

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

¿Podemos evitar los sufrimientos?

El Espíritu, de acuerdo con sus elecciones y su comprensión de Dios, sufrirá o no sufrirá. Cuanto más concibas la encarnación como un campo de prueba y expiación a la que debes someterse, más serás sometido a sufrimiento. Su noción

no solo mejor entender el funcionamiento de la Vida con sus complejos procesos existenciales como también tornarse capaz de vivir experiencias semejantes a las que fueran vividas en el pasado, teniendo mejor desempeño sin sufrir o

inmortal, comprender que no se ha reencarnado para pagar o sufrir, y darse cuenta de sus tendencias, para tratar de vivir experiencias que le permitan integrar importantes habilidades evolutivas.

El impulso de redimirse del pasado, a través de un sufrimiento tal que uno puede haber causado a alguien, implica reventar la consciencia para que se puedan vivir experiencias típicas. Mejor sería no esperar experiencias dolorosas llamadas redentoras, que actúan en la vida por el bien, con la seguridad de la inmortalidad personal y promoviendo el bienestar personal y colectivo. La Divinidad no exige sufrimiento ni exagerados testimonios que demuestran la fe, pero el sacrificio necesario de la disposición natural para vivir y sentir la vida como un maravilloso regalo.

Las propuestas del Espiritismo contemplan la idea de que reencarnación no es punición, más proceso educativo para el encuentro consigo mismo y para que nuevas habilidades sean integradas por un nuevo personaje que el Espíritu construye y que puede, a cualquier momento, modelar para que atienda sus necesidades evolutivas.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico



de culpa por los errores cometidos y, consecuentemente, del sufrimiento como forma de redención dificultará la alteración de este cuadro. Es necesaria la comprensión del equívoco de que la culpa por errores cometidos genera la necesidad de pago por el sufrimiento. La idea de causa y efecto cuando aplicada por la consciencia como fatalidad produce el resultado esperado.

El Espíritu no tiene su destino trazado matemáticamente como una vía irreversible a ser seguida. Él puede, a cualquier momento, modificar su destino a partir de elecciones responsables, de acuerdo con principios éticos que pase a adoptar y de la integración de nuevas habilidades evolutivas. Tales habilidades, adquiridas en las experiencias que van siendo vividas en la encarnación, deben incluir competencias que permiten al Espíritu

provocar sufrimiento.

Para aquellos que han creado expectativas sobre el comportamiento de las personas con quienes han establecido algún tipo de relación y que no les han correspondido, para evitar cualquier tipo de carga, angustia, sufrimiento o dolor, es necesario comprender, perdonar cambiar internamente, pero no requiere nada de nadie que no pueda o no tenga que pagarle. A los que en el pasado de la actual o de otra vida hirieron a sí mismos o a alguien, cabe no solo comprender la inhabilidad personal que generó la experiencia anterior como también desarrollar posibilidades de aprender para que vengan a integrar la habilidad que les faltan.

Por lo tanto, es posible no solo detener el sufrimiento sino también evitar más sufrimiento en el futuro. Es suficiente para el ser humano percibirse a sí mismo como un Espíritu



¿Es posible la huida de sí mismo?

Llevamos dentro de nosotros la "semilla de la totalidad", que como fuerza intrínseca del ser que impulsa el desarrollo de todas las potencialidades inherentes a nosotros. Desde el punto de vista de Carl Gustav Jung, este es el papel del proceso de individualización, a través del cual nos liberamos de todo lo que nos separa del Ser - el ser mismo -,

los conflictos generados por ese alejamiento. En este punto, los conflictos pueden ser vistos como faros de lo lejos que estamos de nosotros mismos.

Por eso es esencial dedicarnos tiempo y energía al proceso de autoconocimiento y tener valor para nos liberar de todo lo cuanto no está en sintonía con nuestro yo



hasta que el ego - lo que somos - está totalmente en sintonía. Esta instancia superior.

Pero ni siempre el ego cumple su papel de forma armónica y muchas veces se aleja de lo que es, en esencia, para adecuarse a propósitos de naturaleza exterior o a los caprichos inmediatos. Muchas veces la persona construida es tan rígida que el individuo puede llegar a creer tratarse de su propia naturaleza. Pero el alejamiento de sí genera conflictos muy intensos, tales cuales los de las inúmeras psicopatologías, pues *nadie queda impune al desembarazarse de sí mismo* (Jung).

Teniendo en cuenta que el propósito de la individuación no es solo para una existencia, sino la trayectoria del Espíritu en su conjunto, el encuentro con uno mismo es inevitable, ya que cuanto más tratamos de escapar, más nos enfrentamos a

profundo. No siempre eso es fácil, pues además de las fuerzas externas, que intentan hacer con que el comportamiento se adecue al que es esperado por la sociedad, aquí considerando la familia, la religión, la cultura, etc., existen también las resistencias internas, que muchas veces superan en intensidad de los condicionamientos externos.

El ser humano puede incluso ser capaz durante algún tiempo de construir una personalidad que se adapte a los deseos egoístas o colectivos, pero será inevitable enfrentarse a sí mismo, porque como nos enseñó el Maestro: ¡El Reino de los Cielos está dentro de nosotros!

Cláudio Sinoti

Terapeuta Juniano

Los ciclos de la vida

La Filosofía Espiritista es una de las filosofías más ricas para la vida del individuo. Si bien ofrece respuestas a las preguntas humanas más apremiantes sobre la vida en la Tierra, abre perspectivas para una profunda investigación de la muerte.

En éste año de 2019 conmemorase 50 años de la llegada del hombre a la Luna y éste es considerado el mayor hecho humano. Para la ciencia, el desarrollo de la tecnología y otros factores sí, de hecho.

Con todo, el acontecimiento más relevante que el ser humano podría realizar se debe a Allan Kardec - la publicación, hace ya 162 años, de *El Libro de los Espíritus* cuando quedó esclarecido que la vida después de la muerte no era una mera suposición o elucubración de los metafísicos de escuelas filosóficas místicas. La vida después de la muerte del cuerpo existía y tenía una consistencia vibrante y lúcida, el Espíritu es inmortal y se comunicaba constantemente, por el pensamiento, con los encarnados.

La gran descubierta estaba hecha, los velos de Isis caían frente a la realidad más objetiva: la muerte no existía, la vida continuaba después de la muerte del cuerpo físico.

Todo ciclo de vida trae vivencias y experiencias. A cada momento nos enriquecemos con esas fases, desde el nacimiento, hasta la vejez del cuerpo físico. Y la muerte, inevitable, traerá consigo sentimientos de realización y plenitud. Todo dependerá de cómo vivimos los desafíos que nos enriquecen la existencia en la Tierra.

Las obras de Kardec son la base fundamental para esta comprensión y no son sustituibles por otras porque llevan el sello de los Espíritus Superiores y del propio Jesús de Nazaret.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa



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

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

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 Inglês)

Miércoles: 05.20pm - 06.30pm

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

Tiempos extraños

En la sociedad contemporánea, la fragilidad humana se manifiesta delante del mundo, que sufre con modelos vacíos e inauténticos que atribuyen la felicidad únicamente a las apariencias y recompensas inmediatas movidas por el egoísmo y el orgullo.

La salud mental de los individuos se encuentra vulnerable, evidenciando el pesimismo, la infelicidad y la intolerancia. Parecen buscar continuamente razones para el descontentamiento e insatisfacción. Maledicencia, frustración y desesperanza no son nuevas, pero ganan una dimensión inédita y pública en tiempos de transición, que estamos viviendo en la actualidad.

La virtualización de las vidas es la formación de modelos comportamentales irreales, inauténticos, distantes del convivio social saludables. Igualmente, los valores construidos en el convivio interpersonal, como humildad, fraternidad, cooperación, tolerancia, estimulan el psiquismo a respuestas de altruismo, perdón, esperanza, ánimo, alegría, potencializando las virtudes, factores esenciales para la salud mental.

El paradigma auténtico para la felicidad en la Tierra, entre todas las personas, es aprender a respetar los diferentes y las diferencias; aprender a perdonar las faltas de otros, iluminando las propias; practicar la benevolencia e indulgencia para con todos, en los pensamientos, sentimientos y actitudes. Aquí está el objetivo central del proceso evolutivo de las criaturas en tiempos de desmascaramiento, en tiempos de renovación paradigmática ética, individual y colectiva, cada cual contribuyendo espontáneamente para la vivencia del Bien, ya sea en el entorno doméstico, profesional o social.

Aprender a tolerar es ejercitar la fraternidad universal. El mundo está siendo administrado por la Sabiduría Divina y todos nosotros invitados a colaborar en la construcción y sustentación del Bien general.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Cómo lidiar con la culpa y las disculpas

Ciertamente, en algún momento de la vida, es muy probable que tengamos sentido culpa, sea porque cometemos algún equívoco, sea ¿porqué una voz interna nos acusó de no estarnos cumpliendo nuestra designación?

Ese sentimiento nuestro a menudo va acompañado de la ira que

mala formación educacional, pues el niño que es impedido de desarrollar su identidad, cuando en la fase adulta, a veces siente culpa por no tener permiso de ser él mismo y, no siendo quien tiene que ser, acaba por necesitar de la aprobación de los otros para reconocer su propio valor; cuando no recibe



hemos inyectado a lo largo de nuestras vidas, siempre que intentamos ir más allá de lo que nos fue enseñado, debido a los límites de la educación, la cultura, el género, la Religión etc. pueden sí generar en nosotros la culpa. Este es el principal motivo por el cual todos nosotros la sentimos: la culpa también es arquetípica.

A menudo nos sentimos culpables por saber que hemos dejado de hacer algo o hemos cometido un error, y que ese hacerlo o no hacerlo nos pone delante de nosotros como parte de nuestras vidas que nos enojan. La ira y la culpa caminan de manos dadas, pues la culpa almacena la ira interna, que, por no ser expuesta, queda generando una necesidad de auto-punición que se manifiesta en forma de culpabilidad.

Lo que nos impide de tomarnos la responsabilidad de nuestros actos, muchas veces está relacionado a una

ese reconocimiento, automáticamente cree que hizo alguna cosa equivocada, intentando así corregir el error y dejando de hacer lo que realmente necesita ser hecho para su crecimiento.

Por eso no hay espacio para disculpas, por cuanto al intentar transferir para los demás o para la vida la responsabilidad que nos cabe, abrimos mano del papel de protagonistas de la existencia. Importante tener en mente que siempre estamos haciendo elecciones, aun cuando decidimos dejar que otros elijan por nosotros. La culpa es una preciosa señal de que una nueva consciencia, un nuevo "yo" puede surgir, desde que no quedamos anclados en las trampas de las disculpas.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



Reescribiendo La Propia Vida

Ernesto era un buen tipo. Casado, dos hijos, querido esposo y un padre amoroso. Vivía con su familia y dividía las horas entre el ocio, los deberes domésticos y el trabajo como propietario de una relojería hace 10 años.

Unido a un grupo Espírita, era conocido como el compañero que estaba siempre listo para cualquier trabajo. Al asistir al Centro, descubrió que era sensible; así se involucró, sin dudar, en un grupo mediático donde participó en actividades de intercambio espiritual con dedicación y celo.

Así es Ernesto. Sin duda alguna, un ejemplo de ciudadano del mundo. No obstante, vivía con el corazón en el cielo. Pero la vida tuvo que cobrar un tributo de nuestro amigo. Una deuda contraída hace siglos y que todavía tenía un saldo negativo.

En una tarde de verano, Ernesto caminaba inquieto por la avenida cerca de su trabajo, preocupado con los asuntos de su tienda cuando, al doblar la esquina, distraído, no dio atención al aviso de "pare". Fue atropellado por un coche, y es lanzado a la acera de enfrente. Inconsciente y sin sangre con una lesión en la cabeza, fue llevado al hospital con ayuda, hospitalizado en estado grave.

Los días pasaran lentos y se restablece, sin embargo con secuelas. Ernesto perdió la visión del ojo izquierdo y parcialmente la del ojo derecho. Así, se tornó un sujeto callado y sombrío. Durante el período de convalecencia, se afligía

por no poder trabajar y por la circunstancia de sentirse incapacitado. Se cuestionaba cómo iría sustentar su familia, cómo sería su vida, indiferente a los pedidos de aquellos que lo amaban. Todos se entristecían al verlo así. Entonces la revuelta germinó en su corazón. Una sensación de injusticia lo transformó en un individuo extraño y quisquilloso.

Por insistencia de los amigos del Grupo espirita, aceptó la invitación, un poco contrariado, para participar nuevamente de la reunión mediúmnica. El mentor del Grupo, saludando a todos con afecto, se dirigió a Ernesto como un padre, hablando a su propio hijo:

- Mi amado hermano, me preocupa esa revuelta en tu corazón.

- Disculpe, dijo Ernesto, no sé cómo será mi vida. No consigo comprender porque eso sucedió...

- Ocurre que, hace ya tres siglos, usted era un hombre muy rico y poderoso. Vivía en un castillo cercado de lujo, pero era excesivamente arrogante. Todos debían satisfacer tus deseos. Entonces tú te has enamorado locamente por una joven hermosa, una doncella de compañía de tu madre. Sin embargo la joven era comprometida con el oficial de la guardia de tu genitora. Aun así, tu persistía. Pero la joven gentilmente se esquivaba, diciendo que su corazón ya pertenecía a otro, lo que era bendecida por su propia madre que autorizara el matrimonio.

Orgullosamente no admitiste la

negativa. Así, sin remordimiento alguno, premeditó una forma de apartar el joven de su camino, haciendo una trampa en un bosque muy cercano al Castillo y, con la espada en puño, hirió los ojos del oficial. La joven, al saber del ocurrido, imaginando quien estaba por atrás de la tragedia, resuelve huir, llevando su amado para un lugar distante, y nunca más fueran vistos.

En el astral, arrepentido, tú procuró la pareja y, de rodillas y en lágrimas, les pidió perdón. Ellos lo perdonaron. No obstante tu consciencia no. Pide para volver en una nueva vida y pasar por el mismo dolor que provocara.

Renacido y transformado, cultivaba ahora en el corazón el amor y la caridad, tornándose un hombre de bien. Así, por añadidura de la misericordia, intercedieran a tu favor y tú no necesitó perder la visión por completo. En lugar de "ojo por ojo", ganaste, con tu cambio, el "amor que cubre la multitud de pecados". Con eso, hijo mío, tu consiguió reescribir tu propia vida.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

