

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Amor e Equilíbrio

De acordo com as tradições gregas, o Oráculo de Delfos trazia alguns ensinamentos inscritos em seus domínios, estimulando a reflexão dos que ali buscavam as mais variadas respostas. Um deles continha a seguinte frase: "Nada em

consequentemente, aos excessos e desequilíbrios de toda ordem, Joanna de Ângelis avalia que o *autodesamor* se encontra na base dessas distonias. Em sintonia com esse pensamento, Rollo May acredita que, quando nos distanciamos da

vida, devendo ser maduro o bastante para reconhecer os pontos em que necessita se transformar. Isso exige humildade, porque lidar com partes nossas destrutivas requer força moral. Mas essa atitude reflete também autoamor,

pois ninguém é capaz de amar o próximo se o sentimento em relação a si mesmo não atuar de forma saudável.

A partir da autoanálise e do reconhecimento da própria sombra, o passo seguinte é a modificação de atitudes



excesso”...

Mas, muito embora milenar, o ensinamento parece não ter sido assimilado muito bem, pois continuamos a observar vários tipos de excesso, que têm demonstrado o quanto ainda estamos distantes do equilíbrio: excesso de violência, de consumo, de informações e de patologias físicas, mentais, emocionais etc. Certamente são vários os fatores que levam aos excessos, mas, na busca de um denominador comum, encontramos um elemento essencial: o indivíduo separado de si mesmo, alienado da instância interior que o poderia direcionar a uma existência profunda e equilibrada.

Estabelecendo uma análise a respeito dos principais fatores que conduzem os seres humanos à perda do sentido existencial e,

vivência do amor, surgem como consequência a apatia e a própria violência, porquanto se não buscamos nos vincularmos com o próximo de forma saudável, o faremos de forma sombria. Não é à toa que a Depressão, catalogada como *Transtorno Afetivo*, tem surgido de forma avassaladora. Por isso mesmo, o desenvolvimento do sentimento torna-se fator essencial para encontrarmos o ponto de equilíbrio.

E se a ausência do amor é uma das raízes do desequilíbrio verificado nos tempos modernos, necessitamos estabelecer uma reconexão com o sentimento, com os valores importantes que deixamos para trás, na ânsia de conquistar o mundo de fora, de nos realizarmos com os valores externos. A “reconquista do sentimento” tem início quando o indivíduo começa a avaliar a própria

e comportamentos destrutivos na forma de ser do indivíduo. Esse é o amor que ultrapassa as barreiras do ego e começa a beneficiar o próximo, porquanto as relações sociais tornam-se mais ricas e profundas quando o amor se estabelece em bases saudáveis. Estabelecendo-se o amor nas relações do indivíduo consigo mesmo e com seu próximo, *amar a Deus* tornar-se-á a sequência natural na evolução do sentimento, pois, livre das contaminações pessoais e coletivas, nosso *coração* será puro o bastante para lidar de forma equilibrada com a dinâmica da vida.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano

Treinando a Dignidade

Certa feita uma amiga relatou uma experiência curiosa do filho, que à época tinha 8 anos. Munido de bloco e caneta para anotar, ele perguntou a um amigo da mãe, um psicoterapeuta a quem admirava: "*O que preciso fazer para me tornar um arcanjo?*" Tomado de surpresa

acompanham: nobreza, sinceridade, respeito, ética, humildade e várias outras que poderíamos elencar. Exercitamos a dignidade quando somos sinceros, pois mostramos aos outros o que realmente somos; também quando reconhecemos nossas falhas e limitações, pois



X Mês Espírita/Abril 2017

pela pergunta, respondeu que os arcanjos se distinguem por alguma virtude que desenvolvem em profundidade. E prosseguindo o diálogo, tentou esclarecer ao menino, perguntando a ele: "*-Você é um garoto corajoso?*" O garoto pensou e respondeu: "*-Acho que é mais uma questão de oportunidade, pois todos temos coragem, mas às vezes não temos oportunidade de mostrá-la ou não sabemos que a possuímos, e então ficamos com medo...*"

Esse curioso diálogo, aqui resumido, de certa forma pode servir para compreendermos o treinamento para a dignidade humana. Em nossa essência, possuímos valores e aptidões que sequer conhecemos, mas que somente após a longa jornada do processo de individuação serão manifestos em plenitude, beneficiando não somente nossa individualidade mas também a coletividade que nos cerca. Mas até chegarem ao ponto do seu pleno desenvolvimento, as virtudes requerem profundo compromisso do indivíduo para sua conquista, assim como o aproveitamento das oportunidades que se apresentam para manifestá-las.

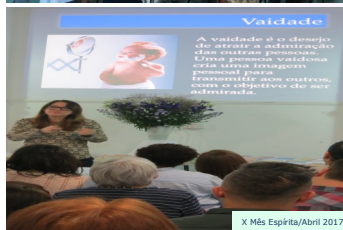
A conquista da dignidade torna-se amplamente desafiadora, pois se reveste de várias qualidades que a

somente assim poderão ser trabalhadas e transformadas; continuamos o exercício quando nos dispomos a fazer o melhor que podemos de maneira ética e respeitando as diferenças. E mesmo que ninguém reconheça a nossa dignidade, estar com a consciência tranquila é o melhor sinal de que estamos a caminho de conquistá-la.

E respondendo ao garotinho: - É certo que um dia seremos arcanjos, mas, antes disso, teremos que ser humanos na totalidade que isso significa; então seremos dignos da conquista da plenitude.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana



X Mês Espírita/Abril 2017

Busca da Identidade

Somos espíritos imortais vivendo a experiência de um personagem criado sob as contingências da cultura, do meio e dos limites do corpo físico. O personagem, representação circunstancial e limitada do Espírito, construído para que dele se utilize no laborioso trabalho de integrar habilidades, nasce e morre para que seu proprietário alcance os objetivos máximos de cada encarnação. No repetitivo processo reencarnatório de vir e retornar, o Espírito assume várias personalidades, identificando-se oportunamente com cada uma delas, até que descubra sua real individualidade no encontro consigo

mesmo. Sua busca por uma identidade torna-se mais próxima daquele encontro e de forma mais aproveitável quando sua consciência da imortalidade se manifesta em tudo que intencione fazer. Sua identidade é alcançada quando, ao vivenciar plenamente sua condição de Espírito imortal, percebe sua Designação Pessoal. Tal designação caracteriza-se pela consciência ampla das razões para que existe e foi criado por Deus. Designar-se é compreender, de acordo com suas tendências comportamentais, quais os objetivos de sua própria existência. Encontrar a própria identidade requer a percepção de que o Espírito é maior do que o personagem que atualmente utiliza para sua evolução, bem como a tomada de consciência das habilidades adquiridas nas várias encarnações já experimentadas. A identidade do Espírito não se limita à personalidade encarnada, cuja atuação deve ser constantemente moldada para atender objetivos que favoreçam sua consciência. Buscar a própria identidade implica em integrar habilidades e, sobretudo, consolidar a consciência da própria imortalidade.

Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico

Expediente

Jornalista

Katia Fabiana Fernandes - nº 2264

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Daniela Righi - Tradução Inglês
Mark Pohl - Revisão Inglês
Karen Dittrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Maria M Bonsaver - Tradução Espanhol
Lenéa Bonsaver - Revisão Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Sophie Giusti - Tradução Francês
Irène Gootjes - Tradução Francês

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem:
2000 exemplares - Português
1500 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos: 05.45pm - 09.00pm
Segundas: 07.00pm - 09.00pm
Quartas: 07.00pm - 09.30pm
Sábados: 06.30pm - 08.00pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 05.20pm - 06.20pm

Reunião Mediúnic (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

Convites Renovadores

A vida é um sublime convite.

Através da reencarnação evoluímos, atendendo aos convites da vida, treinando os valores da razão, tocados pela luz do sentimento, guiados pelos estatutos universais.

Com o desenvolvimento e engrandecimento da razão, pelo exercício, a razão humana passará a ser um reflexo da Razão eterna, Deus.

Rejubilamo-nos com a honra de nos emancipar da opressão do mal ainda hoje, agora.

Cultivamos a alegria de viver, a coragem de progredir, o discernimento no aprender, a humildade para o desapego das ilusões, a responsabilidade na autonomia do Self, o dever para a autoeducação, a fidelidade à ordenança divina, o benefício do laboraterapia, a renúncia das tendências infelizes, a misericórdia para com todos, a disciplina ética, o perdão terapia, a decisão da autossuperação, a escolha da simplicidade, a vivência da fraternidade e solidariedade, o exercício da tolerância, a prática do respeito humano, a entrega aos testemunhos da Verdade, a firmeza da vontade lúcida, a esperança no organograma da vida, a felicidade decorrente da autoadoção, o treino da bondade, a opção pela gratidão, a bênção da oração, a rendição à obediência sagrada, a valorização do tempo, o pensar prudente, o reinício do programa de dignidade, a tranquilidade em perseverar com honestidade, a segurança na Justiça do Criador, a fé para a vivência da Verdade, o amor ao conhecimento e prática das Leis Naturais, a paciência para as realizações de profundidade.

Em qualquer circunstância, reflexão, com amor e sabedoria.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Adversidade e Insucessos

No momento existencial em que vivemos, fixamo-nos demasiadamente nas aparências do fracasso, seja ele profissional, pessoal, social. Continuamos, desde muito tempo, presos ao mundo sensível, a tudo o que impressiona os nossos sentidos, em detrimento do mundo inteligível platônico, o mundo real, das coisas

Sucesso, este proveniente da força de vontade e superação das mazelas humanas, das imperfeições morais e de tudo o que impeça o ser humano de crescer para a vida real.

Deus se manifesta, em nossas vidas, de diversas formas. Suas respostas às nossas aflições surgem de maneira a nos beneficiar e nos



espirituais, dos sentimentos mais puros, conforme a atualização das próprias palavras do filósofo, contidas na Codificação Espírita.

De acordo com as definições de dicionaristas, adversidade é um acontecimento inoportuno, inconveniente, impróprio, inadequado. É um acontecimento funesto, uma falta de sorte, uma desgraça, um infortúnio, um revés.

Cabe-nos, porém, analisar se um infortúnio traz consigo a necessidade de reflexão sobre os valores a ele creditados. Quais as causas que o motivaram? Eram evitáveis? Quais os macromotivos por trás de um evento ocorrido no nível pessoal? Quais os comprometimentos anteriores e as razões pelas quais eles vieram a ocorrer? Cabe ainda analisar se o infortúnio não seria um convite às mudanças necessárias: visão de mundo, de relacionamentos, de valores.

O Espírito Joanna de Ângelis, porsua vez, em mensagem intitulada "Sucesso e *Sucesso*", define o Sucesso na vida material como decorrente das conquistas humanas, mas enfatiza que há um outro

manter em linha de equilíbrio e autopreservação. Para tanto, Jesus de Nazaré trouxe-nos o caminho, revelando-nos a verdade tão buscada pelas filosofias humanas, e a Vida real, consignada pela Filosofia Espírita tão clara, tão límpida quanto poderia ser a Sua mensagem.

Portanto, seguir tais ensinamentos, mesmo nos dias de grande descrença como são os atuais, buscando as explicações necessárias e límpidas da Doutrina de Luz, o Espiritismo, trará inequivocamente as respostas cabíveis e coerentes para a manutenção da paz interior e para a harmonia nas relações.

Sonia Theodoro da Silva

Filósofa



Exaltando a Vida

D. Nilda Fernandes era uma vozinha doce, de 90 anos, cabelos brancos e corpo curvado pelos longos anos já vividos. Nilda possuía o pensamento ágil, apesar da idade. Formada em Antropologia Cultural, trabalhou como auditora fiscal no Ministério da Fazenda em Brasília, cidade onde militou no movimento Espírita por muitos anos até sua vinda para São Paulo.

Era fascinante ouvir suas histórias na sua fala delicada, entrecortada, vez ou outra, pelo esquecimento de alguma palavra. Certa vez, disse que a sociedade tem regras estranhas, discrimina tudo: raça, cor, sexo, idade, nível social. Então quando se chega a certa idade, disse ela, a gente tem que morrer, "e como eu não morri..."

Durante muitos anos foi mestre em Yoga. Escreveu dois livros, o terceiro ainda no prelo, e o quarto revisando: *Minhas Viagens pela Índia*.

Nesse último, ela conta que, certa vez, encontrava-se na cidade de Rishikesh, no norte da Índia, distante umas duas horas de carro de Nova Deli. Abaixo corria o rio Ganges, considerado sagrado pelos indús. Ao longe, como uma cortina branca exuberante, estava as montanhas do Himalaia. A visão era fascinante, de tirar o fôlego. Então Nilda não resistiu. Aproximou-se de uma Ashoka, árvore muito popular na Índia, usada frequentemente para ornar alamedas, estradas e templos. Sentou-se sob seus ramos verdejantes que cobriam a entrada de uma pequena habitação. Apesar do sol, estava frio, corria uma brisa fresca vinda do sul. Conta ela: "sentei-me na calçada de uma casa pequenina que estava fechada. Achei que ninguém morava ali, por isso fiquei à vontade, de olhos fechados, sentindo a natureza ao meu redor. Cercada de árvores, macacos, pássaros e uma vaca pachorrenta deitada à minha esquerda. Então comecei a meditar".



X Mês Espírita/Abril 2017

Pelo fato de fazer isso há muitos anos, Nilda não encontrou dificuldades para entrar em estado de meditação profunda. De repente, sentiu algo que nunca havia experimentado. Durante uma pequena fração de segundos, Nilda conheceu a sensação de pertencer a toda aquela paisagem a sua frente, como se fizesse parte (de toda ou da) natureza, do Ganges, das montanhas, dos animais, das árvores. Nilda se assustou, interrompeu a meditação, mas o que ela experimentou naquele instante jamais sairá de sua lembrança. De modo repentino, ela sentiu, em profundidade, o que representa ser filha do Universo. Nilda vivenciou por instantes o que imaginamos que um anjo experimente constantemente.

Mais tarde, no mesmo dia, por inspiração, escreveu:

Oh! Deus, achei a ti.
Nas coisas mais simples da vida,
no barulho do Ganges sagrado,
que corre majestoso, sinuoso,
através dos milênios.

Oh! Deus, achei a ti.
Nas coisas mais simples da vida,
no vento que toca as folhas das
árvores.
Sinto no seu farfalhar poético,
uma canção de vibrações e amor.

Oh! Deus, achei a ti.
Nas coisas mais simples da vida,
na voz da natureza tu falastes
comigo. No canto do pássaro, no
mugido da vaca, na imponência
dos Himalaias.

Oh! Deus, encontrei a ti.
Nas coisas mais simples da vida.
Nas cores do sol, nas águas verdes
dos rios,
nas árvores dolentes batidas pelos
ventos,
nas penas dos pássaros, nos ma-
cacos agitados,
ágeis e alegres.

Oh! Deus, encontrei a ti.
Aqui no sopé do Himalaia, às mar-
gens do Ganges.
Muito obrigado por abrir o meu
coração para ti.
Tu e eu agora somos um,
eu choro de amor e de emoção,
por estarmos juntos e unidos para
sempre.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



X Mês Espírita/Abril 2017