

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Ascoltando l'Anima

Viviamo giorni di paradossi profondi nell'attualità, che mettono alla prova la capacità umana di equazionare i propri enigmi. Da un lato, abbiamo avanzato considerevolmente, arrivando a fare scoperte fantastiche che

sociale e spirituale poiché di cosa vale scoprire il mondo e l'universo se le nostre emozioni, sentimenti e qualità profonde rimangono sconosciute?

Per questo, abbiamo bisogno, più che mai, di dedicare energie e

scopre i propri valori e talenti. Alcuni la trovano nella meditazione e riescono a silenziare per ascoltare le speranze interiori. Altri si armonizzano con la preghiera e cercando le forze trascendentali

della vita, riescono a trovare risposte più profonde. Così come la riflessione e la lettura edificante sono sorgenti favorevoli al silenzio interiore, propiziando pace in questi giorni di turbolenza. Ma qualunque sia il modo di ascoltare l'anima, è urgente sentire i propri clamori per trasformarsi.

Siddharta Gautama ha scelto di liberarsi dai muri del palazzo nel quale era il principe e trovò, nella meditazione, il modo di ascoltare l'anima e raggiungere l'illuminazione.

Socrate trovò, nella filosofia, il modo per scrutare le verità profonde ma dedicava tempo necessario per ascoltare i suoi *daimons*, che lo direzionavano verso il buono, il bello e il nobile.

E Gesù, il Maestro e guida dell'umanità, attraversò il deserto per 40 giorni prima della sua apparizione pubblica, esemplificando che l'essere dovrebbe cercare il contatto profondo con se stesso poiché solo così riuscirà ad *esorcizzare i propri demoni*.

Sono giorni difficili, lo sappiamo, ma l'anima ha risposte profonde, disponibili a tutti coloro che sono disposti ad ascoltare la sua voce.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



dimostrano lo sviluppo dell'intelligenza per esplorare il mondo. Ma dall'altro, ci troviamo ancora imprigionati in molti conflitti che si stabiliscono sotto forma di guerre, miseria e indici allarmanti di psicopatologie, droghe e violenza catalogati nelle statistiche, dimostrando che abbiamo ancora molto da percorrere prima di diventare essere pieni.

Ma queste crisi che si palesano "al di fuori", sono riflessi della crisi intrapsichica che conduciamo e che, finché non sarà debelata, continuerà provocando distruzione e alimentando conflitti dappertutto. E se l'intelligenza rivolta alle conquiste esterne non è riuscita a risolvere adeguatamente le nostre questioni preoccupanti, è segno che stiamo trascurando una parte importante del nostro progresso

tempo per ascoltare l'anima...

Non è necessario abbandonare il mondo e i problemi quotidiani, che hanno il loro grado di importanza, ma dare la dovuta attenzione ai paesaggi del nostro mondo interiore, che mentre si trova dimenticato, fa in modo che le nostre scelte si basino su un punto di vista parziale e limitato della vita. Siamo catapultati in modo intenso verso una vita *estroversa* attraverso gli appelli che ci arrivano per via dei dispositivi di comunicazione moderni. Viviamo l'era dell'interconnessione ma la nostra disconnessione interiore fa sì che ciò diventi sempre più patologico.

Affinché questa connessione interiore sia efficace, non c'è ricetta o un'unica via da seguire ma la sua base è radicata sull'autoconoscenza, attraverso la quale ogni essere

Depressione e Medianità

La medianità è una facoltà inerente a ogni essere umano, che può essere utilizzata in tutte le circostanze della vita. Grazie alla medianità, diventa possibile la comunicazione tra spiriti che si trovano in diverse dimensioni esistenziali. Siccome si tratta di un canale psichico aperto alla connessione con altri menti, quando non vengono stabiliti i filtri necessari, lo Spirito può sintonizzarsi con persone che si trovano in stati morbosi di coscienza. L'assorbimento delle vibrazioni sotto forma

di onda mentale, occorre naturalmente a seconda della qualità che riveste il modello dei pensieri delle persone coinvolti. Menti in depressione, fissati a processi esistenziali che portano al pessimismo, disfattismo e al desiderio di eliminazione sommaria del conflitto, possono trasmettere tali stati malati a coloro che hanno una predisposizione analoga. Senza alcuna decisione consapevole del suo utente, la medianità è il mezzo attraverso il quale si verifica il fenomeno della sintonia: avviene senza che ci sia l'intenzione però avrà una direzione definita, maggiore sarà la consapevolezza delle sfumature della sua meccanica da parte degli agenti. Nella depressione, quello che presenta i sintomi potrà ricevere attraverso la medianità influenze positive o negative affinché continui o meno la sua fuga dalla realtà che deve affrontare. Quando

si sintonizza con Spiriti Buoni, avrà a portata di mano idee positive per risolvere il suo conflitto; in caso contrario, quando le influenze sono negative, potrà abbandonarsi nella sua nebulosa immersione nell'inconscio, con conseguenze

nefasti, difficoltando la cura. Nell'assorbimento, per via medianimica, di buone idee, con la conseguente decisione di adottare condotte salutari e ricerca dell'equilibrio emotivo, certamente riuscirà a proteggersi da qualsiasi disturbo psichico. La medianità non è la causa né la soluzione per i mali dell'uomo, ma solo un mezzo da conoscere e utilizzare per l'espansione della consapevolezza della propria immortalità. Il modo più efficace affinché la medianità sia ben utilizzata è offerto dallo Spiritismo che raccomanda lo studio, l'uso responsabile, così come le finalità etiche e superiori verso la propria vita. L'uso consapevole alleato alla finalità di imparare e scambiare esperienze possono essere utili in materia di interscambio medianico.

Adenauer Novaes

Psicologo

Ansia e Rinuncia

Nella dinamica agitata della società moderna, l'ansia ora viene considerata come una condizione normale. Certo che l'ansia non è sorta ora anche perché questa ci accompagna sin dall'epoca in cui vivevamo nelle caverne. Ma a quell'epoca l'ansia era determinata dalle sfide proprie della lotta per la sopravvivenza, ma oggi reagiamo ansiosamente agli eventi anche quando non ci minacciano, ossia attribuiamo valore esistenziale a ciò che non ne possiede.

Valorizziamo troppo ciò che non ha tanto valore e confondiamo desideri con necessità; per questo, siamo più ansiosi che mai. Le nostre scelte sono sempre di più dirette ad attendere una domanda che non ci

appartiene, vogliamo apparire ciò che non siamo, e l'ansia finisce per allontanarci dal senso reale della vita, poiché ci allontana da noi stessi, accumulando cose per riempire dei vuoti. Solo la consapevolezza che non potremo vivere senza essere noi stessi, che non potremo vivere la vita senza la nostra presenza reale, potrà riportarci alla realtà, vivendo il momento presente e rinunciando all'idea illusoria del potere e del controllo.

Nel rinunciare ciò che pensiamo di possedere, promuoveremo l'apertura di spazi mentali ed emotivi per nuove e profonde esperienze esistenziali. *Poiché cosa giova all'uomo guadagnare tutte le ricchezze di questo mondo per poi perdere l'anima sua?* (Marco 8:36)

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana



VIII Mese Spiritico/2015

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 Dittich - 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

Cláudio Sinoti
 Adenauer Novaes
 Iris Sinoti
 Davidson Lemela
 Evanise M Zwirtes

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

Colpa e Coscienza

“Al fine di trovare il senso e il significato dell'esistenza, renditi consapevole che sei divino, essenzialmente e naturalmente, poiché come creatura sei un sogno d'amore del Creatore destinato a dei fini e propositi divini.

Capisci che la libertà relativa che il Signore ti ha conferito è destinata a svegliare le tue potenzialità con il proprio sforzo, per fare in modo che tu venga ad essere quello che devi essere senza offendere la legge dell'armonia generale che conduce tutto verso la perfezione. Intanto, accetta che il cammino è fatto di tentativi e di errori, e che non è possibile arrivare in cima alla montagna della fede della vittoria interiore senza lo sforzo dell'arrampicata nei cammini della porta stretta.

Preparati con i tuoi strumenti che ti portano agli alti fini dell'esistenza: la bussola della fede, le corde della sicurezza spirituale, la veste dell'autoconoscenza e della vigilanza interiore, i pali dell'amore e del servizio del bene, e le provviste di coraggio, perdono e fiducia che ti eleveranno verso gli obiettivi supremi della vita.

Connettiti alla vita intorno a te e vedrai che questa realtà che ti circonda, attratta da te stesso oppure offerta dall'amore divino, si configura come scuola, tempio e infermeria benedetta, destinata a portarti alla comunione con il Padre, nelle gioie della famiglia, dell'amicizia, del lavoro e del servizio...”

Pílulas de Esperança**Andrei Moreira & Dias da Cruz (Spirito)****Orgoglio, Egoismo e Umiltà**

Sapresti dire la differenza tra **problema e difficoltà**? No? Sembra la stessa cosa però c'è una differenza fondamentale tra di loro, e non conoscere questa differenza può compromettere la nostra prospettiva del progresso in tutti i settori della vita.

la reincarnazione è una scuola, le difficoltà sono le lezioni. Lo spirito André Luiz, nel libro *Conduta Espírita*, avverte: *dopo una difficoltà, ci sarebbe un'altra*. Le difficoltà ci insegnano a cercare nuovi cammini, a crescere e acquistare autonomia. Se, nella

s t o r i a dell'umanità, l'uomo non avesse mai affrontato una difficoltà, probabilmente s t a r e b b e ancora all'epoca delle caverne. Nella scuola della vita, siamo studenti ribelli e testardi; per questo tardiamo ad imparare...

E i problemi? Ciò che ci fa soffrire non sono le difficoltà ma i problemi. Ora chiedo al caro

lettore: Ma cosa pensi siano i problemi, che si trovano nel nostro mondo interiore e infastidiscono di più gli altri? Proprio così! Sono gli aspetti negativi del nostro carattere: orgoglio, egoismo, arroganza, prepotenza, intolleranza, ecc. Nel Cap. VII del *Il Vangelo Secondo lo Spiritismo*, l'autore avverte: Nell'orgoglio ed egoismo si trova la sorgente di tutti i mali. Dobbiamo allora distruggerli se non vogliamo perpetuare i nostri dolori.

La chiave liberatrice di questo dolore provocato dall'orgoglio e dall'egoismo, che sono i nostri veri problemi, è l'umiltà. Benaventurati gli umili perché erediteranno la terra.

Davidson Lemela**Neuropsicologo**

Mi spiego: difficoltà è tutto ciò che si trova al di fuori di noi e ci colpisce, ci annoia e, tante volte, ci fa soffrire. Per esempio, la calunnia è una difficoltà, viene da fuori. Temi finanziari, anche se sembrano problemi, è una difficoltà, perché è una situazione esterna, che ci annoia. Qualsiasi situazione di conflitto che si presenta e ci sfida, è una difficoltà. Un altro esempio: hai perso il lavoro. D'improvviso ti trovi disoccupato, con una famiglia da mantenere. È una situazione di conflitto, pertanto, una difficoltà. Dettaglio importante: le difficoltà sono positive, i problemi sono negativi. Ma come? Perdere il lavoro, rimanere senza soldi ed essere calunniato sono cose buone?

Prova a dare uno sguardo proporzionato sulla nostra realtà spirituale:

Salute Mentale, Una Visione Reincarnazionista

Qual è il tuo obiettivo nella vita? Reincarnazione è l'atto di reincarnare in un nuovo corpo, considerando la pluralità delle esistenze e attendendo al processo evolutivo della coscienza. Rinascere dentro della propria esistenza fisica è più importante che guadagnare un corpo nuovo e

non si dona è contrario alla propria natura. Molti conflitti intimi degli individui trovano origine nel tentativo di sottomettere ciò che è divino a ciò che è umano.

La persona che perde la semplicità è candidata allo squilibrio emotivo. Chi sminuisce gli altri, perseguendo,

malattie psichiche che ottengono dalla scienza degli uomini le più complesse terminologie, hanno la loro causa profonda nella mancanza di esperienze del Bene. Sanità mentale è anche saper accettarsi con le proprie fragilità senza, tuttavia, conformarsi.

La sanità mentale è una risultante dalla spiritualità. Equilibrio e pace sollecitano l'assistenza dell'intelligenza spirituale, dirigendo l'intelligenza intellettuale ed emotiva, promuovendo l'autotrasformazione, la salute integrale. Una vita mentale sana riposa su dei valori permanenti e



semplicemente reincarnare.

Malattie si riferiscono allo stato psichico in cui le persone si trovano e non allo stato degli organi e parti del corpo. È un sintomo dello squilibrio dello Spirito, registrato nel perispirito, manifestandosi sul corpo fisico come conseguenze di scelte, presenti e preterite, dissonanti dalla Legge dell'Amore.

Salute mentale, in una visione della Psicologia del Profondo, punta allo sviluppo delle qualità etiche, tra le quali l'umiltà e l'altruismo. Nessuno gode di salute psichica se non ha l'umiltà di riconoscere i suoi limiti e si dedica all'ampliamento degli orizzonti personali. Evolvere non è superare gli altri ma diventare più grandi di ciò che si è, in valori essenziali.

L'egoismo è la causa di varie molestie dell'anima. L'angoscia di molte persone, senza causa organica e psicologica di diagnosi facile, trova la sua origine nell'esplorazione smisurata alla quale il patrimonio della Vita è sottoposto, egoisticamente. Essendo figlio di Dio, portatore della genetica divina, l'uomo che

maledicendo, umiliando, evidenzia la sua disconnessione dal sacro. L'assenza del perdono, il risentimento stimolato, è una delle maggiori cause dell'insanità mentale che investe l'uomo. Ogni vincolo al di fuori dell'amore è un paio di manette. Chi si sente offeso e amareggiato, lo è nel suo orgoglio, avendo il bisogno di liberarsi dalla vanità, dalla presunzione. Aspettare la gratitudine di qualcuno è rimanere nell'ambito di un'aspettativa egoistica, aspettando l'approvazione altrui nei suoi modelli infelici, invece di sforzarsi nella ricerca e approvazione della coscienza profonda, che è Dio, trasformando paradigmi inferiori in meccanismi di cura reale.

Dinanzi l'amore vero, le difese si disarmano, i trucchi si disfano e le persone migliorano. L'amore reale che spoglia tutti, tramite la coltivazione della sincerità consapevole, dove chi si ama non ha bisogno di essere amato perché l'amore che genera in se stesso lo libera da qualsiasi mancanza di affetto. La rivolta raffigura lo squilibrio dello Spirito. Molte

non transitori.

La salute comincia con una conquista interiore che si riflette sul corpo come risultante dell'armonia psichica, posizionando l'amore, sintesi di una saggezza senza eguali, come la chiave per l'enigma dell'infermità-salute.

Ogni individuo è responsabile per la ricerca del proprio equilibrio, armonia e cura. Lo Spiritismo ci assiste nella cura della coscienza umana, presentando proposte di autoconoscenza, di educazione dello Spirito nei confronti della vita e della sua finalità.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

