

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## Amor y Equilibrio

De acuerdo con las tradiciones griegas, el Oráculo de Delfos trajo algunas enseñanzas escritas en sus dominios, estimulando la reflexión de los que allí buscaban las más variadas respuestas. Uno de ellos contenía la siguiente frase: "Nada

consecuentemente, a los excesos y desequilibrios de todo orden, Joanna de Ángeles avala que el *auto-desamor* se encuentra en la base de esas distonías. En sintonía con ese pensamiento, Rollo May cree que, cuando nos distanciamos de la

inicio cuando el individuo empieza a valorizar la propia vida, debiendo ser maduro lo bastante para reconocer los puntos en que necesita transformarse. Eso exige humildad, porque lidiar con partes nuestras destructivas requiere

fuerza moral. Pero esa actitud refleja también auto-amor, pues nadie es capaz de amar al prójimo si el sentimiento en relación a sí mismo es no actuar de forma saludable.

A partir de la auto-análisis y del reconocimiento de la propia sombra, el paso siguiente es la modificación de



X Mês Espírita/Abril 2017

en exceso”...

Pero, sin embargo, la antigua enseñanza parece no haber sido asimilado muy bien, pues seguimos observando varios tipos de exceso, que viene demostrado lo cuanto todavía estamos distantes del equilibrio: exceso de violencia, del consumo, de informaciones y de patologías físicas, mentales, emocionales etc. Ciertamente son varios los factores que llevan a los excesos, pero, en la búsqueda de un denominador común, encontramos un elemento esencial: el individuo separado de sí mismo, alienado de la instancia interior que le podría direccionar a una existencia profunda y equilibrada.

Estableciendo un análisis a respecto de los principales factores que conducen los seres humanos a la pérdida del sentido existencial y,

vivencia del amor, surge como consecuencia la apatía y la propia violencia, porquanto si no buscamos en nos vincularnos con el próximo de forma saludable, lo haremos de forma sombría. No es por nada que la Depresión, catalogada como *Trastorno Afectivo*, tiene surgido de forma asustadora. Por eso mismo, el desenvolvimiento del sentimiento tornase factor esencial para encontrarnos el punto de equilibrio.

Y si la ausencia del amor es una de las raíces del desequilibrio verificado en los tiempos modernos, necesitamos establecer una reconexión con el sentimiento, y con los valores importantes que dejamos hacia tras, en la ansia de conquistar el mundo exterior, de no realizarnos con los valores externos. "La reconquista del sentimiento" tiene

actitudes y comportamientos destructivos en la forma de ser del individuo. Ese es el amor que ultrapasa las barreras del ego y empieza a beneficiar el prójimo, porquanto las relaciones sociales tornase más ricas y profundas cuando el amor se establece en bases saludables. Estableciéndose el amor en las relaciones del individuo consigo mismo y con su prójimo, *amar a Dios* se torna secuencia natural en la evolución del sentimiento, pues, libre de las contaminaciones personales y colectivas, nuestro *corazón* será puro lo bastante para lidiar de forma equilibrada con la dinámica de la vida.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana

## Entrenando la Dignidad

Cierta ocasión una amiga relató una experiencia curiosa de su hijo, que en la época tenía 8 años. Equipado de papel y bolígrafo para anotar, él preguntó a un amigo de su madre, un psicoterapeuta a quien admiraba: "¿Lo que preciso hacer

ampliamente desafiadora, pues se reviste de varias cualidades que la acompañan: nobleza, sinceridad, respecto, ética, humildad y varias otras que podríamos nombrar. Ejercitamos la dignidad cuando somos sinceros, pues mostramos a



X Més Espirita/Abril 2017

para tornarme un arcángel?" Tomado de sorpresa por la pregunta, respondió que los arcángeles se distinguen por alguna virtud que desenvuelven en profundidad. Y prosiguiendo el diálogo, intento esclarecer al niño, preguntando a él: "¿Usted es un niño valiente?" El niño pensó y respondió: "-Creo que es más una cuestión de oportunidad, pues todos tenemos valor, pero a veces no tenemos oportunidades de mostrarla o no sabemos que la poseemos, y entonces nos quedamos con miedo..."

Éste curioso diálogo, aquí resumido, de cierta forma puede servir para comprendernos el ejercicio para la dignidad humana. En nuestra esencia, poseemos valores y dones que siquiera conocemos, pero que solamente después de larga jornada del proceso de individuación se manifestarán en plenitud, beneficiando no solamente nuestra individualidad pero también la colectividad que nos rodea. Pero hasta llegar al punto de su pleno desenvolvimiento, las virtudes requieren profundo compromiso del individuo para su conquista, así como el uso de las oportunidades que se presentan para manifestarlas.

La conquista de la dignidad tornase

los demás lo que realmente somos; también cuando reconocemos nuestras fallas y limitaciones, pues solamente así podrán ser trabajadas y transformadas; continuamos el ejercicio cuando nos disponemos a hacer el mejor que podemos de manera ética y respetando las diferencias. Y aunque nadie reconozca nuestra dignidad, estar con la consciencia tranquila es la mejor señal de que estamos a camino de conquistarla.

Y respondiendo al chaval: - Es cierto que un día serás arcángel, pero, antes de eso, tendremos que ser humanos en la totalidad que eso significa; entonces seremos dignos de la conquista de la plenitud.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiano



X Més Espirita/Abril 2017

## Búsqueda de la Identidad

Somos espíritus inmortales viviendo la experiencia de un personaje creado bajo las contingencias de la cultura, del medio y de los límites del cuerpo físico. El personaje, representación circunstancial y limitada del Espíritu, construido para que de él se utilice en el laborioso trabajo de integrar habilidades, nasce y muere para que su propietario alcance los objetivos máximos de cada encarnación. En el respectivo proceso reencarnatorio de venir y retornar, el Espíritu asume varias personalidades, identificándose oportunamente con cada una de ellas, hasta que descubra su real individualidad en el encuentro consigo mismo. Su búsqueda por una identidad tornase más próxima de aquel encuentro y de

forma más provechosa cuando su consciencia de la inmortalidad se manifiesta en todo que quiera hacer. Su identidad es alcanzada cuando, vivenciar plenamente su condición de Espíritu inmortal, percibe su Designación Personal. Tal designación caracterizase por la consciencia amplia de las razones para que existas y fue creado por Dios. Designarse es comprender, de acuerdo con sus tendencias comportamentales, cuales los objetivos de su propia existencia. Encontrar la propia identidad requiere la percepción de que el Espíritu es mayor de lo que el personaje que actualmente utiliza para su evolución, bien como la tomada de consciencia de las habilidades adquiridas en varias reencarnaciones ya vividas. La identidad del Espíritu no se limita a la personalidad encarnada, cuya actuación debe ser constantemente moldada para atender objetivos que favorezcan su consciencia. Buscar la propia identidad implica en integrar habilidades y, sobretodo, consolidar la consciencia de la propia inmortalidad.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

### Expediente

### Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

### Edición

Evanise M Zwirtes

### Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico  
Daniela Righi - Traducción Inglés  
Mark Pohl - Revisión Inglés  
Karen Dittrich - Traducción al Alemán  
Hannelore P. Ribeiro - Traducción al Alemán  
Maria M Bonsaver - Traducción Español  
Lenéa Bonsaver - Revisión Español  
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano  
Sophie Giusti - Traducción al Francés  
Irène Gootjes - Traducción al Francés

### Reportage

Cláudio Sinoti  
Iris Sinoti  
Adenauer Novaes  
Evanise M Zwirtes  
Sonia Theodoro da Silva  
Davidson Lemela

### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

### Impresión

Ejemplares:  
2000 - Portugués  
1500 - Inglés

### Reuniones de Estudios em los

(Em Portugués)  
**Domingos:** 05.45pm - 09.00pm  
**Lunes:** 07.00pm - 09.00pm  
**Miércoles:** 07.00pm - 09.30pm  
**Sábados:** 06.00pm - 07.30pm

### Reuniones de Estudios em los

(Em Inglés)  
**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

## Invitación Renovadora

La vida es una sublime invitación.

A través de la reencarnación evolucionamos, atendiendo a las invitaciones de la vida, la formación de los valores de la razón, tocados por la luz del sentimiento, guiados por los estados universales.

Con el desenvolvimiento y engrandecimiento de la razón, por el ejercicio, la razón humana pasará a ser un reflejo de la Razón eterna, Dios.

Nos deleitamos en el honor de nosotros emancipador de la opresión del mal hoy, ahora.

Cultivamos la alegría de vivir, el valor de progresar, el discernimiento en el aprender, la humildad para el desapego de las ilusiones, la responsabilidad en la autonomía del Self, el deber para la autoeducación, la fidelidad a la ordenanza divina, el beneficio del laborterapia, la renuncia de las tendencias infelices, la misericordia para con todos, la disciplina ética, el perdón terapia, la decisión de la auto-superación, la elección de la simplicidad, la vivencia de la fraternidad y solidaridad, el ejercicio de la tolerancia, la práctica del respeto humano, la entrega a los testimonios de la Verdad, la firmeza de la voluntad lúcida, la esperanza en el organograma de la vida, la felicidad decurrente de la auto-donación, la práctica de la bondad, la opción por la gratitud, la bendición de la oración, la rendición a la obediencia sagrada, la valorización del tiempo, el pensar prudente, el reinicio del programa de dignidad, la tranquilidad en perseverar con honestidad, la seguridad en la Justicia del Creador, la fe para la vivencia de la Verdad, el amor al conocimiento y práctica de las Leyes Naturales, la paciencia para las realizaciones de profundidad.

En cualquier circunstancia, reflexión, con amor y sabiduría.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*

## Adversidades y Fracasos

En el momento existencial en que vivemos, nos fijamos demasíadamente en las apariencias del fracaso, sea el profesional, personal, social. Continuamos, desde hace tiempo, presos al mundo sensible, a todo lo que impresiona los nuestros sentidos, en detrimento del mundo inteligible

hincapié que hay un otro *Éxito*, este proveniente de la fuerza de voluntad y superación de las enfermedades humanas, de las imperfecciones morales y de todo lo que impida el ser humano de crecer para la vida real.

Dios se manifiesta, en nuestras



X Mês Espírita/Abril 2017

platónico, el mundo real, de las cosas espirituales, de los sentimientos más puros, conforme a actualización de las propias palabras del filósofo, contenidas en la Codificación Espírita.

De acuerdo con las definiciones del diccionario, adversidad es un acontecimiento inoportuno, inconveniente, impropio, inadecuado. Es un acontecimiento funesto, una falta de suerte, una desgracia, un infortunio, un revés.

Debemos, no obstante, analizar si un infortunio trae consigo la necesidad de reflexión sobre las cantidades depositadas en él. ¿Cuáles las causas que lo motivaran? ¿Eran evitables? ¿Cuáles los macromotivos por detrás de un evento ocurrido en el nivel personal? ¿Cuáles los compromisos anteriores y las razones por las cuales ellos vinieran a ocurrir? Debe también considerar si el infortunio no sería una invitación a los cambios necesarios: visión del mundo, relacionamientos, valores.

El Espíritu Joanna de Angelis, por su vez, en el mensaje titulado "Éxito y éxito", define el Éxito en la vida material como decurrente de las conquistas humanas, pero hace

vidas, de diversas formas. Sus respuestas las nuestras aflicciones surgen de manera a nos beneficiar y a mantenernos en línea de equilibrio e instinto de conservación. Por lo tanto, Jesús de Nazaret nos trajo el camino, revelándonos la verdad tan buscada por las filosofías humanas, y la Vida real, consignada por la Filosofía Espírita tan clara, tan límpida cuanto podría ser Su mensaje.

Por lo tanto, seguir tales enseñanzas, aun en los días de gran descreencia como son los actuales, buscando las explicaciones necesarias y límpidas de la Doctrina de Luz, el Espiritismo, traerá inequívocamente las respuestas adecuadas y coherentes para la manutención de la paz interior y para la armonía en las relaciones.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Filósofa*



X Mês Espírita/Abril 2017

## Exaltando la Vida

D. Nilda Fernández era una abuelita dulce, de 90 años, pelo cañoso y cuerpo curvado por los largos años ya vividos. Nilda poseía el pensamiento ágil, a pesar de la edad. Formada en Antropología Cultural, trabajó como auditora fiscal en el Ministerio de Hacienda en Brasilia, ciudad donde curró en el movimiento Espírita por muchos años hasta su venida para São Paulo.

Era fascinante oír sus historias en su habla delicada, entrecortada, vez u otra, por olvidarse de alguna palabra. Cierta vez, dijo que la sociedad tiene reglas raras, discrimina todo: raza, color, sexo, edad, nivel social. Entonces cuando se llega a cierta edad, dijo ella, uno tiene que morir, "y como yo no morí..."

Durante muchos años fue maestro de Yoga. Escribió dos libros, el tercero todavía en la impresión, y el cuarto en revisión: *Mis Viajes por la India*.

En este último, ella cuenta que, cierta vez, se encontraba en la ciudad de Rishikesh, en el norte de la India, distante unas dos horas de coche de Nova Deli. Más bajo corría el río Ganges, considerado sagrado por los hindúes. Lejos, como una cortina blanca exuberante, estaba las montañas



X Mês Espírita/Abril 2017

del Himalaya. La visión era fascinante, impresionante. Entonces Nilda no resistió. Me acerque de una Ashoka, árbol muy popular en la India, usada frecuentemente para ornamentar alamedas, carreteras y templos. Sentada bajo sus ramas verdeantes que cubrían la entrada de una pequeña habitación. A pesar del sol, hacía frío, corría un aire fresco venido del sur. Cuenta ella: "sentada en el porte de una casa pequeña que estaba cerrada. Creía que nadie moraba allí, por eso me quedé a gusto, de ojos cerrados, sintiendo la Naturaleza a mi entorno. Cercada de árboles, monos, pájaros y una vaca pachorra tumbada a mi izquierda. "Entonces empecé a meditar".

Por el hecho de hacer eso hace muchos años, Nilda no tuvo dificultades para entrar en estado de meditación profunda.

De repente, sentí algo que nunca había experimentado. Durante una pequeña fracción de segundos, Nilda conoció la sensación de pertenecer a todo aquel paisaje a su frente, como se hiciera parte (de toda) la naturaleza, del Ganges, de las montañas, de los animales, de los árboles. Nilda se asustó, interrumpió la meditación, pero lo que ella experimentó en aquel instante jamás saldrá de su recuerdo. De modo repentino, ella sintió, en profundidad, lo que representa ser hija del Universo. Nilda vivenció por instantes lo que imaginamos que un ángel siente constantemente.

Más tarde, en el mismo día, por inspiración, escribió:

Oh! Dios, te encontré  
En las cosas más simple de la vida,  
En el ruido del Ganges sagrado,  
Que va majestoso, sinuoso,  
A través de los milenios.

Oh! Dios, te encontré.  
En las cosas más simple de la vida,  
En el viento que toca las hojas de los árboles.  
Siento en su roce poético,  
Una canción de vibraciones y amor.

Oh! Dios, te encontré.  
En las cosas más simple de la vida,  
En la voz de la naturaleza tú hablaste conmigo.  
En el canto del pájaro, el mugido de vaca,  
En la imponente de los Himalaya.

Oh! Dios, te encontré.  
En las cosas más simples de la vida.  
En colores soleados, las aguas verdes de los ríos,  
En los árboles dolientes por golpes de vientos,  
Las plumas de las aves, en los monos agitados,  
Ágil y alegres.

Oh! Dios, te encontré.  
Aquí en el pie del Himalaya, las margenes del Ganges.  
Muchas gracias por abrir mi corazón para ti.  
Tú y yo ahora somos uno,  
Yo lloro de amor y de emoción,  
Por estarnos juntos y unidos para siempre.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



### Inteligência Emocional

"... quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto — e às vezes muito mais — quanto a razão."

Daniel Goleman - Psicólogo

(Inteligência Emocional - Cap. 1)