

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

O Espírito e Suas Escolhas do Caminho

Em abril 2010, quando da realização do **III MÊS ESPÍRITA**, seminários e conferência tiveram a participação de um público interessado no Espiritismo.

O primeiro evento, o **seminário O Espírito e Suas Escolhas do Caminho**, elucidou que o amor, sendo o sentimento por excelência, é o que move o Espírito lúcido, fazendo-o entender a finalidade para a qual foi criado por Deus e proporcionando as condições para que ponha em ação a sua vontade em empreendimentos de realização pessoal. Essa temática foi apresentada pela expositora Ana Cecília Rosa, do Brasil.

FAMÍLIA: Aprendizado de Amor

O segundo evento, a **conferência** intitulada **FAMÍLIA: Aprendizado de Amor**, esteve a cargo de Maria Isabel do Carmo Pedrosa Saraiva, de Portugal, que enfatizou a importância da família.



O Espiritismo na Disseminação do Amor

O terceiro evento, o **seminário O Espiritismo na Disseminação do Amor**, considerou a importância do Espiritismo, facilitando a vivência do bem entre os homens. Foi abordado por Maria Novelli e Evanise M Zwirtes, de Londres.



Autoamor na Evolução do Espírito



O quarto evento, o **seminário Autoamor na Evolução do Espírito**, seria facilitado por Adenáuer Novaes, do Brasil. A **evolução do espírito torna-se possível graças à integração da capacidade de amar nas infinitas formas**. A principal delas é a capacidade de se descobrir como representação divina, individualidade eterna, manifestação do amor de Deus. Essa descoberta se inicia quando o espírito consegue ser o primeiro objeto de amor, para que possa então amar indistintamente. Amando-se, desprende-se do egoísmo, podendo então, amar seu semelhante. Na impossibilidade da presença de Adenáuer Novaes devido a erupção vulcânica afetando o tráfego aéreo Europeu, este tema foi desenvolvido por Evanise M Zwirtes e Maria Novelli, de Londres.



Concluímos que as ideias e os conceitos apresentados elucidaram os participantes, facilitando a expansão da consciência sobre a teoria da reencarnação e incitando o Espírito a despertar as suas potencialidades superiores.

Desde já, convidamos todos a participar do **IV MÊS ESPÍRITA – Abril 2011**. A programação se encontra na website da Sociedade – www.spiritistps.org.

Pelos Caminhos do Amor

Ana Cecília Rosa

A vida contemporânea, rica de convites a entretenimentos e alegrias pueris e vazia de espiritualidade, converge os indivíduos para as realizações exteriores, em detrimento da busca da harmonia, única forma de realização interior. Inúmeros alienados perseguem realizações efêmeras, inconscientes das suas necessidades reais e, insatisfeitos e descrentes, conspiram contra ideais de nobreza e justiça, denunciando, assim, a falência dos valores éticos e morais atuais.

Neste cenário sombrio, o Homem, por presciência ou intuição, sente que está destinado à grandeza que o faz avançar no caminho da evolução espiritual. Ao buscar a realização pessoal, ele é, inevitavelmente, levado à interiorização, o que acalma as emoções e aclara o discernimento, condições essenciais para a harmonização dos sentimentos.

Joanna de Angellis, no livro *Momentos de Meditação*, diz que "O Homem que desperta para as experiências libertárias, emerge dos sentidos opressores e alça-se. O conhecimento torna-se-lhe uma bússola e um roteiro, enquanto o sentimento o propela a conquista das distâncias". O amor, sendo o sentimento por excelência, é o que move o Espírito lúcido, fazendo-o entender a finalidade para a qual foi criado por Deus e proporcionando as condições para que ponha em ação a sua vontade em empreendimentos de realização pessoal. Dispondo, na consciência, dos ideais de elevação, o indivíduo passa a aceitar as ocorrências positivas e negativas com a mesma naturalidade, controlando impulsos e sentimentos, de forma que o insucesso não o desmotive e nem o êxito o exalte.

O Homem transforma-se naquilo que pensa. Reflexionar através do amor, ao lidar com as dificuldades, é o ponto de partida para a ação no bem. Mediante o reto pensamento, o homem descobre-se agindo retamente. Jesus, exemplificando a paciência, abnegação e renúncia, norteado por uma elevada qualidade de amor jamais vista, deixou-nos o maior exemplo a ser seguido para a conquista da plenitude de viver e sentir.

Ana Cecília Rosa é membro do Centro Espírita Allan Kardec, Campinas/SP; médica pediatra, residente no Brasil.

Adenáuer Novaes

Em complemento as realizações do **III Mês Espírita**, desta Sociedade, **Adenáuer Novaes** concedeu a seguinte entrevista:

1. As Leis de Deus, como compreendê-las?

Devemos entender as leis de Deus como balizas para que o espírito aprenda o significado e o sentido da vida. São ensinamentos que resumem propostas de entendimento da vida e de como o espírito pode se posicionar diante das provas que deve atravessar. São representações de arquétipos divinos a serem integrados na consciência humana. Para compreendê-las adequadamente, o

espírito deve não temer viver, procurando envolver-se procusamente nas experiências emocionais que atravessar, extraíndo o melhor delas, sem a ninguém ferir. As leis de Deus, muito embora possam ser consideradas imutáveis, têm variado sua compreensão variado de época em época. Importante aprender a contextualizar as interpretações que se dá às leis de Deus.

2. Qual é sua visão da reencarnação como processo educativo ?

A reencarnação permite a continuação da evolução do espírito na dimensão material. Quando o espírito reencarna, ele recupera as matrizes das experiências vividas, no corpo, em outras etapas, dando continuidade ao seu processo de aprendizado. Trata-se, portanto, de um processo de educação, isto é, de aprendizado, sem qualquer caráter punitivo ou de pagamento de dívida. Quando se diz que a reencarnação permite o resgate de dívidas, deve-se entender como uma metáfora, pois é o próprio espírito que se sente devedor. As leis de Deus, principalmente a de evolução, são de amor e não de promoção da dor. Ninguém deve se sentir na obrigação de se redimir ou pagar, mas de aprender e crescer, evitando agir de forma inconsequente como no passado.

3. Quais são os modos de percepção da forma como os espíritos se agrupam em família?

Pode-se perceber a família sob diferentes formatos. Há uma família cármica, uma idealizada, uma originária, uma gerada, uma espiritual e uma universal. A família cármica é aquela que é imposta ao espírito sem a liberdade de escolha,

noção de justiça e de igualdade se torna maior. Esse despertar significa um olhar espiritual e quântico da vida e do universo como disponível ao espírito. Despertar a consciência é autoperceber-se como um espírito imortal. É entender que o espírito é destinado à felicidade, e que, mesmo diante de provas e expiações, o que lhe é reservado é



na qual reencarnam aqueles comprometidos entre si, envolvidos em emoções desequilibradas. A família idealizada é aquela que permanece como ideal inconsciente de todos os espíritos, que anseiam pais e irmãos perfeitos e que o tratam sem restrições. A família originária é aquela formada pelos pais que deram um berço ao espírito e o fizeram iniciar sua nova jornada para a construção de sua própria família. Elas formam os chamados clãs. A família gerada é aquela que é construída pelo próprio espírito, após emancipar-se da família originária. Essa, geralmente, é cópia da anterior, pois segue os mesmos valores. A família espiritual é aquela formada pelos espíritos com grandes laços de afinidade, independentemente da família gerada ou originária. Sem pertencer necessariamente à família originária ou gerada, constitui-se de espíritos que se comprazem em se reunir por terem os mesmos valores e mesmos ideais comuns. A família universal é aquela constituída por todos os espíritos que pertencem ao nosso universo.

4. O despertar da consciência nos possibilita viver com liberdade e igualdade na sociedade?

O despertar da consciência, considerado como uma percepção

o maior objetivo de Deus.

5. Poderias falar sobre os medos que impedem a felicidade das pessoas?

São muitos os medos que impedem a felicidade, mas o principal deles é o medo da morte. Esse medo promove todos os outros, pois falta a consciência da imortalidade ao espírito. A inconsciência predomina, gerando medo do futuro. Isso também ocorre entre aqueles que acreditam na existência dos espíritos, pois também não internalizaram a própria imortalidade. Há quem tenha medo dos espíritos; o que também decorre da ignorância a respeito da vida espiritual. Ser feliz é estar em paz e proporcionar a paz à sua volta. A inevitabilidade da morte do corpo prevalece ainda sobre a certeza da imortalidade do espírito. As pessoas se preocupam mais em garantir a sobrevivência e a felicidade passageira da vida material do que em pensar a respeito da felicidade em longo prazo, considerando sua imortalidade. Os medos predominam em face da ignorância do espírito. Perder os medos é confiar mais em Deus e integrar a consciência de sua ligação com Ele.

6. Como entender a felicidade sem culpa?

A culpa é o grande catalisador do

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Adenáuer Novaes
 Maria Angélica de Mattos
 Cricielli Zanescio
 Maria Novelli
 Karina Cardoso
 Christina Renner
 Maria Madalena Bonsaver
 Lenéa Bonsaver
 Valle García Bermejo

Reportagem

Ana Cecília Rosa
 Adenáuer Novaes

Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

Impressão

Tiragem: 2500 exemplares

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 06.00pm - 09.30pm
Segundas - 07.00pm - 08.30pm
 BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH
 Informações: 0207 371 1730
 spiritist.psychologicalsociety@virgin.net
www.spiritistps.org

sofrimento humano. A ignorância a respeito da Vida, do que é reservado pelo Criador e do papel do espírito no universo responde pela infelicidade na Terra. O complexo de culpa consciente advém da antiga ideia matriz de que todos têm um pecado original e de que o ser humano será castigado por Deus sempre que erre. É necessário que se tome consciência de que a ignorância está a favor do espírito. Fomos criados simples e ignorantes, portanto, para aprender. Qual o professor que puniria uma criança ou qual mãe puniria seu bebê por não saber algo? É um contrassenso pensar que Deus faria pior. É a culpa também a responsável pela maioria dos processos obsessivos. A pessoa que se sente culpada, por entender e acreditar que deverá vir um castigo de Deus, atrai uma experiência geradora de sofrimento, sentindo-se redimida quando ocorre. Esse pensamento fragiliza a pessoa e oportuniza a presença de algum algoz à espera para agir. Retirando a culpa e assumindo a responsabilidade pelos próprios atos, a felicidade será mais acessível.

7. Quais as críticas necessárias a serem elaboradas para a conquista da felicidade?

Sempre é importante a autocrítica. Ninguém cresce sem depurar certas formas arcaicas de pensar e agir. Além da autocrítica, a capacidade de receber e processar críticas dos outros é um importante recurso para se crescer, pois essas críticas, por mais injustas que possam ser, apontam para algum aspecto inconsciente, latente, que merece descoberta e reflexão. A conquista da felicidade merece que se dê atenção a essas críticas, pois, caso contrário, corre-se o risco de viver de forma egoísta. Uma crítica é importante para que se conquiste a felicidade. Critique sua "felicidade" se ela não proporciona felicidade também aos outros à sua volta. Ser feliz e proporcionar a felicidade do próximo promove um mundo melhor.



8. Como libertar-se do passado?

O passado não deve ser esquecido quando ele vem à memória. O equívoco é quando se pretende deliberadamente esquecê-lo. Quando o passado teima em permanecer na memória significa que algo necessita nele ser integrado à consciência para reduzir sua influência no presente. Quando o passado traz algum tipo de culpa, arrependimento, mágoa, sofrimento ou raiva é preciso relembra-lo e lhe dar um novo significado. Deve-se reavaliar o que houve, entendendo



seu significado para analisar suas consequências. Deve-se perdoar a si mesmo, assumindo as consequências. Deve-se também considerar que os erros, porventura praticados, foram frutos da ignorância do espírito. Assumir humildemente as responsabilidades pelo que fez no passado promove a tranquilidade de lidar com seu retorno à memória. Liberte-se, também, perdendo-se e tendo a coragem de enfrentar seu passado sem reservas, assumindo e compreendendo as próprias imperfeições.

9. Qual a importância do autoamor na evolução do Espírito?

É preciso que o espírito se ame, considerando que sua criação é obra do amor de Deus. Isso, muitas vezes, pode não ocorrer por falta de reflexão e de amadurecimento. Por estar constantemente olhando para o mundo externo, não se percebe adequadamente, o espírito não se valoriza. Essa valorização não é externa nem tem o orgulho e a vaidade como consequência. O autoamor é a consciência de pertencimento a Deus e de que o universo existe para o espírito. Amar-se é alcançar a

importância de sua participação na construção de um mundo melhor para si e para todos. Esse amor dirigido para si mesmo representa a autoconsciência divina.

10. Para finalizar, nos fale um pouco sobre o tema: natureza, conservação e destruição.

A natureza agoniza. Não responsabilizo totalmente o ser humano pelo que ocorre, porém cabe-lhe encontrar as soluções. Parte da responsabilidade pertence ao divino, pois o espírito está

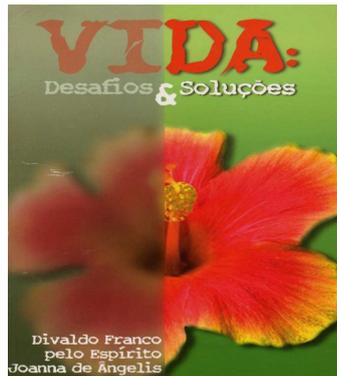
aprendendo e, nesse processo, lida com os limites da natureza. A preocupação com o meio ambiente tem crescido e se tem tido avanços.

As intenções de Kyoto são um exemplo. É preciso continuar a preservar o meio ambiente. O espírito humano é predador da natureza e está aprendendo a educar-se, cuidando mais do que lhe dá sustentação. É preciso conservar os meios de subsistência para que o planeta continue abrigando a vida. A destruição, muito embora necessária, deve ser educada para que se atinjam os fins. O ser humano está aprendendo que tudo na natureza está interligado e que não se pode promover uma ação num lugar sem mexer com outro. Estamos num sistema quase totalmente fechado chamado Natureza. Toda ação terá consequências adiante. Temos que saber usar, destruir e conservar simultaneamente.

Adenauer Novaes é um dos diretores da Fundação Lar Harmonia, Salvador-BA; Psicólogo Clínico, residente no Brasil.



ALEGRIA DE VIVER



“Quando se ri, estimulam-se preciosos músculos faciais e gerais, eliminando-se toxinas prejudiciais acumuladas, que terminam por intoxicar o indivíduo. Rir é uma forma de expressar alegria, sem que a gargalhada estrídula, nervosa, descontrolada, tome parte na sua exteriorização.

Risoterapia, hoje, significa um recurso precioso para evitar determinadas contaminações, mas também para auxiliar no restabelecimento de patologias graves, principalmente as infecciosas mutiladoras, as degenerativas da máquina orgânica e vários distúrbios nas áreas emocional e psíquica.

Assevera o Evangelho que raramente Jesus sorria. Normalmente era visto a chorar e quase nunca a sorrir. Ele, que se apresentava como o *ser mais perfeito que Deus ofereceu ao homem para servir-lhe de modelo e Guia*, como esclareceram os Espíritos ao eminente Codificador Allan Kardec. Parece paradoxal que chorasse... Trata-se de uma contradição aparente. Suas lágrimas não eram de sofrimento, mas de compaixão, esse sentimento superior e elevado de co-participação que direcionava às criaturas, que preferiam permanecer na ignorância a aproveitarem Suas lições libertadoras. Era uma forma de expressar ternura pelos enfermos voluntários, que nele teriam a terapêutica eficaz para se livrarem dos males que os amarguravam, e, no entanto, relegavam a plano secundário, aturdidos pela busca do quase nada imediato e fugaz.

Isso está demonstrado quando fala da Sua Boa Nova de Alegria e se apresenta como a *Porta das ovelhas, a Luz do mundo, o Caminho, a Verdade e a Vida, o Pastor, o Messias*, informando que somos o *sal da Terra, as ovelhas, os necessitados* de todo jaez, de Ele necessitados como Condutor e Psicoterapeuta para nossas inumeráveis deficiências e enfermidades da alma.

O autoconhecimento revela ao ser as suas possibilidades e limitações, abrindo-lhe espaços para a renovação e conquista de novos horizontes de saúde e plenificação, sem *consciência de culpa*, sem estigmas.

Por isso, a Psiconeuroimunologia vem demonstrar que o estado de saúde pode ser conseguido pelo próprio indivíduo que se resolve renovar e crer em si mesmo, nas suas imensas reservas de energias, no valor das suas conquistas. Perfeitamente compatíveis com a *Lei de Causa e Efeito*, as realizações positivas eliminam ou diminuem o peso das negativas e prejudiciais.

A criatura humana é o seu psiquismo. Conforme ele atua, assim se apresenta as manifestações do mundo do eu e do *Self*.

O pensamento, portanto, bem construído, age no mecanismo do sistema nervoso, no cérebro, e estes, conjugados, produzem enzimas protetoras que tornam imune o organismo a muitas invasões de agentes destrutivos, propiciando saúde.

A alegria de viver é convite para uma existência rica de produções morais, espirituais, artísticas, culturais, estéticas e nobres.

A fatalidade existencial deixa de ser *viver bem*, que é uma das metas humanas, para *bem viver*, que é uma conquista pessoal intransferível, especial, que jamais se altera ou se perde, fomentando felicidade e trabalhando pela paz que todos almejam.”

Fonte: VIDA: Desafios e Soluções - Divaldo P.Franco & Joanna de Ângelis