

Periódico de Estudios Psicológicos

Ciencia, Filosofía y Religión

El Poder del ahora y la Espiritualidad

La Psicología Profunda está centrada en la Reencarnación, considerando que el individuo es el modelador de su propio destino, viviendo conforme sus opciones, conscientes o no.

En ese sentido, el poder del



ahora, esto es, estar en el presente, es de vital importancia, por ser el único momento disponible para vivir la propuesta del autoconocimiento transpersonal. El transpersonal es aquello que buscan trascender lo personal, esto es, dentro de una abordaje psicológico, ir más allá del ego, al encuentro de la esencia del alma, espiritualizando.

Esa propuesta es un verdadero convite a la conquista del bienestar y armonía personal y social, por no estar enfocado en recuerdos limitadores, pesimistas del pasado o expectativas irreales en cuanto al futuro. Pero sí, una posibilidad de desidentificarse de la mente parlanchín, como experiencia que promueve la salud psíquica, alcanzable por el auto educación espiritual, visando la autodisciplina mental, comportamental; potencializando el discernimiento en las elecciones del Espíritu, observando la Ley de Causa y Efecto.

La mayor parte del sufrimiento humano viene de la incapacidad de vivir el presente, lucidamente, debido a la ignorancia y desprecio de su inmortalidad, desconociendo que, pasado, presente y futuro, entonces no es aquí y ahora. Por lo tanto, entonces presas en ciclos de pensamientos tóxicos, pesimistas, victimistas sobre el pasado o el futuro, generando ansiedad, miedo, insatisfacción y depresión. Además, al aprender a enfocar la mente en el ahora, a partir del Self, es posible conquistar armonía existencial, superando las tendencias viciosas del alma.

Entendiendo que el egocentrismo es un falso censo de identidad creado por los pensamientos y emociones, de las experiencias personales y creencias limitadas. Cuando la persona se identifica demasiado con su ego, se vuelve prisionera de sus preocupaciones, resentimientos y expectativas, viviendo interiormente, en un estado de conflictos, desajustes, inverdades.

La Psicología Transpersonal está centrada en el desenvolvimiento de la salud del ser integral, abordando dentro de una visión holística, en que el individuo es apreciado en sus aspectos biológicos, psíquicos, sociales y espirituales.

El presente es el único momento real. Cuanto más nos concentramos en el ahora, esforzándonos por conquistar el "Yo mayor", cultivando pensamientos saludables, realistas, de fondo ético moral, sufriremos menos de culpas, arrepentimientos, ansiedades y conflictos íntimos.

Espiritualidad significa búsqueda constante del crecimiento de la propia esencia interior, siendo que, la competencia esencial es la capacidad de actuar con la inteligencia espiritual, de forma proactiva, utilizando el autoconocimiento, autodominio y automotivación, estableciendo un sentido profundo por la vida, en un movimiento de autoamor.

El Ser esencial es el Centro de la Consciencia donde están fijadas todas las características y los valores reales del individuo. El Ser Esencial es la luz, el lado amoroso, bueno y bello, es la Esencia Divina que somos.

En el Ser Esencial, originan todos los sentimientos nobles, tales como: bondad, fraternidad, solidaridad, ética, comprensión, justicia, sinceridad, tolerancia, perdón, empatía, resiliencia, autoestima, confianza, seguridad, etc..., valores derivados de la energía del amor.

Desarrollar la competencia esencial es buscar el equilibrio, la armonía. Buscar el amor entre las tendencias extremas del desamor y de pseudoamor. Es la superación de las negatividades que traemos dentro de nosotros, fruto de las experiencias de otras encarnaciones.

Los individuos que poseen competencia esencial, y viven en el presente, analizan las cuestiones de la vida de una forma transpersonal, profunda, sagrada, teniendo como resultado mayor productividad, esperanza, entusiasmo y realización, pues aprenden sabiamente, cómo comportarse antes los desafíos de la vida.

Los individuos en quien falta el sentido de lo sagrado de la vida, que viven de manera egoica, huyen de sí mismos, proyectándose en los otros, recusando tratar sus imperfecciones con seriedad y profundidad, generando un empobrecimiento, una falta de sentido.

La práctica de la meditación y de la atención plena ayudan a reducir el flujo incesante de pensamientos irracionales ya que conectarse con una dimensión más profunda de la conciencia, iviviendo la Verdad!

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Diversidad en la Sociedad

El filósofo francés Edgar Morin definió al hombre como un ser social. Establecido que somos esencialmente interdependientes y que necesitamos del otro para sobrevivir. Y que el objetivo principal de su vida es la *búsqueda de la felicidad*.

Al conceptualizar al hombre como un ser gregario, Morin establece que, intrínsecamente, necesitamos

del Creador. Pretenden, con eso, alcanzar un estado de gracia y pureza del alma por la contemplación. Esa conducta piadosa, aún, altera el propósito de la experiencia humana, haciendo retardar los pasos en el camino del progreso y de felicidad, visto que es un problema y dificultad de la existencia, en los choques culturales y en los embates humanos que ejercitamos las virtudes del amor.

Imagine, lector, la sociedad como si fuese un organismo vivo, compuesto por millones de células. Esas células son las familias y los organelos, en el interior de las células, son miembros que componen la familia. No admitimos un organismo saludable si algunas de esas células están enfermas. Una célula comprometida altera la salud del organismo como un todo.

La desarmonía de las familias en el organismo vivo de la sociedad ocurre en su núcleo, donde los

principales factores de enfermedad están relacionados a los valores negativos del alma, comprendiendo, sobre todo, el orgullo y el egoísmo.

Cuando la familia falla en ese papel, los reflejos pueden traumatizar profundamente a sus miembros, dando origen a los más graves desajustes observados en la colectividad.

Para una relación familiar saludable, no existe ni un atajo posible. Es necesario entender que la familia es el primer laboratorio de almas que la sociedad necesita para desarrollar las virtudes sociales y vivir en paz aun con las diferencias.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Colaboración y competencia

La convivencia en sociedad trae constantemente a flote dos conceptos fundamentales: colaboración y competencia. Estas dinámicas, presentes en todos los aspectos de la vida, son frecuentemente analizadas con distintos prismas filosóficos sociales y espirituales. El Espiritismo, que estudia la naturaleza, origen y destino de los Espíritus, bien como sus relaciones con el mundo corporal, ofrece una visión única y profunda sobre el papel de la colaboración y la competencia en la evolución del ser humano.

Según el Espiritismo, la colaboración es una expresión natural de la fraternidad y de la solidaridad, principios esenciales para el progreso moral e intelectual de la humanidad. La cooperación permite que cada individuo contribuya con su capacidad, aprendiendo y enseñando. Es vista como una oportunidad de ejercitar virtudes como la paciencia, la tolerancia, la humildad y el respeto al prójimo. El trabajo colectivo, orientado para el Bien común, es considerado un poder de transformación personal y social.

Por otro lado, alerta para los peligros de una competencia basada en el orgullo, en la vanidad y en la ambición desmedida, pues tales sentimientos alimentan el individualismo y alejan al ser humano del verdadero propósito de la existencia: el crecimiento moral y la construcción de una sociedad más pacificada.

Cooperación es un proceso de interacción social, cuyos objetivos son comunes con acciones compartidas. La competencia es un proceso de interacción social, cuyos objetivos son mutuamente aislados y exclusivos.

Por lo tanto, colaboración y competencia son manifestaciones de elecciones y actitudes personales. Al considerarnos cooperadores orientarnos hay competencia para el autodesarrollo ético, estimulamos la evolución individual y el avance moral de la sociedad.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

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

Evanise M Zwirtes
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Lusiane Bahia
Cláudio Sinoti
Adriane Viola Bacarin

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

ser solidarios unos con otros en la búsqueda de felicidad. No conseguimos aprender al hablar, andar o evolucionar sin la convivencia con el otro y nuestra vida solamente será un camino para la felicidad del Criador a través de la criatura.

Desde el principio de la evolución, el hombre entendió que necesita del otro para continuar viviendo y eso lo hace reunirse en clanes, inicialmente, después en tribus y ahora en familias.

Los antiguos ermitaños aspiraban alcanzar la espiritualidad apartándose de los placeres materiales y del pecado humano. Al vivir solitariamente en lo alto de las montañas, reclusos en reflexiones y oraciones, cultivaban una vida de pureza espiritual en la busca de paz

Calma y Esperanza

El Sermón de la Montaña (Mateo 5 -7) es un Himno que calma los corazones y en robustecer la Esperanza.

Jesús revela a la Humanidad los pasos que nos conduce a la felicidad, afirmando, en las Bienaventuranzas, que humildad, comprensión y entendimiento de las aflicciones, mansuetude, justicia, misericordia, pureza de corazón y pacificarse son grados esenciales para los cristiano sincero.

"Bienaventurados los que son mansos, pues heredarán la tierra". La mansuetud enseña la calma, que proporciona el discernimiento. Heredar la tierra es volverse consciente del proceso en lo cual está inmerso, es ser señor de tus propios pasos, cumpliendo con los deberes que les son indicados por la necesidad evolutiva, el que resulta en la calma de la responsabilidad concluida.

La certeza de la ruta segura que transita, en face del atendimiento de lo que le conviene hacer, permite al cristiano vislumbrar lo que está demás en el camino en la cual recorre. Entiende, por ejemplo, que tendrá el consuelo de sus aflicciones, que se deposita en fé y esperanza de que el Evangelio de Jesús es la fuente liberadora de nuestras amarguras y desequilibrios.

No tenemos duda de que, hoy, quien carga consigo la calma y la esperanza, detiene un tesoro inestimable y de liberación. Multiplicarlas es el desafío de todo aquello que se embellece con las palabras melodiosas del Cantante de la Verdad.

Contemos las Bienaventuranzas, vivamos el tono de la calma y de esperanza, seamos fieles seguidores de Cristo, pues así será realidad la Tierra Prometida en el Santuario del Corazón de la Humanidad.

Lusiane Bahia

Abogada

Confianza y Amor

La tentativa de control de la vida por parte del ego es una de las fuentes de sufrimiento humano. En un mundo de probabilidades, en la cual la vida ocurre sin que tengamos la dimensión real de su profundidad, con actuación de fuerza más allá de nuestro control, intentar anticipar las circunstancias externas y las elecciones de otros seres nos lleva a la frustración constante. Pero no pudiendo controlar externamente, solamente la estructura consciente de la personalidad, a través de un ego saludable, podrá contribuir para una vida en armonía. En ese sentido, confianza y amor, entre otros valores, son fundamentales.

Cuando hablamos de confianza no nos referimos a fé sin fundamentos o a la espera de acontecimientos desacompañados del buen senso y lógica. Antes todo la confianza debe ser construida a través de actitud compatible con los objetivos que deseamos, cuando nuestra vida se establece en sintonía con los valores y principios que creemos. En alguna instancia la confianza alimenta la actitud consciente, ciertamente de que solamente a través de ella es que establecemos las bases del ser que somos y del mundo que deseamos. El gran desafío en permanecer confiado es, no alimentar la ansiedad de que externamente las cosas acontezcan en el tiempo del deseo egoico. El Universo contiene sus propias leyes, fundamentadas en la Sabiduría Divina, que está mucho más allá de nuestra capacidad de comprensión. Cuanto más nuestra confianza se sintoniza con esa fuente, más equilibramos las acciones y la forma de ser, prosiguiendo firme en el camino evolutivo.

La confianza establecida en esta bases se vuelve aliado del Amor, pues disminuye las tensiones de la tentativa de control, haciéndonos comprender mejor las acciones del prójimo y nuestras acciones propias al respecto, estamos en el camino de aprendizaje de la vida, y amplía nuestra creencia en la



Vida y en las condiciones que la fuente divina nos ofrece para avanzar en la evolución espiritual.

No es en vano que el Maestro Jesús basó su vida en el Amor, viviendo hasta las últimas consecuencias, a pesar de poner su vida física en riesgo. Era lo que hacía sentido para Él y por eso nos invitó a seguir ese camino, como forma de continuar firme y conscientes en la caminata que nos lleva a la Plenitud.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junuiano





Alegría y Gratitud en la Autotrascendencia

La existencia humana, en su complejidad, mueve corazones en busca por sentido. Las preguntas sobre el porqué de la vida retoman de forma recurrente, especialmente en aquellos que, en determinados momentos, sienten no haber encontrado aún un propósito verdadero. No es raro perderse en preocupaciones inmediatas y placeres transitorios, olvidándose de la dimensión más profunda de la vida. Las propuestas de experiencia transitoria se vuelven interesantes, leves, de fácil acceso, se cree que son eternas en sus sensaciones y placeres. Con todo, como advierte Joanna de Ângelis hay "mucha alegría ruidosa... y poca armonía en los seres humanos", (2013, p. 8) indicando que la verdadera alegría no se confunde con explosiones pasajeras de placer, más aún si está vinculado al despertar del Espíritu para valores eternos. Valores esos que se encuentran intrínsecos en cada uno de aquellos que se abren para vivirlo.

La alegría auténtica nace del encuentro del ego (estructura temporaria) con el *Self*, (núcleo divino de la personalidad), pues representa la conexión entre la experiencia actual, con sus oportunidades y posibilidades, aliadas a Grande Personalidade, o impulsor de las virtudes. De apocarse el *Self* se libera de las capas que le dificultan el conocimiento, proceso en que la criatura experimenta lampazos de unidad y plenitud. Ese movimiento interior trasciende las demandas del ego y abre espacio para la gratitud, un sentimiento que, lejos de ser mera retribución superficial, constituye respuesta viva del alma que reconoce la grandeza de la existencia.

La gratitud es un estado de

consciencia. Que al percibir que cada minuto que se acerca y pasa es el futuro llegando y se transforma en pasado, el ser despierto deja de desperdiciar la vida en lamentos o comparaciones y pasa a valorar la dádiva de estar, aquí y ahora, aprendiendo y evolucionando. El ejercicio diario de agradecer amplía la visión, desplaza el foco del sufrimiento y permite que las experiencias, aun siendo dolorosas, son vistas como degradó de crecimiento.

En ese sentido, la gratitud nos conecta con la autotrascendencia. Transcender no significa huir del mundo o negar la realidad, pero si autoexaminarnos y tener el coraje de enfrentar de cómo nos encontramos, elaborando paradigmas y propuestas reales que conseguirá alcanzar. Ese movimiento de autorresponsabilidad libera el individuo de las ataduras de la autocompasión y lo lanza más allá de sí mismo, en dirección a lo otro y a todo.

La alegría es resultado de un proceso sereno y eufórico. Es una alegría que se sustenta en la esperanza, aún ante las adversidad, pues comprende que la vida se desenvuelve bajo la regencia de leyes sábias y justas. Es la alegría que brota de la confianza en Dios y en la propia capacidad de superación. "Toda ora en el Cosmo", nos recuerda Joanna en el libro "Regocijarse en Dios" (2013, p.51), quien se armoniza con esa vibración universal experimentando espontáneamente el júbilo de existir.

La práctica de la gratitud favorece esa sintonía. No se trata solamente de decir "gracias", sino de cultivar un estado interior de reconocimiento por lo que se es y

por lo que se tiene. El simple respirar, la oportunidad de aprender, los vínculos afectivos, el dolor que enseña y la fé que consuela, todo puede ser visto como expresión divina por la misericordia. En ese movimiento, la criatura deja de reclamar y pasa a elevar, sustituyendo la amargura por la confianza, el pesimismo por la esperanza, liberándose de dos hábitos mentales perniciosos.

En la caminata de la autotrascendencia, la alegría y la gratitud se vuelven fuerzas terapéuticas. Esto disuelve resentimientos, suaviza dolores e ilumina la consciencia. Amar, agradecer y estar alegre son, por lo tanto, tres expresiones de una misma dinámica espiritual que conduce a la plenitud.

Autotrascendencia es alinearse al proyecto divino escrito en cada ser. Cuando el individuo, grato, reconoce que su vida es parte de un todo mayor, se abre a la experiencia de lo sagrado, aunque en lo cotidiano simple. Esa consciencia le permite no simplemente soportar los dolores inevitables, sino transformar el sufrimiento en oportunidad de iluminación, convirtiéndolo la existencia en jornada de significado.

Así, alegría y gratitud no son sentimientos accesorios, sino estados interiores indispensables al proceso de autotrascendencia. Son señales de que el ego ya no detiene la primacía absoluta y de que la centella divina comienza a brillar con más intensidad. Aquel que agradece, ama; y quien ama, trasciende.

Adriane Viola Bacarin

Psicóloga Junguiana