

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Espiritualidad y Salud Mental

Todo ser humano desea salud, paz, amor y una espiritualidad que lo deje tranquilo en la vida futura. La mente humana posee una dinámica en que todo lo que molesta debe ser substituido por alguna

factor, cuya transcendencia puede extrapolar el límite de comprensión de la mayoría de las personas, pero que se torna accesible a todos los que van más allá de los límites de la creencia en Dios para sentirlo verdaderamente, es la propia intervención divina en la vida humana. Para modificar, o por lo menos interferir en éste último factor, basta que el Espíritu entienda



idea o situación estabilizadora. Todo lo que allí sucede tiene la función de estabilizar, equilibrando las tensiones de la vida cotidiana. La búsqueda de este equilibrio se confunde con el propio vivir en las experiencias que la vida ofrece predefiniendo su destino. Una vida mental saludable depende de algunos factores que pueden ser controlados por el Espíritu. El primero es el pasado kármico que, aunque desconocido por el olvido natural al reencarnar, pueden haber modificado sus consecuencias gracias a las actuaciones en el presente, guiándolo en valores nobles y edificantes; la segunda, tan relevante como la primera, es la visión del mundo que ahora conciencia al Espíritu. El cambio debe ser favorecido por el progreso humano constante y debe ser actualizado a una perspectiva de afirmación espiritual, y siempre de acuerdo con la inmortalidad del Espíritu. El tercer factor pertenece al conjunto de sus elecciones en el presente, cuyo fundamento debe siempre contemplar el deseo de bienestar personal y colectivo, pues nadie evoluciona solo; el cuarto

que él es el agente de Dios y que su mente está constantemente conectada a su Creador. La salud mental depende mucho más de factores permanentes que de pequeños momentos de contacto con la calma, con la meditación o aun con la oración, pues requiere que no solo la Consciencia, como campo de informaciones del dominio del ego, como también el Inconsciente, como campo de contenidos de las experiencias vividas en toda la existencia del Espíritu, estén repletos de los grandes que dan impulso a la vida: la armonía, la paz y, sobretodo, el amor. Sin ellos, constantemente presentes en la estructura de las ideas, de los sentimientos y de los actos, la salud mental se fragiliza, abriendo campo para el desequilibrio y para la enfermedad. De la misma manera, la espiritualidad se puede tornar vacía cuando no se adiciona con la plena consciencia de la inmortalidad personal y sin la presencia de aquellos vectores de la vida.

Adenáuer Novaes

Psicólogo Clínico

VIII MES ESPÍRITA

CIENCIA, EVANGELIO Y SALÚD

<http://www.spiritistps.org/br/ao-vivo/>

Programación

04.04.15

Aprendiendo a Lidar con: Carencia, Soledad, Tristeza, Rechazo, Apego, Celos

Dr. Alberto Almeida - Brasil

Inicio: 03.00 pm

05.04.15

Trastornos Alimentarios, Un abordaje Médico-Espírita

Dr. Alberto Almeida - Brasil

Inicio: 05.00 pm

12.04.15

Dolencia Mental, Una Visión Reencarnacionista

Evanise M Zwirtes - Londres

Inicio: 05.45pm

19.04.15

Mediumnidad y Depresión

Marcel Mariano - Brasil

Inicio: 05.00 pm

20.04.15

Constelación Familiar

Marcel Mariano - Brasil

Inicio: 06.45 pm

26.04.15

Memoria, Razón y la Voluntad

Manuel Portásio Filho - Londres

Inicio: 05.45pm

Memoria, Razón y Voluntad

En términos objetivos, de acuerdo con nuestra realidad espiritual, entendemos la Memoria como una instancia psíquica responsable por almacenar, de forma indeleble, el contenido de nuestras experiencias pasadas.

Con ese mismo enfoque, analizamos la Razón como definiendo los horizontes progresivos del mañana; por lo tanto, imposibles de ser vividos hoy. La Razón es el futuro que está siendo construido en el hoy.

Las Ganas es el momento presente, aquel que vivimos ahora, la hora que pasa inalienable. El espíritu Joanna de Angelis, a través de la psicografía

de Divaldo Franco, afirma que precisamos vivir el hoy, sintiendo cada instante y valorizándolo mediante la consciencia de las bendiciones que se encuentran a nuestra disposición.

Una investigación, a pedido del gobierno de Canadá, y que envolvió a varios profesionales del área de la salud reveló que el 60% de las personas son depresivas, el 30% son ansiosas y solo el 10% son saludables. O sea, el 60% depresivos, presos en el pasado; el 30% ansiosos, presos en el futuro; y solamente el 10% viviendo el momento presente.

Por falta de voluntad para dejar los recuerdos del pasado, las ganas de ésta se queda dormida y se instala la Depresión para elegir vivir dándole vueltas a sus penas que no

responden al ahora, una falsa tristeza se apodera del hoy, ideas de desánimo y de mal humor, sintiéndose inmensamente abrumado con una enorme sensación de impotencia, que termina en la frustración y la ira para enfermarse, deprimirse, a menudo asumiendo el papel de la víctima agraviada, como si la vida



Entrega

Poseedores de libre albedrío, podemos "entregarnos" a cosas diversas de acuerdo con nuestra elección. El sensualista se entrega a las pasiones de forma desenfrenada, cosechando después los frutos de la propia locura. El deportista se entrega al entrenamiento y tendrá como resultado la disciplina y las habilidades disponibles. El artista se entrega a la creatividad, la producción de las diversas formas de expresión que, combinada con la hermosa sensación de, noble y bueno, llenan de belleza la humanidad.

Podríamos citar diversas maneras de "entrega", pero deteniéndose en el campo psicológico, la "entrega" se presenta como un desafío de profundo significado al individuo. El ego inmaduro intenta mantener todas las situaciones bajo control, pues no posee la sabiduría de lidiar con las frustraciones, inseguro y temiéndose sentirse perdido en medio de la dinámica de los cambios que la vida presenta. Y cuando no posee reservas morales desarrolladas, se entrega a la manipulación de personas y situaciones, lo que acarrea resultados nefastos para sí y para los otros.

Sin embargo, a medida que maduramos y nos volvemos conscientes, nos damos cuenta de que la mayoría de los eventos no están bajo nuestro control, y que lo más importante es tener control de sí mismo y actuar de acuerdo con la consciencia divina en nosotros, que la psicología de Jung identifica en la condición del Self. Así procediendo, nuestra entrega será a esta instancia superior - en la religión identificada como "Dios". Vivir el propósito de la individuación es "entregar a Dios" lo mejor de nosotros.

les negara el derecho a la felicidad.

Intentando vivir el mañana en el hoy, anticipamos los dolores y las lágrimas, tornándonos ansiosos. Creamos expectativas irreales, a menudo estableciendo metas inalcanzables. Las metas, no obstante, son interesantes para el éxito, pero no para la felicidad, que no es una meta, sino un estado de espíritu. Escribe Chico Xavier: Si tuviera que amar, ame hoy. Si tuviera que sonreír, sonría hoy. Si tuviera que llorar, lllore hoy. Pues lo importante es vivir el hoy. El ayer ya se fue y el mañana tal vez no venga.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Expediente

Periodistas

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
 Maria Novelli - Traducción Inglés
 Cricieli Zanesco - Traducción Inglés
 Karen Dittrich - Traducción al Alemán
 Hannelore P. Ribeiro - Traducción al Alemán
 Maria M Bonsaver - Traducción Español
 Lenéa Bonsaver - Traducción Español
 Valle Bermejo García - Revisión Español
 Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
 Sophie Giusti - Traducción al Francés
 Irène Gootjes - Traducción al Francés
 Andrei Latinnik - Traducción Ruso
 Spartak Severin - Traducción Ruso

Reportage

Adenauer Novaes
 Davidson Lemela
 Cláudio Sinoti
 Vanessa Anseloni
 Iris Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
 2500 - Portugués
 1000 - Inglés

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)
Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Lunes - 07.00pm - 09.00pm
Miércoles - 07.00pm - 09.30pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)
Miércoles - 05.20pm - 06.20pm

Reunión Mediuñidad (Privada)

Jueves - 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informaciones: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
 Registered Charity N° 1137238
 Registered Company N° 07280490

Esperanza

"Vestir el día de Esperanza, en la forma de renovación, todas las mañanas, invitando al hombre a la construcción de nuevas realidades.

Se modifican los calendarios y se cierran los ciclos en la convención del tiempo, anunciando la eterna continuidad de la vida. Todo evoluciona, cambia, se renueva. La falta de permanencia es la realidad en la intimidad del hombre y a su alrededor todo pasa.

Solamente la conexión con el Padre, Fuente Infinita, es eterna. Y esta relación es esencialmente creativa, ordenadora, constructiva y agregadora. De ella resultan las obras más felices que atienden a las necesidades del hombre, de acuerdo con el momento y las percepciones personales y colectivas. De ella fluyen la inspiración y la sabiduría, promoviendo la alegría de vivir y existir, como parte de la inmensa creación perfecta del Universo.

Un camino de encuentro con Dios en sí, es paso esencial para la salud del alma. Solamente cuando el corazón está en Dios y con Dios, fluyen de la criatura las percepciones más sabias y el entendimiento más perfecto de la vida.

Entrégate, pues, a Él, si deseas paz, salud y alegría, sin nada exigir.

Así como el día se renueva y el tiempo prosigue, también proseguirás evolucionando y creciendo, amando y sirviendo, encontrando la esencia grandiosa de la vida, en el tiempo, por medio del lenguaje inarticulado de la Voz de Dios en su propio corazón.

Calma tu alma, confía y prosigue.

Dios te reserva siempre lo mejor.

Pímulas de Esperança

Andrei Moreira & Dias da Cruz (Espíritu)

Optimismo

"Optimismo y esperanza, nobleza de carácter y puras intenciones atraen preciosas oportunidades de servicio, a nuestro favor" (Fuente Viva, Emmanuel, cap. 160). Esa frase hiciera a Priscilla meditar profundamente después de una charla



espírita. Ella estaba en busca de nuevas oportunidades, y tales enseñanzas fueron como receta médica.

Al llegar a casa, fue a tumbarse antes de lo habitual para recapitular tan interesante explicación sobre el optimismo. Aprendiera que, de acuerdo con las neurociencias, el ser humano está fisiológicamente preparado para ser optimista. Su cerebro naturalmente minimiza experiencias negativas, a menos que el individuo esté pasando por algún tipo de disturbio, como la depresión, en que el pesimismo domina debido a un fallo en el sistema (Sharot y cols., 2007).

Mientras Priscilla recordaba las lecciones aprendidas, entraba simultáneamente en reflexiones sobre su estado interior, confiriendo nuevas cualidades a su vida. "Percibo que, a pesar de tener mil motivos para ser feliz, no me siento de ese modo. Me

siento como aquel hombre de la historia de Jesús relatado en el libro Buena Nueva (Humberto de Campos, cap. 8)." Bartolomé también sentía que debería ser alegre y jovial debido al conocimiento de la Buena Nueva. Pero no sabía el

porqué de no haber alcanzado tal gracia hasta conversar abiertamente con el Maestro, que terapéuticamente lo consoló, mostrando que todo aquel que le sigue debe cultivar la alegría, el valor y la esperanza, mecanismos asociados al optimismo. El optimismo atrae vibraciones de corrientes de pensamiento simila-

res y, con esto, presencias espirituales positivas, naturalmente repeliendo las negativas.

"De hecho," concluyera Priscilla – "consciente de la asignación a la felicidad, el progreso inevitable y la paternidad/maternidad amar a Dios, tenemos todos los recursos necesarios para el creciente optimismo". Sintiéndose más ligera y atenta a la alegría de vivir, ella se levantó y, frente al espejo de la habitación, comenzó el ejercicio del pensamiento positivo, conforme las lecciones de Joanna de Angelis por Divaldo Franco. Y repitió las siguientes declaraciones en auto-amor de éxtasis: "Yo soy la luz; Yo soy la paz; Yo soy la alegría de vivir."

Vanessa Anseloni

Neuropsicóloga

Triunfo Personal

En pleno siglo XXI, cuando la medicina avanzó considerablemente y la tecnología llegó a resultados inimaginables, el hombre y la mujer todavía no alcanzaron la transformación necesaria para vivir plenamente y cambiar el mundo en que habitamos.

Caminamos en la dirección del

SER. Perdemos la ruta... Buscamos fuera lo que solamente encontraremos dentro. Y como poéticamente narra Carlos Drummond de Andrade: *"El Hombre, bicho de la tierra tan pequeño se aburre en la tierra, lugar de mucha miseria y poca diversión..."*. Pues, queremos conquistar el mundo y abandona

sueños y construyendo una nueva carretera que, aun individual, no precisa ser solitaria. Reconstruir y reencontrarnos con Él, que pacientemente espera por todos hace más de dos siglos, nosotros que lo atraemos, dudamos y, aun así, no dejamos de ser amados por Él.

El triunfo personal no son conquistas materiales... Y el Maestro señalaba eso: "Entonces él llamó a la multitud y a los discípulos y dijo: Sí alguien quisiera acompañarme, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame. Pues quien quisiera salvar su vida, la perderá, pero quien pierda la vida por mí causa y por el evange-

lio, la salvará. Pues, ¿de qué sirve al hombre ganar el mundo entero y perder su alma? (Marcos 8: 34-36)".

¿Qué adelanta?

Triunfar es estar en pleno contacto con el ser que somos en sintonía con el Cristo, amándonos y consecuentemente amar al otro, cambiar el mundo para mejor y reconocer al Dios que habita en nosotros.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano



progreso material y claro que no podemos apagar todo lo que ya fue construido y conquistado por la humanidad, más la cuestión es: ¿Y el avance moral? ¿Y las cuestiones éticas? En la era de la comunicación, somos solitarios; en el período de gran avance de la medicina y del aumento de las expectativas de vida, estamos deprimidos y no sabemos qué hacer con la vida; perdemos el sentido existencial. La violencia pasó a hacer parte de lo cotidiano, pues, cuando no aparece en el terror externo, termina por vivir en el interior del hombre. La guerra externa asusta. ¿Y nuestras guerras íntimas? ¿Y nuestros sueños y los de nuestros semejantes que asesinamos todos los días?

Intentamos protegernos tanto que ganamos una sociedad anestesiada, que no se compromete con el otro, que abandonó las emociones y que prefiere TENER a

mos nuestro planeta, queremos conquistar el mundo y no empezamos nuestra viajen interna.

Pero si somos todos, sin excepción, hijos de Dios, entonces el bien, la virtud, la verdad y el amor residen en nosotros, y precisamos con certeza priorizarlos. Ese es el desafío del hombre y de la mujer de los días actuales. A pesar de todos los acontecimientos externos, necesitamos nosotros sintonizarnos con Cristo, oír Sus palabras, que todavía hoy resuenan en nuestros corazones.

Vencernos a nosotros mismos: esa debe ser nuestra "batalla"; arrancar las piedras que colocamos en nuestro camino, derribar los muros que nos separan y bajar del altar en que muchas veces nos colocamos, o subir del pozo en que nos lanzamos. Conocer el misterio que somos, desvelando nuestros secretos más íntimos, reviendo

