

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Pratiche Spiritualità Per la Vita

La spiritualità è fondamentale per raggiungere l'equilibrio, l'armonia e la salute integrale. Sappiamo come praticare, vivere i valori spirituali nelle nostre vite? Sappiamo connetterci, stimolare il divino in noi?



Come Spiriti, siamo artefici del nostro destino, attraverso le scelte che ci concediamo.

Ci sono persone molto esperte in materia di spiritualità e convivono con disturbi e conflitti psichici e spirituali, evidenziando l'assenza della pratica quotidiana dei valori essenziali. Sul sentiero spirituale, la pratica è più importante della conoscenza intellettuale. Attraverso l'auto-controllo, smettiamo di essere vittime delle sfide del destino, diventando protagonisti della nostra stessa tabella di marcia evolutiva, attraverso lo sforzo individuale.

Considerando l'auto-incontro, registriamo possibilità pratiche e di vita:

Terapia dell'umiltà: l'umiltà è l'inizio dell'apprendimento. È uno dei valori fondamentali dell'Anima, aiuta a esaminare le nostre debolezze mentre l'orgoglio o l'egoismo evitano di osservarle. Vivere l'umiltà mira alla pratica della carità, caratterizzando cordialità, rispetto, semplicità, cooperazione.

È tempo di rivedere i nostri pensieri, emozioni, azioni; rivedere il nostro atteggiamento verso coloro che ci circondano, rivedere ciò che portiamo nel nostro cuore. Eserciteremo l'umiltà davanti a coloro che mostrano orgoglio; pratichiamo l'umiltà davanti a coloro che si presentano come vanitosi; sperimentiamo l'umiltà di fronte all'egoismo. È necessario rimontare il

film del nostro inconscio. Gesù ha incoraggiato una spiritualità che promuove la salute psichica.

Terapia della meditazione: la meditazione consiste in pratiche quotidiane che implicano essenzialmente la concentrazione dell'attenzione. Non combattere i pensieri. Conquistateli con pazienza.

La pratica della meditazione facilita l'auto-incontro, il contatto con la trascendenza dell'io; rilassa la mente e il corpo. Sviluppa la concentrazione e l'auto-controllo, equilibra l'ansia.

Medita quotidianamente, scegliendo e trattenendo pensieri sani, fissandoli attraverso la ripetizione e applicandoli alla condotta attraverso l'azione. La meditazione è prima di tutto un modo di vivere, un modo di essere.

Terapia della preghiera: la preghiera non è una parola, è un sentimento. Pregare non è pregare in un momento predeterminato, non è dire belle parole in momenti specifici, ma è vivere nella vita di tutti i giorni i sentimenti che la preghiera porta, trasformando la preghiera nella "giornata della vita", nel suo "modo di vivere".

Le tentazioni esterne stimolano solo le tentazioni interne. Pertanto, la vigilanza e la preghiera sono condizioni fondamentali per non cadere nelle tentazioni del proprio ego. Pregare è relazionarsi con Dio e permettere la Sua guida.

La terapia del perdono: La pratica del perdono, alla luce della Psicologia Profonda, è il superamento del sentimento di rappresaglia, delle immagini di vendetta, dell'odio, dei rammarici, attraverso l'esercizio dell'accettazione dell'altro, senza convalidare ciò che è illegale e contrario al codice etico della vita. Il perdono è un atto di liberazione dalla nostra prigione emotiva. Quello che fa l'altro è il suo problema, come reagiamo è nostro. Perdonare è disidentificarsi dal proprio risentimento, rammarico, rabbia; liberarsi dai disturbi emotivi e prendere cura di se stessi.

La terapia della beneficenza: La beneficenza, ovvero la scienza del fare del bene, l'arte dell'azione nel Bene è, dal punto di vista della psicologia profonda, l'impegno dell'umanità verso le creature. È la pratica del bene sentito.

La Terapia della gratitudine: La pratica della gratitudine riguarda le buone esperienze; le cattive che non sono arrivate e quelle negative che sperimentiamo, perché sono metodi di auto-educazione. Ottimizza la tua mente. Gestisci le tue emozioni. Sfida e riclassifica i tuoi pensieri. Si concentra sulla tua opzione di perdonare, comprendendo che solo le persone infelici criticano, denigrano gli altri.

La psicologia della gratitudine favorisce l'equilibrio dell'asse *ego-self*, se vissuta quotidianamente, come copione di sicurezza interiore, favorisce la maturazione psicologica. La maturità psicologica è proporzionale all'esperienza della gratitudine.

La terapia dell'amore: L'amore è una conquista dello spirito maturo e centrato. È una forma di *negazione di se stesso* in auto-donazione spontanea. L'amore favorisce la pace e la fiducia, promuove la non violenza, risultando in una fraternità che unisce e solidarizza le persone.

La terapia dell'auto-passe: Pratica quotidiana: auto-perdono, accettazione di se stesso, auto-amore, resilienza, gioia di vivere. Ora semplicemente. Esercita la tua volontà di generosità ed empatia.

Pratica sempre di più la spiritualità, cioè esercita ogni giorno buone azioni universali, in tutto ciò che fai, dissolvendo così i limiti, ampliando la luce interiore, che è la capacità di amare se stessi, gli altri e la Vita.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

Volontà e Sfide

Il ruolo della volontà è di grande importanza, sia nell'affrontare le sfide che nel raggiungere gli obiettivi desiderati. Occorre però distinguere "volontà" e "volere", così come i desideri egoici dei bisogni reali dell'essere. Sebbene usato come sinonimo nel linguaggio colloquiale,



in un profondo senso psicologico, il volere è inteso come una forza che nasce dall'ego, mentre la volontà è legata al Self.

I desideri dell'ego, qui considerati, sono quelli che spesso vanno oltre i bisogni reali, essendo questi ultimi quelli che consentono una vita dignitosa e l'accesso a tutto ciò che è importante nel percorso di apprendimento. I desideri non sono un male di per se, poiché anche i piaceri fanno parte dell'esistenza e talvolta svolgono un ruolo importante, ma spesso schiavizzano o ingannano i meno consapevoli, che incanalano le loro energie principalmente per soddisfarli.

La volontà, tuttavia, è una forza al servizio del processo di individuazione e delle sue sfide. Provenendo dal Self, non trova sempre

l'ego maturo e disposto a strutturarsi per adattare il suo atteggiamento e permettere un percorso più consapevole. Ma poiché questa forza non cessa di esistere, le barriere create dall'immaturità dell'ego aumentano i conflitti esistenti, generando disagio, dolore e sofferenza che non cessano finché le cause non vengono eliminate.

Quando Abraham Maslow presentò la sua famosa Piramide dei Bisogni, mise al vertice quelle che chiamava "Metanecessità", che osservava portare alla ricerca di valori come "verità, bellezza, giustizia, integrazione, unificazione e tendenza all'unità".

Purtroppo le culture consumistiche e massificate producono una visione distorta del successo e della realizzazione, generando creature scollegate dai veri valori dell'esistenza e di se stesse.

Affrontiamo numerose sfide per la costruzione di una cultura che valorizzi la costruzione delle virtù, che guidi l'educazione, la psicologia e le norme della convivenza umana nei nobili valori dell'essere. Per questo diventa urgente attivare la volontà, anche se sembra una lotta contro corrente. Attiva il nostro coraggio, disciplina, umiltà e perseveranza, che ci permetteranno di raggiungere voli alti destinati alla condizione umana.

Iris Sinoti

Terapeuta Junghiana

Resilienza e Pace

"Il dolore è una benedizione che Dio manda ai suoi eletti; non affliggerli, quindi, quando soffri; benedici piuttosto il Dio onnipotente che, con il dolore in questo mondo, ti ha segnato per la gloria in cielo». Così Joanna de Ângelis inizia il suo testo "A Paciência", nel capitolo IX del *Vangelo Secondo lo Spiritismo*, sotto lo pseudonimo di "Uno spirito amico".

La pazienza è la scienza della pace! Nutre l'essere con strutture per avere scienza, conoscere e dominare la pace. Rappresenta uno stato d'animo per tutti coloro che sono disposti a conquistare se stessi, superando le cattive inclinazioni.

E, per questo, nel percorso intrapreso per superare ed educare, alla ricerca della serenità nel vivere le esperienze, è fondamentale gestire la resilienza. Una parola così usata, ma che rimanda a un comportamento per ristabilire la pace.

Essere resilienti è la capacità di adattarsi alle avversità del cammino, alle sfide apparentemente inaspettate e di resistere al dolore che scuote, ma comprendendo che è un'esperienza che educa.

Gesù, il Principe della Pace, ha insegnato nella testimonianza il significato di essere resilienti per essere un pacificatore. Con dolcezza, su una croce, ha risignificato il dolore, spiegando la sua resilienza per presentare la pace al mondo.

Ecco perché Joana chiude il suddetto messaggio: "Siate pazienti, dunque, siate cristiani. Quella parola riassume tutto". Essere cristiano riassume tutto: resilienza e pace!

Lusiane Bahia

Avvocata



Sezione Editoriale

Giornalista

Rita de Cássia Escobar

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Maria A de Mattos - Revisore
Cintia C. dos Santos - Traduzione in Inglese
Karen Dittrich - Traduzione in Tedesco
Hannelore P. Ribeiro - Traduzione in Tedesco
Clarivel D. Gimenez - Traduzione in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Cássia Mello Dias - Traduction in Français
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

In Redazione

Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Lusiane Bahia
Davidson Lemela
Cláudio Sinoti
Sérgio Thiesen

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Riunioni di Studio (In portoghese)

Sabato: Ore 17.00 - 19.00
Domenica - Ore 20.00 - 21.30
Lunedì - Ore 20.00 - 21.30
Mercoledì - Ore 20.00 - 21.30

Riunioni di Studio (In Inglese)

Mercoledì - Ore 18.00 - 19.00

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Per informazioni: + 44 0778484 0671
E-mail: spiritistsps@gmail.com
<http://www.spiritistsps.org>
Società Registrata sotto il No. 07280490.
Organizzazione caritativa Registrata
sotto il No. 1137238

Meditare e amare**La Creatività Mentale dell' Anima**

Caro lettore, osservati nella tua vita quotidiana. Puoi facilmente memorizzare il numero dei tuoi documenti, decorare diversi telefoni, valutare bene i tuoi amici e conoscere i tuoi familiari. Sai esattamente quanti chili devi perdere e cosa ti piace e cosa non ti piace. Tuttavia, non sai esattamente dove sei, chi sei e cosa stai facendo qui. Conosci la fisica quantistica, le religioni, la politica, tutto sul tuo idolo del cuore, ma non puoi rispondere a una semplice domanda senza balbettare: chi sei?

Più di 2400 anni fa, al tempo di Socrate, c'era un famoso tempio chiamato l'Oracolo di Delfi, situato sull'isola di Patmos, in Grecia. Ricordato ancora oggi, era il più importante oracolo greco dell'antichità, dove i cittadini si recavano quando avevano bisogno di ricevere una guida dai loro dei (spiriti) attraverso le *pitonise* (mediums). Nel portico d'ingresso del tempio c'era

un'iscrizione in altorilievo che accoglieva i visitatori: *Prima... conosci te stesso.*

Meditando sul vero senso dell'esistenza umana, ricordiamo le lezioni del Vangelo in merito all'amore, configurandolo come raffinamento dei sentimenti, essendo esso l'unico che prevarrà indebilmente. Le altre sensazioni sono emozioni che ci rimandano più all'inizio del nostro percorso evolutivo che alla meta da raggiungere.

Quando Gesù pronunciò la parola amore, i popoli tremarono e il tempo si divise: *prima e dopo Cristo.* L'uomo fu salvato dalla materia e le anime di buona volontà si lasciarono immolare nei circhi romani per vincere gli istinti a favore dell'*amore incondizionato.*

Davidson Lemela

Neuropsicologo

Nella traiettoria evolutiva, ci sono innumerevoli sfide che si presentano, come un modo per testare lo Spirito e spingere il progresso, con l'obiettivo della pienezza. In questo senso, sono molte le caratteristiche e le competenze da sviluppare durante la lunga traiettoria che viene presentata. Nella fase umana di questo lungo percorso, il nostro cervello ha un terzo "strato",

ma anche nel modo di pensare, di vivere la vita, così come quando trascuriamo la ricerca della conoscenza, non accediamo a tutto il potenziale che abbiamo.

La ricerca dello sviluppo della creatività implica assumere l'impegno con il nostro processo evolutivo, non limitando il repertorio di risposte alla vita, poiché ciò rende difficile il nostro progresso. Espandere il campo



chiamato neocorteccia, che è responsabile per le funzioni "nobili" come il ragionamento, un linguaggio più sviluppato, la capacità logica, tra le altre abilità complesse che ci differenziano dagli animali, i cui istinti predominano.

Per questo motivo, abbiamo innumerevoli possibilità creative che, se ben utilizzate, forniscono un aumento della coscienza. Ma come tutto ciò che è sottoutilizzato, anche la nostra capacità creativa rimane imprigionata mentre siamo tenuti in ostaggio dalle nostre paure, pigrizia, dipendenza e dai nostri stessi desideri. L'eccessiva ricerca di sicurezza e conforto, così caro all'ego immaturo, finisce anche per nuocere alla capacità di risolvere gli enigmi dell'anima e di rispondere alle sfide esistenziali. Inoltre, la routine influenza negativamente lo sviluppo della creatività, perché quando cerchiamo sempre le stesse strade, non solo in senso letterale,

della conoscenza, non accontentandoti delle risposte che arrivano attraverso le altre persone, ma permettendoti di intraprendere un percorso per trovarle, internamente ed esternamente, come un modo per espandere le lenti per conoscere noi stessi, le altre persone e il mondo. Le scienze moderne hanno coniato il termine "Neuroplasticità" per definire l'enorme capacità del cervello di riorganizzarsi, adattarsi e dare risposte creative alle sfide che si presentano. L'importante di tutto questo è che queste nobili funzioni siano al servizio dell'anima, per un lavoro consapevole di individuazione, attraverso il quale sviluppiamo tutte le potenzialità inerenti al nostro essere.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Gratitudine: cura interiore

Il nostro mondo è fatto di prove ed espiazioni. Siamo tutti imperfetti e dobbiamo esserne consapevoli. Inoltre, abbiamo bisogno di conoscere noi stessi, come esseri umani, come anime, come spiriti, e cercare il miglioramento intimo e l'educazione dei sentimenti. Altrimenti continueremo ad ammalarci facilmente e ad allontanarci dalla vera felicità.

Considerando che la Terra è una grande scuola di anime, siamo invitati dalla Divina Provvidenza a sviluppare le nostre potenziali virtù. E la gratitudine è una di queste. È interessante notare che il pianeta è anche un grande ospedale. Ci sono migliaia di malattie, fisiche e mentali, sia sul piano fisico che nel mondo spirituale. E guarda come è straordinario: la medicina ha imparato a conoscere e incorporare religiosità e spiritualità nella sua pratica. Preghiera, compassione, empatia, carità, perdono e gratitudine sono esperienze umane riconosciute che portano al mantenimento della salute o alla prevenzione delle malattie. Ma supportano anche elementi di miglioramento clinico o addirittura di cura di molti mali.

Gratitudine è una parola derivata dal latino gratia. Con il dizionario significa sentimento di grazia provato da una persona nei confronti di qualcuno che gli ha concesso un favore, un aiuto o un beneficio. In altre parole, una forma di riconoscimento. Sebbene le persone siano in grado di apprezzare con ottimismo i momenti, i risultati e le persone, non tutti praticano la vita in modo

naturale e con frequenza. A volte hanno persino bisogno di un promemoria o di una spinta per farlo.

Più che rafforzare i legami, l'abitudine è benefica in quanto genera felicità per chi riceve e per chi compie il gesto. La gratitudine premia la generosità e mantiene sano il ciclo del comportamento sociale.

Secondo i ricercatori della Harvard Medical School di Boston, la gratitudine è una potente medicina per il cervello. Quando si sperimenta la sensazione, vengono attivate due parti dell'organo: il prefrontale mediale ventrale e la corteccia nella porzione dorsale. Le aree sono coinvolte nelle percezioni di ricompensa, moralità, interazioni sociali positive e capacità di capire cosa pensa l'altro.

E non è tutto. La ricerca ha dimostrato che ringraziare rafforza il legame interpersonale, aiuta con il benessere, aumenta la resilienza, riduce lo stress e aiuta a prevenire la depressione. In uno studio sugli adulti, il gruppo che ha fatto un esercizio di gratitudine ha mostrato un miglioramento della salute mentale rispetto ai partecipanti senza attività.

Sempre secondo lo studio, la salute degli aderenti alla gratitudine è molto buona perché hanno un sistema immunitario più forte, hanno la pressione bassa e dormono bene. Coloro che ringraziano regolarmente mantengono livelli più elevati di gioia ed emozioni positive. Essere grati implica riverire la bontà del mondo e la gratitudine funziona come un sostentamento.

Se ti chiedo per cosa sei grato in questo momento, sono sicuro che ti verranno in mente molte conclusioni, come la famiglia, gli amici, la tua salute e quella degli altri intorno a te, e molto altro ancora. Possono essere ragioni grandi o piccole.

La gratitudine è un modo per apprezzare l'avere, piuttosto che cercare sempre qualcosa di nuovo nella speranza di renderti più felice o pensare di non poter essere soddisfatto finché tutti i tuoi bisogni fisici e materiali non saranno soddisfatti. Evita i danni dell'eccessiva ambizione e dell'avidità.

Le abitudini si rafforzano con l'uso e la pratica. Con la gratitudine al centro, il cervello lavora costantemente con novità e pregiudizi positivi. Vale la pena ricordare che si dovrebbe essere grati per i diversi episodi.

Vedi i suggerimenti per esercitare la gratitudine al fine di aggiungere più grazia alla vita.

- Quando sei in contatto con commessi, impiegati e cassieri al supermercato, prenditi il tempo di guardarli negli occhi e dire davvero grazie.
- Grazie a Dio per la vita, per la salute, anche se relativa. Rendi grazie per le stelle che brillano su di te eternamente.
- Scrivi o recita un elogio a una persona cara mentre è ancora viva (incarnata), bambino, giovane, adulto o anziano. Familiare o no.
- Apprezzare i ringraziamenti che ti vengono offerti ogni giorno. Perché anche questo è gratitudine.

Sérgio Thiesen

Medico Cardiologo, Fisico