

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Amour et équilibre

Selon les traditions grecques, des enseignements étaient inscrits sur les murs du sanctuaire de l'Oracle de Delphes afin d'inviter à la réflexion ceux qui y venaient pour y trouver des réponses à leurs questionnements. L'un d'eux disait ceci :

aux excès et aux déséquilibres en tous genres, Joanna de Ângelis estime que le manque d'amour que nous éprouvons pour nous-mêmes est la base de ces dystonies. Dans cet ordre d'idée, Rollo May dit que l'éloignement de l'amour entraîne

de maturité pour reconnaître les points qui doivent être modifiés. Cette démarche exige beaucoup d'humilité, parce que faire face à notre part destructrice requiert une grande force morale. Mais cette attitude reflète aussi l'amour

de soi, car personne ne peut aimer son prochain si le sentiment qu'il éprouve pour lui-même n'est pas sain.

Après avoir fait sa propre analyse et avoir reconnu son côté sombre, l'étape suivante consiste à modifier ses attitudes et ses com-



« Rien dans l'excès »...

Bien que millénaire, il semblerait que cet enseignement n'a pas été très correctement assimilé, car nous observons encore des excès en tous genres qui démontrent combien nous sommes encore distants de l'équilibre : excès de violence, de consommation, d'informations et de pathologies physiques, mentales, émotionnelles, etc. Ce sont certainement les facteurs qui mènent aux excès, mais quand on cherche un dénominateur commun, on trouve un élément essentiel : l'individu est séparé de lui-même, éloigné de son instance intérieure qu'il pourrait orienter vers une existence profonde et équilibrée.

Quand on fait une analyse des principaux facteurs qui conduisent les êtres humains à perdre le sens de leur existence et par conséquent

l'apathie et la violence. Par conséquent, si nous n'essayons pas d'établir des relations saines avec notre prochain, nous le ferons d'une manière sombre. Ce n'est pas pour rien que la dépression, classée comme un *trouble affectif*, se propage inexorablement. C'est pour cela que le développement du sentiment devient un facteur essentiel pour trouver notre point d'équilibre.

Et si l'absence d'amour est une des causes du déséquilibre que l'on constate aujourd'hui, il nous faut nous reconnecter avec ce sentiment, avec les valeurs importantes que nous avons laissées derrière nous, dans cette quête de conquérir le monde, de nous réaliser par des valeurs extérieures. La « reconquête du sentiment » commence quand l'individu décide de faire une évaluation de sa vie avec suffisamment

portements destructeurs. Voilà l'amour qui dépasse les barrières de l'ego et devient bienfaisant pour le prochain, car les relations sociales sont alors plus riches et profondes quand l'amour est construit sur des bases saines. Lorsque l'individu introduit l'amour dans ses relations avec lui-même et avec son prochain, *aimer Dieu* est la suite naturelle de l'évolution du sentiment. Lorsque notre cœur sera libéré des contaminations personnelles et collectives, il sera suffisamment pur pour traiter avec équilibre toute la dynamique de la vie.

**Cláudio Sinoti**

**Thérapeute junguien**

## Entraînement à la dignité

Un jour, une amie me raconta une expérience curieuse avec son fils de huit ans. Muni d'un bloc-notes et d'un stylo, il demanda à un ami de sa mère qui était aussi un psychothérapeute qu'il admirait : « Que dois-je faire pour devenir un archange ? » Surpris par cette question, il répondit

qualités qui l'accompagnent : noblesse, sincérité, respect, éthique, humilité et plusieurs autres que nous pourrions citer. Nous nous exerçons à la dignité lorsque nous sommes sincères, car nous montrons aux autres qui nous sommes réellement ; nous le faisons aussi



## Recherche de l'identité

Nous sommes des esprits immortels qui vivent dans la peau d'un personnage créé selon les contingences de la culture, du milieu et des limites de notre corps physique. Le personnage, représentation circonstancielle et limitée de l'Esprit, construit pour servir durant son laborieux travail d'intégration des habiletés, naît et meurt pour que son propriétaire atteigne les objectifs maximums prévus pendant chaque incarnation. Pendant le processus réincarnatoire répétitif, qui consiste à venir et à partir, l'Esprit assume plusieurs personnalités, et s'identifie opportunément avec chacune d'elles, jusqu'à ce qu'il se trouve lui-même et découvre son individualité réelle. Sa recherche d'une identité se rapproche de

que les archanges se distinguent par le fait qu'ils choisissent une vertu et la développent en profondeur. Et poursuivant le dialogue, il tenta de répondre à l'enfant en lui demandant : « Es-tu un petit garçon courageux ? » L'enfant réfléchit un peu et répondit : « Je pense que c'est plus une question d'opportunité, car nous sommes tous courageux. Parfois, nous avons la possibilité de le montrer et d'autres, nous ne savons pas que nous sommes courageux, et nous avons peur... »

Ce curieux dialogue, que j'ai résumé ici, nous permet d'une certaine manière de mieux comprendre comment nous entraîner à la dignité humaine. Dans notre essence, nous possédons des valeurs et des aptitudes que nous méconnaissons, mais qui ne se manifesteront pleinement qu'après un long parcours d'individuation, en étant bénéfiques non seulement pour notre individualité, mais aussi pour la collectivité qui nous entoure. Avant d'atteindre son développement complet, l'individu doit s'engager profondément pour conquérir ces vertus et profiter des occasions qui se présentent à lui pour les manifester.

La conquête de la dignité devient alors un défi, car elle se revêt des

quand nous reconnaissons nos failles et nos limitations, car c'est le seul moyen de les travailler et de les transformer ; nous l'exerçons encore lorsque nous nous disposons à faire de notre mieux avec éthique et en respectant les différences. Et même si personne ne reconnaît notre dignité, notre conscience tranquille est le signe que nous sommes sur la voie de sa conquête.

Donc, pour répondre au petit garçon : « C'est vrai qu'un jour nous serons des archanges, mais en attendant, nous devons être des êtres humains avec tout ce que cela comporte ; alors nous serons dignes de conquérir la plénitude. »

*Iris Sinoti*

*Thérapeute jungienne*



### Logistique

#### Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Édition

Evanise M Zwirtes

#### Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision  
Daniela Righi - Traduction en anglais  
Mark Pohl - Révision en anglais  
Karen Dittrich - Traduction en allemand  
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand  
Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol  
Lenéa Bonsaver - Révision en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Sophie Giusti - Traduction en français  
Irène Gootjes - Traduction en français

#### Rédaction

Cláudio Sinoti  
Iris Sinoti  
Adenauer Novaes  
Evanise M Zwirtes  
Sonia Theodor da Silva  
Davidson Lemela

#### 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 h30 - 20h

#### 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



## Invitations rénovatrices

La vie est une invitation sublime.

Pendant toutes nos réincarnations, nous évoluons, pour répondre aux invitations de la vie, en nous exerçant aux valeurs de la raison, touchés par la lumière du sentiment, guidés par les statuts universels.

Avec le développement et l'élévation de la raison, par l'exercice, la raison humaine sera un reflet de la raison éternelle, Dieu.

Réjouissons-nous de l'honneur qui nous revient de nous émanciper de l'oppression du mal encore aujourd'hui, maintenant.

Cultivons la joie de vivre, le courage de progresser, le discernement dans l'apprentissage, l'humilité pour nous détacher des illusions, la responsabilité dans l'autonomie du

self, le devoir de nous éduquer nous-mêmes, la fidélité à l'ordonnement divin, le bénéfice de la thérapie par le travail, le renoncement aux tendances néfastes, la miséricorde envers les autres, la discipline éthique, la thérapie du pardon, la décision de se surpasser, le choix de la simplicité, l'expérience de la fraternité et de la solidarité, l'exercice de la tolérance, la pratique du respect humain, la pratique des témoignages de la vérité, la fermeté de la volonté lucide, l'espoir en l'organisme de la vie, le bonheur découlant du don de soi, l'entraînement à la bonté, le choix de la gratitude, la bénédiction de la prière, la soumission à l'obéissance sacrée, la valorisation du temps, la pensée prudente, le redémarrage du programme de la dignité, la tranquillité de persévérer avec honnêteté, l'assurance de la justice du créateur, la foi pour vivre la Vérité, l'amour de la connaissance et la pratique des lois naturelles, la patience pour les réalisations en profondeur.

En toutes circonstances, la réflexion, avec amour et sagesse.

**Evanise M Zwirtes**

*Psychothérapeute*

## Adversités et échecs

En ce moment de notre existence, nous accordons trop d'attention aux apparences de l'échec, qu'il soit professionnel, personnel, ou social. Nous sommes depuis très longtemps les prisonniers du monde sensible, de tout ce qui impressionne nos sens, au détriment du monde intelligible platonicien, le

succès, qui lui provient de la volonté et du dépassement des douleurs humaines, des imperfections morales et de tout ce qui empêche l'être humain de grandir vers la vie réelle.

Dieu se manifeste dans nos vies de diverses manières. Ses réponses à nos afflictions ont pour objet de



X Mois Spirite/Avril2017

monde réel des choses spirituelles, des sentiments les plus purs, selon les paroles les plus récentes que ce philosophe nous a laissées dans la codification spirite.

Les dictionnaires nous disent que l'adversité est un événement inopportun, dérangeant, impropre, inadéquat. C'est un événement funeste, un manque de chance, un malheur, une infortune, un revers.

Il nous revient donc d'analyser si un malheur entraîne le besoin de réfléchir sur les valeurs qu'on lui attribue. Quelles causes l'ont motivé ? Étaient-elles inévitables ? Quelles sont les macro-raisons derrière un événement qui s'est produit au niveau personnel ? Quels engagements les précédaient et pourquoi ont-ils eu lieu ? Il faut aussi vérifier si le malheur n'était pas une invitation à des changements nécessaires : vision du monde, des relations, des valeurs.

L'esprit de Joanna de Ângelis, dans son message intitulé « succès et succès », définit le succès dans la vie matérielle comme un fait qui découle des conquêtes humaines, mais elle précise qu'il existe un autre

nous bénéficier, et de nous garder sur la ligne de l'équilibre et de la préservation. Pour ce faire, Jésus de Nazareth nous a montré le chemin, en nous révélant la vérité que les philosophies humaines recherchaient tant, ainsi que la Vie véritable que la philosophie spirite a consignée avec la même clarté et limpidité que son message.

Par conséquent, si nous suivons ces enseignements, même pendant ces temps actuels de grande incroyance, en cherchant les explications nécessaires et limpides dans le spiritisme, la doctrine de lumière, nous trouverons très certainement les réponses appropriées et cohérentes pour trouver la paix intérieure et l'harmonie dans nos relations.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Philosophe*



X Mois Spirite/Avril2017

## Exalter la vie

Mme Nilda Fernandes était une petite grand-mère douce de 90 ans, qui avait des cheveux blancs et le corps courbé par de longues années de vie. Nilda avait gardé toute sa tête malgré son âge. Diplômée en anthropologie culturelle, elle avait exercé

les fonctions de superviseur au ministère des Finances à Brasilia, une ville où elle a milité dans le mouvement spirite pendant de très nombreuses années avant de venir à Sao Paulo.

C'était fascinant d'écouter ses histoires qu'elle racontait dans un langage entrecoupé de temps à autre par l'oubli d'un mot. Un jour, elle dit que la société avait des règles étranges, qui créaient des séparations pour tout : race, couleur, sexe, âge, niveau social. Alors quand on arrive à un certain âge, dit-elle, on doit mourir, « et pourquoi ne suis-je pas encore morte... »

Pendant très longtemps, elle fut professeure de yoga. Elle a publié deux livres, le troisième est sous presse et le quatrième, *Mes voyages en Inde*, est en cours de révision.

Dans ce dernier ouvrage, elle raconte qu'elle se trouvait dans la ville de Rishikesh, dans le nord de l'Inde, à environ deux heures en voiture de New Delhi. En dessous coulait le Gange, qui est sacré pour les hindous. Au loin, tel un rideau blanc exubérant, s'étendaient les montagnes de l'Himalaya. La vue était fascinante, à couper le souffle. Alors Nilda n'a pas résisté. Elle s'est approchée d'un Ashoka, un arbre très populaire en Inde, qui décore fréquemment les allées, les routes et les temples. Elle s'est assise sous les branches verdoyantes à l'entrée d'une petite maison. Malgré le soleil, il faisait froid, une petite brise fraîche soufflait du sud. Elle raconte : « je me suis assise sur le



trottoir devant une petite maison qui était fermée. J'ai pensé que personne n'y habitait, et c'est pour ça que j'ai pu me mettre à l'aise et fermer les yeux pour sentir la nature autour de moi, entourée d'arbres, de singes, d'oiseaux et d'une vache ventruée couchée à ma gauche. Alors je me suis mise à méditer ».

Comme elle l'avait fait huit ans auparavant, Nilda retrouva sans difficulté l'état de méditation profonde.

Soudain, elle sentit qu'elle avait vécu quelque chose. Pendant une petite fraction de seconde, Nilda eut la sensation d'appartenir à ce paysage qui était devant elle, comme si elle faisait partie de la nature (dans sa totalité), du Gange, des montagnes, des animaux, des arbres. Nilda, surprise, interrompit sa méditation, mais ce qu'elle avait vécu à cet instant était resté à jamais gravé dans sa mémoire. Tout d'un coup, elle avait senti profondément qu'elle était une fille de l'univers. Nilda avait eu quelques instants ce que nous imaginons qu'un ange ressent en permanence.

Plus tard, le même jour, par inspiration, elle écrivit :  
Oh ! Dieu, je t'ai trouvé  
dans les choses les plus saintes de la vie,  
dans le murmure du Gange sacré qui coule majestueusement, sinueux,  
depuis des millénaires.

Oh ! Dieu, je t'ai trouvé.  
Dans les choses les plus simples de la vie,

dans le vent qui frôle les feuilles des arbres.

J'entends leur frémissement poétique,  
un chant de vibrations et d'amour.

Oh ! Dieu, je t'ai trouvé.  
Dans les choses les plus simples de la vie,  
par la voix de la nature, tu as parlé avec moi.  
Par le chant de l'oiseau, le mugissement de la vache,  
les sommets imposants de l'Himalaya.

Oh ! Dieu, je t'ai trouvé.  
Dans les choses les plus simples de la vie,  
dans les couleurs du soleil, dans les eaux vertes des rivières  
dans les arbres dolents battus par les vents,  
dans les plumes des oiseaux, chez les singes agités,  
agiles et joyeux.

Oh ! Dieu, je t'ai trouvé.  
Ici au pied de l'Himalaya, sur les marges du Gange.  
Merci infiniment d'avoir ouvert mon cœur à toi.  
Toi et moi sommes maintenant, je pleure d'amour et d'émotion, parce que nous serons ensemble et unis pour toujours.

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologue**