



---

**“EL PROCESO EVOLUTIVO DEL SER POR MEDIO  
DEL AUTODESCUBRIMIENTO”**

Regina Costa

---

Barcelona, 15 de mayo de 2010

## FUENTES DE CONSULTA:

---

- ✓ “Autodescubrimiento (una búsqueda interior)”  
Divaldo P. Franco / Juana de Angelis – Ediciones  
Juana de Angelis (Buenos Aires), 1997
- ✓ “Periespírito” Zalmir Zimmermann, 2000
- ✓ Internet: [www.salumed.com](http://www.salumed.com)

# 1) EL SER REAL

---

El ser humano es un cúmulo de energías en diferentes niveles de vibración: **ENERGÍA INTELIGENTE.**

Esa energía inteligente, en su expresión original, como **ESPÍRITU**, pasa por una condensación de moléculas, constituyendo así el cuerpo intermediario, denominado **PERIESPÍRITU\***.

## \*Y QUE ES EL PERIESPÍRITU...

---

- ✓ Esta palabra fue utilizada por primera vez por Allan Kardec, codificador de la Doctrina Espirita (pregunta 93, Libro de los Espíritus, FEB)

**PERI** (ALREDEDOR, griego) + **SPIRITUS** (ALMA, latín)

# \*Y QUE ES EL PERIESPÍRITU...

---

- ✓ Envoltorio sutil y perenne del alma que posibilita su interacción con los medios espiritual y físico. (Zalmino Zimmermann, Periespírito, 2000)
- ✓ CUERPO ESPIRITUAL o PSICOSOMA (Espíritu André Luiz, por Francisco C. Xavier “Chico Xavier”)

## 2) INTERACCIÓN ESPÍRITU-MATERIA

---

El ser humano es un conjunto armónico de energías constituido de ESPÍRITU + MATERIA, MENTE + PERIESPÍRITU, EMOCIÓN + CUERPO FÍSICO, que interactúan en un continuo flujo los unos sobre los otros.



# ESPÍRITU + MATERIA MENTE + PERIESPÍRITU EMOCIÓN + CUERPO FÍSICO

---

Cualquier acontecimiento en uno de ellos refleja en su correspondiente, generando disturbios que se transforman en enfermedades y que, para ser rectificado, exige **RENOVACIÓN** y **REEQUILIBRIO** desde el punto donde se ha originado.

## 2) INTERACCIÓN ESPÍRITU-MATERIA

---

Determinadas emociones fuertes, tales como MIEDO, CÓLERA, CELOS, AGRESIVIDAD, provocan una alta descarga de adrenalina en la corriente sanguínea. A su vez, esa acción emocional repetida reaccionando en el físico, produce dolencias como la diabetes, la artritis, la hipertensión.

## 2) INTERACCIÓN ESPÍRITU-MATERIA

---

“CADA ENFERMEDAD FÍSICA TRAE UN COMPONENTE PSIQUICO, EMOCIONAL O ESPIRITUAL CORRESPONDIENTE”.

## 2) INTERACCIÓN ESPÍRITU-MATERIA

---

.La desarmonía entre el espíritu y la materia, la mente y el periespíritu, la emoción (sentimientos) y el cuerpo físico provocan el DESAJUSTE DE LOS NÚCLEOS DE LA ENERGÍA, facilitando los procesos orgánicos degenerativos provocados por virus y bacterias que en ellos se instalan.

## 2) INTERACCIÓN ESPÍRITU-MATERIA

---

El principal objetivo del ser humano debe ser el conseguir la armonía entre el Espíritu y la Materia, en favor del EQUILIBRIO DEL SER que despierta para las atribuciones y finalidades elevadas de la vida, dando un rumbo cierto y edificante a su reencarnación.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

Es imprescindible un **CONSTANTE RENACER** del individuo, por la renovación de su conciencia a través del autoconocimiento, para identificarse con la realidad y poder ir absorbiéndola.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

El autodescubrimiento posibilita una evaluación de LO QUE SE ES y de COMO ESTA, ofreciendo los medios para tornarlo mejor, alcanzando así el destino que lo aguarda... LA FELICIDAD.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

Para empezar:

- ✓ Escala de valores existenciales: primarios y secundarios.
- ✓ Invertir el tiempo con sabiduría.
- ✓ Conseguir resultados favorables en la construcción del futuro.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

La selección de objetivos diluye la ilusión y estimula el surgimiento del SI. A partir de ese momento el ser pasa a crearse a si mismo, de forma lucida y consciente.

Cuanto más consciente es el ser, más saludables son sus equipos para el desempeño de las relevantes tareas que le están reservadas.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

El pensamiento saludable y edificante fluye por la corriente sanguínea como tonos revigorizantes de las células, pasando por todas ellas a fin de mantenerlas en armonía en el ritmo de las finalidades que les corresponden. Lo opuesto también ocurre, realizando el mismo recorrido, perturbando el equilibrio y su destino.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

“EL HOMBRE ES LO QUE ABRIGA EN SU INTÍMO”.

Su vida mental se expresa en la organización emocional y física dando lugar a los estados de desequilibrio o de desarmonía por los cuales se moviliza.

AL ADECUARSE A LA SALUD Y A LA ARMONÍA, el pensamiento, la mente, el cuerpo, el periespíritu, la materia y las emociones recibirán las cargas vibratorias benevolentes, que se manifestaran en BIENESTAR\*.

# \*Y QUE SE ENTIENDE POR BIENESTAR...



# BIENESTAR FÍSICO...

---

Se caracteriza por el funcionamiento eficiente del cuerpo, resistencia a enfermedades, la capacidad física de responder apropiadamente a una diversidad de eventos y un nivel adecuado de aptitud física.

# BIENESTAR MENTAL O INTELECTUAL...

---

“Representa aquella capacidad requerida para mantener relaciones armoniosas con los demás, satisfacer necesidades instintivas potencialmente en conflicto, sin lesionar a otras personas y ser capaz de participar en las modificaciones positivas del ambiente físico y social.”

(OMS)

# BIENESTAR SOCIAL...

---

Se refiere a la habilidad de interaccionar bien con la gente y el ambiente, habiendo satisfecho las relaciones interpersonales.

# BIENESTAR EMOCIONAL...

---

Representa la habilidad de controlar las emociones, es decir, sentirse cómodo al expresarla y de realizarlo en forma apropiada.



# BIENESTAR ESPIRITUAL...

---

Representa la habilidad para descubrir y articular un propósito personal en la vida. Es aprender cómo experimentar el amor, el disfrute, la paz y el sentido de logro, la autorrealización.

### 3) EL PROCESO DE AUTODESCUBRIMIENTO

---

“ASÍ COMO SE SIEMBRE, DE LA MISMA FORMA SE COSECHARÁ.”

Jesús sintetizo de manera magistral SU receta de felicidad, cuando dijo: “A cada uno le será dado según sus obras.”

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

La criatura humana, de alguna forma destinada a la perpetuación de la especie y a lograr su plenitud, encarna y reencarna, repitiendo hazañas existenciales hasta alcanzar el clímax que la aguarda. En cada nueva etapa surgen los remanentes de la anterior, en una cadena sucesoria natural – mecanismo evolutivo.

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

A través de ese mecanismo evolutivo los éxitos abren espacios a otras conquistas más amplias y complejas, así como el fracaso en algún comportamiento establece procesos que imponen problemas en la expansión de los cursos que prosiguen adormecidos (estancados).

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

Nadie se encuentra exento del patrimonio de si mismo como resultado de **SUS PROPIOS ACTOS.**

Ellos son los **RESPONSABLES DIRECTOS** de todas las ocurrencias de la marcha evolutiva.

El propio **ESTADO DE HUMANIDAD** ya es una conquista valiosa en el curso de la evolución.

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

El ser humano inmerso en el proceso de crecimiento raramente se da cuenta de que el sufrimiento, que es factor de perfeccionamiento, aún constituye un instrumento de la evolución, teniendo en vista el grado de aprendizaje en que se encuentra la humanidad.

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

El autoconocimiento desempeña un papel relevante en el adiestramiento del ser para su superación y perfecta sintonía con la paz y la armonía interior.

La mayoría de las veces, los problemas SON LAS MISMAS PERSONAS que no solucionan los pequeños desafíos y los transforman en impedimentos, en desequilibrios íntimos.

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

La evolución se procesa a través de varios y repetidos mecanismos de ERROR y ACIERTO, desde los primeros pasos hasta la firmeza de decisión y de marcha.

**“CUANDO UNO YERRA, PUEDE REPARAR;  
CUANDO ACIERTA, CRECE.”**

## 4) EL PROCESO EVOLUTIVO

---

- ✓ Reflexión y diálogo.
- ✓ Honestidad para consigo mismo y con su prójimo.
- ✓ Esfuerzo constante en la identificación de los límites y ampliación de ellos.

## 5) ESPÍRITU, MENTE Y PENSAMIENTO

---

El pensamiento es la manifestación de la mente, que no depende de la materia, y se origina en el Espíritu.

El Espíritu posee la facultad mental que expresa el pensamiento en todas las direcciones, utilizando el cerebro humano para comunicar sus ideas a los demás.

## 5) ESPÍRITU, MENTE Y PENSAMIENTO

---

En una visión espírita del pensamiento, la mente plasma en el cerebro la idea, a través de múltiples reencarnaciones, evolucionando el ser espiritual, desde simple e ignorante hasta el momento en que desarrolla todas las potencialidades que en él yacen.

## 5) ESPÍRITU, MENTE Y PENSAMIENTO

---

A medida que el Espíritu evoluciona, el cuerpo se perfecciona, ante las vibraciones del Periespíritu que lo organiza y mantiene.

Nada ocurre en la vida por acaso o descuido de la consciencia cósmica impresa en la conciencia individual.

**PENSAR BIEN** es un factor de vida que propicia el desarrollo, la conquista de la vida.

## 5) ESPÍRITU, MENTE Y PENSAMIENTO

---

Disciplinar y edificar el pensamiento a través de la fijación de la mente en ideas superiores de la vida, del amor, del arte elevado, del bien, de la inmortalidad,... constituye el objetivo moral de la reencarnación, de modo que la plenitud, la felicidad, sea la conquista a ser lograda.

## 6) EL SER CONSCIENTE Y SU FINALIDAD

---

Una de las finalidades primordiales de la reencarnación: **ADQUISICIÓN DEL AMOR – AFECTIVIDAD PLENA.**

El Amor es un alimento para la vida, que actúa en los centros del ser y armoniza el periespíritu, responsable por la interacción espíritu-materia.

Su vibración calma y da seguridad, al mismo tiempo que reabastece de fuerzas y vitalidad insustituibles.

## 6) EL SER CONSCIENTE Y SU FINALIDAD

---

El ser consciente es un individuo libre y realizador del bien operante, que tiene por meta la PROPIA PLENITUD a través de la PLENITUD DE LA HUMANIDAD.

Tener este nivel de entendimiento implica en todo un proceso de CRECIMIENTO INTERIOR: en constante vigilancia y expansión de las potencialidades adormecidas.

## 6) EL SER CONSCIENTE Y SU FINALIDAD

---

La necesidad de cada uno de digerir los propios problemas es indiscutible e impostergable, debiendo conformar la AGENDA DIARIA de todo aquél que despierta para la CONSCIENCIA DE SI.

AUTOANÁLISIS HONESTO → identificación del error → sin consciencia de culpa → MEDIO DE REPARACIÓN, liberación del sentimiento perturbador.

## 6) EL SER CONSCIENTE Y SU FINALIDAD

---

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS → GENERAN  
MALES ORGANICOS → QUE SE PUEDE  
EVITAR → CON → ACTITUD DE BUENA  
VOLUNTAD Y RESPETO → HACIA UNO MISMO  
→ CONOCIENDO A SI MISMO → HACIA LOS  
DEMAS → ACEPTANDO EL DERECHO DE SER  
COMO SON

## 6) EL SER CONSCIENTE Y SU FINALIDAD

---

**”LA VIDA ORGANICA ES EL RESULTADO DE LA ARMONÍA VIBRATORIA DEL SER.”**

Un error de comunicación entre **CONSCIENCIA** y **CUERPO FÍSICO** favorece la desorganización molecular, facilitando la instalación de las dolencias.

## 7) LA ARMONÍA DEL SER ESPIRITUAL-HUMANO

---

“La energía vitalizadora que el espíritu irradia, preservando la armonía psicofísica, es el resultado de los pensamientos y actos a los que el mismo se dedica.”

Interiorización del ser + pensamiento cargado de amor = REEQUILIBRIO + BIENESTAR

## 7) LA ARMONÍA DEL SER ESPIRITUAL-HUMANO

---

“TODO CONFLICTO PROCEDE DEL SER QUE PIENSA, DE LA DIRECCIÓN DE SUS ASPIRACIONES, DE SUS ACTITUDES PRÓXIMAS Y REMOTAS.”

## 8) PARA CONCLUIR...

---

... proponer al ser humano, autor de su propio destino, la **ELEVACIÓN MORAL** y la **RENOVACIÓN ESPIRITUAL**, considerando que de acuerdo con aquello que aspire y haga, encontrará, hoy o más tarde, el resultado de su elección.

Muchas gracias!

## AGRADECIMIENTOS:

---

Anna Vázquez, Ian Bermúdez, Teresa Vázquez, Janaina Oliveira, Silver Chiquero, Alfredo Tabueña, Toni Hidalgo, Leo Delai y demás compañeros del Centro Espírita Amalia Domingo Soler por su apoyo directo o indirecto.

A mi madre, Maria Augusta.

Muito obrigada!