

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

El Coraje de vivir

Vivir, sin duda es un acto de coraje. En un mundo permeado por la incertezas, dolores y desafíos incesantes, levantarse cada mañana y renovar el compromiso con

a disposición de todo aquello que se resuelva decididamente a avanzar, auto superarse y alcanzar la comunión con Dios" (Ângelis, 2003, p. 10) Esa "bienaventuranza"

no es impuesta, pero sí una conquista individual que exige mucho esfuerzo, decisión y claridad sobre los propósitos reales de la vida.

El coraje, no obstante, es reconocer que cada obstáculo conlleva en sí la semilla de superación. Y que no hay progreso sin confrontar con los dolores que habitan en el alma en Plenitud, Joanna de Ângelis profundiza esa comprensión al decirnos: "Uir, o camuflar, anestesiar el sufrimiento son métodos ineficaces, mecanismos de alienación que postergan la realidad (...). Por el contrario, una

Joanna nos muestra que el sufrimiento, lejos de ser castigo, es un recurso de vida para esculpir el alma, así como el diamante que necesita de presión para revelar su brillo. En sus palabras: "El sufrimiento [...] revela un excelente mecanismo de vida al servicio de la propia vida" (Ângelis, 2012, p. 12).

Pero el coraje de vivir también exige una elección constante por valores espirituales más elevados. Es "Despierte y Sea Feliz", Joanna alerta para la alineación moderna antes las verdades del alma: "Distraídos en los juegos de las ilusiones, aplican el tiempo en la voluptuosidad del placer, distanciados de cualquier compromisos elevados con la vida, que lo acecha espreita, inexorablemente" (Ângelis, 1996, p. 11) Se trata de apego a los valores efímeros, que engaña al alma y debilita al ser frente a los enfrentamientos naturales de la existencia.

Despertar y vivir con coraje significa, así, reencontrarse con los compromisos espirituales adiados. Es mirar para adentro, reconocer las heridas, aceptar las lecciones del dolor y caminar rumbo al amor, que es, en última instancia, el antídoto del sufrimiento. Joanna concluía con sabiduría: "Se puede decir, por lo tanto, que [el sufrimiento] resulta es resultado del distanciamiento del amor, que es el gran y eficaz antídoto" (Ângelis, 2012, p. 12).

El coraje de vivir, en fin, es una jornada espiritual que requiere fé, perseverancia y lucidez. Es tener el atrevimiento de continuar, aun ante el miedo. Es permitirse crecer, aun cuando en el entorno todo parece desbanearse. Es, sobre todo, amar: a sí mismo, al prójimo y a la vida, con la confianza de que cada paso nos aproxima a la plenitud.

Adriane Viola Bacarin

Psicóloga Junguiana

nuestra existencia es un gesto de bravura silenciosa. Joanna de Ângelis, en sus obras, nos ofrece una comprensión profunda de la vida y del alma, apuntando que el camino del autoconocimiento y de la superación es, por encima de todo, un llamado a encorajar os. Es necesario tener coraje y observarse, soportar lo que es y romper paradigmas de hábitos del pasado.

En el libro "Vida: Desafíos y Soluciones", la mentora espiritual nos invita a comprender que nuestra existencia es una experiencia cuidadosamente conducida por el Creador a un despertar de conciencia espiritual. Ella afirma: "Vivir es un desafío sublime, y realizar con sabiduría es una bienaventuranza que se encuentra

actitud corajosa de examinarlo y enfrentarlo representa valioso recurso de lucidez, con efecto terapéutico proporcionando paz" (Ângelis, 2012, p. 14) Aquí, la autora espiritual rompe con la lógica inmediatista que intenta eliminar el sufrimiento a cualquier costo. Enfrentar el dolor y no camuflarla, es la vía a la lucidez, y esa lucidez nos lleva a la serenidad duradera.

El coraje de vivir, por lo tanto, está intrínsecamente asociado al enfrentamiento de las propias sombras. No es ausencia de dolor, pero sí de transformación del dolor y sabiduría. Eso implica sumergirse en nuestro interior, identificar la causa de los conflictos y cultivar un esfuerzo consciente de cambio.



Tendencias Suicidas o Fugas Psicológicas

Vivimos en una época de grandes transformaciones, en que el planeta de pruebas y expiaciones comienza a vislumbrar su pasaje a un planeta regenerado y que grandes sacudidas acometen su población con el intuito de auxiliar esa transformación. Errores y desequilibrios que cometimos en el pasado próximo o longínquo comienzan a venir de la nada en forma de dolores actuales, filtrando, expurgando las energías disonantes

de nuestras necesidades actuales al respecto como espíritus inmortales en proceso de evolución.

Otra situación que nos viene llamando la atención bastante es el número elevado de casos de suicidio, personas que buscan en el desencarne provocado la puerta para aliviar sus dolores. No obstante, la doctrina Espírita nos enseña que la muerte en cuanto fin, no existe. Lo que ocurre es un pasaje en que, libre de la materia,

somos colocados de modo más intenso ante de nuestra conciencia, entonces, lo que parecía ser el fin, en realidad es la continuidad de un proceso de crecimiento constante dónde todos somos sometidos. Aprendemos también que podemos aliviar o agravar el tipo de experiencia que atraemos a nuestra jornada, conforme nuestras elecciones diarias y, por lo tanto, con nuestras necesidades evolutivas.

En una etapa planetario de mayor presión

evolutivo, se hace urgente que tengamos un mirada más compasivo con nuestros semejantes, cientos de que la dificultad nos llama a todos a un despertar próprio del proceso evolutivo, y que, red de apoyo, es algo que marca la diferencia de como cambia la visión de aquel que sufre y no ve una salida a sus sufrimientos. Amar más, juzgar menos, es la enseñanza de Cristo que sigue brillando en la actualidad, aún con el pasar de los siglos.

El sentido de la Vida

Al auto observar te en tu día a día, fácilmente, conseguimos memorizar el número de documentos, memorizar vários números de teléfonos, evalúa bien tus amigos, conoces sus familiares y sabe, exactamente, cuántos kilos necesitan perder.

No obstante, no consigues responder a una pregunta simple sin tartamudear: ¿Quién eres tú y qué es lo que haces aquí?

Según Emmanuel, la mayoría de los espíritus reencarnados en el planeta parte, diariamente, de la tierra sin conseguir completar sus compromisos agendados en la experiencia de la materia densa. Anclan en la realidad externa física, después de la muerte del cuerpo, con una sensación muy grande de fracaso, atormentados por el sentimiento de culpa al descubrir el tiempo desperdiciado y las horas perdidas. Raros, dice Emmanuel, son considerados completistas, es decir, aquellos que consiguen cumplir toda la programación reencarnativa.

¿Qué hemos venido a hacer aquí? Cuál es el sentido de nuestra existencia? ¿Cuál es nuestro proyecto de vida?

Al reencarnar, nos olvidamos, conscientemente, de ese plan. Y es por esa razón que muchos compañeros de marcha se pierden por el camino obscuro, desviándose de los reales objetivos por lo cuales reencarnaron. Al retornar a la patria espiritual, después del desencarne, un sentimiento de extrema vergüenza les afectan y, en frente de los amigos y auxiliares decepcionados, lloran arrepentidos por todo el trabajo preparado desperdiciado.

Pero esas informaciones, no están perdidas, se encuentran dentro de nosotros, en nuestro inconsciente, guardadas de forma indelével.

Pero cómo accederla?

Escucha la voz de tu corazón! Pues él no se equivoca, no se engaña y no falla. Nuestro corazón es un órgano misterioso, lleno de amor, fé y misericordia, que serás guiado por el camino exacto. De alguna forma, en el momento correcto, las informaciones que necesitas llegaran hasta ti, esté preparado para escuchar con atención el sentido de tu vida!!!

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Dra. Livia C. Poli

Médica

Expediente

Periodistas

Rita de Cássia Escobar

Edición

Evanise M Zwirtes

Colaboración

Rita de Cássia Escobar - Crítico
Cintia C. dos Santos - Traducción Inglés
Clarivel D. Gimenez - Traducción Español
Nicola P. Colameo - Traducción Italiano
Seweryna Akpabio-klementowska - Tłumaczenie na język polski

Reportage

Adriane Viola Bacarin
Livia C. Poli
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Lusiane Bahia
Cláudio Sinoti

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniones de Estudios em los

(Em Português)

Sábados: 05.00pm - 07.30pm

Domingos: 08.00pm - 09.00pm

Miércoles: 08.00pm - 09.00pm

Lunes: 08.00pm - 09.00pm

Reuniones de Estudios em los

(Em Inglês)

Miércoles: 06.00pm - 07.00pm

THE CREIGHTON CENTRE
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

para que podamos acompañar la evolución planetaria.

El problema es que, a pesar de que necesitamos de esos "empujones" que la vida nos da, muchas veces nuestro ego fragilizado se ve tenebroso para encarar frente a frente las pruebas y expiaciones nos llegan y buscamos pseudo-auxilios en fugas psicológicas. Son como "muletas" que deberían auxiliar a aliviar la tensión, pero infelizmente acaban por agravar aún más nuestra situación, como por ejemplo, el vicio en tabaco, o alcohol, actualmente tenemos el vicio en redes sociales, esos vicios que buscan enajenar nos



Vacío Existencial

"Nosotros somos seres humanos de una jornada espiritual, pero seres espirituales en una jornada humana", dice Nikos Kazantzakis.

Vivimos en días de ansiedad. El vacío existencial es una sensación incómoda de falta de sentido y propósito en la vida, evidenciando desconexión de la esencia. Necesitamos encontrar el objetivo de nuestra vida y cuando no lo identificamos cuando, propositalmente, lo ignoramos, sufrimos de vacío existencial. Cuando no aprendemos a amar, no saldremos de un ciclo vicioso. Drogadicción, sexolatría, consumismo e individualismo son las bases de la soledad, estrés, depresión y tendencias suicidas, que están volviendo obsesiones colectivas y verdaderas.

En libro "Conflictos Existenciales" Joanna de Ângelis nos orienta que "na raíz de todo proceso aflictivo existe una herencia psicológica de otra existencia, resurgiendo como necesidad de reparación, a fin de favorecer el Espíritu con nuevas adquisiciones sin amarres con los fracasos que quedarán en el pasado."

Ser feliz no es una cuestión de circunstancia, y tampoco depende de las acciones y gestos de él otros, según el Espíritu Hammed, en el libro "Renovando Actitudes" afirmando que "las puertas que llevan a la felicidad hacen parte de un método gradual de crecimiento íntimo, y depende del trabajo interior constante y es resultado de la actitud comportamental en fase de las tareas que vivimos a desempeñar en la Tierra."

Ya Léon Denis, en el libro "El Problema del Ser y del Destino" recuerda que "por la voluntad podemos domar, vencer el dolor, o al menos, utilizarla."

Por lo tanto, reflexiona en la correría loca para lugar alguno y considera la vida la oportunidad de sonreír y producir, descubriéndote útil a ti mismo y a la comunidad.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



Suicidio: la herida del alma

Marcas representan el conjunto de experiencias vividas.

Son buenas, están revestidas de luz y promueven impulsos redentores. Son perjudiciales, acarrea dolor que impactan el revestimiento de la alma.

"Que marcas quiero tener en mí?"

Jesús nos enseña y el Espiritismo corrobora que "a cada un segundo sus obras".

Siendo Espíritus, y teniendo cuerpo físico y periespíritu, en las jornadas en las múltiples experiencias y marcamos en nosotros las consecuencias de nuestras elecciones.

El suicidio, en la experiencia del ser, es una marca fuerte en el alma; es herida del alma.

Herida que se origina del miedo, que nasce de la duda, de la revuelta, de la incomprensión, de la terquedad, del orgullo, de la desconexión ampliada en relación con Dios, de la elección intempestiva, del desespero, de la apatía, de la rebeldía, de la timidez, de la pereza, de la ociosidad. Herida oriunda de la multi

facetadas causas, pero que marca el periespíritu, que reverbera en el Espíritu, herida que duele mucho.

Herida que tarda para cicatrizar, pues el suicidio es el acto que niega nuestra propia esencia, por ser la reacción del Espíritu al presente perfecto que Dios concedió para la felicidad y la autoconquista, que es la vida.

Nada, nada mismo, debe hacernos pensar que en un acto contrario hay existencia física, en un acto engañoso y falaz.

Las ideas para este acto deben ser repelidas con rapidez y firmeza, pues traducen otras mentes desalineadas y en sufrimiento que no comprenden su propio dolor. Son Espíritus que transitan perdidos y con sus propias heridas en evidencia.

Todo pasa!! Si no paso, es porque la lección aún no fue aprehendida, aún no fue meditada. Si no paso es porque aún nos falta humildad, amor, compasión, justicia, dedicación, disciplina, ímpetu y fé; aún nos falta la bondad sincera y genuína.

El deber del cristiano espiritual es amar y amar irrestrictamente, y en todas las situaciones, Es exaltar



la vida y las máximas expresiones.

"Que marcas quiero tener en mí?"

Marcas de amor! Marcas de coraje! Marcas de renúncia! Marcas d sacrificio!

Entonces, avance, hermanos! No nos sumerjamos en las heridas de las ilusiones y en los engaños. Ante el dolor, la perseverancia. Ante la tristeza, la renovación. Ante el desánimo, el recomienzo. Ante los desafíos, la lucha! Ante lo malo, Jesus! Siempre!

Lusiane Bahia

Abogada



Ademas del desespero: ¡Dios!

Proviendo de la fuente generosa de la Vida hay incontables eras, es desafiante imaginar los primeros pasos de nuestra caminata evolutiva como seres vivos. Antes de eso, las formas universales ya se movimentaban, guiadas por inteligencias que trascienden nuestras comprensión, para crear condiciones favorables que posibilita ese "milagro".

Considerando apenas la Tierra, la ciencia apunta su surgimiento entorno de 4,5 billones de años, agregando material cósmico remanesciente de la formación solar. Curiosamente, conforme Lavoisier, "nada en el Universo se pierde, todo se transforma". Y en la transformación incesante de la Tierra, hasta que se establecen condiciones para el surgimiento de la vida, nuestra limitada percepción tal vez viera apenas un caos de fuerzas des gobernadas. En realidad, por lo tanto, la vida, en su principio biológico, ya pulsaba en estado potencial, una semilla cósmica aguardando su momento. Lo que denominamos Naturaleza, en la dificultad de aprehender las fuerzas cósmicas involucradas en la construcción planetaria, condujo ese proceso de forma orquestada. Hace entorno de 4 billones de años, emergieron las primeras formas de vida biológica en nuestro planeta.

Y "solamente" A cerca de 300 mil años surgio el Homo Sapiens, la primera forma de vida autoconsciente conocida en la Tierra hasta el momento. Un lapso temporal de billones de años, que nos enseñan, entre otras lecciones cósmicas, tener la "paciencia" para que cada potencial se manifieste en su tiempo propio.

Dando un salto en la historia, nos deparamos hoy con poco más de 8 billones de humanos en el

planeta. Avanzamos exponencialmente en conocimiento, teorías, en la exploración del micro y macrocosmo. No obstante, antes las estadística alarmantes de violencia, guerras, hambre, desigualdad y de epidemia de conflictos psíquicos, estamos aún distante de una condición armoniosa, en sintonía con la grandiosidad que nos trajo hasta aquí.

Eso nos lleva a una constante inescapable: desafíos profundos a solucionar y transformar. Pero será que esa realidad es motivo para desespero?

Considerando toda nuestra historia evolutiva, la trayectoria que nos trajo hasta ese punto al respecto de la humanidad, acumulamos evidencias suficientes para creer que la vida no es mero acaso cósmico. La historia demuestra que aún las situaciones más penosas, tristes y sufridas pueden ser transmutadas en caminos al desarrollo de la consciencia y de la resiliencia. Importante frizar que no se trata de romantizar el sufrimiento humano, ni de ser insensible a los dolores profundos que el individuo y el pueblos soportan a lo largo de la historia. Podría ser diferente? Es bien probable que si. Pero habitamos un planeta donde la conciencia adormecida para las cuestiones esenciales de la existencia aún persiste, y por eso mismo escogemos consecuencias amargas de acciones humanas movidas por la ignorancia, el miedo y el egoísmo.

Con todo, dentro de la caminata universal, detectamos evidencias de una Inteligencia Profunda y de leyes trascendentes en operación, cuyo

alcance pleno se nos escapa, y que impuliona el proceso evolutivo. Esas fuerzas permiten que el Espíritu evolucione progresivamente, aún que por caminos tortuosos, en dirección a una plenitud que le habita tal cual lo siembra.

El desespero, más allá de no solucionar problema alguno, roba nuestra lucidez necesaria para discernir una salida posible, nublando nuestras visión y el estado emocional desregulado ya comprometido.

Ciertas circunstancias son de una dureza extrema, es verdad, por lo tanto, cuanto más el individuo emprende la jornada del autoconocimiento y se conecta con las fuerzas superiores de la vida, más desarrolla la capacidad de percibir actitudes constructivas que pueden mejorar su cuadro existencial.

Ciertamente, preguntaron a Helen Keller, que a los 19 meses de edad quedó sorda y ciega, si ella era pesimista o optimista. Su respuesta fue sabia: reconocía muchas cosas buenas en el mundo, apartando el pesimismo total; pero también no podía cerrar los ojos al mal existente, impidiendo un optimismo ingenuo. Prefería, por lo tanto, ser "mejorista", dedicándose a mejorar todo lo que le viese las manos, fuese un problema o un desafío. En ese espíritu "mejorista" que se encontro con la centella divina interior – el "Dios" en nosotros – se revela fundamental. Él es la antítesis del desespero, proporcionándonos avanzar con fuerza que nos impulsa a la transcendencia.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junuiano