

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Il Significato Spirituale della Vita

La conquista della felicità è una delle mete più ambite, tradotta nella ricerca della sicurezza, comodità, salute e risorse a disposizione. Per concretizzare tale ideale noi smuoviamo le energie

dobbiamo cercare di realizzare "la parte che ci tocca nella creazione". Quando la nostra vita è basata su questo principio, si stabilisce una sintonia con il suo significato spirituale. Da questa comprensione è

ca della felicità: "cercate in primo luogo il Regno di Dio e la sua giustizia, e avrete di soprappiù tutte queste cose...".

Cláudio Sinoti

Terapeuta Jungiano



più preziose: fisiche, emozionali e spirituali. Tuttavia, siccome questa ricerca è, nella maggior parte dei casi, condotta in modo egoistico sulla superficie della coscienza, finiamo per costruire un grande paradosso: cerchiamo la felicità senza un profondo senso, senza un significato spirituale, il che finisce per provocare frustrazioni e diversi conflitti.

L'analista jungiano James Hollis propone l'esistenza di una inversione di valori, e che la meta dell'uomo non deve concentrarsi sulla felicità ma sul senso esistenziale. A questo proposito, la nostra vita dovrebbe essere rivolta verso la profonda connessione con noi stessi, con il Self o Se-stessi, sintonizzandosi con la nostra vocazione, la nostra essenza. Il Libro degli Spiriti (Q. 132) ci insegna che, attraverso la reincarnazione,

probabile che sorga una domanda: in che modo realizzare la nostra essenza e dare un senso alle nostre vite, oltre la ricerca della felicità?

Diventa indispensabile conoscersi più a fondo. Esplorare le emozioni, i sentimenti e le potenzialità addormentate che dimorano dentro di noi, così come rivedere antiche credenze che non ci servono più. Solo chi si incontra con se stesso potrà servire al meglio la collettività in cui si trova inserito. La ricerca dell'uomo che si conosce smette di essere quella di vivere bene o semplicemente essere felice, "nel senso della fruizione di comodità e sensazioni", e, come ci avverte Joanna de Angelis, passa ad essere il "ben vivere", connesso con se stessi e con le sorgenti spirituali della vita.

Forse è per questo che il Mestre ha detto con tanta saggezza a coloro che correvano alla ansiosa ricer-

"Svegliatevi dal vostro sonno pesante; sciogliete il velo materiale che vi copre. Imparate a conoscervi, a conoscere i poteri che è in voi e ad utilizzarli...

Il nulla non esiste; la morte è una nuova nascita, un riferimento verso nuovi compiti, nuovi lavori, nuove raccolte. La vita è una comunione universale ed eterna che lega Dio a tutti i suoi figli...

Sappiate che ogni uomo può essere buono e felice; per arrivare ad esserlo, basta volerlo con energia e continuità...

Dirigi incessantemente il vostro pensiero verso questa verità: potete diventare ciò che volete essere, e sappiate voler essere sempre più grandi e migliori. È questa la nozione del progresso eterno e il mezzo per realizzarlo... Quando avrete raggiunto la padronanza su se stessi, non dovrete più temere le battute d'arresto né le cadute, né la malattia, né la morte; avrete fatto del vostro piccolo e fragile io una individualità alta, stabile e potente!"

Il problema dell'Essere, del Destino e del Dolore

Léon Denis

Crisi Esistenziale

Vivere eticamente, superarsi costantemente, amare se stessi e a tutti in modo incondizionato, ecco l'itinerario per l'evoluzione dello



Spirito immortale che siamo. Perché allora soffrire attraverso le crisi? Ove la bontà e la divina misericordia a permettere le crisi esistenziali? L'esistenza fisica quando confrontata con lucidità spirituale, si presenta come una tappa evolutiva, naturalmente piena di sfide, con l'obiettivo della maturazione dell'essere. Intanto, quando la nostra visione è limitata e la nostra percezione turbata, risultato dell'allontanamento dalla nostra essenza divina e dalla nostra ragione di essere, passiamo a vivere alienati dalla Verità, lamentandoci delle opportunità di autoilluminazione che la vita ci offre. Scegliamo di rimanere incapaci per non esserci permessi l'opportunità di provare e sostiamo nel nostro processo evolutivo mentre la Vita non cessa i suoi appelli; in realtà, li intensifica. Fuggendo psicologicamente e spiritualmente da noi stessi, creiamo squilibri e, nel disubbidire le leggi di Dio vigenti nelle nostre coscienze, creiamo perturbazioni dolorose. La Vita è trasformazione costante ed è illusorio credere che possiamo vivere nella

zona di conforto senza preoccuparci con la nostra evoluzione spirituale.

Dio permette delle crisi esistenziali, invitandoci a confrontarci con noi stessi per l'autoconfrontazione, in modo coraggioso ed umile, e ad optare per l'autosuperazione, rinunciando a ciò che ci sembrava confortevole ma che è inutile dentro di una visione e transpersonale di quello che siamo e possiamo raggiungere. Nonostante la crisi esistenziale ci raggiunga come un beneficio proponendoci lo sviluppo delle potenzialità intime, spesso ci piacerebbe rifugiarsi negli antichi modi di essere. La crisi esistenziale di per sé non è la soluzione dei nostri problemi poiché siamo in grado, ancora una volta, di ribellarci contro di essa; ma piuttosto, si tratta di un invito alla autoreponsabilità, cercando la rivalutazione delle condotte e credenze. La benefattrice Joanna de Ângelis nella sua opera *Incontro con la Pace e la Salute*, ci consiglia: "Invece della tristezza e dello sconforto, dell'abbandono degli obiettivi, tocca all'individuo in crisi riconoscere che gli è concesso il dovere di affrontare il fatto, solo lui, procedendo allora verso esperienze più arricchenti, pertanto più cariche di sfide".

Karina Cardoso

Psicoterapeuta

Riprogrammazione Coscienziale

Il momento attuale è di grandi sfide esistenziali: siamo eredi del passato in cui abbiamo seminato tutte le specie di semi, come se fossimo in mezzo ad un terreno fertile però appena recettivo. E ai semi gettati con noncuranza, senza cure adeguate di coltivazione, irrigazione, né la potatura di erbaccia, si sono susseguiti i frutti di questa piantaggione trascurata. Evidentemente che tra questi, gran parte è già contaminata, piena di vermi e marcia. E il tempo, implacabile, ci mette davanti all'esito di questa piantaggione, realizzata individualmente o collettivamente. Le sfide sopracitate si susseguono affinché possiamo riprogrammare la nostra esistenza basata su altri modelli. Tuttavia, c'è la necessità di riconoscere gli errori e gli inganni; raggiungere conquiste effettive, selezionare i grani buoni perché la raccolta sia ricca e dia frutti in abbondanza.

Riprogrammare ci conscienzialmente implica scegliere nuove strade, ponderare, valutare, distinguere. E per questo, la Filosofia Spiritica ci apre tutte le porte che conducono alla Verità, alla Vita, alla Pienezza. Conoscere se stessi significa avere il coraggio di riconoscere la propria dualità. Lavorare con impegno sulle qualità già sviluppate e far fiorire le potenzialità intrinseche dell'Essere divino che siamo. Gesù di Nazareth ci ha dimostrato come fare; il suo invito rimane aperto nelle nostre coscienze: perché non l'accettarlo?

Sonia Theodoro da Silva

Articolista



Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Adenauer Novaes
Maria Angélica de Mattos
Maria Novelli
Cricieli Zanesco
Christina Renner
Maria Madalena Bonsaver
Lenéa Bonsaver
Valle García Bermejo
Nicola Paolo Colameo
Sophie Giusti
Regina Ambrósio

In Redazione

Cláudio Sinoti
Karina Cardoso
Sonia Theodoro da Silva
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Adenauer Novaes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Stampa

Tiratura:
2500 copie - Portoghese
1000 copie - Inglese

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00

Lunedì - Ore 19.00 - 21.00

Merccoledì - Ore 19.00 - 21.00

BISHOP CREIGHTON HOUSE

378, Lillie Road - SW6 7PH

Per informazioni: 0207 371 1730

E-mail: spiritistps@spiritistps.org

<http://www.spiritistps.org>

Società Registrata sotto il No.

07280490.

Organizzazione caritativa Registrata

sotto il No. 1137238

Funzioni della Coscienza

La coscienza è allo stesso tempo ciò che esiste di più umano e divino negli individui.

È fondamentale considerare che ogni persona ha un tipo psicologico specifico e con esso si muove nel mondo, differenziandosi nel concetto spiritico, livello evolutivo, che stabilisce i limiti della comprensione della realtà, dovuto alla maturità o immaturità spirituale.

Jung ha individuato quattro funzioni psichiche - sensazione, pensiero, sentimento, intuizione - che la coscienza usa per fare il riconoscimento del mondo esterno e per orientarsi. Queste funzioni, insieme con gli atteggiamenti introversi ed estroversi, rappresentano i tipi psicologici.

La funzione sensazione si riferisce alle percezioni sensoriali. La funzione pensiero porta l'individuo a fare un'analisi logica e razionale dei fatti percepiti, senza un maggior interesse per il suo valore affettivo. Il sentimento lo porta a valorizzare i sentimenti nelle sue valutazioni, considerando l'armonia dell'ambiente e incoraggiando movimenti sociali. Nella funzione intuizione, la percezione occorre attraverso l'inconscio; le persone tendono a vedere il tutto e non le sue parti.

Nell'uomo incosciente, le quattro funzioni sono a disposizione dell'Ego mentre nell'essere risvegliato esiste una *funzione superiore*, dominante, che lo conduce.

L'ego è il centro organizzativo della coscienza; quando non strutturato, esprime la parte superficiale dell'individuo, essendo la somma dei pensieri, idee, sentimenti, ricordi e percezioni sensoriali. Insegna Jung che "la funzione inferiore è generalmente caratterizzata dalle tracce di psicologia primitiva." Qual è la tua funzione superiore?

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

Volontà: condizione per l'evoluzione

L'evoluzione segue un lungo percorso fino alla conquista della coscienza. Guidati dalle forze della vita, le leggi divine ci spingono alla conquista di noi stessi. Quando lo "schiocco" della coscienza nasce, i nostri sforzi coscienti devono sommarsi all'orchestra della vita. Nella sua analisi psicologica, Joanna de Ângelis osserva che dal livello di coscienza del "sonno con i sogni", quando cominciamo a risvegliarci, "la volontà svolge un ruolo rilevante, spingendo il nuovo essere verso nuove realizzazioni e conquiste integrative che arricchiscono l'arsenale psicologico..."

Ma spesso i desideri e gli impulsi istintivi si mischiano alla volontà, facendo in modo che l'energia psichica abbia compromesso la sua direzione. L'illusione dell'ego, così ben rappresentata dalla dea "Maia" nel buddismo, o attraverso il "canto delle sirene" della mitologia greca, continua ad attrarre gli incauti nella loro giornata attraverso il mare della vita. Al di là delle illusioni e desideri, anche la volontà viene compromessa quando rimaniamo trattenuti dai dolori del passato, e il piagnisteo, i lamenti ed i rammarichi ci conducono allo stato di paralisi, in cui non si cresce.

Quando la maturità ci fa percepire che la vita ci riporta indietro il risultato delle nostre azioni, ciò che la Dottrina Spiritica spiega attraverso la legge di azione e reazione, la volontà passa ad essere direzionata,

e investiamo i nostri talenti nella ricerca delle conquiste elevate della vita.

Odisseo ha trovato un modo sicuro per passare attraverso l'isola delle Sirene. Dopo essere avvertito dalla maga Circe, ha chiesto che l'equipaggio mettesse della cera



nelle orecchie mentre lui è rimasto legato all'albero. Quando ha sentito il canto seducente, anche se lottando dentro, è riuscito a seguire la sua odissea, aiutato dall'equipaggio che continuò a remare fino a raggiungere un porto sicuro. Così pure noi dobbiamo "remare" attraverso la volontà anche se l'angolo delle illusioni dell'ego si fa presente, provando a distrarre le nostre attenzioni. Legato alla coscienza superiore, il nostro "albero" del Self, la volontà ci farà spostare montagne, nel lungo corso dell'evoluzione spirituale che ci attende.

Iris Sinoti

Terapeuta Jungiana

La Terapia Psicica

Il corpo fisico esige di essere conosciuto e mantenuto nella sua integrità, essere curato affinché abbia una longevità massima. Per questo, la scienza medica si è sviluppata e mostra i risultati che garantiscono un aumento graduale del suo tempo di vita utile. Se il corpo richiede tanto, che cure si deve avere per la mente che lo governa? Per rispondere a questa domanda bisogna prima capire cosa è la mente. Dal punto di vista dello Spiritismo, la mente è il principale organo della comunicazione dello Spirito con la realtà che lo circonda e il veicolo di manifestazione della sua identità. Con la mente, lo Spirito è consapevole della sua individualità. La sua dinamica è associata al funzionamento dello perispirito, sistema complesso che svolge molteplici funzioni per lo Spirito. Nella mente, abbiamo la Coscienza e l'Inconscio come due grandi dimensioni dove sono elaborate tutte le esperienze dello Spirito nelle sue varie incarnazioni. L'ego, rappresentazione della individualità, è il signore della Coscienza e responsabile per l'assorbimento dei contenuti delle esperienze che saranno integrate nello Spirito. È l'ego che, associando i contenuti della Coscienza e integrandoli con quelli dell'Inconscio, aggiorna la vita e promuove l'evoluzione. L'Inconscio, dimensione in cui si incontrano le esperienze che non hanno abbastanza energia per raggiungere la Coscienza ma che influenzano le decisioni dell'ego, contiene anche le strutture di base del pensiero umano. Tali strutture, con funzioni diverse, sono note come archetipi, responsabili per le tendenze comportamentali. C'è tutta una intensa attività psichica che promuove interrelazioni tra i contenuti dell'Inconscio e quelli della Coscienza al servizio dell'equilibrio interno e dell'evoluzione dello Spirito. Avere la massima cura possibile per i contenuti dell'Inconscio, affrontando in modo equilibrato le probabili improvvise invasioni nella Coscienza senza il controllo dell'ego, è garanzia di stabilità psichica generale. Le qualità delle idee e i suoi obiettivi diventano importanti fattori per una mente sana ed equilibrata. Con le pratiche meditative, la preghiera, gli obiettivi nobili, le idee altruistiche e l'intenzione volta al bene, la mente diviene sana per compiere grandi realizzazioni. La migliore terapia che si può fare con se stessi inizia con la consapevolezza di essere uno spirito immortale e con piccole dosi di generosità anonima. Lo Spirito, attuando con il suo ego, in contatto con la realtà che lo circonda, integra i paradigmi delle leggi di Dio in ogni esperienza che vive. Prendersi cura della mente è conoscere i suoi meccanismi di funzionamento, cercando di integrare abilità e competenze per affrontare le sfide che l'evoluzione ci presenta. Oltre a questa cura, dobbiamo imparare a vivere attenti ad acquisire valori etici che forniscono l'armonia interiore di ogni individuo, oltre alla coscienza di contribuire per il bene comune. Prendersi cura di se stessi non esclude l'attenzione al bene comune e la felicità di tutti. La migliore terapia psichica include la percezione che lo Spirito, nonostante la sua individualità, possiede una dimensione forgiata nelle relazioni con il prossimo, pertanto è anche un essere collettivo. Quel che più necessita integrare per la sua evoluzione è la capacità di amare.

Adenauer Novaes

Psicologo Clinico