

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

El Significado Espiritual de la Vida

La conquista de la felicidad es una de las metas más planeada, traducida en la búsqueda de seguridad, comodidad, salud y recursos en disposición. Para concretar ese ideal movilizamos las más valiosas

través de la reencarnación, deberemos buscar y realizar "la parte que nos toca en la creación". Cuando nuestra vida sigue pauta en ese principio, se establece una sintonía con su significado espiritual. A par-

Tal vez sea por eso que el Maestro declaró con tanta sabiduría a los que corrían en ansiosa búsqueda de la felicidad: "buscad en primer lugar el Reino de los Cielos y sus virtudes, y todo lo más se os dará por añadidura...".



Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

energías: físicas, emocionales y espirituales. No obstante, como esa búsqueda es, en la mayoría de las veces, conducida de forma egóica, en la superficie de la consciencia, terminamos por construir una gran paradoja: buscamos felicidad sin un sentido profundo, sin un significado espiritual, lo que termina por ocasionar frustraciones y conflictos variados.

El analista Junguiano James Hollis propone que existe una inversión de valores, y que la meta humana no debe centrarse en la felicidad, sino en el sentido existencial. En ese aspecto nuestra vida debe estar volcada a la conexión profunda con nosotros, con el Self con nosotros mismos, sintonizándose con nuestra vocación, nuestra esencia. "El Libro de los Espíritus" (Q.132) nos enseña que, a

tir de esa comprensión es probable que nos surja una cuestión: ¿De qué manera realizar nuestra esencia y dar sentido a nuestras vidas, además de buscar la felicidad?

Tornase imprescindible que nos conozcamos más profundamente. Explorar las emociones, sentimientos y potenciales adormecidos que nos habitan, así como rever antiguas creencias, que no nos sirven más. Solamente aquél que se encuentra consigo mismo podrá servir mejor al colectivo en el cual se encuentra inserto. En la búsqueda del hombre que se conoce, deja de vivir bien o simplemente ser feliz, "en el sentido de fluir comodidades y sensaciones", y como nos advierte Joanna de Ángelis, pasa a ser el "buen vivir", conectado consigo mismo y con las fuentes espirituales de la vida.

"Despertad de vuestro sueño pesado; desatad el velo material que os cubre. Aprended a conocer, a conocer los poderes que están en vosotros y a utilizarlos...

La nada no existe; la muerte es un nuevo nacimiento, un encamamiento para nuevas tareas, nuevos trabajos, nuevas cosechas. La vida es una comunión universal y eterna que une a Dios con todos sus hijos...

Sepan que todo hombre puede ser bueno y feliz; para venir a serlo, basta querer con energía y continuidad...

Dirigid incansablemente vuestro pensamiento para esta verdad: podrás tornarte en lo que quieras ser, y sepan querer ser siempre mayores y mejores. Está ahí la noción del progreso eterno y el medio de realizarlo... ¡Cuando tuviereis conquistado ese dominio sobre vosotros mismos, "no tendréis que temer más los reveses ni las caídas, ni las dolencias, ni la muerte; habréis hecho de vuestro yo pequeño y frágil una individualidad alta, estable, poderosa!"

El Problema del Ser, del Destino y del Dolor

Léon Denis

Crisis Existencial

Vivir éticamente, superarse constantemente, amarse a sí mismo y a todos incondicionalmente, es el camino para la evolución del Espíritu

permite crisis existenciales, invitándonos a reencontrarnos con nosotros mismos para el autoenfrentamiento, con coraje y humildad, y a optar por la auto-superación, renunciando a aquello que nos parecía confortable, pero que ahora se presenta inútil dentro de una visión transpersonal de lo que somos y podemos alcanzar. A pesar de todo, la crisis existencial nos llega como beneficio,



inmortal que somos. ¿Por qué, entonces, sufrir y atravesar crisis? ¿Dónde está la bondad y misericordia divina al permitir crisis existenciales? La existencia física cuando es encarada con lucidez espiritual se presenta como una etapa evolutiva, naturalmente repleta de desafíos, objetivando la madurez del ser. No obstante, cuando nuestra visión se limita y nuestra percepción se perturba como resultado del distanciamiento de nuestra esencia divina y de nuestra razón de existir, pasamos a vivir alienados de la Verdad, reclamando las oportunidades de auto-iluminación que la Vida nos ofrece. Elegimos incapacitarnos al no permitirnos la oportunidad de la tentativa y nos estacionamos en nuestro proceso evolutivo mientras la Vida no cesa en sus llamadas; en realidad, los intensifica. Huyendo psicológica y espiritualmente de nosotros mismos, creamos desequilibrios y, al no respetar las leyes de Dios, vigentes en nuestras consciencias, creamos dolorosas perturbaciones. La Vida es transformación constante, y es ilusorio creer que podemos vivir en la zona de confort sin preocuparnos con nuestra evolución espiritual. Dios

Reprogramación Conscencial

El momento actual es de grandes desafíos existenciales: somos herederos del pasado en que sembramos todas las especies de semillas, como si estuviésemos en medio de un terreno fértil, no obstante apenas receptivo. Y de las semillas lanzadas displicentemente, sin cuidados adecuados del plantío, riego, ni poda de hierbas dañinas, se siguieran los frutos de esa plantación descuidada. Evidentemente que de entre estos, gran parte está contaminada, llena de gusanos y podrido. Y el tiempo, implacable, nos coloca delante del resultado de esa plantación, hecha individual y colectivamente. Los desafíos mencionados arriba se suceden, para que podamos reprogramar nuestra existencia en otros patrones, con todo, hay la necesidad de reconocer los errores y engaños; trabajar las conquistas efectivas, seleccionar los buenos granos para que la cosecha sea abundante y de frutos a cien por uno.

Reprogramarnos consciencialmente implica elegir nuevos caminos, ponderar, evaluar, discernir. Y para ello, la Filosofía Espírita nos abre todas las puertas que conducen a la Verdad, a la Vida, a la Plenitud. Conocerse a sí mismo implica tener valor para reconocer la propia dualidad. Trabajar con empeño las cualidades ya desmenuadas y hacer florecer las potencialidades intrínsecas al Ser divino que todos somos. Jesús de Nazaret nos demostró como hacerlo; su invitación permanece en nuestras consciencias: ¿Por qué no aceptarlo?

Sonia Theodoro da Silva

Columnista

proponiéndonos el desenvolvimiento de las potencialidades íntimas, frecuentemente nos gustaría refugiarnos en las formas antiguas del ser. La crisis existencial en sí no es la solución para nuestros problemas, pues podemos, más de una vez elegir revelarnos contra ella; al contrario, es una invitación a la auto-responsabilidad, buscando la reevaluación de conductas y creencias. La bienhechora Joanna de Ángelis en su obra *Encuentro con la Paz y la Salud* nos aconseja: "Al revés del abatimiento y del descontento, del abandono de los objetivos, cabe al individuo en crisis, reconocer que le es reservado el deber de enfrentar el acontecimiento, solamente a él, partiendo entonces, para experiencias más enriquecedoras, por tanto, más cargadas de desafíos".

Karina Cardoso

Psicoterapeuta



Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

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

Reportage

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
 2500 - Portugués
 1000 - Inglés

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 Nº 1137238
 Registered Company Nº 07280490

Funciones de la Consciencia

La consciencia es, al mismo tiempo, lo que existe de humano y divino en los individuos.

Es fundamental considerar que cada persona tiene un tipo psicológico específico y, con él, se desenvuelve en el mundo, diferenciándose en el concepto espírita, nivel evolutivo, que establece límites de comprensión de la realidad, debido a la madurez o inmadurez espiritual.

Jung identificó cuatro funciones psíquicas, sensación, pensamiento, sentimiento, intuición – que la consciencia utiliza para hacer el reconocimiento del mundo exterior y orientarse. Estas, junto a actitudes de introversión y extroversión, representan los tipos psicológicos.

La función sensación se refiere a las percepciones sensoriales. La función pensamiento lleva al individuo a hacer un análisis lógico y racional de los hechos percibidos, sin mayor interés por su valor afectivo. El sentimiento le conduce a valorar los sentimientos en sus evaluaciones, a considerar la armonía del ambiente y a incentivar movimientos sociales. La función intuición, en la que la percepción se da a través del inconsciente; las personas tienden a ver el todo y no las partes.

El hombre inconsciente, las cuatro funciones están a disposición del Ego, mientras, no despierte, existe una *función superior*, dominante, que lo conduce.

El Ego es el centro organizador de la consciencia; cuando está desestructurado, manifiesta la parte superficial del individuo, siendo la suma de los pensamientos, ideas, sentimientos, recuerdos y percepciones sensoriales. Enseña Jung que "la función inferior es, generalmente, caracterizada por rasgos de la psicología primitiva." ¿Cuál es su función superior?

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

Voluntad: condición para la evolución

La evolución sigue un largo curso hasta la conquista de la consciencia. Guiados por las fuerzas de la vida, las leyes divinas nos dan impulso para la conquista de nosotros mismos. Cuando el "estallido" de la consciencia surge, nuestros esfuerzos conscientes deben sumarse a la sinfonía de la vida.

En su análisis psicológico, Joanna de Ángelis observa que a partir del nivel de consciencia de "sueño con sueños", cuando iniciamos el despertar, "la voluntad desempeña un papel relevante, dando impulso al ser a nuevas realizaciones y conquistas complementarias que enriquecen el arsenal psicológico..."

Pero muchas veces, los deseos e impulsos instintivos se mezclan con la voluntad, haciendo que la energía psíquica tenga comprometido su direccionamiento. La ilusión del ego, también representada por la diosa "Maya" en el budismo, o a través del "canto de las sirenas" de la mitología griega, continua atrayendo a los incautos en su jornada por el mar de la vida. Además de las ilusiones y deseos, la voluntad también queda comprometida cuando permanecemos retenidos en los dolores del pasado, al lamento, la queja y los resentimientos que nos conducen al estado de parálisis, donde nadie crece.

Cuando la madurez nos hace percibir que la vida trae de vuelta el propio resultado de nuestras acciones, lo que la Doctrina Espírita explica a través de la ley de acción y reacción, la voluntad pasa a ser

mejor direccionada, e invertimos nuestros talentos en busca de las conquistas elevadas de la vida.

Odiseo encontró una forma de pasar seguro por la isla de las sirenas. Después de ser advertido por la hechicera Circe, pidió que la tripulación se colocase cera en los



oídos, mientras él permaneció atado al mástil. Cuando oyó el canto seductor, aún debatiéndose interiormente, consiguió seguir su odisea, auxiliado por la tripulación que siguió remando, hasta llegar a un puerto seguro. Así también debemos "remar" a través de la voluntad, aunque el canto de las ilusiones del ego se haga presente, intentando distraer nuestras atenciones. Atados a la consciencia mayor, nuestro "mástil" del Self, la voluntad nos hará remover montañas, a lo largo del curso de la evolución espiritual que nos aguarda.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Terapéutica Psíquica

El cuerpo físico exige ser conocido, ser mantenida su integridad, ser cuidado para que tenga longevidad máxima. Para ello, la ciencia médica se desarrolló y muestra resultados que garantizan el aumento gradativo de su tiempo de vida útil. Si el cuerpo exige tanto, ¿qué cuidados se deben tener con la mente que lo gobierna? Para responder a esa pregunta, debes entender primero lo que es la mente. Desde el punto de vista del Espiritismo, la mente es el principal órgano de comunicación del Espíritu con la realidad que lo cerca el vehículo de manifestación de su identidad. Con la mente, el Espíritu tiene consciencia de su individualidad. Su dinámica está asociada al funcionamiento del periespíritu, sistema complejo que desempeña múltiples funciones para el Espíritu. En la mente, tenemos Consciente e Inconsciente como dos grandes campos en que son procesadas todas las experiencias del Espíritu en sus diversas encarnaciones. El *ego*, representación de la individualidad, es el señor de la Consciencia y responsable por la absorción de los contenidos de las experiencias que serán integradas al Espíritu. Es el *ego* que, asociando los contenidos de la Consciencia e integrándolos a los del Inconsciente, actualiza la vida y promueve la evolución. El

Inconsciente, campo en que se encuentran las experiencias que no tienen energía suficiente para alcanzar la Consciencia, pero que influyen las decisiones del *ego*, también contiene las estructuras básicas del pensamiento humano. Tales estructuras, con diferentes funciones, son conocidas como arquetipos, responsables por las tendencias comportamentales. Hay toda una intensa actividad psíquica que promueve inter-relaciones entre los contenidos del Inconsciente y los de la Consciencia, al servicio del equilibrio interno y de la

evolución del Espíritu. Tener el máximo posible de cuidado con los contenidos del Inconsciente, lidiando equilibradamente con las posibles invasiones abruptas en la Consciencia sin el control del *ego*, es garantía de la estabilidad psíquica general. Las cualidades de las ideas y lo que objetivan se tornan importantes factores para una mente sana y equilibrada. Prácticas meditativas, oración, objetivos nobles, ideas altruistas, así como intención volcada en el bien, tornan la mente saludable para grandes realizaciones. La mejor terapia que se puede hacer consigo mismo se inicia con la consciencia de que se es un espíritu inmortal y con pequeñas dosis de generosidad anónima. El Espíritu, actuando con su *ego*, en contacto con la realidad que lo cerca, integra los paradigmas de las leyes de Dios a cada experiencia que vive. Cuidar de la mente es conocer sus mecanismos de funcionamiento, buscando integrar habilidades y competencias para lidiar con los desafíos que la evolución presenta. Además de ese cuidado, es preciso aprender a vivir atento a la adquisición de valores éticos que proporcionen la armonía interior de cada individuo, bien como su consciencia de contribuir para el bien común. Cuidar de sí no excluye la atención al bien colectivo y a la felicidad de todos. La mejor terapéutica psíquica incluye la percepción de que el Espíritu, pese a su individualidad, posee una dimensión forjada en las relaciones con el prójimo, por tanto, es también un ser colectivo. Lo que más necesita integrar, para su evolución, es la capacidad de amar.



Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico