

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Amour, pardon et travail. Chemins vers l'autoréalisation

L'éveil du sentiment est un long cheminement de l'Esprit, car l'amour, le sentiment par excellence, ne « naît » pas spontanément, il faut le cultiver, le soigner comme une graine qui a déjà germé dans les instincts et qui, à travers des étapes successives, se développe

facteurs qui nous retiennent en arrière jusqu'à ce que nous parvenions à nous en libérer.

Une des attitudes qui nous aident dans la plus intense expression du sentiment c'est le pardon, qui est aussi un apprentissage dans le domaine de l'amour. Ce proces

par le rôle qu'il joue dans le monde, car en tant qu'êtres sociaux, nous avons notre part de responsabilité dans le progrès collectif. Le travail permet que nous nous engagions dans la vie sociale, en même temps qu'il nous donne la possibilité de gagner notre pain quotidien de manière digne et salubre. À ce stade, il répond à des besoins et des caprices de l'égo, sans grand engagement envers la communauté. Avec l'expansion de la conscience, le travail devient une expression de l'individualité de l'être, sa contribution particulière dans le domaine collectif.

Plusieurs chemins mènent à l'autoréalisation, du fait justement de notre individualité. Il appartient à chacun de suivre sa propre voie en se découvrant et en manifestant le potentiel qui conduit au monde intime.

L'amour, le pardon et le travail deviennent ainsi des outils essentiels pour accomplir ce parcours. Dans le monde moderne, nous sommes informés de beaucoup de choses, nous avons accès à diverses théories et différents champs de la connaissance et nous avons entre nos mains la possibilité de transformer la société. Dès lors que nous réaliserons la confrontation principale avec notre propre ombre, nous extrairons d'elle toute la lumière qu'elle contient. Aimer sera, alors, l'expression naturelle de notre être.

jusqu'à atteindre la manifestation sublime.

Toute cette progression est un véritable défi, car les penchants dominateurs et agressifs ne sont pas abandonnés d'un moment à l'autre, de sorte que des forces opposées sont présentes dans l'apprentissage de l'amour. Tout au long de cette trajectoire, nous blessons souvent les autres et nous sommes aussi meurtris, nous jouons le rôle de persécuteur tout comme celui de victime, ce qui fait que des empreintes profondes sont gravées dans notre psychisme. Ces marques, tant qu'elles ne sont pas résolues, bloquent la pleine manifestation du sentiment et se transforment en

sus répond à différentes instances : il signifie l'amour de nous-mêmes et nous délivre des blessures émotionnelles qui paralysent notre vie ; il nous permet de faire de nouvelles expériences, car si nous restons prisonniers de la rancœur, nous fermons la porte à une relation plus profonde avec l'autre ; il démontre la compréhension de notre humanité, car l'imperfection nous pousse à commettre des erreurs et des injustices même sans le vouloir, et en fonction de notre niveau de conscience, notre capacité de percevoir la vie peut être limitée.

Or l'autoréalisation de l'individu ne se fait pas seulement par le développement intérieur, mais aussi

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

## Abandon de soi. Chemin de guérison

Le philosophe parisien Edgar Morin définit l'homme comme un « être social » qui a pour objectif principal « la quête du bonheur ».

Selon ce point de vue, Morin établit qu'intrinsèquement nous sommes tous interdépendants. Nous ne pouvons apprendre, parler, marcher ou évoluer sans être en relation avec les uns avec les autres, et notre vie ne peut être un cheminement vers le bonheur du Créateur qu'à travers la créature.

Les anciens ermites aspiraient à la perfection spirituelle et la communion avec Dieu en se détournant des plaisirs du monde et de la méchanceté des hommes. En vivant solitairement au sommet des montagnes ou dans des grottes, en méditations et en prières, ils menaient une vie austère à la recherche de la paix intérieure. Ils visaient à atteindre par là un état de grâce et de pureté de l'âme par la contemplation. Cette attitude pieuse, cependant, inversait le sens de l'expérience humaine, les faisant perdre un temps précieux et retardant les étapes sur la voie de l'évolution et du progrès, car c'est précisément dans les difficultés de la vie et dans les conflits humains que nous exerçons les vertus de la patience, de la tolérance, de l'amour.

Dans son livre *L'Homme intégral*, le médium et conférencier Divaldo Franco affirme que l'individu heureux ne tombe pas malade, qu'il ne va pas chez le médecin et n'a pas besoin de médicaments. Donc, si nous aspirons au vrai bonheur il faut apprendre à

vivre les uns avec les autres et conquérir la vertu de « l'abandon de soi ». S'abandonner c'est se consacrer totalement à quelque chose, de ce fait nous ne pouvons exclure l'autre.

S'abandonner c'est faire de notre vie une communion éternelle avec nous-mêmes, notre prochain et notre Créateur. Les maux physiques et psychiques qui affligent l'homme



## Thérapie de la prière

La prière est la lumière qui allume notre monde intérieur pour que la clarté nous montre ce qui se passe dans l'intimité de notre âme. Il s'agit d'une ressource guidée par la foi avec l'aide de la raison pour que l'Esprit trouve des alternatives possibles afin de résoudre ses processus existentiels. Utilisée antérieurement comme mécanisme de requête pour atteindre le Créateur de la vie, dans le spiritisme c'est un instrument utile à l'alignement de la conscience et à la consolidation de la certitude de notre connexion permanente avec lui.

Tant que la créature reste à demander, à remercier ou à louer Dieu, elle s'exempte d'intégrer les compétences essentielles à son progrès, elle demeure fragile et se rend dépendante des attentes créées par son imagination, alors qu'elle devrait s'efforcer de surmonter ses incapacités. La prière ne remplace pas le travail nécessaire à l'acquisition d'aptitudes pour triompher des conflits, des difficultés et des obstacles inhérents à l'évolution. Quand la prière est ressentie comme un dialogue avec Dieu et accompagnée de charité et d'amour, elle a des effets significatifs rénovateurs.

Oui. Nous devons prier, mais il est important de comprendre son mécanisme, sa dynamique et son but. La prière favorise la flexibilité psychologique qui améliore la perception de la conscience, touche la créativité humaine qui rompt avec la cristallisation des idées, facilite l'ouverture psychique aux connexions médiumniques et, par-dessus tout, vise à trouver des alternatives qui conduisent le moi à l'évolution de l'esprit. Prier c'est rendre consciente l'intime connexion de l'Esprit avec son Créateur.

### Logistique

#### Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision  
Danusa G Rangel - Traduction en anglais  
Karen Dittrich - Traduction en allemand  
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand  
Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol  
Lenéa Bonsaver - Traduction en espagnol  
Ricardo Castro - Révision en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Sophie Giusti - Traduction en français  
Irène Gootjes - Traduction en français

#### Rédaction

Cláudio Sinoti  
Davidson Lemela  
Adenauer Novaes  
Evanise M Zwirtes  
Iris Sinoti  
Allan Kardec

#### Design graphique

Evanise M Zwirtes

#### Impression

Tirage :  
2000 exemplaires - Portugais  
1500 exemplaires - Anglais

#### Réunions d'études (en portugais)

**Dimanches:** 17h45 - 21 h

**Lundis:** 19 h - 21 h

**Mercredis:** 19 h - 21 h

**Samedis:** 18 h - 19h30

#### Réunions d'études (en anglais)

**Mercredis** - 17h20 - 18h20

#### Réunion privée

**Jeudi** : 9 h à 10h30

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informations : 0207 371 1730  
E-mail: spiritistps@gmail.com  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

Davidson Lemela

Neuropsychologue

Adenauer Novaes

Psychologue



## Le bonheur réel

Platon enseigne que « la plus grande victoire de l'homme est de se vaincre soi-même ». Comment ? On peut se le demander.

Nous pensons que l'éveil de la conscience individuelle permettra peu à peu de comprendre que « La loi naturelle est la loi de Dieu ; c'est la seule vraie pour le bonheur de l'homme ; elle lui indique ce qu'il doit faire ou ne pas faire, et il n'est malheureux que parce qu'il s'en écarte. » (L.E. 614)

Quand la personne se détourne du chemin du bien et de l'amour, les effets qu'elle ressent sont la douleur, les conflits, les angoisses, les anxiétés... Tous ces signaux lui indiquent que sa conduite est contraire à la loi naturelle, à la loi de l'Amour.

Le bonheur est un état intime, psychique, qui découle de choix délibérés (penser, sentir et agir) de chacun pendant le cours de son apprentissage vers l'évolution. Peu importe ce qui se passe dans le monde, combien nous sommes dans l'erreur ; ce qui importe c'est l'occasion de grandir que nous choisissons au vu des expériences que nous traversons. Les expériences sont neutres ; nos réactions sont le reflet de notre relation intrapersonnelle et interpersonnelle.

Par conséquent, dans cette démarche de rencontre avec soi-même, les réactions négatives sont aussi des mécanismes de connaissance de nous-mêmes qui permettent de transcender nos limites, nos contrevérités, nos illusions, lorsque nous choisissons de nous exercer aux actions bienfaitantes, en cultivant l'amour envers nous-mêmes qui nous fera aimer Dieu et notre prochain. Nous devons donc vivre dans un état de bonheur relatif tant que notre conscience n'a pas atteint sa majorité.

Valoriser les occasions d'exercer son altruisme et sa capacité de servir la Vie sont des choix d'une profonde signification pour ceux qui aspirent au bonheur réel.

*Evanise M Zwirtes*

*Psychothérapeute*

## La sécurité vient de Dieu

Il y a une phrase que je dis souvent à mes patients pendant les consultations et qui généralement les met mal à l'aise : « je ne contrôle rien »... Bien évidemment, le « je » auquel je me réfère est dans une « moindre » mesure de la personnalité, l'ego, une instance psychique importante pour le dévelop-

pe de vue du « Self », la sécurité gagne une nouvelle dimension, car la vie « sûre » souhaitée par l'ego revient à une paralysie de la croissance psychologique.

Dans cette perspective psychologique, selon le psychiatre Carlos Byington, « l'ego mûr est celui qui est capable de faire face à ses frus-



trations ». Cela veut dire que dans la maturité, la sécurité n'est plus seulement la recherche extérieure de circonstances ou d'événements qui doivent se produire pour que l'ego se sente sûr, mais plutôt une perspective intérieure qui recherche une structure psychologique saine, capable de faire face aux crises et aux difficultés de la vie et de grandir avec elles. Quand il procède de la sorte, l'individu ne recherche plus une religion salvacioniste, un « dieu » qui se contente de le protéger des dangers. Bien au-delà de tout cela, il est poussé par la force formatrice qui existe au sein de chaque être. Conscient de lui-même, il ne craint aucun écueil, car tous les défis sont un moyen de conquérir la plénitude.

En général, quand on n'est pas mûr, la recherche de sécurité commande les actions de l'être qui recherche un « emploi sûr », une « relation sûre », un « lieu sûr pour y vivre », parmi d'autres « ports sûrs ». À ce degré d'enfance psychologique, même la religion est voulue le plus souvent pour garantir que « tout ira bien ». Quand l'individu tombe dans le piège de la recherche de la sécurité, il empêche de s'épanouir l'énorme potentiel qu'il lui incombe de développer et démontre le peu de connaissances qu'il a de lui-même. Peut-être est-ce pour cela que Carl Gustav Jung se référerait au « Self » ou au « soi-même » comme une instance psychique équivalente au dieu interne, à la force ou matrice qui coordonne tout le processus de développement de l'être. Du point

de vue du « Self », la sécurité gagne une nouvelle dimension, car la vie « sûre » souhaitée par l'ego revient à une paralysie de la croissance psychologique.

*Iris Sinoti*

*Thérapeute jungienne*



### Les valeurs de l'humilité, de la fraternité et de la solidarité

« Nous nous bornerons à dire que l'humilité est la modestie de l'âme », Voltaire.

Réfléchissant sur l'actualité mondiale, sur l'Humanité qui chemine vers une reconstruction de ses valeurs, le grand éducateur et scientifique français Allan Kardec, nous enseigne dans son livre *Œuvres Posthumes* que « Liberté, égalité, fraternité, ces trois mots sont à eux seuls le programme de tout un ordre social qui réaliserait le progrès le plus absolu de l'humanité, si les principes qu'ils représentent pouvaient recevoir leur entière application. Voyons les obstacles qui, dans l'état actuel de la société, peuvent s'y opposer, et à côté du mal cherchons le remède.

La fraternité, dans la rigoureuse acception du mot, résume tous les devoirs des hommes à l'égard les uns des autres ; elle signifie : dévouement, abnégation, tolérance, bienveillance, indulgence ; c'est la charité évangélique par excellence et l'application de la maxime : "Agir envers les autres comme nous voudrions que les autres agissent envers nous." La contrepartie est l'*Egoïsme*. La fraternité dit : "Chacun pour tous et tous pour chacun." L'*égoïsme* dit : "Chacun pour soi." Ces deux qualités étant la négation l'une de l'autre, il est aussi impossible à un égoïste d'agir fraternellement envers ses semblables qu'il l'est à un avaro d'être généreux, à un homme petit d'atteindre à la hauteur d'un homme grand. Or, l'*égoïsme*

étant la plaie dominante de la société, tant qu'il régnera en maître, le règne de la véritable fraternité sera impossible ; chacun voudra de la fraternité à son profit mais n'en voudra pas faire au profit des autres ; ou, s'il en fait, ce sera après s'être assuré qu'il n'y perdra rien.

Considérée au point de vue de son importance pour la réalisation du bonheur social, la fraternité est en première ligne : c'est la base ; sans elle il ne saurait exister ni égalité ni liberté sérieuse ; l'égalité découle de la fraternité, et la liberté est la conséquence des deux autres.

En effet, supposons une société d'hommes assez désintéressés, bons et bienveillants pour vivre entre eux fraternellement, il n'y aura parmi eux ni privilèges ni droits exceptionnels, sans quoi il n'y aurait pas fraternité. Traiter quelqu'un en frère, c'est le traiter d'égal à égal ; c'est lui vouloir ce que l'on voudrait pour soi-même ; chez un peuple de frères, l'égalité sera la conséquence de leurs sentiments, de leur manière d'agir et s'établira par la force des choses. Mais quel est l'ennemi de l'égalité ? C'est l'orgueil. L'orgueil qui partout veut primer et dominer, qui vit de privilèges et d'exceptions, peut subir l'égalité sociale, mais ne la fondera jamais et la brisera à la première occasion. Or l'orgueil étant, lui aussi, une des plaies de la société, tant qu'il ne sera pas détruit, il opposera une barrière à la véritable égalité. [...]

Tandis que le Spiritisme élargit le champ de la solidarité, le matérialisme le réduit aux mesquines proportions de l'existence éphémère de l'homme ; il en fait un devoir social sans racines, sans autre sanction que la bonne volonté et l'intérêt personnel du moment ; c'est une théorie, une maxime philosophique, dont rien n'impose la pratique ; pour le Spiritisme, la solidarité est un fait reposant sur une loi universelle de la nature, qui relie tous les êtres du passé, du présent et de l'avenir, et aux conséquences de laquelle nul ne peut se soustraire. Voilà ce que tout homme peut comprendre, quelque peu lettré qu'il soit.

Quand tous les hommes comprendront le Spiritisme, ils comprendront la véritable solidarité, et, par suite, la véritable fraternité. La solidarité et la fraternité ne seront plus des devoirs de circonstance que l'on prêche bien souvent plus dans son propre intérêt que dans celui d'autrui. Le règne de la solidarité et de la fraternité sera forcément celui de la justice pour tous, et le règne de la justice sera celui de la paix, et de l'harmonie entre les individus, les familles, les peuples et les races. Y arrivera-t-on ? En douter serait nier le progrès. »

Allan Kardec