

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Desafíos del Hombre Inteligente en la Tierra

El principio espiritual sigue una larga trayectoria evolutiva, desde las formas más simples hasta las más complejas, teniendo como meta la plenitud. Esa jornada ha sido bien sintetizada por León Denis, que estableció: "en la planta, la inteligencia está adormecida; en el

2 - Conocerse - Para salir del estado de sueño es imperativo conocerse. Observar el propio comportamiento, hacer un análisis crítico de las propias actitudes y, principalmente, esforzarse en el cambio de actitud para con la vida. La interiorización, a través de mecanismos

compromiso consigo mismo, con el prójimo, con el medio ambiente, con la vida, con la Naturaleza, y con Dios...

La vida concluye un cambio urgente de actitud del ser humano, y la inteligencia debe ser el arma de ese cambio. Antes considerada restricta de aquellos que conseguían solucionar ecuaciones complejas, hoy es vista de una manera mucho más amplia por las ciencias del comportamiento. No basta saber solucionar las ecuaciones (Cuociente Intelectual - QI), pues mientras el ser humano no descifra el propio enigma que es, permanece actuando de manera poco inteligente delante de la vida; no basta conocer las propias emociones (IE - Inteligencia Emocional), sino esencialmente transformar ese conocimiento en cariño para con la vida; y no basta también con reconocer el espíritu, pues mientras esa consciencia no vigila en todas las acciones del ser humano en la Tierra, no viviremos la plenitud que nos está destinada. No basta con tener informaciones y conocimientos, todo eso debe ser aplicado en pro de la vida.



XII Mês Espírita/Abril 2019

animal, sueña; solo en el hombre despierta, se conoce, se posee y tornase consciente..." De esa síntesis podemos relacionar cuatro grandes desafíos de los seres humanos en el desarrollo de la consciencia:

1 - Despertar - Mientras permanece en el nivel de consciencia del sueño, el ser da prioridad a las funciones instintivas, sin que consiga alcanzar las inúmeras posibilidades que posee a su alcance. Dominado por el instinto, busca el placer a cualquier costo, aunque para tal necesite utilizarse de la fuerza bruta. Vemos ese retrato en la violencia actual, así como en los excesos de todo el orden, reflejos del comportamiento autodestructivo de los que desconocen las potencialidades del alma. Si vuelve urgente el despertar, porque la parálisis en esa etapa genera mucho sufrimiento, personal y colectivo, que podría ser evitado si los individuos invirtieron más en el autoconocimiento.

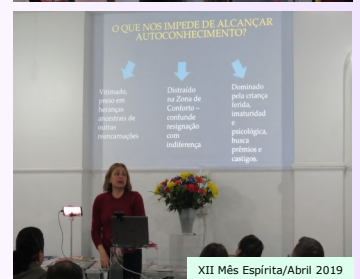
como la oración, la reflexión y la meditación, facilita entrar en contacto con nosotros mismo. Solo podemos cambiar aquello que conocemos, y solo podemos transformar a medida en que nos conocemos.

3 - Poseerse - Cuanto más se conoce, más el individuo consigue administrar sus pulsiones, emociones, deseos, complejos y tantas otras instancias que afectan el alma humana. Para poseerse es esencial ejercitar el autocontrol, actitud de aquel que, aun sabiendo que la vida humana está mucho más allá del control del ego, busca un estado de equilibrio y armonía para presentar la mejor respuesta delante de los desafíos existenciales.

4 - Tornarse consciente - Aquel que despierta, se conoce y se posee, pasa a tener actitudes conscientes ante de la existencia. Se vuelve consciente, en el sentido amplio, refleja un amplio grado de

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiana



XII Mês Espírita/Abril 2019

Un Vistazo Sobre el Tiempo Presente

Tiempo y espacio siempre fueran motivo de observación y análisis de los sabios filósofos, desde la Antigüedad. Espacio, por estar unido a la materia y ser posible de medir, está más cerca de nuestras capacidades cognitivas. El tiempo, con todo, dada su complejidad y variabilidad pasa a ser incognoscible. En el plano terreno, el tiempo es medible por el sol, por la luna y por las estrellas, por la cuenta científica de

futuro del Ser, uno es indivisible, porque es inmortal.

La Filosofía Espírita considera todas esas hipótesis cuando afirma que somos, como Espíritus inmortales, el pasado de experiencias vividas y progreso realizado, el presente en constante actualización y el futuro siendo plasmado conforme nuestras acciones, actitudes y nuestros pensamientos.

Por lo tanto, vivir el presente de



las horas, por las estaciones del año, por el ciclo de la vida, o sea, nacer, crecer, vivir, envejecer, morir.

Sugerimos textos elegidos de Platón, Aristóteles, San Agustín sobre el tema, más allá de Avicena, Descartes, Spinoza, Newton y otros. Henri Bergson, filósofo francés del siglo XX, nos da su idea: "la duración es el transcurrir del tiempo, uno es inter-penetrado, es decir, los momentos temporales sumados unos a otros formando un todo indivisible y cohesivo. Opuesto al tiempo físico o sucesión divisible que es posible de ser calculado y analizado por la ciencia, el tiempo vivido es incomprensible para la inteligencia lógica por ser cualitativo, mientras que el tiempo físico es cuantitativo."

Leído de esta forma, el tiempo se vuelve casi concorde al pensamiento espírita, pues éste está presente en el pasado, en el presente y en el

la mejor manera posible, siguiendo los ejemplos y enseñanzas del inconfundible y jamás contestado Jesús de Nazaret, es la mejor alternativa para el momento actual y siempre.

Veamos la parábola de los trabajadores de la última hora, en Mateo 20:1-16. Jesús afirma que cualquier "obrero" que acepta la invitación para el trabajo en la viña (según Jesús, la viña representa el Reino de los Cielos en cada Ser), no importa lo cuán tarde del día (que representa el tiempo), recibirá una recompensa sensación de plenitud) igual aquellos que fueran convocados inicialmente.

Nos corresponde, pues, partir para esa "tarea" existencial que nos plenifique interior y exteriormente.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa

Dios es Padre y Madre

La mayoría de nosotros no tenemos la más mínima idea de lo que realmente podemos realizar en nuestras vidas, y tal vez sea ese el principal motivo porque todavía malgastamos el tiempo en cosas que realmente no importan, demostrando una ausencia del significado profundo.

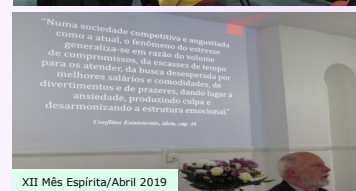
Hoy vivimos de forma disminuida el sentido de nuestra propia importancia. La relación narcisista ante la vida termina siendo una compensación por la falta de conexión con Dios. La sensación de inutilidad que habita el ser en los tiempos actuales refuerza la falsa sensación de especialidad, lo que caracteriza la pérdida del significado de nuestra era. Una vida, para ser bien vivida, necesita de significado, la necesidad de una relación profunda con Dios, relación esa que debe ser superior y mucho más completa que la relación de dependencia que buscamos mantener con el mundo externo.

Somos todos hijos e hijas desamparados en búsqueda de protección, y anhelamos por ser arrebatados por alguna cosa; nuestro instinto para la totalidad que nos da impulso para la mantención de una conexión con Dios, Él que es Padre, el pilar que nos mantiene fuerte en las vicisitudes de la vida; Él que es Madre, la sabiduría que permanece aún hoy olvidada y necesita reaparecer.

La transformación de las consciencias que urgentemente necesitamos vivir surgirá de la unión de esos dos aspectos de Dios en nosotros. ¡Dios necesita nacer en nosotros! Ese es nuestro trabajo.

Iris Sinoti

Terapeuta Junuiano



Expediente

Periodistas

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés
Tanya Moore - Revisión Inglés
Karen Dittrich - Traducción al Alemán
Hannelore P.Ribeiro - Traducción Alemán
Maria M Bonsaver - Traducción Español
Lenéa Bonsaver - Revisión Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Sophie Giusti - Traducción al Francés

Reportage

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impresión

Ejemplares:
1500 - Português
1000 - Inglés

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)
Domingos: 05.45pm - 09.00pm
Lunes: 07.00pm - 09.00pm
Miércoles: 07.00pm - 09.30pm
Sábados: 06.30pm - 08.00pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglés)
Miércoles: 05.20pm - 06.20pm

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

Conforto Para el Alma

Eres un ser inmortal, esencialmente de amor, aprendiendo. La autorreflexión es la actitud interna de oír la "voz del alma", diciendo:

Ama sin exigir. Comprender sin criticar.

Ejercitar la compasión, practicando la benevolencia.

Viva la indulgencia, que es la cualidad psíquica que representa bondad.

Entiende que la verdadera tolerancia es la exteriorización del autoamor.

Sienta que la vivencia de la humildad es grandeza del alma.

Cultiva la fraternidad universal que es la convivencia equilibrada entre las personas.

Resígnate ante la voluntad de Dios, anulando el impacto de los sufrimientos.

Busca en la oración el valor para superar las aflicciones.

Cultiva el optimismo, sin embargo sabiendo encontrar desafíos existenciales.

Libérate de la discordia y maledicencia interior, construyendo la dulzura en el corazón.

Desapégate con alegría del superfluo, eligiendo lo esencial.

Evalúa que la mayor satisfacción en la vida es el deber cumplido.

Valoriza tu permanencia en la Terra, siendo útil a todos.

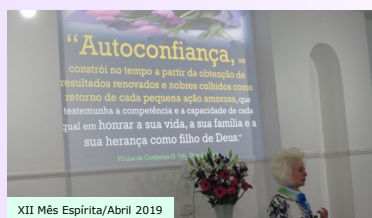
Elija comprender y servir. Tu consciencia es tu guía. La experiencia es la escuela. El obstáculo la lección.

Como celador de la Tierra, eres capaz de sembrar perdón, bondad, esperanza, alegría, tolerancia, reconciliación, en el final, amor. El amor es de origen divino. Cuanto más se dona, más se tiene. La paz en el mundo empieza en ti. Si hubiera armonía en el hogar, habrá orden en la nación y consecuentemente paz en el mundo.

Prosigue honrando la posición de aprendiz y servidor de la Vida, en la alegría de vivir en Dios.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Gratitud, Una Nueva Mirada Sobre la Vida

La gratitud es un sentimiento que nace en el interior del alma humana en agradecimiento por alguien que le proporcionó, directa o indirectamente, un momento de satisfacción. La gratitud no necesita de reciprocidad, pues, cuando sentida, emite a su benefactor una vibración que le toca favorablemente el corazón. Cuando el beneficiado decide retribuir la

La gratitud atrae el bien, la paz y el amor, que proporcionan un estado íntimo de conexión permanente con el Creador. Tratase de alguien que descubrió una condición personal que facilita el vivir y direcciona la propia vida para el encuentro consigo mismo. Ser grato significa tener la capacidad de percibir como la Vida ocurre y



generosidad de su benefactor, mejor que lo haga en silencio, para que no le parezca cambio ni le condicione a exigencia de favores. El bien, cuando hecho en silencio, tiene un poder mayor de penetración y sus efectos son más duraderos. Cuando el Espíritu aprende a ser grato, principalmente por la vida, presenta mayor disposición en el vivir, pues percibe su existencia como un gran y valioso regalo.

Esta disposición le permite una "ganancia" mayor de energía y una percepción diferente del sentido y del significado de su existencia, ya no atribuyendo a otro los infortunios que le ocurren. No obstante, la consciencia de la inmortalidad personal, aliada a la gratitud por la vida, produce el efecto de atraer para sí experiencias significativas para la evolución personal, que le trae inmediata felicidad y alegría de vivir.

como mejor utilizar las oportunidades ofrecidas, devolviendo al Universo todo cuanto recibe.

Para alcanzar el estado de persona siempre agradecida por la vida, es necesario alcanzar cierta etapa de desarrollo de la personalidad, en la que ya no alberga ningún tipo de resentimiento, no es indiferente a nadie ni al sufrimiento del ser humano, así como comprende las razones en sí, incluso cuando es agredido por alguien. Es necesaria también la comprensión de que la inmortalidad personal debe ser útil para acciones de intervención de mejoría personal y de la sociedad en que vive. Cuando el amor toca el corazón humano, la gratitud a Dios es su consecuencia directa.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



Sea Calmamente Activo y Activamente Tranquilo

Construimos un test psicológico, compuesto de 14 cuestiones cerradas, destinado a evaluar el "Nivel de Exigencia" (NE) del paciente. El resultado final presenta una puntuación que varía entre 0 y 10, que en tesis estaría relacionado con cuanto la persona es exigente y las implicaciones derivadas de ese comportamiento. El test realizado con un número considerado de candidatos reveló un índice de maestreo con promedio de 7,5 a 8,5, en ambos los sexos, diferentes clases sociales y edad. Es decir, con esa media, somos muy exigentes.

Pero, ¿Qué quiere decir? Imaginemos que el lector hiciera la prueba y obtuviese una nota 7,5. Eso significa que su "Grado de flexibilidad" (GF) es 2,5, porque ambos son inversamente proporcionales. Si deseo aumentar mi GF, necesito disminuir mi NE. ¿Me comprende usted?

Estupendo. Pero la pregunta persiste: ¿Qué quiere decir con eso?

Explico: En el final del Siglo XIX, Charles Darwin lanzó la "Teoría de la Evolución de las Especies", que en la época era una teoría, no obstante hoy hay comprobación científica. En su teoría el investigador, en la ocasión, demostró que existen especies de animales que están extintas, mientras otras sobreviven.

Pregunto al lector: ¿Qué especies de animales crees que sobreviven? ¿Las que están en la cima

de la cadena alimentaria? ¿Los más salvajes? No. Las que consiguen mejor adaptarse. ¿Dónde están los dinosaurios, los dientes de sable, los mamuts? Sin embargo, las cucarachas están ahí hasta hoy.

Asociando ese estudio con la psicología humana. ¿Qué personas que el lector cree ser más felices y realizadas, más plenas y activas? Las que más consiguen adaptarse, es decir, las más flexibles. Aquellas que se mantienen tranquilas incluso ante las contrariedades, aquellas que se mantienen activas y productivas incluso ante las adversidades, las que construyeron logísticas de vida para lidiar de forma estratégica con acontecimientos que no ocurrieron de la manera que esperaban o con personas que no actuaran de la manera que creían justo y correcto. En una palabra: las más **resilientes**.

Resiliencia es un término prestado de la física y significa que existen ciertos materiales, que aun después de sufrieren presiones y temperaturas extremas, consiguen volver a su estado original sin perdieren sus características y propiedades físico-químicas.

Individuos **resilientes** son conocidos como aquellos que utilizan las dificultades y los problemas para crecer. Consiguen mantenerse activos aun cuando la vida le impone límites, pues comprende las vicisitudes como oportunidades para cultivar la esperanza y los

dolores para aumentar su fe.

Pero en ese momento el lector puede estar preguntándose: ¿Cómo puedo hacerme menos exigente? Puedo afianzar que no es fácil, pero es factible.

Usted necesita descubrir lo que le hace alterarse, quedar con rabia o herirse, aunque no lo demuestre externamente. Cuáles son las situaciones del día a día que lo apartan de la paz y la alegría. Si esas situaciones tienen a ver con acontecimientos o personas. Después, evaluar, honestamente, con que **frecuencia** usted se altera ante esas situaciones: a) nunca, b) raramente, c) as veces, d) cuasi siempre, e) siempre. Al descubrir su frecuencia, procurar disminuirla poco a poco, bajando cada subnivel hasta que encuentres uno que sea razonable, en su caso.

Usted no debe exigir más allá de sus posibilidades y límites, pues puede crear una atmosfera de frustración, una vez que usted no puede ser aún aquello que le gustaría. Entonces haga lo que llamamos de "**reducción del daño**". Ejemplo: Usted fuma un paquete de tabaco al día, quiere parar y no lo puede. Vale, fuma medio paquete. Usted habla mal de los demás, vale, habla por la mañana, y por la tarde descansa... la lengua.

Usted no necesita ser bueno, ni perfecto, sólo mejorar.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo