

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Possiamo evitare le sofferenze?

Lo Spirito, secondo le sue scelte e la sua comprensione su Dio, proverà o meno delle sofferenze. Più si concepisce l'incarnazione come un campo di prove ed espiazioni a cui devi sottometterti, più l'individuo

anche di essere in grado di vivere esperienze simili a quelle vissute in passato, avendo un miglior risultato senza soffrire o causare sofferenza.

Per coloro che hanno creato aspettative sul comportamento delle

consentano di integrare importanti abilità evolutive.

L'impulso di riscattarsi dal passato attraverso una tale sofferenza che potrebbe aver causato a qualcuno, implica lo scoppio della coscienza in modo da poter vivere esperienze tipiche. Sarebbe meglio non aspettare esperienze dolorose anche chiamate redentrici, vivendo una vita per il bene, con la certezza dell'immortalità personale e promuovendo il benessere personale e collettivo. La Divinità non richiede sofferenza né testimonianze esagerate che dimostrino la fede, ma il necessario sacrificio della disposizione naturale per vivere e sentire la vita come un dono meraviglioso.

Le proposte dello Spiritismo contemplano l'idea che la reincarnazione non è punizione ma un processo educativo per l'incontro con se stessi e affinché le nuove abilità siano integrate con un nuovo personaggio che lo Spirito costruisce e che può, in qualsiasi momento, modellare per soddisfare le sue necessità evolutive.



sarà soggetto a delle sofferenze. La sua nozione di colpa per gli errori commessi e, di conseguenza, della sofferenza come forma di redenzione, renderà difficile cambiare questa situazione. È necessario comprendere il malinteso secondo cui la colpa degli errori rende necessario il pagamento per la sofferenza. L'idea di causa ed effetto quando applicata attraverso la coscienza come fatalità produce il risultato atteso.

Lo Spirito non ha il suo destino matematicamente tracciato come un percorso irreversibile da seguire. Lui può, in qualsiasi momento, cambiare il proprio destino con delle scelte responsabili, secondo i principi etici che adotta e l'integrazione di nuove abilità evolutive. Tali abilità, acquisite nelle esperienze vissute nell'incarnazione, devono includere competenze che consentano allo Spirito non solo di comprendere meglio il funzionamento della Vita con i suoi complessi processi esistenziali ma

persone con cui hanno stretto un qualche tipo di relazione e che non sono stati corrisposti, per evitare qualsiasi tipo di accusa, angoscia, sofferenza o rammarico, bisogna comprendere, perdonare e cambiare interiormente senza chiedere nulla a nessuno che non possa o non abbia nulla da retribuire. Coloro che nel passato di questa o di un'altra vita hanno ferito se stessi o qualcun altro, devono comprendere non solo il disagio personale che l'esperienza anteriore ha generato come anche sviluppare la possibilità di apprendimento in modo da poter integrare le abilità che mancano.

Pertanto è possibile non solo smettere di soffrire ma anche evitare ulteriori sofferenze in futuro. È sufficiente che l'essere umano si percepisca come uno Spirito immortale, che capisca che non è reincarnato per pagare o soffrire e che, nel percepire le sue tendenze, cerchi di vivere delle esperienze che gli

Adenauer Novaes

Psicologo



È possibile fuggire da se stessi?

Portiamo in noi il "seme della pienezza", che come forza intrinseca all'essere, spinge verso lo sviluppo di tutte le potenzialità che sono inerenti a noi. Secondo Carl Gustav Jung, questo è il ruolo del processo di individuazione, attraverso il quale ci liberiamo di tutto ciò che ci separa dal Self - ciò che siamo - fino quando l'ego - ciò che siamo ora - sarà pie-

come segnali di quanto siamo lontani da noi stessi.

Ecco perché è essenziale dedicare tempo ed energia al processo di autoconoscenza, e coraggio per liberarci da tutto ciò che non è in sintonia con il nostro io profondo. Questo non è sempre facile perché oltre alle forze esterne, che cercano di rendere il comportamento confor-



namente in sintonia con questa istanza che gli è superiore.

Ma non sempre l'ego svolge il suo ruolo in modo armonioso, e spesso si discosta dalla sua essenza per soddisfare scopi della natura esterna o suoi capricci immediati. Spesso la persona costruita è così rigida che si può arrivare a credere che sia la sua propria natura. Ma l'allontanamento di se stessi genera conflitti molto intensi, come quelli di innumerevoli psicopatologie, poiché *nessuno rimane impunito sbarazzandosi di se stessi* (Jung).

Considerando che lo scopo dell'individuazione non è solo per un'esistenza ma per la traiettoria dello Spirito nel suo insieme, l'incontro con se stessi è inevitabile perché quanto più cerchiamo di scappare, più ci confrontiamo con i conflitti generati da questo allontanamento. A questo punto, i conflitti possono essere visti

me a ciò che si aspetta la società, qui considerando la famiglia, la religione, la cultura, ecc., ci sono anche le resistenze interne, che spesso superano di gran lunga i condizionamenti esterni.

L'essere umano potrebbe anche essere in grado per qualche tempo di costruire una personalità che si adatta ai desideri egoistici o collettivi, ma sarà inevitabile confrontarsi con se stessi perché come il Maestro ci ha insegnato: il Regno dei Cieli è dentro di noi!

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

I Cicli della Vita

La Filosofia Spiritista è una delle filosofie più ricche per la vita dell'individuo. Mentre offre risposte alle domande più urgenti dell'essere umano a proposito della vita sulla Terra, apre prospettive per un profondo sondaggio sulla morte.

In questo 2019 si commemora i 50 anni dell'arrivo dell'uomo sul satellite della Terra e questo è considerato il più grande successo umano. Per la scienza, lo sviluppo della tecnologia e altri fattori, sì, davvero.

Tuttavia, l'evento più rilevante che un essere umano potrebbe fare si deve ad Allan Kardec, la pubblicazione, 162 anni fa, del *Il Libro degli Spiriti* quando divenne chiaro che l'aldilà non era una mera assunzione o chiarimento dei metafisici di scuole filosofiche mistiche. La vita dopo la morte del corpo esisteva e aveva una consistenza vibrante e lucida, lo Spirito era immortale e si comunicava costantemente, attraverso il pensiero, con gli incarnati.

La grande scoperta era ormai fatta, i veli di Iside caddero nella realtà più oggettiva: la morte non esisteva, la vita continuava dopo il decadimento del corpo fisico.

Ogni ciclo di vita porta vivenze ed esperienze. In ogni momento ci arricchiamo con queste fasi, sin dalla nascita, fino all'invecchiamento del corpo fisico. E la morte, inevitabile, porterà sentimenti di appagamento e pienezza. Tutto dipenderà da come viviamo le sfide che arricchiscono la nostra esistenza sulla Terra.

Le opere di Kardec sono la base fondamentale per questa comprensione e non sono sostituibili da altri perché portano con sé il sigillo degli Spiriti Superiori e di Gesù di Nazareth stesso.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofo



Sezione Editoriale

Giornalista

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
Cintia C. dos Santos - Traduzione in Inglese
Tanya Moore - Inglese Revisore
Karen Dittich - Traduzione in Tedesco
Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
Maria M Bonsaver - Traduzione in Spagnolo
Lenéa Bonsaver - Revisore in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Sophie Giusti - Traduzione in Francese

In Redazione

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Riunioni di Studio (In portoghese)

Domenica - Ore 17.45 - 21.00
Lunedì - Ore 19.00 - 21.00
Mercoledì - Ore 19.00 - 21.00
Sabato - Ore 18.30 - 20.00

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 17.20 - 18.30

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

Tempi strani

Nella società contemporanea, la fragilità umana si manifesta di fronte al mondo che soffre con modelli vuoti e non autentici che attribuiscono la felicità solo alle apparenze e ricompense immediate spinte dall'egoismo e dall'orgoglio.

La salute mentale degli individui si trova vulnerabile, mostrando pessimismo, infelicità, intolleranza. Sembrano cercare continuamente motivi di malcontento e insoddisfazione. Maledizione, frustrazione e disperazione non sono nuovi ma acquisiscono una dimensione pubblica e senza precedenti in tempi di transizione, che stiamo vivendo oggi.

La virtualizzazione delle vite è la formazione di modelli comportamentali non realistici, non autentici, lontani dal convivio sociale sano. Inoltre, i valori costruiti nel convivio interpersonale, come umiltà, fratellanza, cooperazione, tolleranza, stimolano il psichismo con risposte di altruismo, perdono, speranza, coraggio, gioia, potenzializzando le virtù, fattori essenziali per la salute mentale.

L'autentico paradigma per la felicità sulla Terra, tra tutte le persone, è imparare a rispettare i diversi e le differenze, imparare a perdonare le ombre degli altri, illuminando le proprie; esercitare la benevolenza e l'indulgenza nei confronti di tutti, nei pensieri, sentimenti e negli atteggiamenti. È questo l'obiettivo centrale del processo evolutivo delle creature in tempi di smascheramento, in periodi di rinnovamento paradigmatico etico, individuale e collettivo, ognuno dei quali contribuisce spontaneamente per vivere il Bene, sia in ambito domestico, che professionale o nella società.

Imparare a tollerare vuol dire esercitare la fratellanza universale. Il mondo è amministrato dalla Divina Saggezza e siamo tutti invitati a collaborare alla costruzione e al sostegno del Benessere generale.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

**Come affrontare le colpe e le scuse**

Sicuramente, ad un certo punto della nostra vita, è molto probabile che abbiamo sentito colpa, sia perché abbiamo commesso un errore, sia perché una voce interiore ci ha accusato di non adempiere alla nostra designazione?

Questo nostro sentimento è spesso accompagnato dalla rabbia che abbiamo introiettato durante le

la sua identità, durante l'età adulta, a volte si sente in colpa per non essere autorizzato a essere se stesso e, non essendo quello che dovrebbe essere, finisce per avere il bisogno dell'approvazione degli altri per riconoscere il suo proprio valore; quando non riceve riconoscimento, automaticamente crede di aver fatto qualcosa di sbagliato,



nostre vite, ogni volta che proviamo ad andare oltre ciò che ci è stato insegnato poiché i limiti dell'istruzione, della cultura, del genere, della Religione, ecc. possono creare in noi la colpa. Questo è la ragione principale per il quale tutti noi la sentiamo: la colpa è anche archetipica.

Spesso ci sentiamo in colpa nel sapere che abbiamo smesso di fare qualcosa o che abbiamo commesso un errore, e che questo fatto o non fatto ci mette di fronte a parti delle nostre vite che ci fanno arrabbiare. La rabbia e il senso di colpa vanno di pari passo perché la colpa detiene una rabbia interiore che, non essendo esposta, genera un bisogno di autopunizione che si manifesta sotto forma di colpa.

Ciò che ci impedisce di assumere la responsabilità delle nostre azioni spesso è correlata a una scarsa formazione educativa perché un bambino viene impedito di sviluppare

cercando quindi di correggere l'errore e non riesce a fare ciò che veramente deve fare per la sua crescita.

Per questo non c'è spazio per le scuse perché nel tentativo di trasferire la nostra responsabilità agli altri o alla vita, rinunciando al ruolo di protagonisti dell'esistenza. Importante tenere presente che facciamo sempre delle scelte, anche quando decidiamo di lasciare che gli altri scelgano per noi. Il senso di colpa è un segnale prezioso che una nuova coscienza, un novo "io" possa sorgere fintanto che non restiamo legati nelle trappole delle scuse.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana



Riscrivendo la propria vita

Ernesto era un bravo ragazzo. Sposato, due figli, caro marito e un padre amorevole. Viveva con la sua famiglia e divideva le ore tra svago, doveri domestici e il lavoro come proprietario, da 10 anni, di un'orologeria.

Legato a un gruppo Spiritista, era conosciuto come un compagno che era sempre pronto per qualsiasi lavoro. Frequentando il Centro, scoprì di essere sensitivo, così si impegnò, senza esitazione, in un gruppo medianico in cui si impegnava nelle attività di intercambio spirituale con dedizione e zelo.

Quello era Ernesto. Senza dubbio, un esempio di cittadino del mondo. Nel frattempo viveva con il cuore in paradiso. Ma la vita ha dovuto addebitare un tributo al nostro amico. Un debito contratto secoli fa e ancora con un saldo negativo.

In un pomeriggio soleggiato, Ernesto camminava irrequieto lungo il viale vicino al suo lavoro, preoccupato per gli affari del suo negozio quando, mentre girava l'angolo, distratto, ignorava il segnale di stop. Colpito da un'auto, è investito e gettato sulla strada pubblica. Inconscio e privo di sangue con una ferita alla testa, fu portato in ospedale, ricoverato in gravi condizioni.

I giorni passarono lentamente e si è ristabilito, anche se con delle lesioni. Ernesto perse la vista dell'occhio sinistro e in parte quella dell'occhio destro. Così divenne un tipo silenzioso e taciturno. Nel

periodo di convalescenza, era angosciato dal fatto che non poteva lavorare e perché era inabile. Si chiedeva come avrebbe sostenuto la sua famiglia, come sarebbe stata la sua vita, indipendentemente dagli appelli di coloro che lo amavano. Tutti erano rattristati nel vederlo così. Quindi la rivolta germogliava nel suo cuore. Una senso di ingiustizia lo trasformò in un individuo timido e sospettoso.

Su insistenza degli amici del gruppo Spiritista, accettò a malincuore l'invito per partecipare nuovamente alla riunione medianica. Il mentore del Gruppo, salutandolo tutti amorevolmente, si rivolse a Ernesto come un padre che parla con suo figlio:

- Mio amato fratello, sono preoccupato per questa rivolta nel tuo cuore.

- Scusa, disse Ernesto, non so come sarà la mia vita. Non riesco a capire perché questo sia successo...

- Si scopre che, 3 secoli fa, eri un uomo molto ricco e potente. Vivevi in un lussuoso castello recintato ma eri eccessivamente arrogante. Tutti dovevano soddisfare i tuoi desideri. Allora ti sei innamorato follemente per una bellissima giovane donna, dama di compagnia di sua madre. Ma la ragazza era impegnata con un ufficiale di guardia della sua madre. Anche così, hai persistito. Ma la ragazza sfuggiva delicatamente, sostenendo che il suo cuore già apparteneva a un altro, che fu benedetto dalla sua

madre che aveva autorizzato il matrimonio.

Con orgoglio non hai ammesso il rifiuto. Così, senza alcun rimorso, hai previsto un modo di togliere di mezzo il ragazzo, organizzato un agguato in un bosco vicino al Castello e, con una spada in mano, colpendo gli occhi dell'ufficiale. La ragazza, sapendo cos'era successo, chiedendosi chi fosse dietro la tragedia, decide di fuggire, portando il suo amato in un posto lontano, per poi non essere più visti.

Nel mondo astrale, pentito, tu hai cercato la coppia e, in ginocchio e in lacrime, hai chiesto perdono. Loro hanno perdonato. Ma la tua coscienza no. E chiede di tornare in una nuova vita per vivere lo stesso dolore che ha causato.

Rinato e trasformato, ora coltiva amore e carità nel cuore, diventando un uomo perbene. Così, per pietà, hanno intercettato a tuo favore e non hai dovuto perdere la vista completamente. Invece del "occhio per occhio", tu hai conquistato, con il tuo cambiamento, l'"amore che copre una moltitudine di peccati". Detto questo, figlio mio, sei stato in grado di riscrivere la tua vita.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

