

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Metas espirituais para o êxito

A aeronave estremeceu e rapidamente atingiu a altitude desejada. Pela janela, era possível visualizar o solo se distanciar, e tudo, de repente, pareceu miniaturas, como as peças de um *Playmobil*.



Em seguida, a aeromoça iniciou as instruções de segurança. Em pé no corredor, diante dos passageiros atentos, anunciou os procedimentos e enfatizou que: *em caso de uma despressurização, máscaras irão cair automaticamente na sua frente. Então puxe uma delas para ligar o fluxo de oxigênio, coloque primeiro sobre sua boca e nariz, respire normalmente, para somente depois auxiliar as pessoas ao seu lado.*

Pode parecer extremo egoísmo que, em uma situação de emergência, pensemos primeiro em nós e depois nos outros. Porém como socorrer alguém em perigo se não estivermos em segurança? É provável que os dois sucumbam...

Do mesmo modo, entendemos que, para se obter êxito em nossas relações pessoais e afetivas, não faz sentido algum pensar primeiro nos outros e esquecer de nós. Assim como amar aos outros mais que a si mesmo. Perdoar os outros, mas não conseguir perdoar-se. Se você não for capaz, como quer ser amada?

Mas isso tem um nome: baixa autoestima ou autodesvalorização. É impossível se sentir pleno e realizado, navegando em um mar de frustrações e decepções pessoais. No entanto, o que haveria por trás disso? Na verdade, essa

sensação de menos valia e descrédito pessoal, a ponto de ver os outros melhores que a si mesma, esconde dois sentimentos destrutivos que se chamam *medo* e *culpa*.

Esses sentimentos, na maior parte das vezes, são inconscientes. O indivíduo desconhece-os em sua intimidade, da mesma forma como não tem consciência de prováveis células cancerígenas se desenvolvendo em seu corpo. E são sentimentos que estão ligados às experiências desastrosas do nosso passado e o fato de não termos conseguido, ainda, nos perdoar. Isso faz nascer a autocomiseração e o fracasso gerando grandes conflitos internos com as atitudes acima descritas.

Nosso medo e nossa culpa não servem ao mundo, muito menos a nós mesmos; e não precisamos nos diminuir para que outras pessoas se sintam seguras ao nosso lado. Nascemos para que a nossa luz brilhe e assim estimularmos outras pessoas a fazerem o mesmo. Quando nos libertamos de

nosso medo e de nossa culpa, perdoando-nos, nossa atitude liberta outras pessoas.

Nelson Mandela nos ensinou que o nosso medo mais profundo não é que sejamos inadequados, incapazes, pequenos ou ignorantes, mas é nossa sabedoria, nosso talento e nosso êxito o que mais nos apavora. A culpa faz-nos distorcer a realidade sobre nós mesmos: "*Quem sou eu para ser brilhante, belo, talentoso, fabuloso?*" – disse ele – Mas por que não seria?

Poderíamos enumerar dezenas de razões que seriam apontadas como metas para a obtenção de êxito na vida. Uma delas pode ser o nosso desenvolvimento intelectual, ou a nossa família, nossos filhos e nossos amigos que iluminam nossa existência. Podem também ser a esperança no amanhã ou a coragem de sonhar e correr riscos que alimentam nossa alma.

Mas será que haveria uma razão maior, um motivo especial e peculiar que nos motiva levantar da cama todos os dias a fim de conquistar nossa realização pessoal e iluminar nossas vidas?

Acredito que a razão maior e primordial que deve nos motivar a viver somos nós mesmos. Eu me recordo das palavras de Nelson Mandela que ratifica o quanto isso é verdadeiro: Nós somos brilhantes e talentosos. Somos filhos do Universo e não precisamos nos fazer pequenos para que o outro se sinta melhor. Nascemos para manifestar a glória de Deus e devemos deixar que nossa luz brilhe...

Que brilhe sua luz e obtenha êxito.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo



A Pedagogia de Jesus

A Pedagogia é a ciência que trata da educação, ensino e aprendizagem das crianças e dos jovens, que estuda os problemas relacionados ao seu desenvolvimento como um todo. Do grego *paidos*, que significa “da criança” e *agein* que consiste em “conduzir”.



suas práticas e propostas. A primeira escola espírita foi o Colégio Allan Kardec, em Sacramento (MG), fundada e dirigida por Eurípedes Barsanulfo. Mais adiante, ainda no Brasil, José Herculano Pires foi um dos seus principais teóricos e defensores.

Antes mesmo que todos esses autores trouxessem modelos pedagógicos em favor da educação da infância e da juventude no planeta Terra, o Mestre Incomparável, Jesus, há dois mil anos, exerceu sua pedagogia em todos os momentos de convívio com os adultos e as crianças, de modo a revelar os Princípios Divinos a nortear a vida humana para o crescimento espiritual de todos os Seus tutelados, em parâmetros de via eterna.

Revelou-nos com um superlativo amor sobre o Reino de Deus e como alcançá-lo, por meio da aquisição das virtudes morais, nas múltiplas oportunidades reencarnatórias, vidas sucessivas como anos letivos da escolaridade essencial do Grande

Educandário terrestre.

Em sublimes encontros com homens e mulheres simples das comunidades da Galileia, de Jerusalém, de Cafarnaum e do Tiberíades, foi trazendo as lições essenciais sobre o amor e o perdão, o Reino de Deus e a Sua Justiça, a paz do mundo e a Sua Paz, o estímulo à busca da perfeição, a verdadeira riqueza, a paternidade Divina e, na síntese cósmica dos Evangelhos, no monte, sobre as Bem-Aventuranças, que se fazem reverberar até hoje nos corações de todos os espíritos-alunos matriculados na Terra.

Sérgio Thiesen

Médico Cardiologista, Físico

Tormentos evitáveis

Muitas vezes, ao longo de nossa existência, ao sermos visitados pela dor, nos revoltamos com a ideia de estarmos passando por uma “punição Divina”, sem buscarmos realmente entender o papel da dor na nossa jornada e, a partir daí, termos condições de escolher novos caminhos, evitando tormentos que atraímos através de nossas escolhas diárias.

Nos ensina Léon Denis, no livro *O Problema do Ser, do Destino e da Dor*, capítulo 26, intitulado “A Dor”, que “fundamentalmente considerada a dor é uma lei de equilíbrio e educação”. Portanto, precisamos refletir que, se passamos por um processo de evolução, a partir do momento que usarmos melhor a alavanca que é a “vontade” em nosso cotidiano, fazendo escolhas mais adequadas ao plano de vida que desejamos atingir, e não mais somos guiados puramente por instintos ou atavismos que ainda trazemos em nosso ser, certamente a ferramenta “dor” terá sua necessidade diminuída em nossas vidas.

Portanto, busquemos sempre nos lembrar do objetivo de nossa existência, que é nosso burilamento enquanto espíritos imortais e, ao invés de esperarmos a dor chegar em nossas vidas trazendo seus ensinamentos, busquemos de maneira proativa nos anteciparmos à sua chegada e, através do exercício da nossa vontade, modifiquemos padrões de comportamentos inadequados às Leis de Amor universais. Certamente assim estaremos nos readequando aos ensinamentos do Mestre Jesus, evitando muitos tormentos que chegariam como bênção Divina para auxiliar o nosso despertar.

Livia Poli

Médica



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 -
Tłumaczenie na język polski

Reportagem

Davidson Lemela
Sérgio Thiesen
Livia Poli
Evanise M Zwirtes
Cláudio Sinotti
Lusiane Bahia

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

Começou a se desenvolver no século XIX. O tcheco Johannes Amos Comenius (1592-1670), a italiana Maria Montessori (1870-1952), Rudolf Steiner, filósofo austríaco, criador da Pedagogia Waldorf, Jean Piaget, Paulo Freire, o suíço Johann Heinrich Pestalozzi, o educador Allan Kardec, são notáveis que consagraram suas vidas à Pedagogia.

Toda vez que temos uma nova definição de Homem e de Mundo, podemos construir, desenvolver uma nova pedagogia. Foi assim que surgiu a Pedagogia Espírita. O pedagogo francês Allan Kardec solidificou os seus princípios. Mas foi no Brasil que a pedagogia espírita nasceu com esse nome, com

Integridade

O ser psicológico, o Espírito, é a soma das suas experiências, dos seus valores mentais e emocionais, correspondendo à individualidade pessoal na conquista da integridade ética em relação à vida.

Nossos atos e atitudes no presente estão intimamente ligados a desejos, aspirações, sentimentos e emoções pregressas. Nossas ações não são realizadas sem razões anteriores. Ninguém nos machuca, nós é que nos machucamos, mas não percebemos e por isso acusamos os outros.

Através do livre arbítrio, a pessoa imprime na sua existência o padrão de felicidade ou de aflição que escolhe viver. A maioria dos sofrimentos decorre da forma incorreta de encarar as experiências na vida.

A sensatez é o equilíbrio do Espírito, a proteção antecipada da inconsequência, a dimensão da integridade e paz na vida íntima. Para tanto, é fundamental focar-se mais no cultivo do caráter nobre do que na reputação. Caráter é aquilo que somos em essência, reputação é o que os outros pensam que somos.

De tanto fingir, em algum momento perderemos temporariamente a consciência do que somos e do que queremos na vida. Como escolha e compromisso pessoal em honrar valores e princípios éticos e espirituais, herdados da paternidade divina, como humildade, honestidade, responsabilidade e caridade, promoveremos a paz em nós, com os outros e com Deus.

Fazendo uma autoanálise honesta das nossas experiências, compreenderemos que a harmonia da alma está na opção pela justiça divina, pela integridade e coragem para a vivência da Verdade.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

Consciência alerta

Embora o ser humano possua a potencialidade inata para atingir o patamar da consciência cósmica, o despertar é um processo lento e gradual, que ocorre na medida dos esforços do indivíduo em se conhecer e transformar, desenvolvendo a si mesmo enquanto se descobre.

de prazeres que depois se transformam em desprazeres, assim como na busca de um sucesso ilusório, ao qual dedica grande parte da vida até que caia finalmente em si quando consegue.

No entanto, uma força intensa e profunda nos impulsiona para o despertar da consciência, muitas



O bioquímico Robert de Ropp, a partir dos estudos de Gurdjieff e Ouspenski, desenvolveu um sistema em cinco níveis de consciência, que se inicia na Consciência de sono sem sonhos, quando o indivíduo apenas vive para as funções orgânicas, sem consciência da finalidade existencial, até o grau de Consciência Cósmica quando se percebe conscientemente parte do Universo, contribuindo com todo seu potencial. No entanto, na maior parte desse caminhar evolutivo, o ser humano sequer conhece as maravilhas que habitam seu mundo interior. Comporta-se como o habitante de uma casa com muitos cômodos e andares, mas que fica restrito a um dos quartos da residência, sem que tenha contato ou sequer saiba da existência do restante da casa.

Os apegos e identificações egoicas contribuem para que a consciência se mantenha num estado de sono. Apegos não somente a coisas, mas também a pessoas e até mesmo à imagem que o indivíduo possui de si mesmo. Preso a padrões de comportamento e crenças limitantes sobre a existência, perde-se num emaranhado de conflitos, na busca

vezes se utilizando dos conflitos e dores, que nos colocam em contato com a impermanência da vida, para que reflexionando e mudando de postura nos tornemos mais conscientes de quem somos e do nosso papel existencial.

A consciência de sono tem se tornado um fardo pesado para a humanidade, que tendo atingido a soma populacional de 8 bilhões de pessoas possui um grau de responsabilidade que se amplia perante a coletividade. Despertemos!

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano





Resistência e ignorância

Jesus, a Luz do Mundo, pediu à Humanidade "Brilhe a tua luz". Que convite será este do Mestre?

Na questão 120, de *O Livro dos Espíritos*, Allan Kardec questiona a plêiade do Espírito de Verdade se "todos os Espíritos passam pela feira do mal para chegar ao bem?", ao que os Luminares Espirituais respondem que "pela feira do mal, não; pela feira da ignorância." Esta assertiva ensina que o mal não é necessário.

De outro lado, a ignorância existe em todos antes do alcance do bem, conforme se verifica na questão 115 do livro supra citado, em que se afirma que todos foram criados simples e ignorantes. Portanto, sem saber: sem conquistas morais e intelectuais.

Lançado na multiplicidade das reencarnações, o ser permeia os meandros de uma jornada evolutiva em que cada situação vivenciada lhe oportuniza um avanço no âmbito da moralidade, bem como em valores instrutivos, intelectivos. Estes mecanismos de ascensão são condutores para o progresso, sendo realizados através do esforço gerado pela eleição comportamental do trabalho, impulsionando o Espírito na superação da sua ignorância rumo ao desbravar de si mesmo. Trata-se de processo natural pertencente às leis divinas, às quais todos os elementos da criação estão a ele jungidos.

Ignorar é desconhecer; é não estar consciente da sua própria existência; é não ter experiência ou prática que conduza o indivíduo ao saber. A ignorância, portanto, refere-se à ausência de

percepção e de conquistas exteriores, bem como se caracteriza pela inexistência de êxitos valorativos.

Ocorre que, neste empreendimento evolutivo, muitos elegem, no exercício da sua liberdade, perdurar a própria ignorância.

Não almeja destacar processos de prolongamento presentes nas fases iniciais da escala ascensional do ser, em que é natural a hegemonia do desconhecer.

Objetiva-se sinalizar a resistência veiculada por aqueles que já caminharam etapas significativas na sua história espiritual, tendo contato com revelações divinas da verdade, que conviveram com personalidades que se destacaram no pensar, no fazer e no viver o bem, mas que, mesmo assim, insistem em procrastinar as suas ações em torno do amor e do belo.

É o estágio ao qual pertence os habitantes do planeta Terra, pois, sendo este um mundo de provas e expiações, em trânsito para um mundo de regeneração, encontram-se poucos Espíritos com predominância da ignorância inicial, mas presentes aqueles que possuem um nível de saber suficiente para mudar o rumo da sua existência para algo transcendental e real.

Ainda viceja uma resistência ao que é correto e digno, ao que é verdadeiro e útil, optando por impedimentos para a felicidade e ilusões que, uma vez eleitas, são condutoras de almas a atalhos das perdições pessoais. Esta é uma acepção prejudicial de resistência.

Resistir é conservar-se firme, não sucumbir, não ceder. Portanto, a resistência representa uma espécie de força que necessita ser adequadamente manejada a fim de que não ocasione desproporções e equívocos.

Toda vez que a resistência é direcionada para a manutenção da firmeza de propósitos no bem, orientando o indivíduo para não ceder às más inclinações, há um aspecto positivo do resistir, pois conduz o ser à superação da ignorância a cada etapa vencida, a cada tentação não acolhida. A lição é pela persistência, resiliência e firmeza moral. Acende-se uma luz interior, originária do resultado do esforço empreendido em vencer as armadilhas do caminho.

Contudo, a referida força produz efeitos negativos quando o Espírito resiste à mudança, não cede aos apelos do bem e do amor e se faz insistente em propagar o ostracismo, a acomodação viciosa. Nestes casos, a ignorância se fortalece e a iluminação é postergada.

Jesus veio ensinar que, diante do mal, a outra face, e que, para a ignorância, a luz da verdade.

A convocação é para a vivência do Evangelho, para a transformação moral, fazendo brilhar a luz libertadora sobre a ignorância.

O pedido de Jesus ressoa: "Brilhe a tua luz". Resta acolhê-lo, iluminando-se sem resistências; superando-se sem titubeios; vencendo-se sem receios!

Lusiane Bahia

Advogada