

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Vuoto esistenziale: la sensazione che la vita non abbia senso

Nel capitolo 10 del Vangelo di Luca, ai punti da 25 a 37, Gesù viene interrogato da un dottore della legge su cosa si deve fare per possedere la vita eterna, rispondendo al Maestro con

il mondo intimo abbia bisogno di essere riempito, perché gli manca qualcosa, si trova solo. E questo favorisce la ricerca sfrenata del nulla; voler arrivare dove non sai; comporta il consumismo, la liquidità

all'Umanità il senso della vita: amare, servendo; servire, amando.

Quando si ama non c'è vuoto, perché non c'è spazio nel cuore generoso, solidale, fraterno e caritatevole che non sia riempito dallo scopo dell'esistere, che è amare.

Joanna de Ângelis, nel libro Garimpo de Amor, in un messaggio intitolato "Amore e salute", afferma che è necessario mantenere un cuore aperto per l'instaurazione del benessere e della salute. "La necessità di tenere il cuore aperto è essenziale per l'instaurarsi dell'amore", dice il Benefattore. "Un cuore aperto significa essere accessibili al linguaggio dell'amore".

D'altra parte, un cuore chiuso non è favorevole all'amore. È amaro o triste, irrequieto o sospettoso, sperimenta un vuoto esistenziale per aver relegato l'amore!

L'amore è in ogni cosa, perché Dio è amore, come aggiunge L'Evangelista Giovanni. Dunque, è "nell'aria che si respira, nel paesaggio luccicante al sole, nella sinfonia dei suoni della Natura, nei sorrisi spensierati dell'infanzia, nella vecchiaia fiduciosa, nel battito stesso della vita come manifestazione di Dio", dice Joanna.

Pertanto, quando si sperimenta il vuoto interiore, lo scoraggiamento, la tristezza, è essenziale aprire il proprio cuore all'amore e lasciarsi guidare da esso; contemplare tutte le espressioni d'amore; incontrare l'altro, essere fraterno, empatico, amico; sii misericordioso e comprensivo; dare e servire; fare ciò che l'amore impone. Come ha detto Gesù, fai questo e vivrai! Riempi, allora, con il vero significato, la vita!



domande su ciò che è scritto nella legge. Il dottore risponde che è "Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua forza e con tutto il tuo spirito, e il tuo prossimo come te stesso".

Gesù poi dice: "Fai questo e vivrai". Ma, volendo che l'uomo appaia giusto, si interroga ancora su chi sarebbe il suo prossimo, e il Signore narra la Parabola del Buon Samaritano e, alla fine, chiede al suo interlocutore chi sarebbe il prossimo di colui che giaceva sulla strada e il dottore risponde che sarebbe stato colui che ha mostrato pietà. Gesù dice ancora: "Fai questo e vivrai".

Vivrai! Avrai la via dell'esistenza! Avrai il senso della vita!

Ogni vita ha un significato? Se sì, qual è il vuoto esistenziale?

Sentirsi vuoti, sentirsi apatici, abbattuti o demotivati. È la sensazione che manca qualcosa, che

delle relazioni, perché il senso è assente, e la volontà è godere per riempire il vuoto.

Il dispiacere della vita deriva da questi atteggiamenti sconsiderati, e che, come insegnano gli Spiriti nella risposta alla domanda 943, del Libro degli Spiriti, ha origine dall'ozio, dalla mancanza di fede e dalla sazietà.

Come trovare, allora, il senso della vita?

La vita è fatta di cammini e, incessantemente, l'essere umano è invitato a scegliere quale via seguire, quale direzione prendere.

Gesù ha insegnato le sue vie, basate sulla rinuncia, la comprensione, la pazienza, la devozione, il sacrificio, l'altruismo, l'obbedienza, l'amore. E lui disse: "Fai questo e vivrai". Cioè, adempiendo la legge dell'amore, si vive e in abbondanza.

Quando il Maestro dialoga con il dottore della legge, indica a lui e

Lusiane Bahia

Avvocatessa

Cause di pessimismo e negativismo. Come superarli?

Negli ultimi tempi in cui la Medicina ha scientificamente conosciuto e assimilato la Religiosità e la Spiritualità nelle sue basi e nelle sue pratiche terapeutiche, è stato dimostrato che il pessimismo è associato a malattie cardiache, cancro, nonché ansia e depressione.

D'altra parte, è innegabile che l'Umanità terrestre ha una lunga storia di sofferenze, malattie fisiche e disturbi mentali, guerre e lotte fratricide, il risultato di una vasta era

sopravvivenza e della vita futura in future reincarnazioni.

Di fronte a questo scenario, diventa necessario sollevare il velo di ignoranza che copre la mente umana sulle cause e le conseguenze dei nostri errori, ogni volta che andiamo contro le leggi di Dio. La stragrande maggioranza di coloro che vivono qui non sono consapevoli del vero scopo dell'esistenza umana. Diventa necessario per noi cercare la conoscenza di se stessi, le nozioni fondamentali su chi siamo, da dove veniamo, cosa, in effetti, siamo venuti a fare in questo mondo, che è ancora molto indietro dal punto di vista spirituale.

Da queste basi, siamo tutti invitati a spiritualizzare gli aspetti principali della nostra vita, in parametri di vita eterna e inesorabilmente destinati alla prosperità morale e alla felicità legittima e definitiva fino alla pienezza alla quale la Vita Divina ci invita.

Sulla strada dell'ascesa, tutti

coltiveranno le virtù dell'anima: l'altruismo, la pacificazione, la solidarietà, la fraternità, la carità disinteressata, la capacità di perdonare. E questo lavoro interiore così essenziale ci porterà la ricompensa della nostra vittoria sulle imperfezioni e offriremo ai nostri Spiriti ottimismo e speranza nel meraviglioso futuro che attende a tutti.

Sérgio Thiesen

Medico Cardiologo, Fisico

**Noia in casa**

La casa è l'educazione delle anime.

Nella reincarnazione, nessuno è costretto a valorizzare i propri impegni evolutivi. Tuttavia, molte persone si considerano infelici nelle loro case. Vale quindi la pena sottolineare che le famiglie infelici significano persone inconsapevoli dei loro doveri, nell'esperienza del perdono, del rispetto, della fraternità, della rinuncia, perché "hai costruito la casa per amore riuscirai a custodirla", insegna lo Spirito Emmanuele.

Tuttavia, verrà il giorno in cui tutti impareremo dal libro dell'altruismo e del rispetto reciproco, che l'esistenza non è una vacanza per l'indisciplina, ma una giornata di lavoro nella costruzione di una felice eredità.

È fondamentale individuare le tendenze alla noia, riflettendo le esperienze precedenti, apparendo come un acido inaspettato, amareggiando l'esperienza familiare. A volte è il partner che si lancia nell'indifferenza, altre volte è il partner che si arrende alla freddezza e alla noncuranza, coltivando i riflessi mentali accumulati.

Gli inviti a compiere la Legge dell'Amore sono tanti, si chiamano afflizione, disincanto, stanchezza, noia, sofferenza... Una volta verificata la presenza della noia, è fondamentale osservare se gli squilibri intimi non sono radicati nell'inconscio, derivanti da esperienze poligamiche, esperienze di auto-abbandono.

Conviene analizzare questi parassiti psichici e, attraverso il dialogo, superare atteggiamenti infelici, attraverso l'esercizio responsabile dell'indulgenza e del perdono reciproco, trionfando sull'ego malato.

Scegliendo l'auto-donazione si costruisce la stabilità della relazione. La tolleranza e la gentilezza alleviano le difficoltà. Sii il primo a manifestarle a casa, comprendendo che l'unione spirituale, cioè da cuore a cuore, è una conquista graduale, basata sulla fedeltà.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

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 Spagnolo
Clarivel D. Gimenez - Traduzione in Italiano
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Cássia Mello Dias - Traduction in Français
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

In Redazione

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

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

di ignoranza e materialismo e le sue conseguenze si riverberano spiritualmente nelle ultime generazioni, soprattutto nella realtà della vita umana nel mondo contemporaneo.

Pessimismo e negativismo sono legati alla disperazione per il peso nell'inconscio individuale, nella memoria profonda delle anime umane, per tutto ciò che una larga parte dell'Umanità incarnata ha già vissuto in passato, in precedenti reincarnazioni. Tanto quanto per gli analoghi gravi problemi umani attualmente vissuti nella maggior parte dell'Umanità, diffondendo lo sconforto, perché le soluzioni non si notano all'orizzonte, tanto meno alla portata di tutti coloro che non hanno ancora recepito le nozioni di immortalità,

Divertimenti o vite vuote?

L'aumento dei casi di sindrome da burnout, che porta all'esaurimento fisico e mentale dovuto al superlavoro, corrobora la previsione del sociologo polacco Zygmunt Bauman, anticipando gli eccessi commessi dagli individui nella *Modernità Liquida*. Certo, il lavoro è essenziale

all'esistenza, ma quando non è dosato adeguatamente, determinando uno squilibrio sotto vari aspetti dell'esistenza, finisce per essere un fattore di malattia e non di salute come dovrebbe. Così anche il tempo libero e il divertimento, perché se da un lato sono fondamentali per il riposo e il recupero delle forze, dall'altro, quando oltrepassano i limiti del sano, finiscono per sfociare in un ozio per nulla creativo.

Spesso questi eccessi, sia nel lavoro che nel tempo libero,

hanno alla loro radice il vuoto esistenziale, perché scollegato da un significato esistenziale che li sostiene, l'individuo cerca compensi per riempire le sue "ore vuote", sia nel lavoro, nei consumi, nei divertimenti e piaceri.

La vita ha uno scopo sublime, fornendo allo Spirito ampie possibilità di progresso. Purtroppo non tutti colgono questa opportunità in modo intelligente, sprecando preziose risorse ed energie, che dovrebbero essere al servizio di nobili propositi. Non si tratta di condannare i piaceri, poiché offrono un colore speciale all'esistenza se usati bene. Dobbiamo però cercare di legarci sempre di più ai "piaceri dell'anima", quelli che non portano "conti" amari a chi ne gode, e non sono al servizio di vite vuote.

Iris Sinoti

Terapeuta Jungiana

L'indifferenza è il sonno dell'anima?

Il filosofo greco Aristotele fu uno dei primi a presentare l'essere umano come un "essere sociale", come colui che "avrebbe bisogno di altri esseri per raggiungere la pienezza". Poi la sociologia e la psicologia, così come altri campi del sapere, hanno approfondito l'analisi

In questa distorsione intorno agli obiettivi esistenziali, le persone intorno sono spesso viste come una minaccia o come oggetti da controllare o scartare. Altre volte, le esperienze traumatiche provocano la costruzione di difese che rendono difficili le relazioni. Il



della complessità dell'essere e delle relazioni umane. Più recentemente, Daniel Goleman, famoso per il suo approccio all'Intelligenza Emotiva, afferma che siamo portatori di una "Intelligenza Sociale", una abilità e capacità di connettersi con altre persone. Succede che questa connessione non avvenga sempre nel modo più salutare, provocando spesso traumi e conflitti che rendono difficili le relazioni personali.

Come analizza molto bene lo psicoterapeuta Roberto Crema, nessuno trasforma nessuno, così come nessuno si trasforma da solo: ci trasformiamo negli incontri, ma questo non sempre avviene in maniera pacifica, cosa che accade per diversi motivi. Scollegati dalla realtà profonda dell'essere, gli individui spesso si perdono nelle illusioni dell'ego, prendendo le distanze dalla propria anima e concentrando tutti gli sforzi e le energie per soddisfare i capricci e i desideri, che sono visti come bisogni.

punto più grave è quando ci immergiamo nella totale indifferenza verso chi ci circonda. Nel complesso, questo può essere visto nelle immagini tragiche dell'ingiustizia sociale e dei vari dolori umani, che potrebbero essere alleviati se l'egoismo non fosse così profondamente radicato nel comportamento umano.

Per questi fattori è fondamentale sviluppare l'empatia, parola che deriva dal greco *pathos*, solitamente tradotta come sentimento, emozione o passione, che collegata alla parola "em" si riferisce alla possibilità di avvicinarsi a ciò che le altre persone provano e condividere questa provazione. Solo la forza dell'amore può risvegliarci da questo sonno della coscienza che ci colpisce.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Jungiano



Il trionfo dell'immortalità

Lo scrittore e pensatore spiritista Hermínio Miranda ha spiegato che in futuro, quando si compirà un'indagine sui grandi errori dell'umanità, il più grande di essi sarà sicuramente che l'uomo ha abbandonato la fede nella reincarnazione. Si stima che questa scelta abbia ritardato di secoli il nostro progresso, in ogni modo. Potremmo essere 300 anni avanti.

Un'indagine condotta in 23 paesi dall'agenzia americana Thomson Reuters ha rivelato che il Brasile è al 3° posto tra coloro che credono di più in Dio e al 2° tra coloro che credono nella reincarnazione. L'84% dei brasiliani ha una fede incrollabile in un essere supremo e oltre il 60% crede nella reincarnazione.

E tu credi nella reincarnazione? Se lo fai, pensi che sia un'opportunità di progresso o una punizione divina? O forse entrambi.

Nel Libro degli Spiriti, nella domanda 167, gli istruttori di Allan Kardec spiegano che la nostra immortalità è direttamente correlata al progresso progressivo dell'umanità.

Sulla base di questa considerazione dalla spiritualità, possiamo paragonare la reincarnazione a una scuola? Sia la reincarnazione che la scuola hanno uno scopo educativo fornendo una crescita in modo integrale, in tutte le dimensioni dell'essere: intellettuale, sociale e morale. Quindi, se la reincarnazione può essere paragonata a una scuola, allora gli studenti siamo noi.

Ma se possiamo fare questo paragone, quando pensi che studiare

sia una punizione? Quando non studi, non ti sforzi correttamente, salti la lezione e ripeti l'anno. In questo caso lo studio diventa una punizione: dovrai rifare il ciclo accademico con le stesse lezioni, gli stessi insegnanti e, per di più, avere la responsabilità di fare bene e prendere buoni voti, poiché sono lezioni già conosciute. Oltre alla vergogna davanti ai colleghi che hanno meritato di proseguire gli studi nella classe superiore e alla delusione verso se stesso per aver tradito la fiducia di chi ha creduto in te e per tutto il sostegno che hai ricevuto.

Portando il concetto di scuola alla reincarnazione, mi chiedo: quando, allora, la reincarnazione diventa una punizione? Allo stesso modo, quando è necessario rinascere e ripetere la stessa lezione che non è stata ancora appresa: quella vecchia pernicioso abitudine alla malinconia, l'eco di quel comportamento esigente e perfezionista, la mancanza di fiducia in se stessi, la paura di sbagliare che ti blocca, la dipendenza a lamentarsi di tutto e persino la resistenza a perdonare qualcuno dal passato che, ancora una volta, è rinato al suo fianco.

Il concetto di immortalità va oltre il principio che solo il tempo insegna. Se è così, più reincarni, più saggio saresti. Ma l'educazione completa ha lo scopo di costruire conoscenze con applicazione pratica nella vita e di far emergere il potenziale che già esiste in te, lasciando risplendere la tua luce.

Viviamo in un momento serio per

l'umanità. La soddisfazione sconsiderata nel perseguimento di desideri puramente materiali e la ricerca incessante e sfrenata del piacere ad ogni costo, ci hanno resi molto intolleranti ed egoisti, al punto che la maggior parte di noi ancora non comprende il significato esatto dell'immortalità.

Lo scopo fondamentale della reincarnazione è diventare persone migliori. Il nostro destino è la piena e vera felicità. Per questo, però, avremo ancora bisogno di tante esistenze. Sono passati molti secoli dall'inizio del nostro viaggio e oggi, anche se non sembra, siamo ancora più vicini all'inizio che alla meta.

Siamo tutti ripetitori nella Scuola della Vita e, come lo studente ribelle e testardo che prende tempo per imparare, molti di noi hanno sostituito *l'amore che copre una moltitudine di peccati* alla sofferenza e alla rivolta dell'*occhio per occhio, dente per dente*. Perché se il dolore è inevitabile, la sofferenza, invece, è facoltativa.

I beni materiali sono conseguenze della vita, ma la nostra fretta li ha trasformati nel suo scopo. Poi ci ammaliamo e soffriamo per aver invertito il vero valore della nostra immortalità.

Davidson Lemela

Neuropsicologo