

# Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

## Risveglio per l'essenza della vita

Qual'è l'essenza della vita? Qual'è l'essenza della nostra vita?

È molto comune parlare del significato della vita, della direzione da seguire, e che dobbiamo cercare lo scopo della vita.

Carl Gustav Jung, citato dallo

poiché comprende che si tratta di un incidente naturale insito nel processo in cui si trova, avanzando sempre in intimo equilibrio”.

Comprendere la forza della vita dentro di noi è risvegliarci alla sua essenza!

“Non stancarti di amare”, dice Joanna de Ângelis, nel suo libro *Vida Feliz!*

L'amore è la proposta ultima di Gesù; è l'invito al superamento di sé stesso: di fronte a qualunque situazione, per quanto difficile possa essere, continuiamo ad amare!

Nel libro *Amor imbatível amor*, la Veneranda consiglia di chiedere sempre all'amore cosa ci consiglia di fare. In altre parole, adottiamo l'amore come consigliere per le nostre decisioni. E insiste ancora che lui risponderà sempre, e che, quando non identifichiamo la risposta, è perché non siamo consapevoli delle sfumature dell'amore.

Permettere all'amore di rispondere è dare a Cristo l'opportunità di parlare ad alta voce dentro di noi, dall'interno verso l'esterno, e rivoluzionare il nostro mondo intimo.

Amare, dunque, è liberante: allontana l'essere dall'accomodamento, dalla rivolta, dall'amarezza, dal dolore, conducendolo al lavoro edificante e liberante, all'essenza della vita.

Ricordo infine una bellissima canzone di un caro fratello qui a Bahia, Armando Lui, cantante e compositore. Lui dice così: “ama dal momento in cui ti svegli; ama molto, ama senza sosta; ama senza condizioni; ama per riflettere la cura, la calma nella tua attenzione; ama per fiorire, ama sempre, ama per davvero. Un sorriso può cambiare la giornata di qualcuno, fa traboccare di luce il mondo. Amare è la natura del Divino. Dà significato all'intenzione della vita. Quindi ama fino alla fine.”

Amare, questo è il significato di tutto!

Pertanto, ama sempre e ti sarai risvegliato per l'essenza della vita!

**Lusiane Bahia**

**Avvocata**



Spirito Joanna de Angelis, nel libro *Psicologia da Gratidão*, afferma che lo scopo della vita non è nel raggiungimento della felicità, ma nella ricerca di senso e significato.

Si evidenzia così l'importanza del processo, della costruzione e del lavoro, dei passaggi destinati alla conquista a scapito della conquista stessa.

Il Benefattore, nell'opera citata, afferma che “quando la ricerca è del senso, la persona non si ferma a valutare il risultato delle conquiste immediate, perché il significato delle esperienze vissute e ancora da sperimentare non cessa. Agisce sull'essere interiore, inondandosi della luce della conoscenza e dell'esperienza, in modo tale che tutto il fascino lo riveste di bellezza e salute. Anche se presenta qualche disordine organico, questo non costituisce un impedimento a perseguire il tuo bisogno di significato,

La vita è un dono di Dio, pieno di potenzialità ed è stimolo in sé alla continuità.

Le situazioni che viviamo, difficili e stimolanti, armoniose ed edificanti, sono inviti di Dio alla nostra crescita, affinché possiamo vedere il Suo amore e la Sua misericordia, e quanto il Suo intervento benevolo su di noi non cessa mai.

Essere svegli per questa bellezza significa accettare il dono della Divinità. Significa essere disposti a vivere la giornata dell'immortalità, senza paura, di fronte alla certezza del sostegno di Dio, e che tutto, è un'opportunità di evoluzione.

Come sappiamo, Dio è amore! Quindi anche la vita creata da Lui è amore! Lo scopo della vita, quindi, è amare! E risvegliarsi all'essenza della vita significa essere pronti a sperimentare l'amore!

## L'esercizio del distacco

Un insegnante di filosofia entrò in classe e chiese:

— Sapete qual è la cosa più importante nella vita?

Gli studenti si guardarono l'un l'altro, ciascuno pensando a cosa sarebbe stato così importante nella loro vita.

Il maestro aprì la sua valigia,



prese una manciata di palline da golf e riempì un barattolo di vetro che era sul tavolo. Poi chiese:

— Il barattolo è pieno?

— Sì, professore, è pieno di palline da golf.

Tornò alla sua valigia, raccolse un mazzetto di biglie e le versò nel barattolo, dove riempirono gli spazi lasciati dalle palline da golf.

— Il barattolo è pieno?

Gli studenti non hanno risposto. L'insegnante tornò alla sua valigia, aprì un sacchetto di plastica e prese una manciata di sabbia. Versò la sabbia nel barattolo di vetro, che lentamente riempì tutti gli spazi vuoti ancora esistenti.

L'insegnante chiese:

— E adesso è pieno?

— Professore, nient'altro entra nel barattolo!

Il maestro prese un thermos con il caffè e versò il liquido in un bicchiere di plastica. Rovesciò il caffè nel barattolo di vetro e questo venne assorbito dalla sabbia e scomparve all'interno del barattolo.

Si rivolse agli studenti e spiegò:

— Il barattolo di vetro è come la nostra vita. Le palline da golf rappresentano le cose più importanti della vita: la nostra famiglia, la spiritualità e l'amore. Le biglie rappresentano cose che hanno un'importanza relativa, come il lavoro e la professione. La sabbia, invece, sono le cose meno importanti, quelle a cui dobbiamo lasciare andare, come i beni materiali.

L'insegnante con voce ferma concluse:

Dovremmo riempire la nostra vita prima con le cose più importanti (palline da golf). Perché se non

lasciamo andare le cose meno importanti, non rimarrà spazio per le cose veramente importanti.

Gli studenti hanno sorriso e hanno capito la morale della favola: l'esercizio del distacco. Ma uno di loro chiese:

— Professore, e il caffè?

Poi rispose:

— Non importa quante difficoltà e problemi affronti nella vita, ci sarà sempre spazio per una tazza di caffè...

*Davidson Lemela*

*Neuropsicologo*

## Il piacere di donare e aiutare

Allan Kardec presenta aspetti interpretativi della massima "la tua mano sinistra non sa ciò che dà la tua mano destra", dove evidenzia l'importanza di comprendere l'umanità in relazione alla rinuncia alle ricompense terrene, in favore di quelle derivanti dalla vita futura, quando si manifesta qualche atto di carità.

Inoltre, essere svegli e pronti ad aiutare chi ha bisogno, anche se non chiedono aiuto, è considerato da Kardec il vero senso della vita, oltre a permettere a chi lo fa, di provare un'anteprima della vera felicità, quando condivide le benedizioni e cerca di alleviare le affezioni degli altri.

Pertanto, la lezione da assimilare bene è che la vera carità sta nel pensare agli altri prima che in sé stessi, la cui pratica è l'antitesi dell'egoismo, una delle piaghe dell'umanità. Con il pensiero di renderti disponibile per aiutare gli altri, troverai mille occasioni per farlo, poiché dal momento in cui l'individuo si apre verso la benevolenza, la spiritualità avrà il compito di riunire il beneficente con il beneficiario, esplorando le ricchezze individuali di chi offre, sia nella sfera materiale che in quella morale.

Non dovrebbe quindi trattarsi di una preoccupazione, per chi ha già capito e trovato questo senso nella vita, del "che cosa ho da dare?", poiché i bisognosi sono tanti e tanti sono i bisogni. Quindi, basta aprirsi verso l'amore di donare e ogni organizzazione affinché raggiunga il destinatario, se fatto in modo naturale.

*Adriane Viola Bacarin*

*Psicologa Junguiana*



### Sezione Editoriale

#### Giornalista

Rita de Cássia Escobar

#### Editoriale

Evanise M Zwirtes

#### Collaborazione

Rita de Cássia Escobar - Revisora  
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  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Tłumaczenie na język polski

#### In Redazione

Lusiane Bahia  
Davidson Lemela  
Adriane V. Bacarin  
Evanise M Zwirtes  
Livia C. Poli  
Cláudio Sinoti

#### Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

#### Riunioni di Studio (In portoghese)

**Sabato** - Ore 17.00 - 19.30  
**Domenica** - Ore 20.00 - 21.00  
**Lunedì** - Ore 20.00 - 21.00  
**Mercoledì** - Ore 20.00 - 21.00

#### 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



**La bellezza della semplicità****I poteri dell'anima. Vita interiore.**

Un atteggiamento cristiano nei confronti dei nostri sentimenti lavora sull'autostima. Il sentimento è lo specchio della vita profonda dell'essere e comunica la realtà della coscienza. La stessa causa che vivifica la vanità è responsabile dei bisogni personali. L'orgoglio che cerca di risplendere sulla scena dell'ego è un atteggiamento di mancanza di amore verso se stessi, che manifesta il sentimento di inutilità o complesso di inferiorità, derivante dalla separazione volontaria da Dio.

Lo Spirito Emmanuel, nel libro: *Trilha de Luz*, chiarisce che "la ribellione e l'impermeabilità sono, quasi sempre, caratteristiche oscure di coloro che affermano di aver trovato l'ultima parola sulla maturità spirituale. I nostri eccessi di ragionamento, in molte occasioni, non sono altro che la follia della nostra mente, dominata da incomprensibili cristallizzazioni di vanità o orgoglio."

Il progresso personale è l'arte di sviluppare l'intelligenza spirituale, semplificando le aspirazioni secondo le Leggi Universali, che si traducono in bellezza interiore e semplicità emotiva.

La semplicità è una virtù, associata all'umiltà e indica nobiltà e maturità psichica. La vera bellezza riflette la superiorità morale e intellettuale dello Spirito, in continua evoluzione, imparando che la fonte della bontà e dell'intelligenza è anche la fonte della bellezza.

La purezza del cuore è il risultato del processo di individuazione dell'anima, vivendo con modestia, semplicità, trasparenza ed eleganza spirituale, sentendo che l'amore genera la bellezza di tutte le cose, essendo la perfezione, Dio.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**



Cristo ci ha detto "Il Regno dei Cieli è dentro di voi", tuttavia, nonostante la chiara affermazione del Maestro, tante volte, durante il nostro cammino, ci perdiamo nella ricerca di una conquista improbabile perché ricercata al di fuori di noi. Come consideriamo le questioni dell'anima? Ci perdiamo ancora in distrazioni fugaci o abbiamo già iniziato il nostro viaggio verso un mondo interiore in cui cerchiamo

fedele, però, ci fa intravedere un Dio sovraneamente saggio, giusto e buono, che non fa alcuna differenza verso i suoi amati figli, donando a ciascuno secondo le sue opere. La Legge dell'evoluzione è presente in ogni cosa, quindi, se abbiamo già raggiunto la consapevolezza e la comprensione del nostro ruolo in questa bellissima sinfonia che è la vita, dobbiamo iniziare a disciplinare i nostri pensieri per



l'auto-conoscenza e lo sviluppo dei poteri dell'anima che portiamo ancora latenti, aspettando solo la nostra decisione e il lavoro quotidiano per farli sbocciare?

Lavoriamo quotidianamente sulla nostra volontà, orientandola verso il bello e il bene, evitando di dedicare più tempo a rivisitare questioni che già conosciamo e che non ci portano dove vogliamo andare. Distratti mentre percorriamo i sentieri che la vita ci presenta, utilizziamo la nostra volontà come un'arma incontrollata, ferendo e ferendoci anche noi stessi, senza renderci conto dell'importanza che la sua buona direzione può comportare nelle nostre vite.

Purtroppo molti vivono ancora aspettando un miracolo che cambi i nostri pensieri, trasformi i nostri sentimenti e ci renda esseri più evoluti senza troppi sforzi. La nostra

reformare il nostro carattere, prima che il maestro Dolore inizi questo lavoro inevitabile, che invita ciascuno di noi a prendere parte a questa grande sinfonia Divina, essendo parte della bellissima musica universale che governa l'evoluzione.

Cerchiamo di mettere a frutto le conoscenze che già possediamo per vivere più intensamente la nostra vita interiore, sviluppando le potenze della nostra anima, affinché, attraverso questa ricerca quotidiana e faticosa, possiamo, attraverso la nostra volontà, lavorare meglio sui nostri pensieri, modificando così i nostri sentimenti e prendendo voli maggiori, raggiungendo l'esperienza dell'Amore nelle sue sfumature più belle.

**Dra. Livia C. Poli**

**Medica**



### Come vivere in Dio

Il rapporto degli uomini e delle donne del mondo con ciò che convenzionalmente viene chiamato "Dio" è presente in tutta la storia delle Civiltà. Nel Suo nome, nelle denominazioni più diverse, troviamo Inni, canti, riti, adorazioni e offerte; a Lui invece vengono attribuiti guerre, lotte, sacrifici umani, stermini e distruzioni di massa.

Nelle civiltà primitive, le rappresentazioni dell'aspetto divino suscitavano continue preoccupazioni sui possibili pericoli psichici. La creazione di rituali era spesso un tentativo di ridurre tali rischi. In essi troviamo anche gli dei o semidei, se vogliamo chiamarli così, presentando forme antropomorfe, fitomorfe, zoomorfe e astrali. Nell'Antico Egitto, ad esempio, abbiamo Amon come dio Sole, Geb come Terra, Horus presentato con la testa di falco e diverse altre rappresentazioni, ricche di simbolismo mitologico. Anche nella ricchezza simbolica degli Orixás troviamo il tentativo di comprendere il trascendente, che va oltre la capacità di concepimento dell'ego, e che si configura come tentativo di riconnettersi con la forza o fonte Creatrice della Vita.

Le Upanishad, fonti sacre dell'Induismo, presentano il Brahman come la forza creativa attiva nell'universo. La coscienza umana non sarebbe in grado di concepirlo, come notiamo nei versetti: *"Ciò che non può essere espresso a parole, ma attraverso il quale le parole vengono pronunciate; ciò che non può essere pensato con la*

*mente, ma mediante il quale la mente può pensare..."*

Le narrazioni bibliche, a loro volta, iniziano con la creazione del mondo e di tutti gli esseri che lo abitano. La tradizione ereditata dal popolo ebraico porta con sé la concezione di un'alleanza speciale tra il Creatore dell'Universo e questo popolo. Questo Dio è unico, e spesso si presenta con volti umani, o almeno con le sue caratteristiche molto presenti. I "volti di Dio", però, presentano aspetti molto diversi quando analizziamo l'Antico e il Nuovo Testamento.

Se nell'Antico Testamento appare un Dio spesso crudele e perfino vendicativo, capace di voler sterminare le proprie creature, Gesù inaugura il volto di un Dio di Amore e Misericordia, di un "Padre" che vigila sui suoi figli e sulle sue figlie.

Le neuroscienze, soprattutto dagli anni '90 in poi, hanno cominciato a mappare il cervello umano, alla ricerca del "punto di Dio" nel cervello umano, in quanto si sono accorti che la ricerca trascendentale produceva determinati effetti, non ottenibili in altri stati di veglia o di sonno. Ciononostante, il giorno in cui si raggiungerà un consenso sulle scoperte fino ad oggi è lontano.

Molte altre espressioni religiose cercano di garantire il monopolio delle espressioni divine, ma come la creatura non è in grado di concepire il suo Creatore, come l'io non è in grado di concepire ciò che è finito, spesso è lasciato nel campo delle

speculazioni e credenze, senza poter definire cosa sia esattamente il "vivere in Dio". Anche quando il Libro degli Spiriti Lo presenta come "Intelligenza Suprema dell'Universo e causa Prima di tutte le cose", la piccola intelligenza egoica non riesce a racchiudere tutto ciò che questa rappresenta.

E nell'impossibilità di "vivere in Dio" attraverso definizioni o credi religiosi specifici, che spesso alimentano solo la persona, la maschera sociale, ma non approfondiscono le questioni profonde dell'essere, è essenziale ritornare all'antico precetto della Oracolo di Delfi: "uomo, conosci te stesso", con l'estensione spesso attribuita a Socrate, "... e conoscerai l'Universo e gli dei". Poiché siamo l'Universo in miniatura, mentre esploriamo la nostra anima, eliminando gli eccessi e operando le necessarie potature, vivere profondamente dentro noi stessi può trasformarsi nella possibilità di vivere in Dio, senza dimenticare il prezioso monito del Monte, stabilito da Gesù:

"Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio". Chissà poi, potremo rispondere come Jung, alla domanda se credeva in Dio: "Lo so".

**Cláudio Sinoti**

**Terapeuta Junguiano**