

Giornale di Studi Psicologici

Scienza, Filosofia e Religione

Il Coraggio di Vivere

Vivere è, in effetti, un atto di coraggio. In un mondo permeato da incertezze, dolori e sfide incessanti, alzarsi ogni mattina e rinnovare il nostro impegno con la nostra

che decidono risolutamente di andare avanti, superare se stessi e raggiungere la comunione con Dio" (Ângelis, 2003, p. 10). Questa "beatitudine" non è imposta, ma una conquista individuale che richiede sforzo, decisione e chiarezza sui veri scopi della vita.

Il coraggio, quindi, è riconoscere che ogni ostacolo porta in sé il seme del superamento. E che non c'è crescita senza affrontare i dolori che abitano l'anima. In Plenitude, Joanna de Ângelis approfondisce questa comprensione dicendoci: "Fuggire, nascondere e anestetizzare la sofferenza sono metodi inefficaci, meccanismi di alienazione che rinviando la realtà (...). Al contrario, un atteggiamento coraggioso di

sofferenza, lungi dall'essere una punizione, è una risorsa nella vita per l'affinamento dell'anima, proprio come un diamante ha bisogno di pressione per rivelare la sua brillantezza. Nelle sue parole: "La sofferenza [...] si rivela un eccellente meccanismo di vita al servizio della vita stessa" (Ângelis, 2012, p. 12).

Ma il coraggio di vivere richiede anche una scelta costante per valori spirituali superiori. In Desperte e Seja Feliz, Joanna mette in guardia l'alienazione moderna dalle verità dell'anima: "Distratti dai giochi delle illusioni, trascorrono il loro tempo nella voluttà del piacere, distanti da qualsiasi impegno elevato verso la vita, che li perseguita inesorabilmente" (Ângelis, 1996, p. 11). Questo è l'attaccamento ai valori effimeri, che inganna l'anima e indebolisce l'essere di fronte alle naturali lotte dell'esistenza.

Risvegliarsi e vivere con coraggio significa, quindi, riconnettersi con impegni spirituali rimandati. Significa guardare dentro di sé, riconoscere le ferite, accettare le lezioni del dolore e camminare verso l'amore, che è, in definitiva, l'antidoto alla sofferenza. Joanna conclude saggiamente: "Si può dire, quindi, che [la sofferenza] deriva dall'allontanarsi dall'amore, che è il suo grande ed efficace antidoto" (Ângelis, 2012, p. 12).

Il coraggio di vivere, in definitiva, è un viaggio spirituale che richiede fede, perseveranza e lucidità. Significa avere il coraggio di continuare, anche di fronte alla paura. Significa permettersi di crescere, anche quando tutto intorno a noi sembra crollare. Significa, soprattutto, amare: se stessi, gli altri e la vita, con la fiducia che ogni passo ci avvicina alla pienezza.

Adriane Viola Bacarin

Psicóloga Junguiana

esistenza è un atto di coraggio silenzioso. Joanna de Ângelis, nelle sue opere, ci offre una profonda comprensione della vita e dell'anima, sottolineando che il cammino dell'auto-conoscenza e del superamento è, soprattutto, una chiamata al coraggio. Ci vuole coraggio per osservare noi stessi, per sopportare ciò che siamo e per rompere i paradigmi delle abitudini del passato.

Nel libro Vida: Desafios e Soluções, la guida spirituale ci invita a comprendere che l'esistenza è un'esperienza attentamente guidata dal Creatore per il risveglio della coscienza spirituale. Afferma: "Vivere è una sfida sublime, e affrontarla con saggezza è una benedizione accessibile a tutti coloro

esaminarla e affrontarla rappresenta una preziosa risorsa di lucidità, con un effetto terapeutico che favorisce la pace" (Ângelis, 2012, p. 14). Qui, l'autrice spirituale rompe con la logica a breve termine che cerca di eliminare la sofferenza a ogni costo. Affrontare il dolore, non camuffarlo, è la via verso la lucidità, e questa lucidità ci conduce a una serenità duratura.

Il coraggio di vivere, quindi, è intrinsecamente legato all'affrontare le proprie ombre. Non è l'assenza di dolore, ma la trasformazione del dolore in saggezza. Ciò implica scavare nel proprio io interiore, identificare la causa dei conflitti e coltivare lo sforzo consapevole di cambiare. Joanna ci mostra che la



Tendenze Suicide o Fughe Psicologiche

Viviamo in un'epoca di grandi trasformazioni, in cui un pianeta di prove ed espiazioni inizia a intravedere la sua transizione verso un pianeta rigenerato, e grandi scosse colpiscono la sua popolazione per favorire questa trasformazione. Errori e squilibri commessi nel passato prossimo o remoto iniziano a emergere sotto forma di dolori attuali, filtrando e purificando le energie dissonanti in modo da poter tenere il passo con l'evoluzione planetaria.

Un'altra situazione che ha attirato la nostra attenzione è l'elevato numero di suicidi, persone che cercano la porta per alleviare il dolore della disincarnazione indotta. Tuttavia, la dottrina Spiritica ci insegna che la morte, come fine, non esiste. Ciò che avviene è un passaggio in cui, liberati dalla materia, veniamo posti più intensamente di fronte alla nostra coscienza. Così, quella che sembrava la fine è in realtà la continuazione di un processo di crescita continua a cui tutti siamo sottoposti.

Impariamo anche che possiamo alleviare o aggravare il tipo di esperienza che attraiamo nel nostro viaggio, in base alle nostre scelte quotidiane e, quindi, alle nostre esigenze evolutive.

In un momento planetario di maggiore pressione evolutiva, è urgente adottare un approccio più compassionevole verso i nostri simili, consapevoli che le difficoltà ci chiamano tutti a un risveglio

Il problema è che, nonostante il bisogno di queste "spinte" che la vita ci offre, i nostri fragili ego spesso si ritrovano a temere di affrontare le prove ed espiazioni che ci attendono, e cerchiamo pseudo-aiuto in fughe psicologiche. Sono come "stampelle" che dovrebbero aiutarci ad alleviare la tensione, ma purtroppo finiscono per peggiorare ulteriormente la nostra situazione, come la dipendenza dal tabacco, l'alcolismo e, attualmente, la dipendenza dai social media, dipendenze che cercano di alienarci dai nostri attuali bisogni di spiriti immortali in un processo di evoluzione.

insito nel processo evolutivo e che una rete di supporto è qualcosa che fa la differenza nel cambiare la prospettiva di coloro che soffrono e non vedono via d'uscita dalla loro sofferenza. Amare di più, giudicare di meno: questo è l'insegnamento di Cristo che rimane brillante e attuale, anche dopo il passare dei secoli.

Dra. Livia C. Poli

Medica

Il Senso Della Vita

Osservandoti nella tua vita quotidiana, puoi facilmente memorizzare il numero dei tuoi documenti, diversi numeri di telefono, valutare bene i tuoi amici, conoscere la tua famiglia e sapere esattamente quanto peso devi perdere.

Tuttavia, non puoi rispondere a una semplice domanda senza balbettare: Chi sei e cosa ci fai qui? Secondo Emmanuel, la maggior parte degli spiriti reincarnati sul pianeta lascia la Terra ogni giorno senza riuscire a completare i propri impegni programmati per l'esperienza nella materia densa. Si ancorano alla realtà extrafisica, dopo la morte del corpo, con un profondo senso di fallimento, tormentati da sensi di colpa alla scoperta del tempo e delle ore sprecate. Rari, dice Emmanuel, sono considerati *completisti*, cioè coloro che sono riusciti a completare l'intero programma di reincarnazione.

Cosa siamo qui a fare? Qual è il significato della nostra esistenza? Qual è il nostro progetto di vita?

Quando ci reincarniamo, dimentichiamo consapevolmente questa pianificazione. Ed è per questo motivo che molti compagni di viaggio si perdono su sentieri oscuri, allontanandosi dai veri obiettivi per cui si sono reincarnati. Al ritorno nella loro patria spirituale dopo la morte, un sentimento di estrema vergogna li travolge e, di fronte ad amici e aiutanti delusi, piangono di rimpianto per tutto il lavoro preparatorio sprecato.

Ma queste informazioni non vanno perdute; si trovano dentro di noi, nel nostro inconscio, conservate indelebilmente.

Ma come accedervi?

Ascolta la voce del tuo cuore! Perché non commette errori, non sbaglia e non fallisce mai. Il nostro cuore è un organo misterioso; riempilo di amore, fede e misericordia e sarai guidato lungo la giusta via. In qualche modo, al momento giusto, le informazioni di cui hai bisogno ti raggiungeranno. Preparati ad ascoltare attentamente **il senso della tua vita!**

Davidson Lemela

Neuropsicologo

Sezione Editoriale

Giornalista

Rita de Cássia Escobar

Editoriale

Evanise M Zwirtes

Collaborazione

Rita de Cássia Escobar - Revisora
Cintia C. dos Santos - Traduzione in Inglese
Clarivel D. Gimenez - Traduzione in Spagnolo
Nicola P Colameo - Traduzione in Italiano
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

In Redazione

Adriane Viola Bacarin
Livia C. Poli
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Lusiane Bahia
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

Vuoto Esistenziale

"Non siamo esseri umani in un viaggio spirituale, ma esseri spirituali in un viaggio umano", afferma Nikos Kazantzakis.

Viviamo in tempi ansiosi. Il vuoto esistenziale è una spiacevole sensazione di mancanza di senso e scopo nella vita, che evidenzia una disconnessione dalla nostra essenza. Abbiamo bisogno di trovare lo scopo della nostra vita e, quando non riusciamo a identificarlo o lo ignoriamo intenzionalmente, soffriamo di vuoto esistenziale. Finché non impareremo ad amare, non usciremo da questo circolo vizioso. Tossicodipendenza, sessismo, consumismo e individualismo sono le basi della solitudine, dello stress, della depressione e delle tendenze suicide, che stanno diventando vere e proprie ossessioni collettive.

Nel libro "Conflitos Existenciais", Joanna de Ângelis ci avverte che "alla base di ogni processo angosciante c'è un'eredità psicologica di un'altra esistenza, che riaffiora come bisogno di riparazione, per favorire lo Spirito con nuove acquisizioni svincolate dai fallimenti passati."

Essere felici non è una questione di circostanze, né dipende dalle azioni e dai gesti degli altri, secondo lo Spirito Hammed, nel libro "Renovando Atitudes", che afferma che "le strade che conducono alla felicità fanno parte di un metodo graduale di crescita interiore, dipendono da un costante lavoro interiore e sono il risultato del nostro atteggiamento comportamentale verso i compiti che siamo venuti a svolgere sulla Terra."

Léon Denis, nel libro "O Problema do Ser e do Destino", ci ricorda che "attraverso la **volontà**, possiamo domare, superare il dolore, o almeno utilizzarlo."

Riflettiamo quindi sulla folle corsa verso il nulla e considera la vita un'opportunità per sorridere e produrre, scoprendo la nostra utilità per noi stessi e per la comunità.

Evânise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpersonale

**Suicidio: la ferita dell'anima**

I segni rappresentano l'insieme delle esperienze vissute.

Se positivi, sono permeati di luce e alimentano impulsi di redenzione. Se dannosi, causano dolore e colpiscono le profondità dell'anima.

"Quali segni voglio avere su di me?"

Gesù ci insegna, e lo Spiritismo lo conferma, che "a ciascuno secondo le sue opere".

Come Spiriti, e possedendo un corpo fisico e un perispírito, attraversiamo molteplici esperienze e ci segniamo con le conseguenze delle nostre scelte.

Il suicidio, nell'esperienza dell'essere, è un segno profondo sull'anima; è una ferita dell'anima.

Una ferita che nasce dalla paura, dal dubbio, dalla rivolta, dall'incomprensione, dalla testardaggine, dall'orgoglio, da una profonda disconnessione da Dio, da scelte avventate, dalla disperazione, dall'apatia, dalla ribellione, dalla timidezza, dalla pigrizia, dall'ozio. Una ferita che ha origine da cause molteplici, ma che segna il perispírito, riverberandosi nello Spirito, una ferita che ferisce profondamente.

Una ferita che impiega molto tempo a guarire, perché il suicidio è un atto che nega la nostra stessa essenza, essendo la reazione dello Spirito al dono perfetto che Dio ha concesso per la felicità e l'auto-conquista, che è la vita.

Niente, assolutamente nulla, dovrebbe farci pensare a un atto contrario all'esistenza fisica, a un atto ingannevole e fallace.

Le idee di questo atto devono essere respinte rapidamente e fermamente, perché si traducono in disordine e sofferenza in altre menti che non comprendono il proprio dolore. Sono Spiriti che viaggiano smarriti e con le proprie ferite in mostra.

Tutto passa! Se non è passato, è

perché la lezione non è stata ancora appresa, non è stata ancora meditata. Se non è passato, è perché ci mancano ancora umiltà, amore, compassione, giustizia, dedizione, disciplina, determinazione e fede; ci manca ancora gentilezza sincera e genuina.

Il dovere dello Spiritista-cristiano è amare, e amare senza



restrizioni, e in ogni situazione. È esaltare la vita nella sua massima espressione.

"Quali segni voglio portare dentro di me?"

Segni d'amore! Segni di coraggio! Segni di rinuncia! Segni di sacrificio!

Quindi, avanti, fratelli! Non crogioliamoci nelle ferite delle illusioni e dell'inganno. Di fronte al dolore, perseveranza. Di fronte alla tristezza, rinnovamento. Di fronte allo scoraggiamento, un nuovo inizio. Di fronte alle sfide, lotta! Di fronte al male, Gesù! Sempre!

Lusiane Bahia

Avvocata



Oltre la disperazione: Dio!

Emanando dalla generosa fonte della Vita innumerevoli ere fa, è difficile immaginare i primi passi del nostro viaggio evolutivo come esseri viventi. Ancor prima, forme universali si muovevano già, guidate da intelligenze che trascendono la nostra comprensione, per creare le condizioni favorevoli che hanno reso possibile questo "miracolo".

Considerando solo la Terra, la scienza indica la sua comparsa circa 4,5 miliardi di anni fa, accumulando materiale cosmico residuo della formazione del sole. È interessante notare che, secondo Lavoisier, "nulla nell'Universo si perde, tutto si trasforma". E nell'incessante trasformazione della Terra, finché non si sono stabilite le condizioni per l'emergere della vita, la nostra percezione limitata ha forse visto solo un caos di forze incontrollate. In realtà, tuttavia, la vita, nel suo principio biologico, pulsava già in uno stato potenziale, un seme cosmico in attesa del suo momento. Ciò che chiamiamo Natura, sforzandosi di comprendere le forze cosmiche coinvolte nella costruzione planetaria, ha guidato questo processo in modo orchestrato. Circa 4 miliardi di anni fa, sul nostro pianeta apparvero le prime forme di vita biologica.

E "solo" circa 300 mila anni fa, emerse l'Homo Sapiens, la prima forma di vita auto-consapevole conosciuta sulla Terra fino ad oggi. Un arco temporale di miliardi di anni, che ci insegna, tra le altre lezioni cosmiche, ad avere la "pazienza" di permettere a ogni potenziale di manifestarsi al suo tempo.

Facendo un balzo in avanti nella

storia, ora ci troviamo con poco più di 8 miliardi di esseri umani sul pianeta. Abbiamo progredito esponenzialmente nella conoscenza, nelle teorie e nell'esplorazione del micro e del macrocosmo. Tuttavia, date le allarmanti statistiche di violenza, guerre, fame, disuguaglianza e l'epidemia di conflitti psichici, siamo ancora lontani da uno stato armonioso, in sintonia con la grandezza che ci ha condotto fino qui.

Questo ci porta a una conclusione ineluttabile: abbiamo sfide profonde da risolvere e trasformare. Ma questa realtà è motivo di disperazione?

Considerando tutta la nostra storia evolutiva, la traiettoria che ci ha portato a questo punto come umanità, abbiamo accumulato prove sufficienti per credere che la vita non sia una mera coincidenza cosmica. La storia stessa dimostra che anche le situazioni più penose, tristi e dolorose possono essere trasformate in percorsi per lo sviluppo della consapevolezza e della resilienza. È importante sottolineare che non si tratta di romanticizzare la sofferenza umana, né di essere insensibili al profondo dolore che individui e popoli hanno sopportato nel corso della storia. Avrebbe potuto essere altrimenti? È molto probabile. Ma abitiamo un pianeta in cui persiste una coscienza dormiente riguardo alle questioni essenziali dell'esistenza, e proprio per questo raccogliamo le amare conseguenze delle azioni umane guidate dall'ignoranza, dalla paura e dall'egoismo.

Tuttavia, all'interno della giornata universale, riscontriamo l'evidenza di un'Intelligenza Profonda e di leggi trascendenti

all'opera, la cui piena portata ci sfugge e che guidano il processo evolutivo. Queste forze permettono allo Spirito di evolvere progressivamente, seppur attraverso percorsi tortuosi, verso una pienezza che lo abita come un seme.

La disperazione, oltre a non risolvere alcun problema, ci priva della lucidità necessaria per discernere possibili soluzioni, oscurando la visione che il nostro stato emotivo disregolato già compromette. Certe circostanze sono estremamente difficili, è vero, ma più un individuo intraprende la giornata dell'auto-conoscenza e si connette con le forze superiori della vita, più sviluppa la capacità di percepire atteggiamenti costruttivi che possono migliorare la propria situazione esistenziale.

A Helen Keller, diventata sorda e cieca a 19 mesi, una volta fu chiesto se fosse pessimista o ottimista. La sua risposta fu saggia: riconosceva molte cose buone nel mondo, mettendo da parte il pessimismo totale; ma non riusciva nemmeno a chiudere gli occhi sul male esistente, impedendo un ottimismo ingenuo. Preferiva, quindi, essere una "migliorista", dedicandosi a migliorare tutto ciò che trovava, che si trattasse di un problema o di una sfida. È in questo spirito "migliorista" che l'incontro con la scintilla divina interiore – il "Dio" dentro di noi – si rivela fondamentale. È l'antitesi della disperazione, che fa leva sulle forze che ci spingono verso la trascendenza.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano