

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Práticas espirituais para a vida

Espiritualidade é fundamental para alcançarmos equilíbrio, harmonia e saúde integral. Sabemos como praticar, vivenciar os valores espirituais em nossas existências? Sabemos como

daqueles que se apresentam vaidosos. Vivenciamos a humildade diante do egoísmo. Necessário reeditar o filme do nosso inconsciente. Jesus estimulava uma espiritualidade que promove a

das imagens de vingança, do ódio, das mágoas, pelo exercício da aceitação do outro, sem validar o que é ilegal e contrário ao código ético da vida. Perdão é um ato de libertação da nossa prisão emocional. O que o outro faz é problema dele; como reagimos, é nosso. Perdoar é se desidentificar com o próprio ressentimento, com a própria mágoa, com a própria raiva; é libertar-se dos distúrbios emocionais e curar-se.

A terapia da beneficência: A beneficência ou a ciência do bem fazer, a arte da ação do Bem, do ponto de vista da Psicologia Profunda, é o compromisso de humanidade para com as criaturas. É sentir a prática do bem.

A terapia da gratidão: A prática da gratidão refere-se às experiências boas, às más que não chegaram e às negativas que experienciamos, por serem métodos de autoeducação. Otimize sua mente. Gerencie suas emoções. Desafie e recicle seus pensamentos. Focalize a sua opção de perdoar, entendendo que somente pessoas infelizes criticam e denigrem os outros.

A psicologia da gratidão favorece o equilíbrio do eixo *ego-self* e, se vivida diariamente como roteiro de segurança interior, promove o amadurecimento psicológico. A maturidade psicológica está proporcional à vivência da gratidão.

A terapia do amor: O amor é uma conquista do espírito maduro, centrado. É uma forma de *negação de si mesmo* em autoadoção espontânea. O amor favorece a paz e confiança, promove a não violência, resultando na fraternidade que une e solidariza as pessoas.

A terapia do autopasse: Prática diariamente o autoperdão, a autoaceitação, o autoamor, a resiliência, a alegria de viver. Ora com simplicidade. Exercita sua vontade para a generosidade e empatia.

Pratica cada vez mais a espiritualidade, isto é, exercita as boas ações universais todos os dias, em tudo que faça, dissolvendo limitações, expandindo a luz interior, que é a capacidade de amar a si próprio, aos outros e a Vida.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal



conectar, estimular o divino em nós?

Como Espíritos, somos o arquiteto do próprio destino pelas escolhas que nos permitimos.

Existem pessoas altamente conhecedoras de temas sobre espiritualidade que vivem com distúrbios e conflitos psíquicos, espirituais, evidenciando a ausência da prática diária dos valores essenciais. No caminho espiritual, a prática é mais importante do que o conhecimento intelectual. Pelo autodomínio, deixamos de ser vítimas dos desafios do destino, tornando-nos protagonistas do próprio roteiro evolutivo pelo esforço individual.

Considerando o autoencontro, registramos a seguir possibilidades práticas vivenciais.

A terapia da humildade: A humildade é o princípio do aprendizado. É um dos valores essenciais da Alma. Auxilia-nos a examinar nossas fraquezas enquanto o orgulho ou o egoísmo evita observá-las. A vivência da humildade objetiva a prática da caridade, caracterizada pelo respeito, pela cordialidade, simplicidade e cooperação.

É tempo de revermos nossos pensamentos, emoções, ações; nossas atitudes perante aqueles que nos cercam e o que carregamos em nosso coração. Exercitamos a humildade diante daqueles que demonstram orgulho. Praticamos a humildade diante

saúde psíquica.

A terapia da meditação: A meditação consiste em práticas diárias envolvendo essencialmente concentração da atenção. Não lute contra os pensamentos. Conquista-os com paciência. A prática da meditação facilita o autoencontro, o contato com a transcendência do ego e relaxa a mente e o corpo. Desenvolve a concentração, o auto controle e equilibra a ansiedade.

Medite diariamente, escolhendo e mantendo pensamentos saudáveis, fixando-os pela repetição e aplicando-os na conduta pela ação. A meditação é, antes de tudo, uma forma de vida, um modo de ser.

A terapia da oração: Oração não é palavra, é sentimento. Orar não é rezar em um determinado momento predeterminado, não é dizer palavras bonitas em momentos específicos, mas é vivenciar no dia-a-dia os sentimentos que a oração traz, transformando-a no "caminho da vida", na sua "forma de viver".

As tentações externas apenas estimulam a tentação interna. Por isso, a vigilância e a oração são condições fundamentais para não cairmos nas tentações do próprio ego. Orar é relacionar-se com Deus e permitir a Sua guiaça.

A terapia do perdão: A prática do perdão à luz da Psicologia Profunda é a superação do sentimento de represália,

Vontade e desafios

É de grande relevância o papel da vontade, tanto no enfrentamento de desafios quanto para atingir os objetivos almejados. No entanto, é necessário distinguir "vontade" e "querer", assim como os desejos egoicos das reais necessidades do ser. Embora



utilizados como sinônimos na linguagem coloquial, em sentido psicológico profundo entende-se o querer como força proveniente do ego, enquanto a vontade vincula-se ao Self.

Os desejos do ego, aqui considerados, são aqueles que muitas vezes extrapolam as necessidades reais, sendo essas últimas aquelas que permitem uma vida digna e acesso a tudo aquilo que é importante na jornada de aprendizado. Os desejos não são um mal em si, pois os prazeres também fazem parte da existência e às vezes têm um papel importante, mas muitas vezes escravizam ou iludem os menos avisados, que canalizam suas energias prioritariamente para satisfazê-los.

A vontade, no entanto, é força a serviço do processo de individuação e seus desafios. Proveniente do Self,

nem sempre encontra o ego maduro e disposto a estruturar-se para adequar sua atitude e possibilitar uma jornada mais consciente. Mas como essa força não deixa de existir, as barreiras criadas pela imaturidade do ego ampliam os conflitos existentes, gerando desconfortos, dores e sofrimento que não cessam enquanto as causas não são eliminadas.

Quando Abraham Maslow apresentou sua famosa Pirâmide das Necessidades, colocou no topo o que chamou de "Metanecessidades", que observadas levam à busca de valores como "verdade, beleza, justiça, integração, unificação e tendência em direção à unidade". Infelizmente as culturas consumistas e massificadas produzem uma visão distorcida de sucesso e realização, gerando criaturas desconectadas dos verdadeiros valores da existência e de si mesmos.

Temos pela frente inúmeros desafios para construção de uma cultura que valorize a construção de virtudes, que pautem a educação, a psicologia e as normas de convivência humana nos valores nobres do ser. Para tal, torna-se urgente acionarmos a vontade, mesmo que pareça ser uma luta contra a correnteza. Acionar nossa coragem, disciplina, humildade e perseverança, que nos permitirão alcançar os altos voos destinados à condição humana.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Resiliência e paz

"A dor é uma bênção que Deus envia a seus eleitos; não vos aflijais, pois, quando sofrerdes; antes, bendizeis de Deus onipotente que, pela dor, neste mundo, vos marcou para a glória no céu". Assim inicia Joanna de Ângelis o seu texto "A paciência", no capítulo IX de *O Evangelho Segundo o Espiritismo*, sob o pseudônimo de "Um Espírito amigo".

A paciência é a ciência da paz! Nutre o ser de arcabouços para ter ciência, conhecer e dominar a paz. Representa um estado de espírito para todo aquele que se predispõe a conquistar a si mesmo, vencendo as más inclinações.

E, para tanto, na jornada empreendida de superação e de educação, em busca da serenidade na vivência das experiências, faz-se imprescindível o manejo da resiliência. Palavrinha tão utilizada, mas que remonta a um comportamento para instaurar a paz.

Ser resiliente é a capacidade de se adaptar às adversidades do caminho, aos desafios que aparentemente são inesperados e se colocar firme a enfrentar a dor que abala, mas entendendo que é uma experiência que educa.

Jesus, o Príncipe da Paz, ensinou em testemunho o significado de conduzir-se resiliente para ser pacificador. Com brandura, em uma cruz, resignificou a dor, explicitando a sua resiliência para apresentar ao mundo a paz.

Por isso, Joanna encerra a mensagem citada: "Sede, pois, pacientes, sede cristãos. Essa palavra resume tudo". Ser cristão resume tudo: resiliência e paz!

Lusiane Bahia

Advogada



Expediente

Jornalista

Rita de Cássia Escobar

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês
Karen Dittich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Clarivel D. Gimenez - Tradução Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Cássia Mello Dias - Tradução Francês
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tlumaczenie na język polski

Reportagem

Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Lusiane Bahia
Davidson Lemela
Cláudio Sinoti
Sérgio Thiesen

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniões de Estudos (Em Português)

Sábados: 05.00pm - 07.00pm
Domingos: 08.00pm - 09.30pm
Segundas: 08.00pm - 09.30pm
Quartas: 08.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 06.00pm - 07.00pm

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: +44 0778484 0671
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Meditar e amar

Amigo leitor, observe-se no seu dia a dia. Facilmente você consegue memorizar o número de seus documentos, decora vários telefones, avalia bem seus amigos e conhece seus familiares. Sabe exatamente quantos quilos precisa perder e do que gosta e não gosta. No entanto, não sabe precisamente onde está, quem é você e o que faz aqui. Conhece física quântica, religiões, política, tudo sobre seu ídolo do coração, mas não consegue responder a uma pergunta simples sem gaguejar: Quem é você?

Há mais de 2400 anos, na época de Sócrates, havia um templo famoso chamado Oráculo de Delfos, localizado na ilha de Patmos, Grécia. Lembrado até os dias de hoje, foi o mais importante oráculo grego da antiguidade, para onde os cidadãos se dirigiam quando necessitavam receber alguma orientação de seus *deuses* (espíritos) através das *pitonisas* (médiums). No pórtico de entrada do templo, havia uma inscrição em alto relevo que recepcionava os visitantes: *Antes... conheça-te a ti mesmo.*

Ao meditar sobre o real significado da existência humana, lembramos as lições do Evangelho quando se refere ao amor, configurando-o como o requinte dos sentimentos, sendo ele o único que prevalecerá indelével. Os demais sentimentos são emoções que nos reportam mais ao início da nossa caminhada evolutiva do que do objetivo a ser atingido.

Quando Jesus pronunciou a palavra amor, os povos estremeceram e o tempo dividiu-se: *antes e depois de Cristo.* O homem foi resgatado da matéria e as almas de boa vontade se deixaram imolar nos circos romanos para vencer os instintos em favor do *amor incondicional.*

Davidson Lemela**Neuropsicólogo****A criatividade mental da alma**

Na trajetória evolutiva são inúmeros os desafios que se apresentam como forma de testar o Espírito e impulsionar o progresso, tendo como meta a plenitude. Nesse sentido, são muitas as características e habilidades a serem desenvolvidas durante a longa trajetória que se apresenta. Na etapa humana dessa longa jornada, nosso cérebro apresenta

mesmas rotas, não somente no sentido literal mas também na forma de pensar, de experienciar a vida, assim como quando negligenciamos a busca de conhecimento, não acessamos todo o potencial do qual dispomos.

A busca do desenvolvimento da criatividade passa por assumir um compromisso com o nosso processo evolutivo, não limitando o repertório



uma terceira "camada", chamada neocórtex, que responde pelas funções "nobres" como raciocínio, linguagem mais desenvolvida, capacidade lógica, dentre outras habilidades complexas que nos diferenciam dos animais, cujos instintos predominam.

Por conta disso dispomos de inúmeras possibilidades criativas, que quando bem aproveitadas propiciam o ganho de consciência. Mas como tudo que é subutilizado, também nossa capacidade criativa permanece aprisionada enquanto somos reféns dos nossos medos, da preguiça, da dependência assim como dos nossos próprios desejos. A busca excessiva por segurança e conforto, tão ao gosto do ego imaturo, também termina por prejudicar a capacidade de solucionar os enigmas da alma e responder aos desafios existenciais. Ademais, a rotina influencia de maneira negativa o desenvolvimento da criatividade quando buscamos sempre as mesmas

de respostas perante a vida, porquanto isso dificulta a nossa marcha. Amplia o campo dos conhecimentos, não se contentando com as respostas que venham através de outras pessoas, mas se permitindo fazer uma jornada para encontrá-las, interna e externamente, como forma de ampliar as lentes para conhecer a nós mesmos, as outras pessoas e o mundo. As modernas ciências cunharam o termo "Neuroplasticidade" para definir a enorme capacidade do cérebro em reorganizar-se, adaptar-se e dar respostas criativas aos desafios que se apresentam. Importante disso tudo é que essas nobres funções estejam a serviço da alma para um trabalho consciente de individuação, através da qual desenvolvemos todas as potencialidades inerentes ao nosso ser.

Cláudio Sinoti**Terapeuta Junguiano**



Gratidão: cura interior

Nosso mundo é de provas e expiações. Somos todos imperfeitos e necessitamos ter consciência disso. Mais do que isso, precisamos conhecer a nós mesmos, como seres humanos, como almas, como espíritos, e buscar o aperfeiçoamento íntimo e a educação dos sentimentos. Do contrário continuaremos adoecendo com facilidade e distanciados da felicidade real.

Tendo em vista que a Terra é uma grande escola de almas, somos convidados pela Providência Divina ao desenvolvimento de nossas virtudes em potencial. E a gratidão é uma delas. Curiosamente, o planeta também é um grande hospital. São milhares de doenças, físicas e mentais, tanto no plano físico como no mundo espiritual. E vejamos que extraordinário: a Medicina vem conhecendo e incorporando a religiosidade e a espiritualidade em sua prática. Prece, compaixão, empatia, caridade, perdão e gratidão são reconhecidamente experiências humanas que levam à manutenção da saúde ou prevenção de doenças. Mas também são elementos coadjuvantes de melhora clínica ou mesmo cura de muitos males.

Gratidão é uma palavra derivada do latim *gratia*. Pelo dicionário, significa sentimento de graça experimentado por uma pessoa em relação a alguém que lhe concedeu algum favor, um auxílio ou benefício qualquer. Em outras palavras, uma forma de reconhecimento. Embora as pessoas sejam capazes de apreciar com otimismo momentos, realizações e pessoas, nem todas

praticam a vivência com naturalidade e frequência. Às vezes, chegam a precisar de um lembrete ou um empurrão para o fazerem.

Mais do que estreitar laços, o hábito é benéfico por gerar felicidade a quem recebe e a quem manifestou o gesto. A gratidão recompensa a generosidade e mantém o ciclo de comportamento social saudável.

De acordo com pesquisadores da Harvard Medical School, em Boston, a gratidão é um poderoso remédio para o cérebro. Ao experimentar o sentimento, duas partes do órgão são ativadas: pré-frontal medial ventral e o córtex na porção dorsal. As áreas estão envolvidas em percepções de recompensa, moralidade, interações sociais positivas e capacidade de entender o que o outro pensa.

E isso não é tudo. Pesquisas comprovaram que agradecer fortalece o vínculo interpessoal, auxilia no bem-estar, aumenta a resiliência, reduz o estresse e ajuda a prevenir a depressão. Em um estudo realizado com adultos, o grupo que fez um exercício de agradecimento apresentou melhora na saúde mental em comparação aos participantes sem atividade.

Ainda segundo o estudo, a saúde dos adeptos da gratidão é muito boa pois eles têm sistemas imunológicos mais fortes, apresentam pressão arterial baixa e dormem bem. Quem agradece com regularidade mantém maiores níveis de alegria e emoções positivas. Ser grato envolve reverenciar a bondade do mundo e a gratidão funciona como um sustento.

Se eu lhe perguntar pelo que você é grato agora, tenho certeza, muitas conclusões virão à sua mente, como família, amigos, sua saúde e a de outras pessoas ao seu redor, e muito mais. Podem ser grandes ou pequenos motivos.

A gratidão é uma maneira de apreciar o ter, em vez de sempre buscar algo novo na esperança de tornar-se mais feliz ou pensar que não pode sentir-se satisfeito até alcançar todas as necessidades físicas e materiais. Evita os prejuízos da ambição desmedida e a cobiça.

Os hábitos se fortalecem com o uso e a prática. Tendo como foco a gratidão, o cérebro está em constante trabalho com novidades e viés positivo. Vale frisar que se deve agradecer por episódios diferentes.

Vejam sugestões para exercitar a gratidão com intuito de adicionar mais graça à vida.

- Ao ter contato com atendentes, balconistas e caixas de supermercados, reserve um tempo para olhá-los nos olhos e realmente agradecer.
- Agradeça a Deus pela vida, pela saúde, mesmo que relativa. Agradeça pelas estrelas que brilham sobre si eternamente.
- Escreva ou diga um elogio para um ente querido, enquanto ele ainda estiver vivo (encarnado), criança, jovem, adulto ou idoso. Familiar ou não.
- Aprecie os agradecimentos que lhe prestem no dia a dia. Pois isso também é gratidão.

Sérgio Thiesen

Médico Cardiologista, Físico