

La Sociedad Teosófica propone una charla para integrar la espiritualidad a la vida cotidiana

08/02/2026



La actividad se realizará el miércoles 11 de febrero en San Rafael y estará a cargo de Pablo y Michele Sender, quienes abordarán herramientas prácticas para enfrentar el estrés, la ansiedad y los conflictos diarios desde una mirada que integra ciencia, filosofía y espiritualidad.

La Sociedad Teosófica de San Rafael será sede de una charla abierta a la comunidad que propone repensar la espiritualidad desde una perspectiva profundamente ligada a la vida cotidiana. La actividad tendrá lugar el miércoles 11 de febrero a las 19 horas, en la sede ubicada en avenida Mitre 557, con entrada libre y gratuita, y estará a cargo de Pablo y Michele Sender, quienes desarrollan un enfoque que articula saberes científicos, educativos y filosóficos para ofrecer

herramientas concretas frente a los desafíos diarios.

De visita en los estudios de FM Vos 94.5, Pablo Sender explicó que la propuesta apunta a correrse de la idea tradicional de la espiritualidad como una experiencia aislada del mundo. “Esto va a ser una charla cuyo tema es la vida diaria como práctica espiritual. Básicamente, la idea es que la vida se está tornando muy compleja, muy estresante, y nos afecta emocionalmente”, señaló.

El disertante remarcó que el contexto actual se ve atravesado por altos niveles de ansiedad, tensión y violencia, lo que repercute directamente en la salud emocional de las personas. **“Vemos los niveles de ansiedad o de violencia, y el tema es que existen herramientas para enfrentar la vida cotidiana de un modo que podamos empezar a ver un significado más profundo detrás de las cosas, incluso de las dificultades que hay en la vida”, afirmó.**

Sender subrayó que, en general, cuando se piensa en espiritualidad, suele asociarse con el retiro del mundo o con prácticas alejadas de la vida diaria. “Cuando uno piensa en una vida espiritual, la piensa como retirada del mundo, en un monasterio, en la montaña, cosas así”, indicó. Sin embargo, explicó que la Sociedad Teosófica sostiene desde sus orígenes una visión diferente. **“La Sociedad Teosófica, que fue fundada en 1875, desde el principio propone una espiritualidad que está comprometida con la vida diaria, que usa a la vida diaria como nuestro entrenamiento espiritual para aprender cómo vivir mejor”, expresó.**

En ese marco, el enfoque que se presentará durante la charla se apoya en una mirada integradora de distintas disciplinas. “Cuando esta organización se fundó, la idea fue comparar la religión, la ciencia y la filosofía, para tener una comprensión que sea más abarcativa, que no sea solo materialista, que no esté simplemente basada en la fe ciega y que no sea solamente intelectual”, explicó Sender. Según

detalló, esta integración “permite una comprensión mucho más profunda de la vida”.

SOCIEDAD TEOSÓFICA EN ARGENTINA INVITA
A LA CHARLA:

**La vida diaria
como práctica
espiritual**

Descubre cómo encontrar lo sagrado
en lo cotidiano, en cada momento.

DISERTANTES: MICHELE Y PABLO SENDER
ENTRADA LIBRE



11/02



**AVDA. MITRE 557
HORARIO: 19:00 HS
SAN RAFAEL - MZA**

La charla se realizará el miércoles 11 de febrero a las 19 horas en la sede de la Sociedad Teosófica de San Rafael

La propuesta contará también con la participación de Michele Sender, quien trabaja especialmente en el vínculo entre espiritualidad y funcionamiento del cerebro. Al respecto, Pablo adelantó que su compañera abordará conceptos vinculados a la neuroplasticidad y a prácticas simples que pueden

incorporarse a la rutina diaria. **“Ella trabaja con cómo la espiritualidad modifica el cerebro, la neuroplasticidad del cerebro, e incluso prácticas muy pequeñas, como frenar un minuto, respirar, relajarse”,** señaló.

En ese sentido, destacó que la ciencia actual está investigando activamente estos procesos. **“La ciencia está haciendo investigación en todo esto y ve cómo incluso prácticas pequeñas, a través del día, modifican el cerebro de una manera importante”,** afirmó. Y agregó: **“No hace falta meditar 2 horas o rezar tantas horas; si uno lo quiere hacer está bien, pero prácticas pequeñas durante el día ayudan mucho”.**

Durante la entrevista, Pablo tradujo algunos conceptos compartidos por Michele Sender, quien remarcó la dificultad de sostener prácticas extensas en el ritmo actual de vida. **“A mí me encantaría meditar por horas, pero no tengo tiempo, soy una persona ocupada como todos nosotros”,** expresó. En ese marco, señaló alternativas simples y accesibles: **“Lo que sí puedo hacer es prestar completa atención a cualquier cosa que estoy haciendo en el momento”.**

Otra de las sugerencias que se compartirán en la charla tiene que ver con generar pequeños espacios de pausa a lo largo del día. **“Uno puede poner una alarma o una notificación en el teléfono, cada una hora, para tomarse 10 segundos para centrarse de nuevo”,** indicó.

Sender también se refirió al impacto que la hiperactividad permanente tiene sobre la creatividad y el sentido de la vida. **“Estaba leyendo una publicación científica que decía que el estar todo el tiempo ocupado, sin tener momentos donde uno simplemente está tranquilo, va matando la creatividad”,** comentó. Y agregó: **“Entonces nos volvemos más y más mecánicos, y la vida mecánica empieza a perder sentido”.**

En esa línea, reflexionó sobre la pérdida de propósito que

muchas personas experimentan. “El sentido de que la vida tiene un propósito más profundo que simplemente trabajar se pierde cuando no tenemos tiempo para frenar”, sostuvo.

Lejos de proponer una espiritualidad idealizada o desligada de los conflictos, Sender afirmó que el crecimiento espiritual se da justamente en las situaciones difíciles. “En general, cuando uno piensa en la espiritualidad, piensa que debería ser todo el tiempo calmado y pacífico, pero en realidad la espiritualidad crece en los momentos de dificultades, con la pareja, con los hijos”, expresó.

Según explicó, el enfoque invita a no escapar de esos conflictos, sino a relacionarse de otra manera con ellos. **“Si en vez de tratar de escaparles, aprendemos cómo relacionarnos con esos momentos de un modo más profundo, hay mucho crecimiento”**, señaló. Esto mismo, indicó, se aplica también a los procesos internos. “Cuando hay un conflicto interno tratamos de escaparle, pero hay una forma en donde uno puede sentarse, observar esos pensamientos y, en esa observación, en vez de empujarlos, abrazarlos e integrarlos”, detalló.

Finalmente, destacó que este trabajo interior genera cambios profundos. “En esa observación hay una transformación que empieza a desarrollar fuerza interior, y todo esto lo vamos a ir explicando en la conferencia”, adelantó.