

# Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

## Prácticas espirituales para la vida

La espiritualidad es fundamental para alcanzar el equilibrio, armonía y salud integral. ¿Sabemos cómo practicar, vivenciar los valores



espirituales en nuestra existencia? ¿Sabemos cómo conectar, estimular lo divino en nosotros?

Como Espiritud, somos o arquitecto do próprio destino, pelas escolhas que nos permitimos.

Existen personas altamente conocedoras de temas sobre espiritualidades y viven con disturbios y conflictos psíquicos, espirituales, evidenciando la ausencia de la práctica diaria de valores esenciales. En el camino espiritual, la práctica es más importante que el conocimiento intelectual. Por el autodomínio, dejamos de ser víctimas de los desafíos del destino, volviéndonos protagonistas de nuestro propio camino evolutivo, a través del esfuerzo individual.

Considerando el autoencuentro, registramos posibilidades de prácticas, vivenciales:

**La terapia de la humildad:** La humildad es el principio del aprendizaje. Es uno de los valores esenciales del Alma, auxilia a examinar nuestras debilidades en cuanto al orgullo y el egoísmo, evita observar las vivencias de la humildad objetiva la práctica de la caridad caracterizando cordialidad, respeto, simplicidad, cooperación.

Es tiempo de rever nuestros pensamientos, emociones, acciones; rever nuestra postura delante aquellos que nos cercan, rever lo que llevamos en nuestro corazón. Ejercitamos la humildad delante de aquellos que demuestran orgullo; practicamos la humildad frente a aquellos que se presentan vanidosos; vivenciamos la humildad ante el egoísmo. Es necesario reeditar el filme de nuestro inconsciente. Jesús estimulaba una espiritualidad que promueve la

salud psíquica.

**La terapia de la meditación:**

La meditación consiste en prácticas diarias envolviendo esencialmente

concentración de atención. No luches en contra de los pensamientos. Conquistalos con paciencia. La práctica de la meditación facilita el autoconocimiento, el contacto con la trascendencia del ego; relaja la mente y el cuerpo. Desarrolla la concentración y el autocontrol, equilibra la ansiedad.

Medita diariamente, escogiendo y manteniendo pensamientos saludables, arreglándolos por repetición y aplicándolos en la conducta por la acción. La meditación es, ante todo, una forma de vida, un modo de ser.

**La terapia de la oración:**

Oración no es palabra, es sentimiento. Orar no es rezar en un determinado momento, no es decir palabras bonitas en momentos específicos, pero es vivenciar en el día a día el sentimiento que la oración trae, transformando la oración en "camino de vida", en su "forma de vivir".

Las tentaciones externas apenas estimulan la tentación interna. Por eso, la vigilancia en la oración son condiciones fundamentales para no caer en las tentaciones del propio ego. Orar es relacionarse con Dios y permitir su guía.

**La terapia del perdón:** La práctica del perdón, la Luz de la Psicología Profunda, es la superación del sentimiento de represalia, de las imágenes de las venganzas, del odio, de las amarguras, a través del ejercicio de la aceptación del otro, sin validar lo que es ilegal y al contrario del código ético de vida. El perdón es un acto de liberación de nuestra prisión emocional. Lo que el otro hace es problema de él, como nuestra reacción es nuestra. Perdonar es desidentificarse del propio resentimiento, amargura,

rabia; liberarse de disturbios emocionales y curarse.

**La terapia de la beneficencia:**

La beneficencia, o la ciencia del bien hacer, el arte de la acción del Bien es, desde el punto de vista de la psicología profunda, el compromiso de humanidad para con las criaturas. Es la práctica del bien sentida.

**La terapia de la gratitud:** La

práctica de la gratitud se refiere a las experiencias buenas; las que más nos llegaron y las negativas que experimentamos, por ser métodos de autoeducación. Optimiza la mente. Conducen las emociones. Desafía y recicla tus pensamientos. Focaliza en la opción de perdonar, entendiendo que solamente personas infelices critican, denigren a los otros.

La psicología de la gratitud favorece el equilibrio del eje ego-yo, si es vivida diariamente, como el camino de seguridad interior, promueve la madurez psicológica. La madurez psicológica está proporcionada a la vivencia de la gratitud.

**La terapia del amor:** El amor es una conquista del espíritu maduro, centrado. Es una forma de *negación de sí mismo* en donarse espontáneamente. El amor favorece la paz y confianza, promueve la no violencia, resultando en la fraternidad que une y solidariza a las personas.

**La terapia de auto pase:**

Practica diariamente: auto perdón, auto aceptación, auto amor, resiliencia, alegría de vivir. Orar con simplicidad. Ejercita tu voluntad para la generosidad y la empatía.

Práctica cada vez más la espiritualidad, esto es, ejercitar las buenas acciones universales todos los días, en todo lo que hagas, así disolviendo limitaciones, expandiendo la luz interior, que es la capacidad de amarse a sí, a otros y a la Vida.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

## Voluntad y desafíos

Es de gran relevancia el papel de la voluntad, tanto para el enfrentamiento de los desafíos como para alcanzar los objetivos deseados. Por lo tanto, es necesario distinguir "voluntad" y "querer", así como los deseos egoicos de las

veniente del yo, ni siempre encuentra el ego maduro y dispuesto a estructurarse para adecuar su actitud y posibilitar una jornada más consciente. Más como esa fuerza no deja de existir, las barreras creadas por la inmadurez del ego amplían los conflictos existentes, generando disconfort, dolores y sufrimientos que no cesan mientras las causas no son eliminadas.

Cuando Abraham Maslow presentó su famosa pirámide de las necesidades, colocó en lo alto lo que llamó de "Metanecesidades", que observadas llevan la busca de valores como "verdad, belleza, justicia, integración, unificación y tendencia en dirección a la unidad".

necesidades reales del ser. A pesar de que se utiliza como sinónimos en el lenguaje coloquial, en sentido psicológico profundo el querer se entiende como fuerza proveniente del ego, mientras la voluntad se vincula a uno mismo.

Los deseos del ego, aquí considerados, son aquellos que muchas veces van más allá de las necesidades reales, siendo estas últimas aquellas que permiten una vida digna y acceso a todo aquello que es importante en una jornada de aprendizaje. Los deseos no son un mal en sí, pues los placeres también hacen parte de la existencia y a veces tienen un papel importante, pero muchas veces esclavizan o eluden a los menos avisados, que canalizan sus energías prioritariamente para satisfacerlos.

La voluntad, por lo tanto, es fuerza al servicio del proceso de individuación y sus desafíos. Pro-

veniente del yo, ni siempre encuentra el ego maduro y dispuesto a estructurarse para adecuar su actitud y posibilitar una jornada más consciente. Más como esa fuerza no deja de existir, las barreras creadas por la inmadurez del ego amplían los conflictos existentes, generando disconfort, dolores y sufrimientos que no cesan mientras las causas no son eliminadas.

veniente del yo, ni siempre encuentra el ego maduro y dispuesto a estructurarse para adecuar su actitud y posibilitar una jornada más consciente. Más como esa fuerza no deja de existir, las barreras creadas por la inmadurez del ego amplían los conflictos existentes, generando disconfort, dolores y sufrimientos que no cesan mientras las causas no son eliminadas.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

## Resiliencia y Paz

"El dolor es una bendición que Dios envía a sus elegidos; no os angustíeis, pues, cuando sufristeis; antes, bendice a Dios omnipotente que, por el dolor, en este mundo, te marcó para la gloria en el cielo". Así inicia Joana de Ángeles su texto "La paciencia", en el capítulo IX Del Evangelio Según el Espiritismo, bajo el pseudónimo de "Un Espíritu amigo".

La paciencia es la ciencia de la paz! Nutre el ser de mecanismos para tener ciencia, conocer y dominar la paz. Representa un estado de espíritu para todo aquello que se predispone a conquistar a sí mismo, venciendo las malas inclinaciones.

Es tanto, que en la jornada emprendida de superación y de educación, en busca de serenidad en la vivencia de las experiencias, es imprescindible el manejo de la resiliencia. Palabritas tan utilizadas, más que remonta a un comportamiento para instaurar la paz.

Ser resiliente es la capacidad de adaptarse a las adversidades del camino, a los desafíos que aparentemente son inesperados y se coloca firme a enfrentar el dolor que avala, pero entendiendo que es una experiencia que educa.

Jesús, el Príncipe de Paz, enseñó en testimonio el significado de conducirse resiliente para ser pacificador. Con suavidad, en una cruz, resignifica el dolor, explicando su resiliencia para presentar al mundo la paz.

Por eso, Joanna encierra el mensaje citado: "tened, pues paciencia, sed cristianos. Esa palabra resume todo". Ser cristiano resume todo: iresiliencia y paz!

Lusiane Bahia

Advogada



### Expediente

#### Periodistas

Rita de Cássia Escobar

#### Edición

Evanise M Zwirtes

#### Colaboración

Maria A de Mattos - Crítico  
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés  
Karen Dittrich - Traducción al Alemán  
Hannelore P. Ribeiro - Traducción Alemán  
Clarivel D. Gimenez - Traducción Español  
Lorena S. Pastor - Revisión Español  
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano  
Cássia Mello Dias - Traducción Français  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Tłumaczenie na język polski

#### Reportage

Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Lusiane Bahia  
Davidson Lemela  
Cláudio Sinoti  
Sérgio Thiesen

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Português)

**Sábados:** 05.00pm - 07.00pm

**Domingos:** 08.00pm - 09.30pm

**Miércoles:** 08.00pm - 09.30pm

**Lunes:** 08.00pm - 09.30pm

#### Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)

**Miércoles:** 06.00pm - 07.00pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informaciones: + 44 0778484 0671  
E-mail: spiritistps@gmail.com  
**www.spiritistps.org**  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Meditar y amar

Amigo lector, obsérvese en su día a día. Fácilmente usted consigue memorizar el número de sus documentos, decorar varios teléfonos, evaluar bien a sus amigos y conocer a sus familiares. Sabe exactamente cuántos kilos necesita perder y de lo que le gusta y no le gusta. Por lo tanto, no sabe exactamente dónde está, quién es y lo que hace aquí. Conoce la física cuántica, religiones, política, todo sobre su ídolo de corazón, pero no consigue responder a una pregunta simple sin gaguejar: ¿Quién es usted?

Hace más de 2400 años, en la época de Sócrates, había un templo famoso llamado Oráculo de Delfos, situado en la isla de Patmos, Grecia. Recordado hasta el día de hoy, fue el más importante oráculo griego de la antigüedad, para donde los ciudadanos se dirigían cuando necesitaban recibir alguna orientación de sus *dioses* (espíritus) a través de las *pitonisas* (médiums). En la puerta de entrada del templo, había una inscripción en alto relieve que recepciona a los visitantes: *Antes... Conócete a ti mismo.*

Al meditar sobre el real significado de existencia humana, recordamos las enseñanzas del Evangelio cuando se refiere al amor, configurándolo como el refinamiento de los sentimientos, siendo el único que prevalecerá indeleblemente. Los demás sentimientos son emociones que nos reportan más al inicio de nuestra caminata evolutiva hacia el logro del objetivo deseado.

Cuando Jesús pronunció la palabra amor, el pueblo se estremeció y el tiempo se dividió: *antes y después de Cristo.* El hombre fue rescatado de la materia y las almas de buena voluntad se dejaron inmolar en los circos romanos para vencer los instintos en favor del amor incondicional.

**Davidson Lemela**

*Neuropsicólogo*

## La creatividad mental del alma

En la trayectoria evolutiva son numerosos los desafíos que se presentan, como forma de prueba el Espíritu es estimulado al progreso, teniendo como meta la plenitud. En ese sentido, son muchas las características y habilidades a ser desarrolladas durante la larga trayectoria que se presenta. En la etapa humana de esa larga jornada,

en el sentido literal, sino también en la forma de pensar, de experimentar la vida, así como cuando negligencias la busca de conocimiento, no accedemos todo el potencial del cual disponemos.

La búsqueda del desenvolvimiento de la creatividad pasa por asumir un compromiso con nuestro proceso evolutivo,



nuestro cerebro presenta una tercera "capa", llamada neocórtex, que responde por las funciones "nobles" como razonamiento, lenguaje más desarrollado, capacidad lógica, entre otras habilidades complejas que nos diferencian de los animales, cuyos instintos predominan.

En consecuencia, disponemos de innumerables posibilidades creativas, que cuando es bien aprovechada proporcionan el despertar de la conciencia. Pero como todo lo que es infrautilizado, también nuestra capacidad creativa permanece aprisionada en cuanto somos rehenes de nuestros miedos, de la pereza, de la dependencia así como de nuestros propios deseos. La búsqueda excesiva de la seguridad y confort, tan al gusto del ego inmaduro, también termina por perjudicar la capacidad de solucionar los enigmas del alma y responder a los desafíos existenciales. Además, la rutina influye de manera negativa al desenvolvimiento de la creatividad, por cuanto, cuando buscamos siempre las mismas rutas, no solamente

limitándose el repertorio de respuestas ante la vida, por lo tanto dificulta nuestra marcha. Ampliar el campo de conocimiento, no contestando con las respuestas que vienen a través de otras personas, pero sí permitiendo hacer una jornada para encontrarlas, interna y externamente, como forma de ampliar las lentes para conocernos a nosotros mismos, las otras personas y el mundo. Las ciencias modernas acuñaron el término "Neuroplasticidad" para definir la enorme capacidad del cerebro en organizar, adaptar y dar respuestas creativas a los desafíos que se presentan. Lo importante de todo es que esas nobles funciones estén al servicio del alma, para un trabajo consciente de individuación, a través del cual desenvolvemos todas las potencialidades inherentes a nuestro ser.

**Cláudio Sinoti**

*Terapeuta Junuiano*



### Gratitud: cura interior

Nuestro mundo es de prueba y expiaciones. Somos todos imperfectos y necesitamos tener consciencia de eso. Mucho más que eso, necesitamos conocernos a nosotros mismo, como seres humanos, como almas, como espíritu, y buscar el perfeccionamiento íntimo y la educación de los sentimientos. De lo contrario, continuaremos enfermándonos con facilidad y distanciados de la felicidad real.

Teniendo en vista que la Tierra es una gran escuela de almas, somos invitados por la Providencia Divina al desarrollo de nuestras virtudes en potencial. Y la gratitud es una de ellas. Curiosamente, el planeta también es un gran hospital. Son millares de enfermedades, físicas y mentales, tanto como en el plano físico como en el mundo espiritual. Y vean que es extraordinario: la Medicina viene conociendo e incorporando la religiosidad y la espiritualidad en su práctica. Proceso, compasión, empatía, caridad, perdón y gratitud son reconocidamente experiencias humanas que llevan la manutención de la salud o prevención de enfermedades. Pero también son elementos de apoyo a la mejoría clínica o incluso a la cura de muchos males. Gratitud es una palabra derivada del latín *gratia*. Según el diccionario, significa sentimiento de gracia experimentado por una persona en relación a alguien que le concedió algún favor, un auxilio o beneficio cualquiera. En otras palabras, una forma de reconocimiento. Aunque las personas sean capaces de apreciar con optimismo momentos, realizaciones en personas, no

todas practican la vivencia con naturalidad y frecuencia. A veces, llegan a necesitar de un acuérdate o un empujón para que lo hagan.

Es mucho más que enderezar un lazo, el hábito es benéfico por generar felicidad a quien recibe y a quien manifiesta un gesto. La gratitud recompensa la generosidad y mantiene el ciclo de comportamiento social saludable.

De acuerdo con investigadores de Harvard Medical School, en Boston, la gratitud es un poderoso remedio para el cerebro. Al experimentar el sentimiento, dos partes del órgano son activadas: pré-frontal medial ventral y el córtex en la porción dorsal. Las áreas están envueltas en percepciones de recompensa, moralidades, interacciones sociales positivas y capacidades de entender lo que los otros piensan.

Y eso no es todo. Investigaciones comprueban que agradecer fortalece el vínculo interpersonal, auxilia en el bienestar, aumenta la resiliencia, reduce el estrés y ayuda a prevenir la depresión. En un estudio realizado con adultos, el grupo que hizo un ejercicio de agradecimiento presentó mejoría en su salud mental en comparación a los participantes sin actividad.

Según el estudio, la salud de los adeptos de la gratitud es muy buena, pues ellos tienen sistemas inmunológicos más fuertes, presentan presión arterial baja y duermen bien. Quienes agradecen con regularidad mantienen mayores niveles de alegría y emociones positivas. Ser agradecidos envuelve reverenciar

la voluntad del mundo y la gratitud funcional como un sustento.

Si yo le preguntara por qué eres agradecido ahora, tengo certeza, muchas conclusiones vendrán a tu mente, como familia, amigos, tu salud y la de otras personas a tu alrededor, y mucho más. Pueden ser grandes o pequeños motivos.

La gratitud es una manera de apreciar el tener, en vez de siempre buscar algo nuevo en la esperanza de tornarse más feliz o pensar que no puede sentirse satisfecho hasta alcanzar todas las necesidades físicas y materiales. Evita el prejuicio de la ambición desmedida y la codicia.

Los hábitos se fortalecen con el uso y la práctica. Teniendo como foco a la gratitud, el cerebro está en constante trabajo con novedades y sesgo positivo. Vale la pena mencionar que se debe agradecer por episodios diferentes. Vean sugerencias para ejercitar la gratitud con el intuito de adicionar más gracias a la vida.

- Al tener contacto con asistentes, empleados y cajeros de supermercados, reserve un tiempo para mirarlos a los ojos y realmente agradecer.

- Agradecer a Dios por la vida, por la salud, aunque sea relativa. Agradezca por las estrellas que brillan sobre sí eternamente.

- Escriba o diga un elogio para un ser querido, en cuanto aún esté con vida (encarnado), criaturas, joven, adulto o anciano. Familiar o no.

- Apreciar los agradecimientos que le presten en el día a día. Pues, eso también es gratitud.

Sérgio Thiesen

Cardiólogo, Físico