

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Escutando a Alma

Vivemos dias de profundos paradoxos na atualidade, que colocam em prova a capacidade humana de equacionar seus próprios enigmas. De um lado, avançamos consideravelmente, chegando a descobertas fantásticas

social e espiritual, pois de que valerá descobrir o mundo e o universo se as nossas emoções, sentimentos e qualidades profundas permanecem desconhecidos?

Por isso, precisamos, mais do que nunca, dedicar energia e tempo

valores e aptidões. Alguns encontram na meditação e conseguem silenciar para escutar os anseios internos. Outros harmonizam-se pela oração e, buscando as forças transcendentais da vida, conseguem encontrar

respostas mais profundas. Também a reflexão e a leitura edificantes costumam ser fontes propícias ao silêncio interior, proporcionando paz nesses dias de turbulências. Mas seja qual for a nossa forma de escutar a alma, é urgente ouvir os seus clamores para nos transformarmos.

Sidarta Gautama escolheu libertar-se dos muros do palácio no qual era príncipe e encontrou, na meditação, o modo de escutar a alma e atingir a



que atestam o desenvolvimento da inteligência para desbravar o mundo. Mas, por outro, ainda nos encontramos aprisionados a muitos conflitos, que se estabelecem na forma de guerras, miséria e nos alarmantes índices de psicopatologias, drogas e violência catalogados nas estatísticas, comprovando que ainda temos muito a percorrer na trilha, para nos tornarmos seres plenos.

Mas essas crises que se colocam “do lado de fora” são reflexos da crise intrapsíquica que conduzimos e que, enquanto não for debelada, continuará causando destruição e alimentando conflitos em toda parte. E se a inteligência voltada para as conquistas externas não conseguiu solucionar de forma adequada as nossas questões preocupantes, é sinal de que estamos negligenciando parte importante para o nosso progresso

para escutar a alma...

Não será preciso abandonar o mundo e as questões diárias, que têm o seu grau de relevância, mas dar a devida atenção às paisagens do nosso mundo íntimo, que enquanto esquecido faz com que nossas escolhas sejam feitas a partir de uma visão parcial e limitada da vida. Temos sido lançados de forma intensa para uma vida *extrovertida*, através dos apelos que nos chegam pelos modernos aparelhos de comunicação. Vivemos a era da interconexão, mas a nossa desconexão interna faz com que isso se torne cada vez mais patológico.

Para que essa conexão interna se efetive, não há uma receita ou caminho único a seguir, mas a sua base radica-se no autoconhecimento, através do qual cada ser descobre os seus próprios

iluminação.

Sócrates encontrou, na filosofia, a maneira de perscrutar as verdades profundas, mas dedicava tempo necessário para escutar seus *daimones*, que o direcionavam para o bom, o belo e o nobre.

E Jesus, o Mestre e guia da humanidade, caminhou pelo deserto por 40 dias antes mesmo da sua aparição pública, exemplificando que o ser deve buscar o contato profundo consigo mesmo, pois somente assim conseguirá *exorcizar seus próprios demônios*.

São dias desafiadores, o sabemos, mas a alma possui respostas profundas, disponíveis a todos que se dispuserem a escutar a sua voz.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Depressão e Mediunidade

A mediunidade é faculdade inerente a todo ser humano, passível de ser utilizada em todas as circunstâncias da vida. Graças a mediunidade, torna-se possível a comunicação entre espíritos que se encontrem em distintas dimensões existenciais.

Por se tratar de um canal psíquico aberto à conexão com outros mentes, quando não se estabelecem os filtros necessários, o Espírito pode sintonizar com pessoas que se encontram em estados mórbidos de consciência. A assimilação das vibra-

ções, em forma de onda mental, naturalmente ocorre em face da qualidade de que se reveste o padrão dos pensamentos dos envolvidos. Mentes em depressão, com fixação em processos existenciais que induzem ao pessimismo, derrotismo e ao desejo de eliminação sumária de seu conflito podem transmitir tais estados doentios àqueles que se encontrem em semelhante predisposição. Sem qualquer decisão consciente de seu usuário, a mediunidade é o meio pelo qual o fenômeno da sintonia acontece; dá-se sem que a intenção esteja presente, porém terá sua direção definida quanto mais seus agentes conheçam as *nuanças* de sua mecânica. Na depressão, aquele que apresenta seus sintomas poderá receber, via mediunidade, influências positivas ou negativas para que continue ou não sua fuga da realidade que deve enfrentar.

Quando sintoniza com Bons Espíritos, terá ao seu alcance ideias positivas para que solucione seu conflito; caso contrário, quando as influências forem negativas, poderá aprofundar seu nebuloso mergulho no inconsciente, com consequências



Ansiedade e Renúncia

Na agitada dinâmica da sociedade moderna, a ansiedade passou a ser considerada uma condição normal. Claro que a ansiedade não surgiu agora, pois ela nos acompanha desde a época em que vivíamos nas cavernas.

Ocorre que, naquela época, a ansiedade era determinada pelos desafios próprios da luta pela sobrevivência, mas hoje reagimos ansiosamente aos eventos mesmo quando não nos ameaçam, ou seja, atribuímos valor existencial ao que realmente não o possui.

Valorizamos demasiadamente o que não tem tanto valor e confundimos desejos com necessidades; por isso, estamos mais ansiosos do que nunca. Nossas escolhas estão cada vez mais direcionadas ao atendimento de uma demanda que não nos

pertence, queremos aparentar ser o que não somos, e a ansiedade termina por nos levar a um distanciamento do sentido real da vida, por nos distanciar de nós mesmos, acumulando coisas para preencher vazios. Só uma consciência de que não poderemos viver sem sermos nós mesmos, que não poderemos realizar a vida sem a nossa real presença, poderá nos trazer de volta ao aqui e agora, vivendo o momento presente e renunciando à ideia ilusória de poder e controle.

Ao renunciarmos o que pensamos possuir, possibilitaremos a abertura de espaços mentais e emocionais para novas e profundas experiências existenciais. *Pois de que adianta ao homem ganhar o mundo inteiro e perder a sua alma?* (Marcos 8:36)

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
 Maria Novelli - Tradução Inglês
 Cricieli Zanesco - Tradução Inglês
 Karen Dittich - Tradução Alemão
 Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
 Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
 Lenéa Bonsaver - Tradução Espanhol
 Maria V. G. Bermejo - Revisão Espanhol
 Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
 Sophie Giusti - Tradução Francês
 Irène Gootjes - Tradução Francês
 Andrei Latinnik - Tradução Russo
 Spartak Severin - Tradução Russo

Reportagem

Cláudio Sinoti
 Adenauer Novaes
 Iris Sinoti
 Davidson Lemela
 Evanise M Zwirtes

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem:
 2500 exemplares - Português
 1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Segundas - 07.00pm - 09.00pm
Quartas - 07.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas - 05.20pm - 06.20pm

Reunião Mediúcnica (Privada)

Quintas - 09.00am - 10.30am

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informações: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
 Registered Charity Nº 1137238
 Registered Company Nº 07280490

Culpa e Consciência **Orgulho, Egoísmo e Humildade**

"A fim de encontrar sentido e significado para a existência, conscientiza-te que és divino em essência e natureza, pois como criatura és um sonho de amor do Criador destinado a divinos fins e propósitos.

Compreende que a liberdade relativa de que o Senhor lhe dotou é destinada ao despertar de tuas potencialidades por teu próprio esforço, a fim de que venhas a ser o que deves ser sem ofender a lei da harmonia geral que a tudo conduz com perfeição. No entanto, aceita que o caminho é de erro e acerto e que não é possível chegar ao cume da montanha da fé da vitória interior sem o esforço da escalada nos caminhos da porta estreita.

Prepara-te com os instrumentos que te levam aos altos fins da existência: a bússula da fé, as cordas da segurança espiritual, a vestimenta do autoconhecimento e da vigilância interior, as estacas do amor e do serviço no bem e os suprimentos de coragem, perdão e confiança que te elevarão aos objetivos supremos da vida.

Conecta-te à vida em torno de ti e verás que esta realidade que te circunda, atraída por ti mesmo ou ofertada pelo divino amor, se configura como escola, templo e enfermaria abençoada, destinados a levar-te à comunhão com o Pai, nas alegrias da família, da amizade, do trabalho e do serviço..."

 Pílulas de Confiança **Andrei Moreira & Dias da Cruz (Espírito)**

Você saberia dizer a diferença entre **problemas** e **dificuldades**? Não? Parece a mesma coisa, contudo, há uma diferença fundamental entre eles, e desconhecer essa diferença pode comprometer nossa perspectiva de

Procure enxergar dimensionando nossa realidade espiritual: A reencarnação é uma escola, as dificuldades são as lições. O espírito André Luiz, no livro *Conduta Espírita*, adverte: *Após uma dificuldade, aguarde outra*. As dificuldades nos ensinam a buscar novos caminhos, a crescer e ganhar autonomia. Se, na história da humanidade, o homem nunca houvesse enfrentado uma dificuldade, provavelmente estaria ainda na época das cavernas. Nessa escola da vida, somos alunos rebeldes e teimosos; por isso demoramos a aprender...

E os problemas? Bem, o que nos faz sofrer na vida não são as dificuldades, mas os problemas.

Pergunto ao leitor amigo: O que você entende que são problemas, que estão em nosso mundo interior e incomodam mais os outros? É isso mesmo! São nossos traços negativos de caráter: orgulho, egoísmo, arrogância, prepotência, intolerância etc. No Cap. VII de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, o autor adverte: No orgulho e egoísmo, encontram-se a fonte de todos os males. Precisamos, pois, destruí-los, caso não almejemos perpetuar nossas dores.

A chave libertadora dessa dor provocada pelo orgulho e pelo egoísmo, que são verdadeiramente nossos problemas, é a humildade. Bem-aventurados os humildes, porque herdarão a terra.

 Davidson Lemela **Neuropsicólogo**

VIII Mês Espírita/2015

progresso em todos os setores da vida.

Explico: dificuldade é tudo aquilo que vem de fora de nós e nos atinge, incomoda e, muitas vezes, nos faz sofrer. Por exemplo, a calúnia é uma dificuldade, vem de fora. Assuntos financeiros, embora pareçam um problema, é uma dificuldade, pois é uma situação externa, nos incomoda. Qualquer situação de conflito que se apresenta e nos desafia é uma dificuldade. Outro exemplo: você foi demitido. De repente se vê desempregado, com família para sustentar. É uma situação de conflito, portanto, dificuldade. Detalhe importante: As dificuldades são positivas, os problemas são negativos. Como? Ser demitido, ficar sem dinheiro e ser caluniado é bom?

Saúde Mental, Uma Visão Reencarnacionista

Qual é o seu objetivo de Vida? Reencarnação é o ato de reencarnar num novo corpo, considerando a pluralidade das existências e atendendo ao processo evolutivo da consciência. Renascer dentro da própria existência física é mais importante do que ganhar corpo novo e

o homem que não se doa contraria a própria natureza. Muitos conflitos íntimos dos indivíduos originam-se da tentativa de submeter o que é divino ao que é humano.

A pessoa que perde a simplicidade é candidato ao desajuste emocional. Quem

quer carência de afeto. A rebeldia retrata o desequilíbrio do Espírito. Muitas doenças psíquicas que obtêm da ciência dos homens as mais complexas terminologias tem sua causa profunda na falta da vivência do Bem. Saúde mental é também saber aceitar-se com as próprias fragilidades, sem,

todavia, com ela se conformar.

Saúde mental é decorrente de espiritualidade. Equilíbrio e paz solicitam o concurso da inteligência espiritual direcionando a inteligência intelectual e



simplesmente reencarnar.

Doenças se referem ao estado psíquico em que se encontram as pessoas e não ao estado de órgãos ou partes do corpo. É um sintoma do desequilíbrio do Espírito, registrado no perispírito, manifestando-se no corpo físico como consequência de escolhas, presentes ou pretéritas, discortantes da Lei de Amor.

Saúde mental, numa visão da Psicologia Profunda, aponta para o desenvolvimento das qualidades éticas, entre as quais a humildade e o altruísmo. Ninguém desfruta de saúde psíquica se não tiver a humildade de reconhecer os seus limites e dedicar-se a ampliar os horizontes pessoais. Evoluir não é superar os outros, mas tornar-se maior do que se é, em valores essenciais.

O egoísmo é causa de inúmeras moléstias da alma. A angústia de muitas pessoas, sem causa orgânica ou psicológica de fácil diagnóstico, tem sua origem na exploração desmedida a que submetem o patrimônio da Vida, egoisticamente. Sendo filho de Deus, portador da genética divina,

menospreza os outros, perseguindo, maldizendo, humilhando, evidencia sua desconexão com o sagrado. A falta de perdão, o ressentimento acalentado, é uma das maiores causas da insanidade mental que acomete o homem. Todo vínculo fora do amor é algema. Quem se sente ofendido e magoado é magoado e ofendido em seu orgulho, necessitando libertar-se da vaidade, da presunção. Esperar pela gratidão de alguém é permanecer na expectativa egotista, aguardando aprovação dos outros nos seus modelos infelizes, ao invés de esforçar-se em buscar a aprovação da consciência profunda, que é Deus, transformando paradigmas inferiores em mecanismos de cura real.

Diante do amor verdadeiro, as defesas se desarmam, os disfarces de desfazem e as pessoas melhoram-se. É o amor real que desnuda a todos, pelo cultivo da sinceridade consciencial, onde, quem se ama não carece de ser amado, porque o amor que gera em si mesmo, liberta-o de qual-

emocional, provomendo a autotransformação, a saúde integral. A vida mental saudável repousa sobre valores permanentes e não transitórios.

A saúde é decorrente da conquista interior, que se reflete no corpo como resultado da harmonia psíquica, posicionando o amor, síntese de ímpar sabedoria, como a chave para o enigma da enfermidade-saúde.

Cada indivíduo é responsável pela busca do seu equilíbrio, da sua harmonia e da sua cura. O Espiritismo auxilia no tratamento da consciência humana, apresentando propostas de autoconhecimento, de educação do Espírito em relação à Vida e à sua finalidade.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

