

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

La Proposta dell'Altruismo

L'altruismo è la virtù degli eroi. Sua dedizione agli altri non è obbligatoria perché occorre volontariamente. Oltre agli impegni quotidiani, nel tempo libero si dedicano al bene comune, senza bisogno di apparte-

del suo prossimo, la cui origine comune è il Creatore della vita. Essere altruista significa riconoscere l'altro come un fratello, avendo sempre empatia, compassione e amore. Impegnarsi in cause filan-

L'altruismo può essere trovato anche negli ambienti religiosi, visto che la maggior parte delle persone entra nel sacerdozio per il desiderio di aiutare gli altri. Anche se la pratica della carità sia un requisito imperativo, il sacerdote è colui che volontariamente dedica la sua vita al bene comune. Sono quelli che esaltano la spiritualità, la compassione e il Bene affinché l'Umanità mantenga viva la fiamma dell'amore.

Al di fuori delle linee religiose è importante citare l'esempio di Gandhi, politico indiano che ha liberato l'India dal colonialismo, predicando la pace e la non violenza. Il suo altruismo ha ispirato tutta un'intera nazione a vivere pacificamente e, senza ribellarsi al governo britannico, in modo semplice. Ma il massimo esempio di altruismo lo troviamo in Gesù, la cui vita era dedicata a mostrare quello che chiamava il Regno di Dio, riferendosi alla consapevolezza dell'immortalità personale. Il suo Vangelo ha contribuito per far capire all'essere umano la dimensione spirituale, ampliando la sua coscienza.

Adenauer Novaes

Psicologo

nere ad alcun credo, funzione pubblica o gruppi sociali di filantropia. È il piacere di fare il bene all'altro senza esigere riconoscimento, gratitudine e reciprocità.

L'altruismo non è una carità qualsiasi o il bene che si fa per dovere ma si tratta di impegnarsi in cause che promuovono il bene comune, senza interessi politici o l'uso della violenza. Essere altruisti significa riconoscere i bisogni umani, agendo naturalmente per sradicarli senza danneggiare l'esercizio naturale della vita ordinaria. L'altruista è l'essere umano che mette in pratica la più alta nozione di fraternità e umanità, elevandosi al livello di fratello di tutti gli esseri umani.

Ovunque tu viva, qualunque sia la cultura e la circostanza dove rinasci, lo Spirito sarà sempre fratello

tropiche, in movimenti di solidarietà e in istituzioni dedite alla sradicazione di ogni tipo di discriminazione contro l'essere umano significa avvicinarsi all'altruismo.

Contrariamente all'altruismo, l'egoismo provoca la stagnazione della personalità perché inibisce lo scambio dei saperi, l'empatia e lo sviluppo dell'affettività. Senza l'altruismo l'etnocentrismo sarebbe favorito rendendo impossibile vedere che tutti gli esseri umani appartengono alla stessa famiglia universale. Grazie all'altruismo di chi si è dedicato a studi e ricerche finalizzati al miglioramento delle condizioni di vita delle persone, oggi l'Umanità ha innumerevoli scoperte che salvano vite, che favoriscono il progresso e che contribuiscono alla costruzione di un mondo migliore.



Apprendimento approfondito

La ricerca della conoscenza ha sempre affascinato l'umanità fin dai filosofi antichi, che si sono schierati nel tentativo di decifrare gli enigmi dell'Universo e della Vita. Uno dei suoi maggiori esponenti, Socrate, usò la maieutica, la cui radice viene da "dare la luce", affinché questo apprendimento potesse essere ricercato internamente perché in questo modo la connessione con ciò che si voleva sapere sarebbe venuta dalla propria coscienza.

dimento non può prescindere dall'auto-conoscenza perché la conoscenza rivolta solo all'esterno può anche far avere alle creature informazioni ma mai il discernimento per usarle a favore della vita, del proprio sviluppo e della società. Per questo, la formazione di un senso critico si fa necessaria in quanto non basta dare accesso a tante informazioni, come vediamo oggi; se questo viene fatto senza la intelligenza che garantisce il buon uso di queste, riprodur-

Ragione per Vivere

Ci sono decine di ragioni per risvegliare in noi la voglia di vivere. Sono così tanti che potremmo spendere tante pagine e elencarle tutte senza paura di sbagliare.

Una di queste potrebbe essere il lavoro che sostiene la nostra vita materiale, o la nostra famiglia, i nostri figli e amici che illuminano la nostra esistenza. Le nostre esperienze di vite passate, piene di episodi drammatici con personaggi intensi che sono diventati i risultati che raccolgo nella vita di oggi. Può anche essere la speranza e il coraggio di sognare e correre dei rischi che nutrono la nostra anima e arricchiscono il nostro Spirito. Penso che queste ragioni e ancora tante altre sarebbero sufficienti per mantenere la nostra speranza nella vita.

Tutte queste ragioni, tuttavia, sono soggette alle leggi di Dio e non c'è nessuna di queste che non giustificerebbe la nostra ragione di vivere.

Ma ci sarebbe una ragione più grande, un significato speciale o una ragione particolare che ci fa alzare dal letto ogni giorno?

Il continuo contatto con le persone in diversi anni di esperienza clinica, mi ha dimostrato che una delle ragioni fondamentali dei problemi umani e della stanchezza della vita, è l'assenza di una motivazione esistenziale o di un ideale maggiore, al di sopra delle frivolezze terrene, capace di illuminare le nostre vite.

Crede però che la ragione principale, la ragione primordiale che dovrebbe motivarci a vivere, siamo noi stessi. Ricordo le parole di Nelson Mandela che confermano quanto questo sia vero.

Siamo brillanti, talentuosi. Siamo figli dell'Universo e non abbiamo bisogno di renderci piccoli per far sentire meglio l'altro. Siamo nati per manifestare la gloria di Dio e dobbiamo far risplendere la nostra luce...

Fai risplendere la tua luce e scopri la ragione per vivere.



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
Danusa Rangel - 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
Irène Audi - Tradução Francês

In Redazione

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Riunioni di Studio (In portoghese)

Sabato - Ore 16.45 - 19.00
Domenica - Ore 20.00 - 21.30
Lunedì - Ore 20.00 - 22.00
Mercoledì - Ore 20.00 - 21.30

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: spiritistps@gmail.com
<http://www.spiritistps.org>
Società Registrata sotto il No. 07280490.
Organizzazione caritativa Registrata sotto il No. 1137238

Assettati per sviluppare metodi che facilitino l'apprendimento, nel corso dei millenni, donne e uomini dediti all'istruzione hanno sviluppato diversi concetti e metodi. Ma nonostante i progressi ottenuti in varie aree della conoscenza, vediamo oggi che c'è ancora molta strada da fare per gli esseri umani per raggiungere un profondo apprendimento di se stessi, delle scienze e della Vita stessa. Teorie assurde trovano ancora spazio nelle menti della modernità tecnologica e comportamenti bizzarri e distruttivi sono ovunque, come una pandemia, dimostrando la complessità umana e le enormi sfide da affrontare.

Per questo, il processo di appren-

remo solo, in modo robotico, ciò a cui abbiamo accesso.

Non per niente Socrate ha cercato ispirazione nella famosa frase sul portico del Tempio di Delfi, perché ha capito che la chiave per conoscere e apprendere sulla vita stava nel processo di cercare in se stesso le risposte di cui abbiamo bisogno. Se non ci impegniamo in un processo di apprendimento più approfondito, basato sulle basi dell'amore, dell'etica e delle virtù dell'anima, possiamo anche aggiungere informazioni ma mai conoscenza, nel senso profondo che questa parola rappresenta.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana



Davidson Lemela

Neuropsicologo

Opzione Felice

Come stai? Qual è il tuo obiettivo esistenziale? Dove ti sei concentrato? Sul Bene? Sai che il Bene è tutto ciò che è in conformità alla Legge di Dio? E che la Legge di Dio è la Legge dell'Amore? Ti ami? Lo sapevi che, essenzialmente, sei un essere benevolo?

È importante che tu scelga l'opzione di essere felice! Come? Imparando a pensare, sentire e agire secondo valori universali. Ad esempio, scopri cosa puoi cambiare in te stesso e accetta ciò che non puoi cambiare al di fuori di te stesso; scegli la pratica della benevolenza verso tutti; esercita l'indulgenza di fronte ai limiti di tutti; decidi perdonare tutto e tutti; allena a essere umile per rendersi conto che sei già felice. Sai perché? Perché esisti e sei amore. Stimola la voglia di imparare, arricchendo la vita, donandosi.

Sebbene le esperienze siano transitorie, mirano a stimolare la creatività per il rinnovamento e riadattamento. Si può cambiare! Vorresti? L'opzione di dire sì dimostra il tuo impegno a provare la felicità nel tuo cuore. Dipende solo da te. Gli elementi esterni, cose e persone, sono gli strumenti di cui hai bisogno per potenzializzarsi nell'amore. Sei l'unica persona su cui puoi sempre contare.

Sia leggero, libero! Allora chiedi, come? È possibile nel mondo in cui viviamo? Sì. L'opzione di praticare il bene, il bello, la Verità, ovunque tu sia e con chiunque.

Evansie M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

Speranza nell'Amore

Al giorno d'oggi, molti non credono nella forza dell'Amore. Non ci riferiamo all'amore appassionato e possessivo che abbiamo. Pochissimi hanno trovato il modo di esprimere qualsiasi forma di sentimento diversa da quella incoraggiata da un interesse immediato di soddisfazione personale. Tuttavia, vediamo che i

incompreso, trasformato in mito e strumento delle religioni, resta oggi racchiuso in un'immagine che non avrebbe mai pensato di riprodurre per l'umanità.

I suoi esempi di dedizione e amore, la sua percezione sensibile delle ansie umane e di come minimizzarle, la sua ricchezza di conos-



sostenitori dell'altruismo su larga scala, hanno formato squadre di cura e assistenza alla salute e al benessere dei più svantaggiati, nonché alla fauna e flora del pianeta.

È il caso dei Medici Senza Frontiere (Médecins Sans Frontiers) originariamente nato in Francia e che oggi si espande in tutto il mondo fornendo cure mediche focalizzate sulla salute fisica e mentale dei suoi pazienti; il WWF che serve la fauna e flora del mondo; la SOS Mata Atlântica in Brasile, tra gli altri, che cerca incessantemente di preservare e proteggere le foreste del Sud-Sudest del paese dallo sfruttamento e esportazione illegale di legno, cercando di preservare la regione dalla devastazione della foresta.

Gli atteggiamenti altruistici non sono sempre ben accetti dalla maggioranza. In un piano morale di prove ed espiazioni come la terra, gli interessi temporali, l'avidità, i sentimenti minori, prevalgono sulle buone intenzioni, creando ostacoli e persino impedendo le loro conquiste.

Gesù di Nazareth, il grande

consulente scientifico che gli hanno permesso di curare malattie fisiche e processi ossessivi, erano così adulterati che oggi Gesù è satirizzato e disprezzato da coloro che Lo mettono al livello dell'inganno umano.

Però ci sono molti che sono ispirati dai suoi insegnamenti per vivere e aiutare gli altri, Lo Spiritismo, emerso alla fine del XIX secolo, è venuto a salvare e legittimare l'immagine di Gesù e le sue parole di conforto e di orientamento per la vita in questa dimensione e in altre dove può esprimere l'immortalità dell'anima.

Comprendere la Filosofia Spiritica significa accedere a un livello di conoscenza superiore che ci guida attraverso le ambiguità che caratterizzano la vita sulla Terra, è anche un percorso sicuro che ci riporta al grande Maestro di tutti, colui che guarisce le ferite dell'anima, l'Amore in persona.

Sonia Theodoro da Silva

Filosofa





Ama, Lavora, Aspetta, Perdona

Ama! Perché l'Amore è, per eccellenza, la forza dell'Universo. L'Espressione del legame con la Vita e tra gli esseri animati, è un sentimento che necessita essere coltivato. Nelle espressioni più primitive, cammina al fianco dell'istinto dal quale si libera mano mano che l'essere si evolve. In una bella immagine simbolica, Joanna de Ângelis afferma che quando una bestia si prende cura dei suoi cuccioli, ci sono già i preamboli del nobile sentimento. Nella misura in cui acquisiamo coscienza, l'amore attraversa diverse fasi che rappresentano le fasi della maturazione psicologica e spirituale degli esseri.

Inizialmente si affianca ai conflitti naturali dell'egocentrismo, una fase caratterizzata più dal desiderio di ricevere che di donarsi. Come un bambino, che aspetta che il mondo intorno soddisfi i suoi propri bisogni, gli egocentrici vivono l'amore solo nella sfera di ciò che ricevono, senza essere disposti a servire. Ma l'impulso evolutivo e gli stessi conflitti dell'egocentrismo forniranno le esperienze necessarie affinché l'altruismo si sviluppi così come l'empatia, stabilendo un ponte tra i sentimenti, sviluppando l'essere sociale e fornendo la manifestazione matura dell'Amore. Ma questo richiede l'impegno del lavoro...

Lavora! L'azione è una legge universale e la paralisi è un peso sulle spalle di qualcuno e/o della società. La Natura ci fornisce tutte le condizioni per lo sviluppo, ma

quando ci dota della capacità di auto-coscienza, la volontà sarà la forza per condurci alla pienezza a cui siamo destinati. Sebbene il lavoro sia visto come parte dello sviluppo e del progresso collettivo, il lavoro di un ordine interiore, focalizzato su se stesso, è di maggiore importanza per lo sviluppo dell'essere. Trasformarsi richiede uno sforzo e la persona che si rifiuta di farlo, agendo contrariamente alle stesse leggi della vita, sceglie una via di conflitti. Tuttavia, i risultati degli sforzi non si verificano nel tempo dell'immediatezza, per quanto piaccia all'ego. Proprio per questo dobbiamo imparare ad aspettare.

Aspetta! L'ansia è diventata un segno distintivo della società post-moderna, che intensifica le statistiche dei disturbi che la accompagnano. E una delle caratteristiche principali delle persone ansiose è non sapere vivere il momento presente o come connettersi con esso, come se il futuro fosse una grande minaccia da controllare, il che non è possibile. Saper aspettare, nel contesto qui inteso, non ha alcun legame con la passività ma si con la coscienza e il lavoro costante, senza aspettare che i risultati delle azioni siano immediati. E in questo processo possono sempre verificarsi delle battute d'arresto, specialmente nelle relazioni interpersonali. Proprio per questo, è importante imparare a perdonare.

Perdona! Non è solo una raccomandazione di ordine teologico,

ma soprattutto come un modo di mantenere la salute fisica, emotiva e spirituale. Perdonare, sebbene possa giovare alla persona a cui è destinato, è prima di tutto un gesto di amore verso se stesso perché il rammarico, come una tossina emotiva, fornisce diversi disturbi psicosomatici, che spesso diventano malattie che possono essere evitate. Le persone spesso rimangono imprigionate in questioni vissute, identificate con la sofferenza generata da qualcuno in un certo punto della loro esistenza. Certamente ci sono questioni serie e dolorose, ma più riusciamo a liberare la forza del conflitto che viene ad abitare il nostro mondo intimo, più proseguiamo nella giornata della vita, rendendoci disponibili a vivere nuove esperienze. Perdonare, in questo senso, ha più a che fare con ciò che farai con il sentimento che dimora nel tuo mondo interiore che con ciò che farai con l'altra persona coinvolta.

Amare, lavorare, aspettare e perdonare sono inviti permanenti della Vita nel percorso dell'Autoconoscenza.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

