

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Pazienza, la Scienza della Pace

I progressi tecnologici, la facilità di comunicazione, la connettività permanente, l'esigenza di produrre, la necessità di competere egoisticamente e altri fattori contribuiscono allo squilibrio emotivo, in cui prevalgono la fretta

La pratica della pazienza è una virtù dello spirito umano, che emana da Dio e che contribuisce al rafforzamento del carattere dell'uomo per bene. Riflettendo su *Pietro 2:20, impariamo che se, facendo il bene, sopporterete con*

Quando la pazienza fa già parte del carattere dell'individuo, la tendenza è che le altre virtù come la tolleranza, il rispetto e la convivenza fraterna con il diverso si manifestino. La pratica di tutte queste virtù fornisce grandi

benefici per la salute mentale, emotiva e fisica perché il corpo avverte gli effetti della rabbia e dell'ansia. La pazienza è anche una carità se praticata nei rapporti interpersonali.

È fondamentale investire consapevolmente nel cambiamento dei comportamenti, e se non ci

e l'urgenza.

Nell'immediatezza, con la mancanza di tolleranza, quando succede qualcosa inaspettatamente, si mette in evidenza l'impazienza, potendo manifestarsi con la mancanza di rispetto nelle relazioni umane.

Pazienza, significa avere autodominio quando non si può controllare il modo in cui le persone agiscono quando le cose non vanno come si desidera. Essere paziente vuol dire essere sereno e tollerante di fronte alle sfide.

Avere pazienza significa aspettare, tollerare fastidi senza modificare il proprio stato d'animo. Consiste nella disposizione di sopportare le avversità volontariamente. Può anche essere visto come uno stile di vita in cui la serenità e l'autocontrollo hanno la precedenza.

pazienza la sofferenza, ciò sarà grazia davanti a Dio.

Giorno dopo giorno, la vita presenta preziose opportunità di esercitare la pazienza. Ad esempio, una malattia, un tradimento, il traffico pesante, ecc. Bisogna allenarsi la pazienza nelle esperienze esistenziali, coltivando l'umiltà per identificare i pensieri ed emozioni irrazionali, educandoli per il raggiungimento della pace attraverso l'uso del libero arbitrio responsabile.

La persona paziente tende a sviluppare la capacità di vedere più chiaramente la causa dei problemi e il modo razionale per risolverli, anche se la soluzione arriverà solo con il tempo. L'individuo sa affrontare la vita in modo costruttivo, tranquillo e cercando l'armonia. La pazienza è una caratteristica tipica dell'individualità matura.

riusciamo nei primi tentativi, dobbiamo essere pazienti con noi stessi e perseverare nell'obiettivo, ripetendo la nuova esperienza tante volte quanto necessario, fino a formare nuove abitudini.

L'atto di essere paziente è una virtù dello Spirito legata alla comprensione e alla perseveranza della fede. Significa sentire la presenza di Dio e perseverare sulla Sua strada, avendo pazienza per accogliere la manifestazione della Sua volontà, che mira alla evoluzione della coscienza.

Lo Spirito Emmanuel chiarisce che *la vera pazienza è sempre una manifestazione dell'anima che ha già molto amato se stesso e fornisce questo amore ad altri tramite l'esemplificazione.*

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Imparzialità nella vita

Quando nasciamo, non siamo una *Tabula Rasa*, un foglio in bianco da riempire. Portiamo contenuti di altre esistenze, esperienze che servono come base per ciò che succederà, che si trova in ognuno di noi allo stato latente. Dall'educazione che riceviamo, dalla cultura e religione a cui siamo soggetti, così come altre forme di interazione con il collettivo, aggregiamo valori e credenze che aiutano nella strutturazione della personalità. Ma finché non raggiunge la pienezza, la percezione dell'ego possiede il limite dello sviluppo psicologico e spirituale, essendo difficile essere imparziale se le lenti con cui osserva il mondo sono parziali.

Intanto l'imparzialità emerge come un esercizio, un obiettivo da raggiungere per cercare di vedere oltre le nostre lenti, vedere "l'altro lato delle cose", approfondire la comprensione di ciò che percepiamo solo in parte. Questo esercizio richiede il miglioramento del senso di giustizia perché la visione egoica può avvantaggiarsi dell'immaturità, che punta a dei privilegi per se stessa e per quelli legati ad essa a scapito di altri considerati distanti.

In questa giornata, anche l'orgoglio verrà messo alla prova poiché non è facile riconoscere il valore nelle persone che disprezziamo o deliberatamente non ci piace, e sulle quali proiettiamo la

sombra; ma per essere imparziali dobbiamo essere in grado di fare una osservazione più ampia. Al fine di superare l'orgoglio, verso l'imparzialità, l'umiltà appare come un obbligo giacché essa ci mette nella posizione di apprendisti della



vita, permettendo riconoscere i nostri errori ed equivoci ma predisponendoci alla crescita. Essere umili, contrariamente a quanto può sembrare, non significa sminuire il proprio valore ma saper considerare la sua misura reale, senza che per questo debba sminuire il valore altrui.

Oltre il senso di giustizia, di umiltà e di conoscenza, che espandono la capacità di discernimento, ci sarebbe un'altro apprendimento essenziale per la conquista dell'imparzialità: l'amorevolezza. Solo quando saremo capaci di amare noi stessi, il prossimo e Dio possederemo le lenti della coscienza cosmica.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Umiltà

Una volta un certo scrittore ha detto che essere umili non significa dire "sì" a tutto e a tutti, non significa accettare mentalmente tutto ciò che gli altri dicono - l'umiltà è la perfetta conoscenza di ciò che siamo e possiamo, senza fantasticare con qualità che non abbiamo.

Molti furono i missionari di Bene che sono stati in mezzo a noi e hanno adottato quest'ultimo approccio; pienamente consapevoli del loro ruolo, sono stati di esempio con il loro comportamento del messaggio sublime di cui erano portatori. Socrate vive l'autoconoscenza e incoraggia gli altri a farlo con la sua maieutica; accusato di eresia e di essere un corruttore di giovani, accetta umilmente la decisione dei giudici ateniesi e muore lodando la filosofia che rappresentava. Epicuro, calunniato nei suoi valori esistenziali, incoraggia i suoi discepoli alla frugalità nel vivere, nel mangiare e alla moderazione nel tempo libero poiché la filosofia era il più grande dei piaceri che chiunque potrebbe desiderare.

Ci sono stati tanti filosofi, pensatori e religiosi anche se nessuno ha mai superato Gesù di Nazareth. Essere pieno, ha vissuto intensamente il Bene che si portava appresso, ha messo la Sua luce sul candeliere affinché tutti la vedessero e seguissero in mezzo alla oscurità del loro carattere ancora primario. Portava l'umiltà nel coraggio, umiltà nella volontà, umiltà nel riconoscere l'immensa pochezza di chi lo circondava. I Suoi sforzi si concentrarono sul insegnarci, e come Maestro, si preoccupò di dimostrare gli insegnamenti divini. Gesù di Nazareth, un esempio per sempre.

Sonia Theodoro da Silva

Laureanda in Filosofia

Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 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

In Redazione

Evanise M Zwirtes
 Cláudio Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Davidson Lemela
 Adenauer Novaes
 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

Leggerezza

Circa il 20% della popolazione degli Stati Uniti soffre di malattie legate allo stress. Nomi noti come depressione, ansia e ulcera, appaiono senza grandi variazioni nei paesi industrializzati. Ma l'ansia e lo stress possono essere curati?

Il neuroendocrinologo americano Robert Sapolsky, professore di biologia e neuroscienze presso l'Università di Stanford e vincitore del premio MacArthur, ha completato uno studio in cui dimostra gli effetti nocivi dell'ansia nel cervello e come imparare ad essere e pensare leggero, così come le zebre. Zebre?

Sì, le zebre si stressano solo quando vedono un leone apparire nella savana. In questo momento, usano tutte le possibilità neurobiologiche per fuggire dall'animale che minaccia la loro vita. Passato il pericolo, lo stress scompare. Al contrario, gli

uomini anticipano le possibilità della presenza del "leone", riproducendo la situazione del pericolo anche in mancanza. Da questo sorge l'ansia, che si è trasformata in una delle maggiori nemiche dell'uomo moderno.

Gesù, psicologo senza pari, conoscendo gli effetti nocivi dell'ansia, ha avvertito: "Non preoccupatevi dunque del domani, perché il domani si preoccuperà di se stesso". L'uomo ansioso che desidera anticipare ciò che pensa essere importante, anticipa anche la sofferenza su di sé diventando infelice.

Anche se la vita accenna con avvenimenti spiacevoli, non prendere queste esperienze troppo sul serio. Se le situazioni si presentano male e bisogna sopportarle, non fare di queste una parte di te stesso.

Vive con leggerezza.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

Equilibrio

La vita richiede che lo Spirito affronti le sfide affinché evolva. Sono esperienze che integrano abilità che lo capacitano a far fronte alle prove che deve vivere. Sotto tensioni, apprende conoscenze che si trasformano in virtù e capacità per attendere ai processi evolutivi



necessari affinché raggiunga la realizzazione della sua Designazione Personale. Il suo equilibrio non si dà per eliminazione dei vettori che lo infastidiscono, causando molti disagi, ma imparando a gestirli, poiché sono inerenti alla vita di tutti i giorni. Imparare a gestire gli opposti, contrari o con situazioni avverse che possono squilibrare la coscienza è una necessità urgente per tutti. Il principale fattore di equilibrio è la pace interiore, conquistata con un'elevata consapevolezza dell'immortalità personale. Questa consapevolezza va oltre la credenza o l'accettazione cognitiva dell'esistenza di una vita nell'aldilà in quanto richiede la piena esperienza della condizione di Spirito immortale. Questa esperienza richiede distacco, umiltà, carità, costante miglioramento delle abilità conquistate, studio costante e accettazione del nuovo; tutto ciò

accompagnato dall'allegria di vivere e dalla sentita comunione con il Creatore. La preghiera, la meditazione e la pazienza con se stesso contribuiscono affinché la coscienza trovi il porto sicuro per la stabilità desiderata. L'attenzione sul positivo, sul bene e sulla pratica

contribuiscono al raggiungimento dell'armonia interiore ma non si può prescindere dell'autoconoscenza degli aspetti negativi della propria personalità. Questi aspetti non devono essere sommariamente respinti molto meno trascurati ma intesi come componenti interni dell'anima che devono conciliare le loro polarità. L'armonia interiore comporta l'accettazione di se stesso, la

comprensione delle proprie limitazioni, insieme allo sfruttamento delle potenzialità di crescita personale. Fondamentale è che l'essere umano continui, per l'equilibrio psichico così desiderato, consapevole che l'amore è la forza motrice dell'Universo e che deve sentirlo nella sua anima con tutta l'intensità possibile, soprattutto materializzandolo nel bene verso il prossimo.

Adenauer Novaes

Psicologo



Libertà e Responsabilità

Libertà è il presupposto della dignità umana e la base necessaria della responsabilità morale. Quando cominciamo il processo di individuazione, siamo tenuti a lasciare le nostre rivendicazioni egoiche in favore di qualcosa di più grande, il Self. Dovremo far uso di chi siamo senza perderci. Questa consegna è libera ed è attraverso essa che il Self può realizzarsi nel mondo della coscienza.

aspira come condizione fondamentale della felicità." Dopo tutto, siamo libero o no?

Forse, la risposta sia: sì e no. Come affermato Jung (Aion), "[L'uomo] Non è libero di scegliere il suo destino ma la sua coscienza gli dà la libertà per accettarlo come un compito che gli è stato assegnato dalla natura". Se rendiamo consapevole la responsabilità del processo di

nostra scelta. Se la Legge è di Progresso, non sfuggiremo a questa, e piaccia o no, dovremo svolgere il nostro compito. Il problema è che l'uomo moderno, con tutta la sua libertà, resiste poco agli appelli collettivi e si massifica facilmente. Ritiene che la libertà significa fare tutto ciò che vuole tante volte senza misurare i risultati.

Siamo liberi di ampliare la coscienza, siamo gli unici esseri nel pianeta e possiamo scegliere la vita che vogliamo avere, siamo dotati di spirito. Siamo consapevoli del bene e del male, grazie all'ego, possediamo la libertà di



Senza libertà, il processo di individuazione non avrebbe alcun senso, la Legge del Progresso sarebbe una fatalità e non avrebbe senso impegnarsi per progredire. Ma non avremo progredito anche se avessimo la piena libertà perché, senza dover rispondere per le nostre scelte, saremo stati portati da un parte all'altra, senza assumere le responsabilità dei nostri atti. Secondo Joanna de Ângelis, nel libro *L'Uomo Integrale*, "è perfettamente normale l'impegno del cittadino in favore della sua piena libertà, passo questo importante nella conquista di se stesso. Tuttavia, poco illuminato e vittimizzato dalle compressioni che lo allucinano, utilizza gli strumenti della ribellione, innescando lotte e violenza per ottenere ciò che

individuazione, ci sotterremo volontariamente agli impulsi del Self ossia saremo al servizio di una causa più grande, attendendo alla volontà di Dio.

Sottomettersi alla volontà di Dio non annulla la nostra libertà. Al contrario, la validità del processo si trova proprio nel fatto che ogni sacrificio richiesto all'ego ci rende più responsabili delle nostre azioni e decisioni. Vale la pena notare che il sacrificio è necessario per affermare la vita che cerchiamo; consegnarsi liberamente a questo proposito è ciò che rende l'esperienza autentica e significativa.

Siamo in un costante processo di scelta, che ci impone libertà e responsabilità; siamo liberi di scegliere e dovremo assumerci la responsabilità per l'esito della

scegliere. Ma abbiamo un compito, quello di diventare sempre più consapevoli di chi siamo.

Potremo considerarci veramente liberi solo se diventiamo responsabili di tutto ciò che accade intorno a noi; tra cui la cura del nostro pianeta; libertagine e insensibilità non ci fanno liberi e si cattivi di noi stessi.

"Conoscerete la verità, e la verità vi farà liberi". Gesù ci insegna che solo consegnandosi a Dio diventeremo veramente liberi. E dove troveremo Dio? Joanna de Ângelis ci risponde: "Dio però si trova dentro ognuno di noi ed è necessario immergersi nella Sua ricerca, in modo da esteriorizzarlo dominante e tranquillizzatore".

Iris Sinoti

Terapeuta Jungiana