

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

Proposition de l'altruisme

L'altruisme est la vertu des héros. Leur dévouement aux autres n'est pas obligatoire, puisqu'il est fait volontairement. En dehors de leurs obligations quotidiennes, pendant leur temps disponible, ils se

Quel que soit l'endroit où il vit, quelle que soit sa culture et quelles que soient les circonstances dans lesquelles il renaît, l'Esprit sera toujours le frère de son semblable, dont l'origine commune et le Créa-

conditions de vie, l'humanité compte aujourd'hui sur d'innombrables découvertes qui sauvent des vies, qui entraînent le progrès et contribuent à la construction d'un monde meilleur.

L'altruisme peut se trouver dans les environnements religieux, puisque la plupart des personnes choisissent le sacerdoce pour le désir de secourir leur prochain. Même si l'exercice de la charité est un présumé obligatoire, le prêtre est celui qui consacre volontairement sa vie au bien commun. C'est lui qui exalte la spiritualité, la compassion et le bien pour que l'humanité conserve allumée la flamme de l'amour.

En dehors des sphères religieuses, il est important de citer l'exemple de Gandhi, un politicien indien qui a libéré l'Inde du colonialisme en prêchant la paix et la non-violence. Son altruisme a inspiré toute une nation à vivre pacifiquement et, sans se révolter contre le gouvernement britannique, simplement. Mais le plus grand exemple d'altruisme nous le trouvons chez Jésus, dont la vie a été dédiée à montrer la conscience de l'immortalité qu'il nommait le royaume de Dieu. Son Évangile a contribué pour que l'être humain comprenne mieux la dimension spirituelle en élargissant sa conscience.

Adenauer Novaes

Psychologue

consacrent au bien commun, sans pour cela être attachés à une croyance quelconque, à un poste public ou à des groupes sociaux de philanthropie. C'est le plaisir de faire le bien à l'autre sans exiger de reconnaissance, de gratitude ou de réciprocité.

L'altruisme n'est pas la charité d'une occasion ni le bien qui se fait par devoir. C'est un engagement envers des causes qui construisent le bien commun, sans intérêt politique ou usage de la violence. Être altruiste c'est reconnaître les besoins des hommes, en agissant naturellement pour les faire disparaître malgré l'exercice naturel de la vie en commun. L'altruiste est l'être humain qui pratique la notion la plus élevée de fraternité et d'humanité, en s'élevant au degré de frère de tous les êtres humains.

teur de la Vie. Être altruiste c'est reconnaître l'autre comme son frère, toujours avec empathie, compassion et amour. S'engager dans des causes philanthropiques, dans des mouvements de solidarité et dans des institutions tournées vers l'élimination de tout type de discrimination, c'est s'approcher de l'altruisme.

Contrairement à l'altruisme, l'égoïsme provoque la stagnation de la personnalité, car il inhibe l'échange des savoirs, l'empathie et le développement de l'affectivité. L'absence d'altruisme favoriserait le développement de l'ethnocentrisme, empêchant de percevoir que tous les êtres humains appartiennent à la même famille universelle. Grâce à l'altruisme de ceux qui se consacrent aux études et aux recherches tournées vers l'amélioration des



Apprentissage profond

La recherche de la connaissance a toujours fasciné l'humanité, depuis les philosophes de l'Antiquité qui ont tenté de diverses manières de déchiffrer les énigmes de l'univers et de la Vie. L'un des plus grands, Socrate, a eu recours à la maïeutique – qui vient du mot « accoucher » – pour rechercher cet apprentissage en soi-même, car de cette manière la connexion avec ce que l'on désire

d'apprentissage ne peut se faire sans celui de la connaissance de soi, car la connaissance tournée uniquement vers l'extérieur peut permettre que les créatures obtiennent des informations, mais elle ne lui donnera jamais le discernement nécessaire pour les utiliser en faveur de la vie, de leur propre développement et de la société. Pour cela, il faut former le sens critique, car il ne



connaître vient de sa propre conscience.

Cherchant toujours à développer des méthodes pour faciliter l'apprentissage, pendant des millénaires, des hommes et des femmes dévouées à l'éducation ont mis au point des concepts et des méthodes variées. Mais malgré les avancées obtenues dans divers secteurs de la connaissance, il est un fait aujourd'hui que les humains ont encore beaucoup à faire pour apprendre à se connaître en profondeur et à connaître les sciences et la vie elle-même. Des théories absurdes trouvent un terrain propice dans les pensées de la modernité technologique, et des comportements bizarres et destructifs apparaissent de toutes parts, telle une pandémie, démontrant la complexité humaine et les énormes défis à relever.

C'est pour cela que le processus

suffit pas d'avoir à sa disposition toutes les informations auxquelles nous avons accès aujourd'hui ; si cela se fait sans l'intelligence qui permet d'en faire un bon usage, nous ne ferons que reproduire, tels des robots, ce que nous voyons.

Ce n'est pas pour rien que Socrate a cherché l'inspiration dans la fameuse phrase à l'entrée du temple de Delphes, car il avait compris que pour connaître et apprendre la vie il faut chercher en nous-mêmes les réponses dont nous avons besoin. Si nous n'étudions pas plus à fond l'apprentissage, fondé sur l'amour, sur l'éthique et sur les vertus de l'âme, nous pourrions accumuler les informations, mais nous n'aurons jamais la connaissance dans le sens profond du terme.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne

Raison pour vivre

Il existe des dizaines de raisons pour réveiller en nous la volonté de vivre. Elles sont si nombreuses que nous pourrions les énumérer toutes sur de très nombreuses pages sans craindre de nous tromper.

L'une d'elles peut-être le travail qui nous permet de subvenir à nos besoins matériels, ou à ceux de notre famille, de nos enfants ou des amis qui égayent notre existence. Une autre ce sont les expériences de nos vies passées, remplies d'épisodes dramatiques avec des personnages intenses qui deviennent les conséquences que nous recueillons dans la vie actuelle. L'espoir et le courage de rêver et de courir des risques peuvent aussi alimenter notre âme et enrichissent notre esprit. Je pense que ces raisons, et de nombreuses autres seraient suffisantes pour garder espoir en la vie.

Toutes ces raisons pourtant sont soumises aux lois de Dieu et aucune d'elle ne peut justifier notre raison de vivre.

Mais il y a-t-il une raison supérieure, une signification spéciale ou un motif particulier qui nous pousse à nous lever tous les matins ?

Tout au long de mes années de pratique clinique, le contact permanent avec les personnes m'a démontré qu'une des raisons fondamentales des problèmes des hommes et de leur lassitude envers la vie, et l'absence d'une motivation existentielle et d'un idéal supérieur, au-dessus des frivolités terrestres, capable d'égayer nos vies.

Je crois pourtant que le motif le plus important, la raison primordiale qui doit nous motiver à vivre, c'est nous-mêmes. Je me souviens de ces mots de Nelson Mandela qui confirment combien cela est vrai :

Nous sommes brillants, talentueux. Nous sommes les enfants de l'univers et nous n'avons pas besoin de nous diminuer pour que l'autre se sente mieux. Nous naissons pour manifester la gloire de Dieu et nous devons laisser notre lumière briller...

Laisse ta lumière briller et découvre ta raison de vivre.

Davidson Lemela



Logistique

Journaliste

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais
Danusa Rangel - Révision en anglais
Karen Dittrich - Traduction en allemand
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand
Maria M Bonsaver - Traduction en espagnol
Lenéa Bonsaver - Traduction en espagnol
Nicola P. Colameo - Traduction en italien
Irene Audi - Traduction en français

Rédaction

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

Design graphique

Evanise M Zwirtes

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: 17 h20 - 18.30 h

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

Choix heureux

Comment allez-vous ? Quel votre objectif dans l'existence ? Savez-vous que le bien est tout ce qui est conforme à la Loi de Dieu ? Et la loi de Dieu, est-ce la Loi d'Amour ? Vous aimez-vous ? Savez-vous que vous êtes essentiellement un être bon ?

Il est important de choisir d'être heureux ! Comment ? En apprenant à penser, à sentir et à agir selon les valeurs universelles. Par exemple : découvrez ce que vous pouvez changer en vous et acceptez que vous ne puissiez pas changer ce qui vous entoure ; choisissez de faire le bien pour tous ; soyez indulgent vis-à-vis des limitations des autres ; décidez de pardonner à tout et à tous ; entraînez-vous à être humble pour vous rendre compte que vous êtes déjà heureux. Savez-vous pourquoi ? Parce que vous existez et que vous êtes amour. Entraînez votre volonté d'apprendre, en enrichissant votre vie, en vous donnant.

Les expériences sont transitoires, mais elles ont pour objet de stimuler la créativité pour vous rénover et vous réadapter. Vous pouvez changer ! Voulez-vous le faire ? Si vous choisissez de dire oui, vous montrez que vous vous engagez à ressentir le bonheur dans votre cœur. Cela ne tient qu'à vous. Les éléments extérieurs, les choses et les personnes sont des outils dont vous avez besoin pour qu'ils prennent de la valeur dans l'amour. Vous êtes la seule personne sur qui vous pouvez compter toujours.

Soyez légers, libres ! Vous vous demandez comment ? Est-ce possible dans le monde dans lequel nous vivons ? Oui. Il faut choisir de pratiquer le bien, le bon, la vérité, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez et qui que ce soit que vous côtoyez.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute



Espoir dans l'amour

En ces temps actuels, nombreux sont ceux qui ne croient plus en la force de l'amour. Nous ne parlons pas ici de l'amour passionnel et possessif dont nous sommes porteurs. Peu sont ceux qui ont découvert les moyens d'exprimer une autre forme de sentiment qui ne soit pas poussé par l'intérêt immédiat de la satisfaction personnelle. Pourtant,

en instrument par les religions, demeure aujourd'hui enfermé dans une image qu'il n'avait jamais pensé donner à l'humanité.

Ces exemples de dévouement et d'amour, sa perception sensible des angoisses des hommes et la manière de les atténuer, ses connaissances scientifiques qui lui ont permis de soigner les maladies



on voit de nombreux adeptes de l'altruisme former des équipes de secours et d'assistance à la santé et au bien-être des personnes les plus fragiles, ainsi qu'à la défense de la faune et de la flore de la planète.

C'est le cas des Médecins sans Frontières, créé en France, et qui agit aujourd'hui dans le monde entier pour apporter pour soigner et soulager les maladies physiques et mentales ; le WWF qui défend la faune et la flore, « SOS Mata Atlantica » au Brésil, entre autres, qui tente par tous les moyens de préserver et de protéger les forêts du sud-est du pays de l'exploitation et de l'exportation clandestine de bois, afin d'épargner la région de la dévastation de la forêt.

Les attitudes altruistes ne sont pas toujours bien accueillies par la majorité. Dans un environnement moral d'épreuves et d'expiation tel que la Terre, les intérêts temporels, la cupidité, les sentiments inférieurs prévalent souvent sur les bonnes intentions, et leur créent des obstacles pour les empêcher de travailler.

Jésus de Nazareth, le grand incompris, transformé en mythe et

physiques et les troubles obsessionnels, ont été dénaturés de telle sorte que Jésus est aujourd'hui satellisé et critiqué par ceux qui le placent au niveau des impostures des hommes.

Pourtant, nombreux sont ceux qui s'inspirent de ses enseignements pour vivre et aider leur prochain. Le Spiritisme, apparu à la fin du XIX^e siècle, est venu récupérer et apporter une légitimité à l'image de Jésus et à ses paroles de réconfort et d'orientation pour la vie dans cette dimension et dans d'autres où l'immortalité de l'âme peut être exprimée.

Comprendre la philosophie spirite c'est accéder à un niveau de connaissance supérieure qui nous guide au travers des ambiguïtés qui caractérisent la vie sur la Terre. C'est aussi un chemin sûr qui nous fait revenir vers notre grand Maître à tous, celui qui soigne les blessures de l'âme, l'Amour en personne.

Sonia Theodoro da Silva

Philosophe



Aime, travaille, espère, pardonne

Aime ! Car l'Amour est par excellence la force de l'Univers. Expression du lien avec la Vie et entre les êtres animés, c'est un sentiment qui doit être cultivé. Dans ses aspects les plus primitifs, il chemine aux côtés de l'instinct, dont il se libère au fur et à mesure de l'évolution de l'être. Dans une belle image symbolique, Joanna de Ângelis affirme qu'on trouve déjà le germe de ce noble sentiment dans l'attention que porte le fauve à ses petits. À mesure que nous conquérons la conscience, l'amour traverse diverses phases qui sont les étapes du mûrissement psychologique et spirituel des êtres.

Au départ, il est présent avec les conflits naturels de l'égoïsme, une phase qui se caractérise par le désir de recevoir plutôt que de se donner. Tel un enfant qui attend que le monde autour de lui réponde à ses besoins, les égoïstes ne vivent l'amour qu'au sein de la sphère de ce qu'ils reçoivent, sans se proposer de servir. Mais l'impulsion de l'évolution et les conflits propres à l'égoïsme apporteront les expériences nécessaires pour que l'altruisme se développe, ainsi que l'empathie, établissant un pont entre les sentiments, développant l'être social et permettant à l'Amour de se manifester avec maturité. Mais tout ceci exige l'effort du travail...

Travaille ! L'action est la loi de l'univers et la paralysie est un poids sur les épaules de l'individu et/ou de la société. La nature nous fournit toutes les conditions pour notre développement, mais quand

elle nous dote de la capacité de la conscience de soi, la volonté sera contrainte de nous conduire vers la plénitude à laquelle nous sommes destinés. Même si le travail est vu comme une partie du développement et du progrès de la collectivité, le travail d'ordre intérieur, tourné vers soi-même, est fondamentalement important pour le développement de l'être. Se transformer demande un effort et celui qui se refuse à le faire, agissant à l'encontre des lois de la vie, choisit la voie des conflits. Pourtant, contrairement aux vœux de l'égo, les résultats de ces efforts ne seront pas immédiats. C'est pour cela qu'il faut apprendre à espérer...

Espère ! L'impatience qui caractérise la société post-moderne intensifie les statistiques des troubles qui l'accompagnent. Et une des particularités des personnes anxieuses est de ne pas savoir vivre le moment présent ni se connecter avec lui, comme si le futur était une grande menace qu'il fallait contrôler, ce qui est impossible. Savoir attendre, dans le sens compris dans ce contexte, n'a rien à voir avec la passivité. C'est plutôt la conscience et le travail constant, sans attendre que les résultats des actions soient immédiats. Et dans ce processus, il peut toujours y avoir des contretemps, particulièrement dans les relations entre les personnes. C'est pour cela qu'il est important d'apprendre à pardonner...

Pardonne ! Ce n'est pas seulement une recommandation d'ordre théologique, mais plutôt un moyen

d'entretenir sa santé physique, émotionnelle et spirituelle. Le pardon, même s'il est bénéfique pour la personne auquel il est destiné, est avant tout un geste d'amour envers soi-même, car la rancœur, telle une toxine émotionnelle, engendre divers troubles d'ordre psychosomatique qui souvent se convertissent des maladies qui pourraient être évitées. Souvent les personnes sont prisonnières d'expériences vécues marquées par la souffrance provoquée par quelqu'un à un moment de leur existence. Bien sûr il existe des cas graves et douloureux, mais plus nous parviendrons à libérer la force du conflit qui se loge dans notre monde intérieur, plus nous continuerons d'évoluer sur le parcours de la vie, en nous disposant à vivre de nouvelles expériences. Dans ce sens, pardonner correspond plus à ce que vous ferez du sentiment qui habite votre monde intérieur que ce que vous ferez à l'autre personne impliquée.

Aimer, travailler, espérer et pardonner sont des invitations permanentes de la vie sur le chemin de la connaissance de soi.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien

