

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

Vida y Tiempo

En el concepto de Isaac Newton, el tiempo es expuesto como "absoluto, verdadero y matemático, que transcurre uniformemente". En el avanzar de la ciencia, nuevos conceptos fueran siendo presentados, como los de Albert Einstein y

del "tiempo oportuno" o tiempo del alma. No es regido por el cronometro, pero sí por la consciencia, por el alma. En Kairós, cada momento es medido no por los minutos transcurridos, pero sí, por los sentimientos que pueden ser expresos, por el

Jesús, el Maestro de los maestros, vivió apenas 33 años. Poco tiempo de vida para los parámetros actuales. No obstante, por haber vivido con consciencia plena cada instante, su vida atraviesa los milenios en la condición de parámetro para seguir el curso de la Vida, enseñándonos a vivir tan plenamente nuestras vidas como Él la vivió. Nos invitó a no vivir en tiempo de ansiedad, en el tiempo devorador de Cronos "¿Por qué andáis ansiosos cuanto el que comer, beber y vestir...?" y nos pidió que entremos en la belleza del tiempo de Kairós: "mira los lirios del campo..., y los pájaros del cielo...". No obstante, después de milenios de Su paso por la Tierra, la humanidad aún no ha absorbido Sus enseñanzas y permanece atrapada en el tiempo voraz. La ansiedad, base de las principales psicopatologías, asusta especialistas por la intensidad que se presenta.

Aprender a vivir cada momento, saborear cada experiencia y aprender a cada día es el gran desafío del Espíritu, para que el tiempo se transforme en aliado en su trayectoria existencial.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Juniano

de la Física Quántica, que, ampliando la posibilidad de percepción del tiempo, flexibilizaran las barreras rígidas para la comprensión del tiempo.

De cierta forma, la Mitología Griega ya presentaba variaciones interesantes en relación con el Tiempo, a través de los dioses Cronos y Kairós. Cronos suele ser representado como una persona mayor de largas barbas blancas, es un aspecto devorador. Su nombre deriva del cronómetro, el tiempo transcurrido, los objetivos y las ansiedades humanas. Cada día, en el tiempo de Cronos, se transforma en un día a menos, lo mismo en dinero, en la búsqueda desenfrenada de acumular y competir, no de forma saludable, pero destructiva. Perdido en el tiempo de Cronos, el ser humano se distancia de la propia consciencia y se autodestruye.

Kairós, hijo de Zeus, es el dios

significado que se extrae y por el aprendizaje del alma en cada experiencia.

En la vida, el Espíritu alterna momentos de vivencia entre los mundos de Cronos y Kairós. Impulsado por las necesidades del ego, es el primero en dominar sus intenciones, y el tiempo pasa en el reloj de arena muy veloz que domina sus sentidos. Tornándose consciente, Kairós empieza a llenar de significado cada experiencia.

En la óptica del Espíritu, la Vida es la oportunidad de llegar a la Plenitud, atravesando el tiempo, de forma consciente o inconsciente, en el sumatorio de experiencias de la jornada de la individuación, en la cual transita en cuerpos físicos y espirituales hasta que llega su destino. En ese sentido, es importante aprender aprovechar el tiempo, fluyendo en cada momento todo que él tiene a nos proporcionar.



El Miedo Del Mundo

Todos tenemos miedo, lo que es normal, natural y sirve como una señal de alerta, psíquico y fisiológico, para amenazas reales y, a veces, imaginarias. Sus reacciones varían: sensación de tensión desagradable, fuerte impulso de huir, parálisis, contracción muscular, taquicardia, disminución del ritmo respiratorio

minar el comportamiento humano casi deshumanizando el ser. En este contexto aplastador también enfrentamos el miedo de ser quien realmente somos, juntamente con el miedo de la no importancia, el miedo moderno del final de la propia existencia, no apenas física pero también virtual. El miedo



etc. Todo eso porque poseemos emociones y dudas.

También solemos llamar miedo a nuestras incertidumbres y, en el mundo en que vivimos, existen muchas incertidumbres. Insertados en ese mundo moderno, hay muchas razones que pueden desencadenar nuestros temores: factores sociológicos, presiones psicológicas, impuestos económicos, violencia, la propia vida misma... que nos empujan a la habitación oscuro del miedo.

Y así vamos viviendo ansiosamente. Sin embargo, miedo y ansiedad caminan juntos, como afirmaba el sociólogo Zygmunt Bauman, "La combinación de esos miedos crean un estado en la mente y en los sentimientos que solo pueden ser descrito como ambiente de incertidumbre. Nosotros nos sentimos inseguros, amenazados, y no sabemos exactamente de donde viene esta ansiedad y como proceder".

En este contexto de injusticia social en que nos encontramos, la inseguridad produce el escape de la realidad, lo que termina por conta-

del futuro aleja nuevas generaciones del significado e importancia del pasado, direccionándolas en la búsqueda de experiencias alucinadas como válvula de escape para superar las presiones internas y externas.

Esta es la nueva orden, en la cual la verdad y la mentira se mezclan, en que el respecto por sí mismo muchas veces no existe, conduciendo a la alienación del ser de sí mismo y del colectivo en lo cual se encuentra insertado. ¿Qué podemos hacer?

Vivimos en una sociedad temerosa. Somos llevados por los rece- los porque nos falta solidaridad humana y sobra tecnología; likes no substituyen sentimientos.

Es urgente la revisión de nuestros conceptos, el cambio de nuestra conducta, el valor para seguirnos, aun con nuestros miedos.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Enemigo Íntimo

Estamos nos aproximando de la Era del Espíritu. Bajo la luz del Amor y de la Sabiduría, ciertamente necesitamos de cooperación para facilitar nuestro entendimiento espiritual.

Delante de nuestro proceso de autoconocimiento, vamos pensar con Pablo, el apóstol, cuando dice: "yo sé lo que ocurre conmigo, o sea: cuando quiero hacer lo que es bueno, solo consigo hacer lo que es malo." Aprendemos que es en el mundo íntimo de cada individuo, en el corazón, memoria, psique, que se encuentran los registros de las limitaciones, de las aflicciones, de los obstáculos, aguardando la buena voluntad del Espíritu para transmutarlos.

El mayor enemigo íntimo se llama egoísmo, una de las causas del orgullo, ambición, codicia, envidia, odio, celos, generación del dolor, resentimiento..., el resentimiento expresa la anestesia del centro del discernimiento debido a la presunción, que genera desafectos.

En la Psicología del Espíritu, el esfuerzo de la auto-superación es el investimento de las ganas para crecer, avanzar a través de la autoeducación, recordando que la existencia en la Tierra es una incesante invitación al perfeccionamiento ético, según las leyes universales. En un autoanálisis profunda, decurrente del auto-amor, recordamos nuevamente Pablo diciendo que "en el íntimo de mí alma tengo placer en las Leyes de Dios."

Por lo tanto, ¿para qué tratar bien a los que no nos gustan? Porque el mal de ellos, volcado en la conducta de satisfacción egocéntrica, temporal, no es nuestro. Nuestro objetivo de la vivencia del Bien con todos, ejercitando la fraternidad universal, como hermanos en Dios, desarrollando la inteligencia emocional.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



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

Claudio Sinoti
Iris Sinoti
Evanise M Zwirtes
Adenauer Novaes
Sonia Theodoro da Silva
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

Valor en el Cambio

Vivimos tiempos de cambios. Cambios políticos, sociales, en la familia, profesionales y personales. La situación económica de los países altera sobremanera las cuestiones de empleo, las alteraciones en las políticas de previdencia social dejan un rastro de insatisfacción general, de incertidumbre cuanto al futuro, estimulando protestos de toda suerte.

Los períodos de transición, explicados por el Espiritismo, se caracterizan por fases de cambios bruscos y rápidos, donde el individuo es puesto de forma abrupta a enfrentar las dificultades y los desafíos.

Son esos momentos en que se destacan la fe y la perseverancia para que se pueda adquirir confianza en el futuro y aún también en el presente. Pero si el individuo está apegado a los sentimientos de revuelta, difícilmente podrá superar esta fase inestable, donde todos los recursos de apoyo mental y espiritual son necesarios para pasar indemne por los momentos que parecen interminables.

La historia humana nos ofrece relatos de como los hombres pasaran por períodos terribles de guerras, revoluciones y carencia de necesidades mínimas para su propio sustento. Sin embargo, a pesar del sufrimiento y de las aflicciones, con coraje y fuerza pudieran superar el momento y estructurar una nueva sociedad.

Como dice el Espíritu Emmanuel, todo pasa, momentos felices y dramáticos. Todo es transitorio en la Tierra. Cambiar exige cautela, pero también dedicación y confianza en el Bien que es necesario realizar para que la Vida nos dé repuestas seguras y adecuadas para el momento en que vivimos.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa

La Paz Empieza en Ti

El ser humano, Espíritu inmortal, es el centro de la vida que pulsa en su entorno. Sin ser el Creador, torna visible la realidad y la modela según sus conveniencias. Es de su autoría la percepción de las cosas y el color que les da. Todo lo que percibe lo hace según implementos que alteran la realidad para que sea el autor de

mundo.

El Espíritu en su totalidad es el representante legítimo de la paz, porque cuando se perciba que lo necesita, se convertirá para el mundo en lo que apunta para sí mismo. Una persona sola no hará la paz en el mundo, pero podrá influenciar a otros para que vean



su destino y, queriendo, pueda modificarlo. Incluso cuando la realidad parezca aversiva, puedes hacerla favorable y diferente, sin las dificultades que una vez viste.

Cuando ve la guerra fuera de su mundo interior, lo hace de acuerdo con valores que ha internalizado, sin darse cuenta de su propia contradicción interna. Opta por la percepción del que se presenta según los criterios colectivos que aprendió. Al observar mejor la complejidad de los confrontos internos que ocurre en su mente, estará apto a intentar apaciguar el mundo, dándole la paz.

Aunque no consiga resolver sus conflictos íntimos, al percibirlos y, comprendiendo sus dificultades en curarlos, entenderá que el mundo representa todo cuanto no consigue estabilizar en su mente. Esta idea le traerá paciencia, humildad y resiliencia para que pueda colaborar con los esfuerzos para implantar la paz en el

su contradicciones internas y así puedan iniciar sus caminadas en favor de todo lo que todos necesitan.

La verdadera cara de la paz es el propio ser humano. Por lo tanto, usted es la paz. Tórnese lo que usted desea que suceda a su alrededor, actuando como instrumento de la realización de los Designios Divinos. Actúe en la vida de manera pacífica y determinada, afín de que su cuota de participación para la construcción de una sociedad mejor haga con que usted merezca estar en un mundo feliz. La conciencia de la inmortalidad del Espíritu posibilita el entendimiento de que trabajar por la paz es la meta permanente para que el sufrimiento y la miseria sean erradicados de la Tierra.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico





Actitud de Confianza

Un maestro de filosofía adentró en la clase, saludó a los alumnos y preguntó:

- ¿Saben ustedes cuál es la cosa más importante de la vida?

Los alumnos se miraron, cada uno pensando en lo que sería tan importante en su vida. No obstante, no querían dar una respuesta y ser contestados por el profesor, pues sabían tratarse de un maestro en la temática humana.

Entonces, delante de los alumnos indecisos, el abrió su maleta, cogió unas cuantas pelotas de golf y llenó un frasco de vidrio que estaba sobre la mesa. Los alumnos, ya acostumbrados con las artimañas del maestro, permanecieron en expectativa, observando sus actitudes, esperando por lo que iría ocurrir. Él entonces dirigiéndose a los alumnos preguntó:

- ¿El frasco está lleno?

- Sí profesor, está lleno de pelotas de golf; creemos que ahí no cabe nada más.

El maestro volvió a su maleta y, de esta vez, reunió unas cuantas pelotas de canicas; a medida que él las ponían en el frasco, ellas iban ocupando los espacios dejados por las pelotas de golf. Se volvió hacia los alumnos y retornó la pregunta:

¿El frasco está lleno? - indagó nuevamente el profesor.

Los alumnos se miraron y no respondieron.

El profesor nuevamente fue hasta su maleta, abrió un saco plástico, introdujo en el su mano,

que retornó repleta de arena. Y al poner la arena en el frasco de vidrio, ella fue, lentamente, tomando todos los espacios vacíos que aún existían dejados por las pelotas de canicas y de golf. Se giró hacia los alumnos y nuevamente preguntó:

- ¿Y ahora, está lleno?

- Profesor, vemos que éste frasco ahora está completamente lleno - contestaron curiosos los alumnos en una sola voz.

El maestro no se intimidó. Tomó un termo con café y vertió el líquido en un vaso de plástico. Y cuando el café entro en el frasco de vidrio, fue absorbido por la arena y desapareció dentro del frasco.

Se giró hacia a los alumnos y explicó:

- El frasco de vidrio es como se fuese nuestra vida. Las pelotas de golf representan las cosas más importantes de la vida, por ejemplo, nuestra familia, amigos, la espiritualidad, el amor y la fraternidad. Las pelotas de canicas representan las cosas que tiene relativa importancia, como el trabajo, el desarrollo intelectual y la profesión. Ya la arena, son las cosas que menos importancia tiene, como los bienes materiales, el dinero, poder, fama, belleza etc. El profesor miró serio a los alumnos que lo escuchaban atentamente y con voz firme concluyó:

Debemos llenar nuestra vida, primero con las cosas más importantes (pelotas de golf). Porque al

dar preferencia para las menos importantes y llenar nuestra vida con ellas (arena) no quedará *espacio* para las que son realmente más importantes.

Los alumnos sonrieron y entendieron la moraleja de la historia, pero uno de ellos preguntó:

- ¿Profesor, y el café?

El entonces, enfático, respondió:

- Por más dificultades que usted enfrente en la vida, por más dudas que tenga por el camino a seguir y aun perseguido por el miedo y la culpa, siempre quedará *espacio* para un cafelito...

Al terminar de escribir este texto, me recordé de la genialidad de las canciones de *Guilherme Arantes*. Él fue capaz de traducir, en un pequeño refrán, la esperanza del corazón humano:

Me mostraste dónde encontrar más de un millón de razones para soñar y ser feliz.

Y es tan hermoso tener los pies en el suelo y ver que lo mejor de la vida va empezar.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

