

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## Escuchando el Alma

Vivimos días de profundas paradojas, en la actualidad, que ponen a prueba la capacidad humana de ecuacionar sus propios enigmas. De un lado, avanzamos considerablemente, llegando a descubrimientos

universo si nuestras emociones, sentimientos y cualidades profundas permanecen desconocidas?

Por eso, precisamos, más que nunca, dedicar energía y tiempo para escuchar el alma...

armonizan por la oración y, en la búsqueda de las fuerzas trascendentes de la vida, consiguen encontrar respuestas más profundas. También la reflexión y las lecturas edificantes acostumbran ser fuentes



propicias al silencio interior, proporcionando paz en esos días de turbulencias. Pero sea cual sea nuestra forma de escuchar el alma, es urgente oír sus clamores para transformarnos.

Sidarta Gautama eligió liberarse de los muros del palacio en lo cual era príncipe y encontró,

fantásticos que prueban el desarrollo de la inteligencia para descifrar el mundo. Pero, por otro lado, todavía nos encontramos prisioneros de muchos conflictos que se establecen en forma de guerras, miseria, y en los alarmantes índices de psicopatologías, drogas y violencia, catalogados en las estadísticas, comprobando que aún tenemos mucho que caminar en la senda, para convertirnos en seres plenos.

Pero, esas crisis exteriores son el reflejo de la crisis intra-psíquica que portamos y que, mientras no sea rebelada, continuará causando destrucción y alimentando conflictos en todas partes. Y, si la inteligencia volcada para las conquistas externas no consiguió solucionar de forma adecuada nuestras cuestiones preocupantes, es señal de que aun somos negligentes, en una parte importante, para nuestro progreso social y espiritual, pues ¿de qué valdrá descubrir el mundo y el

No será preciso abandonar el mundo y las cuestiones diarias, que tienen su grado de relevancia, sino dar la debida atención a los paisajes de nuestro mundo íntimo, que mientras tenemos olvidados hacen que nuestras elecciones sean hechas a partir de una visión parcial y limitada de la vida. Hemos sido lanzados con fuerza para una vida *extrovertida*, a través de los llamados que nos llegan por los modernos aparatos de comunicación. Vivimos la era de la interconexión, pero nuestra desconexión interna hace con que eso se torne cada vez más patológico.

Para que esta conexión interna sea efectiva, no hay una receta, un único camino a seguir, pero su base se radica en el autoconocimiento, a través del cual cada ser descubre sus propios valores y dones. Algunos la encuentran en la meditación y consiguen silenciar para escuchar los anhelos internos. Otros se

tró, en la meditación, el modo de escuchar el alma y alcanzar la iluminación.

Sócrates encontró, en la filosofía, la manera de escrutar las verdades profundas, pero dedicaba el tiempo necesario para escuchar a sus *daimones* que lo direccionaban para lo bueno, lo bello y lo noble.

Y Jesús, el Maestro y guía de la humanidad, caminó por el desierto durante 40 días. antes aun de su aparición pública, ejemplificando que el ser debe buscar el contacto profundo consigo mismo, pues solo así conseguirá *exorcizar sus propios demonios*.

Son días desafiantes, lo sabemos, pero el alma posee respuestas profundas, disponibles para todos los que se dispusieren a escuchar su voz.

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**

## Depresión y Mediumnidad

La mediumnidad es facultad inherente a todo ser humano, plausible de ser utilizada en todas las circunstancias de la vida. Gracias a la mediumnidad, se torna posible la comunicación entre espíritus que se encuentren en distintas dimensiones existenciales. Por tratarse de un canal psíquico abierto a la conexión con otras mentes, cuando no se establecen los filtros necesarios, el Espíritu puede sintonizar con personas que se encuentran en estados mórbidos de consciencia. La asimilación de las vibraciones, en forma de ola mental, naturalmente ocurre en base a la cualidad de

que se reviste el patrón de los pensamientos de los envueltos. Mentas en depresión, con fijación en procesos existenciales que inducen al pesimismo, derrotismo y al deseo de eliminación sumaria de su conflicto pueden transmitir tales estados enfermizo a aquellos que se encuentran en semejante predisposición. Sin cualquier decisión consciente de su usuario, la mediumnidad es el medio por el cual el fenómeno de la sintonía ocurre; se da sin que la intención este presente, sin embargo tendrá su dirección definida cuanto más sus agentes conozcan los *reflejos* de su mecánica. En la depresión, aquel que presenta sus síntomas podrá recibir, vía mediúmnica, influencias positivas o negativas para que continúe o no su huida de la realidad que debe enfrentar. Cuando sintoniza con Buenos Espíritus,

tendrá a su alcance ideas positivas para que solucione su conflicto; en caso contrario, cuando las influencias fueren negativas, podrá profundizar su nebuloso buceo en el inconsciente, con consecuencias infelices, dificultando su cura. En la asimilación, por vía mediúmnica de buenas ideas, con consecuente

decisión en adoptar conductas saludables y buscar el equilibrio emocional, ciertamente conseguirá blindarse contra cualquier trastorno psíquico. Mediumnidad no es causa ni tampoco es solución para los males humanos, sino solamente medio a ser conocido y utilizado para la ampliación de la consciencia en cuanto a la inmortalidad. El medio más eficaz para que la Mediumnidad sea bien utilizada es ofrecido por el Espiritismo que recomienda estudio, uso responsable, además de propósitos éticos y superiores para la propia vida. El uso consciente, aliado a la finalidad de aprender y cambiar experiencias, pueden ser útiles en materia de intercambio mediúmnico.

**Adenáuer Novaes**

*Psicólogo Clínico*

## Ansiedad y Renuncia

En la agitada dinámica de la sociedad moderna, la ansiedad pasó a ser considerada una condición normal. Claro que la ansiedad no surgió ahora, pues ella nos acompaña desde la época en que vivíamos en las cuevas. Lo que ocurre es que en aquella época la ansiedad era determinada por los desafíos propios de la lucha por la supervivencia pero hoy reaccionamos ansiosamente a los eventos aun cuando no nos amenazan, o sea, atribuimos valor existencial a lo que realmente no lo posee.

Valoramos en demasía lo que no tiene valor y confundimos deseos con necesidades; por eso, estamos más ansiosos que nunca. Nuestras elecciones están cada vez más direccionadas a la atención de una demanda que no nos pertenece, queremos aparentar ser lo que no

somos, y la ansiedad termina por llevarnos a un distanciamiento del sentido real de la vida, por distanciarnos de nosotros mismos, acumulando cosas para llenar vacíos. Solo una consciencia de que no podremos vivir sin ser nosotros mismos, que no podremos realizar la vida sin nuestra presencia real, podrá traernos de vuelta al aquí y ahora, viviendo el momento presente y renunciando a la idea ilusoria de poder y control.

Al renunciar a lo que pensamos poseer, posibilitaremos la apertura de espacios mentales y emocionales para nuevas y profundas experiencias existenciales. *¿Pues de qué sirve al hombre ganar el mundo entero y perder su alma?* (Marcos 8:36)

**Iris Sinoti**

*Terapeuta Junguiana*



### Expediente

#### Periodistas

João Batista Cabral - Mtb nº 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

Cláudio Sinoti  
 Adenáuer Novaes  
 Iris Sinoti  
 Davidson Lemela  
 Evanise M Zwirtes

#### 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 Mediumnidad (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 Nº 1137238  
 Registered Company Nº 07280490



## Culpa y Consciencia

"A fin de encontrar sentido y significado para la existencia, concientízate que eres divino en esencia y naturaleza, pues como criatura es un sueño de amor del Creador destinado a divinos fines y propósitos."

Comprende que la libertad relativa de que el Señor te dotó es destinada al despertar de tus potencialidades por tu propio esfuerzo, a fin de que vengas a ser lo que debes ser sin ofender la ley de la armonía general que a todo conduce con perfección. Mientras tanto, acepta que el camino es de error y acierto y que no es posible llegar a la cumbre de la montaña de la fe de la victoria interior sin el esfuerzo de la escalada en los caminos de la puerta estrecha.

Prepárate con los instrumentos que te llevan a los altos fines de la existencia: la brújula de la fe, las cuerdas de la seguridad espiritual, la vestimenta del autoconocimiento y de la vigilancia interior, las estacas del amor y del servicio en el bien y los suministros de valor, perdón y confianza que te elevarán a los objetivos supremos de la vida.

Conéctate a la vida en torno de ti y verás que ésta realidad que te circunda, atraída por ti mismo es ofertada por el divino amor, se configura como escuela, templo y enfermería bendecida, destinados a llevar-te a la comunión con el Padre, en las alegrías de la familia, de la amistad, del trabajo y del servicio..."

### Pímulas de Esperança

Andrei Moreira & Dias da Cruz (Espíritu)

## Orgullo, Egoísmo y Humildad

¿Tú sabrías decir cuál es la diferencia entre **problemas** y **dificultades**? ¿No? Parece la misma cosa, con todo, hay una diferencia fundamental entre ellos, y desconocer esa diferencia puede comprometer nuestra perspectiva de progreso en todos los

nuestra realidad espiritual: La reencarnación es una escuela, las dificultades son las lecciones. El espíritu André Luiz, en el libro *Conducta Espírita*, advierte: *Después de una dificultad, aguarde otra*. Las dificultades nos enseñan a buscar nuevos caminos, a crecer y ganar autonomía. Si en la historia de la humanidad el hombre nunca hubiese enfrentado una dificultad, probablemente estaría aún en la época de las cavernas. En esta escuela de la vida, somos alumnos rebeldes y tercos; por eso demoramos a aprender...

¿Y los problemas? Bien, lo que nos hace sufrir en la vida no son las dificultades, sino los problemas. Pregunto al lector amigo: ¿Qué son los problemas, que están en

nuestro mundo interior y molestan más que los otros? ¡Eso es! Son nuestros trazos negativos de carácter: orgullo, egoísmo, arrogancia, prepotencia, intolerancia, etc. En el Cap. VII del *El Evangelio Según el Espiritismo*, el autor advierte: En el orgullo y egoísmo, se encuentra la fuente de todos los males. Necesitamos, pues, destruirlos, caso no deseamos perpetuar nuestros dolores.

La clave libertadora de este dolor provocado por el orgullo y por el egoísmo, que son verdaderamente nuestros problemas, es la humildad. Bienaventurados los humildes, porque heredarán la tierra.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



VIII Mês Espírita/2015

sectores de la vida.

Explico: dificultad es todo aquello que viene de fuera de nosotros y nos toca, molesta y, muchas veces, nos hace sufrir. Por ejemplo, la calumnia es una dificultad, viene de fuera. Asuntos financieros, no obstante parecen un problema, es una dificultad, pues es una situación externa, nos molesta. Cualquier situación de conflicto que se presente y nos desafía es una dificultad. Otro ejemplo: fuiste despedido de tú trabajo. De repente te ves desempleado, con familia para sustentar. Es una situación de conflicto, por tanto, dificultad. Detalle importante: Las dificultades son positivas, los problemas son negativos. ¿Cómo estar despedido, estar sin dinero y ser calumniado es bueno?

Procure mirar dimensionando

## Salud Mental, Una Visión Reencarnacionista

¿Cuál es su objetivo en la Vida?

Reencarnación es el acto de reencarnar en un nuevo cuerpo, considerando la pluralidad de las existencias y atendiendo al proceso evolutivo de la consciencia. Renacer dentro de la propia existencia física es más importante

egoístamente. Siendo hijo de Dios, portador de la genética divina, el hombre que no se da contraría la propia naturaleza. Muchos conflictos íntimos de los individuos son originarios de la tentativa de someter lo que es divino a lo que es humano.

La persona que pierde la sim-

carencia de afecto. La rebeldía retrata el desequilibrio del Espíritu. Muchas dolencias psíquicas que obtienen de la ciencia de los hombres las más complejas terminologías, tienen su causa profunda en la falta de la vivencia del Bien. Salud mental es también saber aceptarse con las propias fragilidades, sin, todavía, conformarse con ellas.

Salud mental es decurrente de la espiritualidad. Equilibrio y paz solicitan el concurso de la inteligencia espiritual direccionando la inteligencia intelectual y emocional, pro-



que ganar cuerpo nuevo y simplemente reencarnar.

Enfermedades se refieren al estado psíquico en que se encuentran las personas y no al estado de los órganos o las diferentes partes del cuerpo. Es el síntoma del desequilibrio del Espíritu, registrado en el periespíritu, manifestándose en el cuerpo físico como consecuencia de las elecciones, presentes o pretéritas, discordantes de la Ley del Amor.

Salud mental, en una visión de la Psicología Profunda, apunta para el desarrollo de las cualidades éticas, entre las cuales la humildad es el altruismo. Nadie disfruta de salud psíquica si no tuviere la humildad de reconocer sus límites y dedicarse a ampliar los horizontes personales. Evolucionar no es superar a los otros, sino tornarse mayor de lo que se es, en valores esenciales.

El egoísmo es causa de innumerables molestias del alma. La angustia de muchas personas, sin causa orgánica o psicológica de fácil diagnóstico, tiene su origen en la explotación desmedida a que someten el patrimonio de la Vida,

plicidad es candidata al desajuste emocional. Quien menosprecia a los otros, persiguiendo, maldiciendo, humillando, evidencia su desconexión con lo sagrado. La falta de perdón, el resentimiento acalorado, es una de las mayores causas de la falta de salud mental que acomete al hombre. Todo vínculo fuera del amor es grillete. Quien se siente ofendido y herido, es herido y ofendido en su orgullo, necesitando liberarse de la vanidad, de la presunción. Esperar por la gratitud de alguien es permanecer en la expectativa egotista, aguardando la aprobación de los otros en sus modelos infelices, en lugar de esforzarse en buscar la aprobación de la consciencia profunda, que es Dios, transformando paradigmas inferiores en mecanismos de cura real.

Delante del amor verdadero, las defesas se desarman, los disfraces de deshacen y las personas se mejoran. Es el amor real quien desnuda a todos, por el cultivo de la sinceridad consciencia, donde, quien se ama no carece de ser amado, porque el amor que genera en sí mismo lo libera de cualquier

moviendo el auto transformación, la salud integral. La vida mental saludable reposa sobre valores permanentes y no transitorios.

La salud deviene de la conquista interior, que se refleja en el cuerpo como resultado de la armonía psíquica, posicionando al amor, síntesis de impar sabiduría, como la llave para el enigma de la enfermedad-salud.

Cada individuo es responsable por la búsqueda de su equilibrio, de su armonía y de su cura. El Espiritismo auxilia en el tratamiento de la consciencia humana, presentando propuestas de autoconocimiento, de educación del Espíritu en relación a la Vida y su finalidad.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

