

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Vita e Tempo

Nel concetto di Isaac Newton, il tempo si presenta come "assoluto, vero e matematico, che scorre uniformemente". Con il progredire della scienza, furono presentati nuovi concetti, come quelli di Albert Einstein e della Fisica Quantistica, che,

"tempo opportuno" o del tempo dell'anima. Non è governato dal cronometro ma dalla coscienza, dall'anima. In Kairos, ogni momento non è misurato dai minuti trascorsi ma dai sentimenti che possono essere espressi, dal significato che

Gesù, il Maestro dei maestri, visse solo 33 anni. Una breve durata per i parametri attuali. Tuttavia, poiché ha vissuto con piena consapevolezza ogni momento, la sua vita abbraccia i millenni come parametro da seguire nel corso della Vita, insegnandoci a vivere le nostre vite pienamente come l'ha vissuta Lui. Ci invitava a non vivere nel tempo dell'ansia, nel tempo divorante di Kronos "non siate in ansia per la vostra vita, di che cosa mangerete o di che cosa berrete; né per il vostro corpo, di che vi vestirete" e incitava affinché entrassimo nella bellezza del tempo di Kairos: "Osservate come crescono i gigli del campo ... gli uccelli del cielo". Nonostante, trascorsi millenni dal Suo passaggio sulla Terra, l'umanità non ha ancora assorbito i Suoi insegnamenti e rimane preda del tempo vorace. L'ansia, base delle principali psicopatologie, spaventa gli specialisti per l'intensità con cui si presenta.

Imparare a vivere ogni momento, assaporare ogni esperienza e imparare ogni giorno è la grande sfida dello Spirito in modo che il tempo diventi un alleato nella sua traiettoria esistenziale.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

ampliando la possibilità di percepire il tempo, rese le barriere rigide più flessibili per la comprensione del tempo.

In un certo senso, la Mitologia Greca già mostrava variazioni interessanti sul Tempo, attraverso gli dei Kronos e Kairos. Kronos è di solito rappresentato come un uomo anziano con lunghe barbe bianche, in un aspetto divorante. Dal suo nome deriva la parola cronometro, dal tempo trascorso, degli obiettivi e dalle ansie umane. Ogni giorno, nel tempo di Kronos, si trasforma in un giorno in meno o, per quanto riguardano i soldi, nella ricerca sfrenata di accumulare e competere, non in modo sano, ma in modo distruttivo. Perso nel tempo di Kronos, l'essere umano prende le distanze dalla propria coscienza e si distrugge.

Kairos, figlio di Zeus, è il dio del

viene estratto e dall'apprendimento dell'anima in ogni esperienza.

Nella vita, lo Spirito alterna momenti di esperienza tra i mondi di Kronos e Kairos. Spinto dai bisogni egoici, il primo domina le intenzioni e il tempo passa veloce nella clessidra che domina i sensi. Diventando consapevole, Kairos inizia a riempire di significato ogni esperienza.

Dal punto de vista dello Spirito, la Vita è l'opportunità di raggiungere la Pienezza, attraversando il tempo, consciamente o inconsciamente, nella somma delle esperienze del viaggio di individuazione, in cui viaggia in corpi fisici e spirituali fino a raggiungere la sua destinazione. In questo senso, è importante imparare a sfruttare al massimo il tempo, godendo in ogni momento tutto ciò che ha da offrirci.



La Paura del Mondo

Abbiamo tutti paura, che è normale, naturale e funge da segnale di avvertimento, psichico e fisiologico, per minacce reali e talvolta immaginarie. Le loro reazioni variano, sensazione di spiacevole tensione, forte impulso alla fuga, paralisi, contrazione muscolare, tachicardia, diminuzio-

finisce per macchiare il comportamento umano quasi disumanizzando l'essere.

In questo contesto travolgente affrontiamo la paura di essere ciò che siamo veramente, insieme alla paura della non importanza, la paura moderna della fine della propria esis-



ne del ritmo respiratorio, ecc. Tutto questo perché abbiamo emozioni e incertezze.

Usiamo anche chiamare le nostre incertezze di paura e, nel mondo in cui viviamo, ci sono molte incertezze. Inseriti in questo mondo moderno, ci sono molte ragioni che possono scatenare le nostre paure: fattori psicologici, pressioni psicologiche, imperativi economici, violenza, la propria vita... che ci spingono nella camera oscura della paura.

E così viviamo ansiosamente. Dopotutto, paura e ansia si fondono, come ha detto il sociologo Zygmunt Bauma, *"La combinazione di queste paure crea uno stato nella nostra mente e nei sentimenti che possono essere descritti solo come un ambiente di insicurezza. Noi ci sentiamo insicuri, minacciati e non sappiamo esattamente da dove provenga questa ansia e come procedere"*.

In questo contesto di ingiustizia sociale in cui ci troviamo, l'insicurezza produce fuga dalla realtà, che

Nemico Intimo

Ci stiamo avvicinando all'Era dello Spirito. Alla luce dell'Amore e della Saggezza, abbiamo certamente bisogno di cooperazione per facilitare la nostra comprensione spirituale.

Di fronte al nostro processo di auto-conoscenza, riflettiamo con Paolo, l'apostolo, quando dice "Io trovo dunque in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me". Impariamo che nel mondo intimo di ogni individuo, nel cuore, nella memoria, nella psiche, che si trovano nei registri dei limiti, delle affezioni, degli ostacoli, in attesa della buona-volontà dello Spirito per tramutarli.

Il più grande nemico intimo si chiama egoismo, una delle cause dell'orgoglio, dell'ambizione, della cupidità, dell'invidia, dell'odio, della gelosia, che genera ramarico, risentimento. Il ramarico esprime l'anestesia del centro di discernimento dovuto alla presunzione, che genera disaffezioni.

Nella Psicologia dello Spirito, lo sforzo di auto-superazione è l'investimento della volontà per progredire, di avanzare attraverso l'auto-educazione, ricordando che l'esistenza sulla Terra è un incessante invito al miglioramento etico, secondo le leggi universali. In una profonda auto-analisi, risultante dall'auto-amore, ricordiamo ancora una volta Paolo dicendo che "nell'intimo della mia anima provo piacere nelle Leggi di Dio".

Quindi, perché trattare bene quelli a cui dispiaciamo? Perché il loro male, incentrato sulla condotta della soddisfazione egocentrica, temporale, non è nostro. Il nostro obiettivo è l'esperienza del Bene con tutti, esercitando la fratellanza universale, come fratelli in Dio, sviluppando l'intelligenza emotiva.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale



Terapeuta Junghiana

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 Dittrich - 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

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Riunioni di Studio (In portoghese)

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

Riunioni di Studio (In Inglese)

Merccoledì - Ore 17.20 - 18.30

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

Coraggio nel Cambiamento

Viviamo in tempi di cambiamento. Cambiamenti politici, sociali, cambiamenti nella famiglia, cambiamenti professionali e personali. La situazione economica dei paesi cambia notevolmente le questioni occupazionali, i cambiamenti delle politiche di sicurezza sociale lasciano una scia di insoddisfazione generale, di insicurezza per il futuro, stimolando proteste di ogni tipo.

I periodi di transizione, spiegati dallo Spiritismo, sono caratterizzati da fasi di cambiamenti improvvisi e rapidi, in cui l'individuo è bruscamente posto ad affrontare difficoltà e sfide.

Questi sono i momenti in cui spiccano la fede e la perseveranza in modo che la fiducia possa essere acquisita nel futuro e anche nel presente. Ma se l'individuo è attaccato ai sentimenti di rivolta, difficilmente sarà in grado di superare questa fase instabile, in cui tutte le risorse di sostegno mentale e spirituale sono necessarie per passare indenne da quei momenti che sembrano infiniti.

La storia umana ci offre ritratti su come gli uomini hanno trascorso periodi terribili di guerre, rivoluzioni e mancanza di bisogni minimi per il proprio sostentamento. Tuttavia, nonostante la sofferenza e le afflizioni, con coraggio e disinvoltura sono stati in grado di superare il momento e strutturare una nuova società.

Come dice lo Spirito Emmanuel, tutto passa, momenti felici e drammatici. Tutto è transitorio sulla Terra. Cambiare richiede cautela ma anche dedizione e fiducia nel Bene che è necessario realizzare affinché la Vita ci dia risposte sicure e appropriate per il momento in cui viviamo.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofo



La pace comincia da te

L'essere umano, Spirito immortale, è il centro della vita che pulsa intorno a lui. Senza essere il Creatore, rende visibile la realtà e la modella secondo la sua convenienza. È responsabile della percezione delle cose e del colore che le dà. Tutto ciò che fa lo percepisce secondo strumenti che cambiano la realtà in modo che sia l'autore del suo desti-

collaborare con gli sforzi per impiantare la pace nel mondo.

Lo Spirito nella sua interezza è il legittimo rappresentante della pace perché bisognoso di questa, nel percepirsi interiormente, diventerà per il mondo ciò che mira a se stesso. Una persona da sola non farà la pace nel mondo, ma sarà in grado di influenzare gli altri per vedere le



no e, se lo desidera, possa modificarlo. Anche quando la realtà sembra essere avversa, può renderla favorevole e diversa, senza le difficoltà che ha visto una volta.

Quando vede la guerra al di fuori dal suo mondo interiore, lo fa secondo i valori che ha interiorizzato, senza rendersi conto della propria contraddizione interna. Opta per la percezione di ciò che viene presentato secondo i criteri collettivi che ha appreso. Osservando meglio la complessità degli scontri interni che hanno luogo nella sua mente, potrà provare a placare il mondo, dandogli la sua pace.

Anche se non è in grado di risolvere i suoi conflitti interiori, nel percepirla e comprendendo le sue difficoltà nel risolverli, capirà che il mondo rappresenta tutto ciò che non riesce a stabilizzare nella sua mente. Questa idea gli porterà pazienza, umiltà e resilienza in modo che possa

loro contraddizioni interne e quindi essere in grado di iniziare i loro percorsi a favore di tutti che hanno bisogno.

Il vero volto della pace è l'essere umano stesso. Pertanto, tu sei la pace. Diventa ciò che vuoi che accada intorno a te, fungendo da strumento per la realizzazione delle Designazioni Divine. Agisci nella vita in modo pacifico e determinato in modo che la tua partecipazione alla costruzione di una società migliore ti faccia meritare di essere in un mondo felice. La consapevolezza dell'immortalità dello Spirito rende possibile capire che lavorare per la pace è un'obiettivo permanente affinché la sofferenza e la miseria possano essere eradicati dalla Terra.

Adenáuer Novaes

Psicologo



Atteggiamento di Fiducia

Un insegnante di filosofia entrando in classe, ha salutato gli studenti e chiesto:

- Sapete voi qual'è la cosa più importante nella vita?

Gli studenti si guardarono l'un l'altro, ciascuno pensando cosa sarebbe così importante nella loro vita. Però non volevano dare una risposta ed essere sfidati dall'insegnante, giacché sapevano che era un maestro sulla tematica umana.

Allora di fronte agli studenti indecisi, aprì la valigia, prese una manciata di palline da golf e riempì un barattolo di vetro che si trovava sul tavolo. Gli studenti, già abituati ai trucchi del maestro, sono rimasti in attesa, osservando i suoi atteggiamenti, aspettando cosa sarebbe successo. Lui allora si è rivolto agli studenti e ha chiesto:

- Il barattolo è pieno?

- Sì, professore, è pieno di palline da golf e crediamo che non ci sia più spazio per niente'altro.

L'insegnante tornò nella sua valigia e, questa volta, raccolse un mucchio di biglie; mentre li versava nel barattolo, occuparono gli spazi lasciati dalle palline da golf. Si rivolse agli studenti e rispose alla domanda:

- Il barattolo è pieno? - chiese di nuovo l'insegnante.

Gli studenti si guardarono l'un l'altro e non hanno risposto.

L'insegnante andò di nuovo nella sua valigia, aprì un sacchetto

e vi ficcò una mano, che tornò piena di sabbia. E mentre versava la sabbia nel barattolo di vetro, prese lentamente tutti gli spazi vuoti lasciati dalle biglie e palline da golf. Si rivolse agli studenti e chiese di nuovo:

- E ora, è pieno?

- Maestro, pensiamo che questo barattolo sia completamente pieno - risposero gli studenti all'unisono.

L'insegnante non si è intimidito. Prese un thermos di caffè e versò il liquido in una tazza di plastica. E quando il caffè fu versato nel barattolo di vetro, fu assorbito dalla sabbia e scomparve all'interno del barattolo.

Si rivolse agli studenti e spiegò:

- Il barattolo di vetro è come se fosse la nostra vita. Le palline da golf rappresentano le cose più importanti della vita, ad esempio, la nostra famiglia, gli amici, la spiritualità, l'amore e la fratellanza. Le biglie rappresentano le cose che hanno la loro relativa importanza, come il lavoro, lo sviluppo intellettuale e la professione. La sabbia, d'altra parte, sono le cose meno importanti, come i beni materiali, i soldi, il potere, la fama, la bellezza, ecc.

L'insegnante ha esaminato seriamente gli studenti che ascoltavano attentamente e con voce ferma ha concluso:

Dobbiamo riempire la nostra vita, prima di tutto con le cose più

importanti (palline da golf). Perché nel dare preferenza ai meno importanti e riempiendo la nostra vita con queste (sabbia), non ci sarà spazio per quelle che sono davvero più importanti.

Gli studenti sorrisero e capirono la morale della storia, ma uno di loro chiese:

- Professore, e che mi dici del caffè?

Quindi ha risposto con enfasi:

- Più difficoltà troverai nella vita, più dubbi troverai sulla strada da percorrere e persino perseguito dalla paura e colpa, ci sarà sempre spazio per un tazza di caffè...

Quando ho finito di scrivere questo testo, mi sono ricordato della genialità delle canzoni di *Guillermo Arantes*. Riusci a tradurre, in un piccolo coro, la speranza del cuore umano.

Mi hai mostrato dove trovare più di un milione di ragioni per sognare comunque.

Ed è così bello avere i piedi per terra e vedere che il meglio della vita deve ancora venire.

Davidson Lemela

Neuropsicologo

