

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Spiritualità e Salute Mentale

Ogni essere umano ambisce alla salute, pace, amore e una spiritualità che lo lasci tranquillo nella vita futura. La mente umana possiede una dinamica dove ogni cosa che infastidisce deve essere sostituita da un'idea qualsiasi o



situazione stabilizzatrice. Tutto ciò che accade lì ha la funzione di stabilizzare, bilanciando le tensioni della vita di tutti i giorni. La ricerca di questo equilibrio si confonde con il proprio vivere nelle esperienze che la vita offre, prestando il suo destino. Una vita mentale sana dipende da alcuni fattori che possono essere controllati dallo Spirito. Il primo dei quali è il passato carmico che, anche se sconosciuto dovuto alla dimenticanza naturale che avviene con la reincarnazione, può avere le sue conseguenze modificate grazie alle azioni del presente, fondate sui valori nobili ed edificanti; Il secondo, importante come il primo, è la visione del mondo che lo Spirito conserva nella sua Coscienza, il cui cambiamento dovrebbe essere favorito dal progresso umano costante, dovendo essere aggiornato per una prospettiva assertiva, spiritualizzata e sempre in sintonia con l'immortalità dello Spirito. Il terzo fattore appartiene all'insieme delle scelte fatte nel presente, il cui fondamento deve sempre contemplare

il desiderio di benessere personale e collettivo poiché nessuno si evolve da solo; Il quarto fattore, la cui trascendenza può estrapolare il limite della comprensione della maggior parte delle persone, ma che diventa accessibile a tutti quelli che vanno al di là dei limiti della credenza in un Dio per sentirlo veramente, è il proprio intervento divino nella vita umana. Per modificare o almeno interferire su quest'ultimo fattore, è sufficiente che lo

Spirito capisca che è un agente di Dio e che la sua mente si trova costantemente connessa al Creatore. La salute mentale dipende più da fattori permanenti rispetto a quelli brevi momenti in contatto con la calma, con la meditazione oppure con l'orazione, in quanto richiede che non solo la Consapevolezza, come campo di informazioni del dominio dell'ego, così come anche l'Inconscio, come campo di contenuti delle esperienze vissute in tutta l'esistenza dello Spirito, stiano pieni di grandi spinte della vita: l'armonia, la pace e, soprattutto, l'amore. Se non sono costantemente presenti nella struttura delle idee, dei sentimenti e delle azioni, la salute mentale si indebolisce, dando spazio allo squilibrio e alla malattia. Analogamente, la spiritualità può diventare vuota quando non viene condita con la piena consapevolezza dell'immortalità personale e senza la presenza di quei vettori della vita.

Adenauer Novaes

Psicologo Clinico

VIII MESE SPIRITICO

SCIENZA, VANGELO E SALUTE

<http://www.spiritistsps.org/br/ao-vivo/>

Programma

04.04.15

**Imparando a Gestire la
Carenza, Solitudine, Tristezza,
Rigetto, Attaccamento, Gelosia**

Dr. Alberto Almeida - Brasile

Inizio: 03.00pm

05.04.15

**Disturbi Alimentari, Un
Approccio Medico-Spiritico**

Dr. Alberto Almeida - Brasile

Inizio: 05.00pm

12.04.15

**Malattia Mentale, Una Visione
Reincarnazionista**

Evanise M Zwirtes - Londra

Inizio: 05.45pm

19.04.15

Mediunità e Depressione

Marcel Mariano - Brasile

Inizio: 05.00pm

20.04.15

Costellazione Familiare

Marcel Mariano - Brasile

Inizio: 06.45pm

26.04.15

Memoria, Ragione e la Volontà

Manuel Portásio Filho - Londra

Inizio: 05.45pm

Memoria, Ragione e Volontà

In termini oggettivi, secondo la nostra realtà spirituale, comprendiamo la memoria come un'area psichica responsabile per la conservazione, in modo indelebile, del contenuto delle nostre esperienze passate.

In questo modo, analizziamo la Ragione come essendo gli orizzonti progressivi del domani, pertanto è impossibile viverli nell'oggi. La Ragione è il futuro che viene costruito nell'oggi.

La Volontà è il momento presente, è ciò che viviamo adesso, l'ora che passa

inalienabile. Lo spirito Joanna de Angelis, attraverso la psicografia di Divaldo Franco, afferma che dobbiamo vivere l'oggi, sentendo ogni momento e valorizzandolo attraverso la consapevolezza dei benefici che si trovano alla nostra disposizione.

Una ricerca commissionata dal governo canadese e che ha coinvolto diversi professionisti dell'area della salute ha rivelato che il 60% delle persone sono depresse, il 30% sono ansiose e solo il 10% sono sani. Ossia, il 60% depressi, bloccati nel passato; il 30% ansiosi, bloccati nel futuro; e solo il 10% vive il momento presente.

Con riluttanza a lasciare alle spalle le memorie del passato, la volontà del presente si addormenta e si deposita nella Depressione. E nel scegliere di vivere rimuginando sui rammarichi non superati, una falsa

tristezza si impadronisce dei nostri giorni popolati dallo scoraggiamento e dal cattivo umore, facendoci sentire immensamente sopraffatti con un grande senso di impotenza che finisce per trasformarsi in frustrazione e rabbia. Ci ammaliamo



Consegnarsi

Possessori del libero arbitrio, possiamo "consegnarci" a varie cose secondo le nostre scelte. La sensualità si consegna alle passioni in modo dilagante, raccogliendo dopo i frutti della propria follia. Lo sportivo si consegna agli allenamenti e avrà i risultati in base alla disciplina e alle abilità che possiede. L'artista si consegna alla creatività, producendo svariate forme di espressione che, in combinazione con il senso del bello, nobile e buono, riempiono l'umanità di bellezza.

Avremo potuto menzionare diversi modi di "consegnarsi" ma fermandoci sul campo psicologico, il "consegnarsi" si presenta come una sfida con un significato profondo per l'individuo. L'ego immaturo cerca di tenere tutte le situazioni sotto controllo poiché non ha la saggezza per gestire le frustrazioni. Inscuro e spaventato, si sente perso in mezzo alle dinamiche dei cambiamenti

che la vita presenta. E quando non possiede riserve morali sviluppate, si consegna alla manipolazione di persone e situazioni, portando risultati disastrosi per se stesso e per gli altri.

Tuttavia, nella misura in cui maturiamo e acquistiamo consapevolezza, ce ne accorgiamo che la maggior parte degli eventi non sono sotto il nostro controllo e che è più importante avere l'autocontrollo e agire secondo la coscienza divina dentro di noi, identificata dalla psicologia junghiana come il Self. In tal modo, ci consegneremo a questa istanza superiore - identificata dalla religione come "Dio". Vivere con il proposito dell'individuazione significa "consegnare a Dio" il meglio di noi.

Cláudio Sinoti

Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
 Maria Novelli - Traduzione in Inglese
 Cricieli Zanesco - Traduzione in Inglese
 Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
 Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
 Maria M Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
 Lenéa Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
 María V. G. Bermejo - Traduzione in Spagnolo
 Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
 Sophie Giusti - Traduzione in Francese
 Irène Gootjes - Traduzione in Francese
 Andrei Latinnik - Traduzione in Russo
 Spartak Severin - Traduzione in Russo

In Redazione

Adenauer Novaes
 Davidson Lemela
 Cláudio Sinoti
 Vanessa Anseloni
 Iris Sinoti

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
Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.20

Reunioni Privata

Giovedì - Ore 09:00 - 10.30

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Per informazioni: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@gmail.com
<http://www.spiritistps.org>
 Società Registrata sotto il No. 07280490.
 Organizzazione caritativa Registrata
 sotto il No. 1137238

Davidson Lemela

Neuropsicologo

Terapeuta Junguiano

Speranza

Il giorno della Speranza si veste, sotto forma di rinnovamento, ogni mattina, invitando l'uomo alla costruzione di nuove realtà.

Si modificano i calendari e si chiudono i cicli nella convenzione del tempo, annunciando la continuità eterna della vita. Tutto evolve, si modifica, si rinnova. L'impermanenza è la realtà nell'intimità dell'uomo e intorno a lui tutto passa.

Solo la connessione con il Padre, Sorgente Infinita, è eterna. E questa **c o n n e s s i o n e** è essenzialmente creativa, ordinata, costruttiva e aggregatrice. Da questa risultano le opere più felici che soddisfano le esigenze dell'uomo, secondo il momento e le percezioni personali e collettive. Da questa **f l u i s c o n o** l'ispirazione e la saggezza, promuovendo la gioia di vivere ed esistere, come parte dell'immensa creazione perfetta dell'Universo.

Percorrere una strada per incontrare Dio in se stessi è un passo essenziale per la salute dell'anima. Solo quando il cuore si trova in Dio, fluiscono dalla creatura le percezioni più sagge e la più perfetta comprensione della vita.

Consegnati, a Lui, se desideri pace, salute e allegria, senza chiedere nulla in cambio.

Così come il giorno si rinnova e il tempo passa, anche tu continuerai a evolvere e crescere, ad amare e servire, e con il tempo, troverai la grandiosa essenza della vita, per mezzo del linguaggio inarticolato della Voce di Dio nel proprio cuore.

Calma la tua anima, fidati e continua.

Dio riserva sempre il meglio per noi.

Pílulas de Esperança

Andrei Moreira & Dias da Cruz (Spirito)

Ottimismo

"Ottimismo e speranza, nobiltà di carattere e pure intenzioni attraggono preziose opportunità di servizio a nostro favore" (Fonte Viva, Emmanuel, cap. 160). Questa frase aveva fatto Priscila meditare profondamente, dopo una lezione spiritica. Lei era alla ricerca di nuove



opportunità e tali insegnamenti avevano funto da prescrizione medica.

Al rientro a casa, andò al letto prima del solito per ricapitolare un interessante spiegazione sull'ottimismo. Aveva appreso che, secondo le neuroscienze, l'essere umano è fisiologicamente predisposto a essere ottimista. Il cervello minimizza naturalmente le esperienze negative, a meno che l'individuo abbia una qualche sorta di disturbo, come la depressione, in cui il pessimismo domina a causa di un errore nel sistema (Sharot e cols., 2007).

Mentre Priscila riavvolgeva le lezioni apprese, rifletteva contemporaneamente sul suo stato interiore, dando nuove qualità alla sua vita. "Trovo che, pur avendo

mille motivi per essere felice, non mi sento in questo modo. Mi sento come quell'uomo della storia di Gesù registrato nel libro *Buona Novella* (Humberto de Campos, cap. 8)." Bartolomeu sentiva anche lui che dovrebbe essere allegro e gioviale a causa della conoscenza

della Buona Novella. Ma non sapeva perché non aveva raggiunto tale grazia fino al momento in cui ha parlato apertamente con il Maestro, che lo ha **c o n f o r t a t o** terapeuticamente, facendo vedere che tutti coloro che Lo seguono, devono coltivare la gioia, il coraggio e la **s p e r a n z a**, meccanismi associati all'ottimismo. L'ottimismo attrae vibrazioni di correnti di pensiero simili e, quindi, presenze spirituali positive, **n a t u r a l m e n t e** respingendo quelle

negative.

"In realtà," concludeva Priscilla - "consapevoli di essere destinati alla felicità, all'inevitabile progresso e alla paternità/maternità amorosa di Dio, abbiamo tutte le risorse per la coltivazione dell'ottimismo". Sentendosi più leggera e incoraggiata verso la gioia di vivere, si alzò e, davanti allo specchio in camera da letto, iniziò a esercitarsi nel pensiero positivo, proprio come l'insegnamento di Joanna de Angelis attraverso Divaldo Franco. E ha ripetuto le seguenti informazioni nell'estasi dell'autoamore: "Io sono luce; io sono la pace; io sono la gioia di vivere."

Vanessa Anseloni

Neuropsicologa

Trionfo Personale

Nel XXI secolo, con la medicina che ha avanzato notevolmente e la tecnologia che ha raggiunto risultati impensabili, l'uomo e la donna non hanno ancora raggiunto la trasformazione necessaria per vivere pienamente e cambiare il mondo in cui viviamo.

Andiamo nella direzione del

ESSERE. Abbiamo perso la rotta... Cerchiamo fuori ciò che troveremo solo dentro. E come poeticamente raccontava Carlos Drummond de Andrade: *"L'Uomo, animale della terra così piccolo, si annoia nella terra, luogo con tanta miseria e poco divertimento..."*. Ora, vogliamo conquistare il mondo e

reincontrare Lui, che pazientemente ci aspetta da oltre due millenni, noi che l'abbiamo tradito e dubbitiamo, ma lo stesso veniamo amati da Lui.

Il trionfo personale non sono le conquiste materiali... Il Maestro segnalava questo: "Chiamata a sé la folla con i suoi discepoli, disse

loro: 'Se uno vuol venire dietro a me, rinunci a se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la sua vita, la perderà; ma chi perderà la sua vita per amor



progresso materiale e certamente non possiamo cancellare tutto ciò che è già stato costruito e conquistato dall'umanità, ma la domanda è: E il progresso morale? E le questioni etiche? Nell'era della comunicazione, siamo soli; in un periodo di grandi progressi della medicina e dell'aumento delle aspettative di vita, siamo depressi e non sappiamo che cosa fare della vita; abbiamo perso il senso esistenziale. La violenza è diventata parte della vita di tutti i giorni, poiché quando non appare all'esterno in modo terrificante, finisce per trovare dimora all'interno dell'uomo. La guerra esteriore spaventa. E le nostre guerre intime? E i nostri sogni e quelli dei nostri simili che vengono uccisi tutti i giorni?

Cerchiamo di proteggerci tanto e così guadagniamo una società intorpidita, che non si impegna verso gli altri e che ha abbandonato le emozioni, che preferisce AVERE al posto di

abbandonare il nostro pianeta, vogliamo conquistare il mondo e non iniziamo il nostro viaggio interiore.

Ma se siamo tutti, senza eccezione, figli di Dio, allora il bene, la virtù, la verità e l'amore risiedono in noi, e dobbiamo sicuramente priorizzarli. Questa è la sfida dell'uomo e della donna dell'attualità. Nonostante tutti gli eventi esterni, dobbiamo sincronizzarci con Cristo, sentire le Sue parole, che ancora oggi riecheggiano nella nostra intimità.

Vincere su se stessi: questa deve essere la nostra "battaglia"; levare i sassi che abbiamo messo sul nostro cammino, abbattere i muri che ci separano e scendere dall'altare su cui spesso ci siamo messi, o risalire un pozzo in cui ci siamo buttati. Conoscere il mistero che siamo, svellare i nostri segreti più intimi, rivedendo sogni e costruendo una nuova strada che, anche se individuale, non deve essere solitaria. Ricostruire e

mio e del vangelo, la salverà. E che giova all'uomo se guadagna tutto il mondo e perde l'anima sua? (Marco 8: 34-36)".

A che giova?

Trionfare è stare a pieno contatto con l'essere che siamo noi, in sintonia con il Cristo, amandoci e di conseguenza amando il prossimo, cambiando il mondo per il meglio e riconoscendo il Dio che abita in noi.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana

