

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## Aflicciones del Mundo

Vivimos en un momento muy serio de la humanidad, que expone viejos dolores que ya parecían superados. La fragilidad de la vida humana delante del virus, bacterias y enfermedades, así como el ham-

cuando asumimos la responsabilidad de nuestro propio comportamiento y hacemos nuestras propias acciones más conscientes, comenzamos a actuar de manera efectiva para sofocar las crisis colectivas,

consciente. A partir de las descubiertas realizadas, se hace necesario incorporar una nueva forma de actuar, tornándose agente de transformación de las aflicciones del mundo. El hambre, la injusticia social así como los dolores del alma campeon donde existan individuos, con sus dolores y conflictos. Cuanto más nos capacitemos a lidiar con las propias cuestiones, más podremos auxiliar otras personas a cuidaren de sus crisis personales. La caridad, en ese contexto, invita a todos a "dar de sí mismos", como siendo la verdadera caridad que podemos y debemos realizar para con el mundo.

Ese momento único de la humanidad, con todos los desafíos que tenemos por delante, evidenciados por la pandemia, revela las señales de todo lo que tenemos que atender. Ya no debemos imponer nuestra parte personal de aflicciones al sufrimiento, sino asumir la responsabilidad de ellas, para que cada uno, haciendo su parte, pueda componer la sinfonía de un nuevo orden.

bre, la miseria y el comportamiento alienado cuanto a las cuestiones importantes, sociales, ambientales, políticas y religiosas, demuestran que aún es largo el camino hasta la conquista de la conciencia. El conocimiento acumulado a lo largo del tiempo, así como las experiencias vividas, no fueran suficientes para transformar la creatura humana como era de esperarse. ¿Pero, a final, donde se originan las aflicciones del mundo?

Comentan que, en el inicio del siglo pasado, el periódico inglés "The Times" han hecho una investigación junto a sus lectores con la siguiente pregunta: - *¿Qué pasa con el mundo?*" Y entre las diversas respuestas recibidas, la atención del periodista y escritor Gilbert K. Chesterton, quien sintética habría declarado: - *¿Yo soy?*

En su respuesta Chesterton llama la atención sobre algo importante, porque aunque podemos señalar y analizar las muchas aflicciones del mundo de diferentes maneras, solo

porque es lidiando con las aflicciones que se encuentran en nuestro mundo interno que nos ocupamos de las aflicciones del Mundo.

Para aprender a lidiar con estas aflicciones, el viaje del autoconocimiento es esencial. Descubrir sus propios conflictos y las raíces a través de las cuales se incorporan a la conducta, y al mismo tiempo establecer un nuevo significado para estos contenidos, para transformarlos, es fundamental para diluirlos, liberándonos para vivir nuevas experiencias. No se trata de una tarea sencilla y rápida, tanto del gusto del ego inmaduro, sino de una empresa que requiere esfuerzo y dedicación constante, ya que a menudo podemos encontrarnos con comportamientos arraigados, una segunda naturaleza en nuestra personalidad.

La terapia, la meditación, la reflexión en torno de los propósitos existenciales, la filosofía, la religión, entre otras, son herramientas valiosas cuando vividas de forma

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junuiano**



## Impermanencia e Inmortalidad

Aprendemos con el filósofo griego Heráclito de Éfeso que *el cambio es la única constante*, lo que viene siendo comprobado a lo largo del tiempo por el desarrollo de las ciencias. A todo momento estamos nos transformando, y a cada momento nuestro propio organismo es prueba de eso, a despecho de la ilusión de estabilidad.

Observando el comportamiento

contra la vida.

Pero incluso se intentamos quedarnos paralizados, somos impulsados por fuerzas internas al proceso de individuación, que es impulsado por el Sí mismo, nuestra alma, la esencia inmortal de nuestro ser. Lo que importa no es desarrollar una idea de inmortalidad que se establece solo como una creencia racional, sino principalmente incorporar



humano, no obstante, verificamos que la lucha por control y seguridad todavía son dinámicas muy intensas, lo que lleva a cuestionar: ¿por qué luchamos contra las propias leyes de la vida? ¿Qué controlamos nosotros? En esa inmensa red de la vida, de hecho nada controlamos, pues los acontecimientos siguen su curso a través de mecanismos que nos escapan, y el desafío que nos resta es intentar conocernos lo más profundamente posible, para que, entendiendo el funcionamiento de nuestra propia psique, podamos tener la mejor respuesta a cada desafío que la existencia se nos presenta. Aun así, nuestro equilibrio físico y psíquico es profundamente dinámico, siendo importante intentar incorporar en el comportamiento la actitud de buscar el cambio a todo momento, evitando que los conflictos se intensifiquen por estarnos luchando

una actitud que revele una conciencia de inmortalidad e impermanencia, porque solo entonces estaremos en sintonía con el fluir mismo de la vida. Por un lado tenemos las exigencias del ego, arraigadas en el cuerpo, que pueden nos llevarnos al intento de control y la ilusión de permanencia; por otro lado, nuestra porción inmortal, el alma, nos impulsa a una revolución constante. ¿Qué hacer?

La vida es una invitación constante a revolucionarnos. ¿Qué tal dejar de luchar contra ésta dinámica y abrazar la impermanencia de la vida, sacando a la luz cada vez más la conciencia de esa parcela inmortal que somos, en toda su belleza y esplendor?

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

## Mente y Dolencia

Empezamos este artículo preguntando: ¿hasta qué punto la mente humana controla el desencadenamiento de dolencias en el cuerpo físico? ¿Sería el COVID 19 un proceso semejante a eso? ¿Y porque muchos desencarnan, y que otros se restablecen con o sin casi secuelas?

Son preguntas que la ciencia todavía está investigando, y por un tiempo todavía no tenemos respuestas concretas. Por otro lado, ¿son las pandemias procesos de rescate moral colectivo? Sin duda, siempre estamos aprendiendo, porque el aprendizaje humano nunca cesa, sea científico o moral. Sin embargo, nunca podemos decir que, en el caso de la COVID 19, sería un rescate colectivo por faltas cometidas en un pasado reencarnado.

La historia revela nuestros desca- minos por las vidas sucesivas, sin embargo ya evolucionamos lo suficiente para dar el valor debido a la solidaridad, y a la empatía.

El Espíritu André Luiz, en el libro *Evolución en Dos Mundos*, pictografía de F. C. Xavier, en el capítulo *Predisposiciones Mórbidas*, revela que nuestra responsabilidad consciente por los errores presentes cometidos contra el cuerpo físico por abusos de toda suerte es muy grande. Con todo, el cuerpo espiritual o periespíritu guarda los registros de faltas graves del pasado también guardando la etiología de las molestias perdurables.

Como nuestro espacio en este artículo no incluye todo el capítulo, remitimos a los lectores al libro citado. Destacamos la frase del Espíritu: "numerosas enfermedades sólo se pueden tratar con estancias hospitalarias largas o breves en el ámbito físico."

Cuidemos, pues, de éste tesoro inalienable que es la salud del cuerpo físico, pero también de nuestra salud mental y espiritual.

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  
Danusa Rangel - 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  
Irène Audi - Traducción al Francés

#### Reportage

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

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Português)

**Sábados:** 04.45pm - 07.00pm

**Domingos:** 08.00pm - 09.30pm

**Miércoles:** 08.00pm - 10.00pm

**Lunes:** 08.00pm - 09.30pm

#### 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](http://www.spiritistps.org)

Registered Charity Nº 1137238

Registered Company Nº 07280490



## Incertidumbre

Sabemos que la vida es movimiento. Cuando todo parece correcto, de repente surgen experiencias y estamos delante del incierto. Los planos de la vida envuelven variables inestables, considerando la fluencia de la diversidad de factores envueltos.

A pesar de éste conocimiento, cuando el no esperado ocurre, cuando somos sacudidos por los cambios, intentamos encontrar explicaciones irracionales, nos asustamos, con miedo, como se perdiésemos el control, que en la realidad nunca tuvimos.

No es raro, sin embargo, que con la lucidez de la retrospectiva uno se dé cuenta de que la certeza era una ilusión. Asombrados, identificamos un futuro nunca imaginado y con él el descubrimiento de un pasado que nunca existió. Perplejos, nos dimos cuenta del error: la obsesión por la certeza que impedía la visión de la realidad.

La incertidumbre puede estar asociada a la inmadurez psíquica, responsable del dolor y la angustia en momentos de incertidumbre. Experiencias que son frutos del apego que tenemos a las cosas y a las personas como forma de mantenernos en nuestra cómoda zona de estabilidad ilusoria.

Para vivir plena y abundantemente como enseñó Jesús, necesitamos buscar el conocimiento de las Leyes Universales para encontramos el equilibrio de VIDA entre las certezas e incertidumbres que nos rodean.

Reflexionamos. Si Dios está por nosotros, ¿quién será contra nosotros? ¡Perseveremos! Ante momentos de desaliento y decepción, aprendamos a incluir Dios en nuestra vida. En Dios hay certeza: el Amor que todo transforma.

Somos seres inmortales en transición en la Tierra. Nada ni nadie nos pertenece. Todo es transitorio. Así que siempre, ame, trabaje, espere y perdona.

**Evanise M Zwirtes**

*Psicoterapeuta Transpessoal*



## Crisis Espiritual y de Sentimientos

Nuestra dimensión lógica y racional está asociada a una grandeza emocional predominante e intensa, característica de nuestra etapa de evolución. Por tanto, cuando decidimos o elegimos algo, es la emoción que nos motiva a actuar. Miedo, ira, tristeza, amor, alegría y culpa; estos



son los sentimientos humanos fundamentales. Según el Espiritismo, el amor es el refinamiento del sentimiento, siendo el único que prevalecerá indeleblemente. El resto son emociones que nos dicen más sobre el comienzo del viaje evolutivo que sobre la meta.

A menudo bromeo cuando digo que la mayoría de nosotros no tenemos emociones, son las emociones que tenemos.

Al principio fueron solo instintos. La lucha por la sobrevivencia y la disputa del más apto, además de la búsqueda de la autoconciencia, nos hizo saltarnos el camino de la evolución y buscábamos el camino del apego excesivo, construyendo una personalidad marcada por los rasgos de carácter negativo, notablemente el orgullo y el egoísmo, hoy se interpone en el camino para lograr un mundo más feliz.

*"Los sentimientos surgirán en el ser humano cuando los instintos sean elevados a un grado de pureza, conforme el progreso personal realizado".* Estas palabras de Lázaro, contenidas en El Evangelio Según el Espiritismo, en el capítulo de la *Leyes del Amor*, explica que el hombre, en su origen, predominaba los impulsos y sensaciones, así como los animales irracionales, y que el amor es el sen-

timiento por excelencia, el requinte de las emociones.

Cuando Jesús pronunció la palabra amor, los pueblos estremecieran y el tiempo se dividió: *antes y después de Cristo*. El hombre fue rescatado de la materia y las almas de buena voluntad que se dejaran

inmolar para vencer los instintos en favor del *amor incondicional*.

La dificultad o la indiferencia en descubrir, si conocer, de saber quién es, donde está y que hace aquí, son las señales características que denotan que el individuo se encuentra en crisis existencial. Ella puede ser episódica o constante y marcan de forma negativa la perspectiva de la construcción de nuestra felicidad.

Las señales características de la crisis pueden ser sentidas nítidamente en la ansiedad constante y en el cansancio mental, en el desánimo y deseo de aislamiento, en el pesimismo persistente, alteraciones neurovegetativas y una sensación de encontrarse perdido en el mundo.

Para driblar esta crisis tenga actitudes positivas: crea en el bien, y no perca la oportunidad de decir que ama, sea gentil, agradecido y optimista. Procure conocerse y descubrir el motivo por el cual está aquí. Porque *"el malo no es porque es malo. El malo es porque está malo y la gente cree que está bueno"*.

**Davidson Lemela**

*Neuropsicólogo*



### Ética y Razón

La ética del Espíritu necesariamente incluye la valorización de la vida, el cuidado con los organismos vivos y el respeto a la dignidad humana. La ética del Espíritu empieza con su coherencia interna, que implica alineamiento entre el pensar, el sentir y el actuar, cuyo sentido está en alcanzar el propio equilibrio psíquico. Sin ética, la sociedad tiende al caos, a la anarquía y a la violencia. El Espíritu, en su búsqueda por lo entendimiento de sí mismo y a la procura de un significado existencial, construye sistemas en los cuales pauta su comportamiento para una convivencia pacífica con su semejante. Es por la ética que construyó una sociedad justa, igualitaria y armónica.

Una sociedad que ofrece al Espíritu condiciones de vivir experiencias integradoras de habilidades útiles a su evolución, necesariamente tendrá valores éticos que la estructuren para abrigar sus individuos igualmente. Es con la ética que se construyen códigos de conducta que generan leyes a seguir. Es la ética personal que transforma a la sociedad en un locus capaz de conducir a la Tierra a etapas superiores de evolución, en las cuales prevalecen la paz, el progreso y el amor. La elevación de un Espíritu, traducida en sabiduría, amor y autodeterminación, implica vivencia ética de principios superiores que promuevan el crecimiento espiritual de todos a su alrededor.

Cuando el ser espiritual, aún en

el estado primitivo de su evolución, alcanzó la condición humana, la razón se instaló en su mente para que tomase conciencia de su individualidad. Gracias a la razón y a sus sucesivas experiencias de reencarnación, creó modos de padrón de conducta que fueran transformándose en reglas de excelencia para una mejor convivencia social. Así fue naciendo la ética, cuyo producto más común que impone una convivencia tolerable se llama moral. Es por la moral, subproducto de la ética, que los individuos consiguen convivir en cada sociedad, en una época específica, pautando sus conductas por códigos de aceptación exterior.

La razón ofrece al Espíritu discernimiento para vivir éticamente para que sus relaciones generen siempre un crecimiento mutuo, incluyan la alteridad como consideración por unicidad del otro y promuevan simultáneamente el bienestar personal y colectivo. La realización del Bien y el sentimiento del amor deben estar más allá de cualquier propósito para que el Espíritu pueda efectivamente construir una ética superior. La racionalidad surgió en la conciencia para que el Espíritu pudiera guiar mejor sus emociones, preparando el corazón para sentir el Divino en sí mismo. El uso de la razón y el profundo sentimiento de conexión íntima con lo Divino permiten al Espíritu construir una ética segura que se aplicará para siempre.

La ética en el Espiritismo advie-

nen de la conciencia de la inmortalidad personal, cuyos principios incluyen el necesario respeto a la religiosidad del otro, la comprensión de que las diferencias entre los individuos no los hacen enemigos, de que la convivencia debe contemplar la empatía y la compasión y de que la bondad es una habilidad que permite el buen entendimiento, promoviendo el progreso de todos. La razón, aliada a la ética y a la real comprensión del que es importante para la evolución del Espíritu, cuando vividas y diseminadas en la sociedad, hacen los individuos más esclarecidos, maduros y responsables en sus relaciones interpersonales. Ética aliada a la razón, aplicadas por el Espíritu inmortal, promueven una espiritualidad saludable a todos.

**Adenáuer Novaes**

*Psicólogo Clínico*

