté. Entendí, en esa experiencia, porque debemos prestar atención a los sueños, que consiguen revelar nuestra propia naturaleza, retratar nuestros deseos y anhelos, mostrar encuentros espirituales y, por encima del todo, servir al gran propósito de desenvolver el ser que nacemos para ser.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

