

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

A Personalidade Integral e Espiritual

“O homem terá longo tempo, sem dúvida, para se desfazer dos seus preconceitos, mas a isso chegará à medida que a sua fé se afirmará, que se faça uma ideia mais sadia da vida espiritual”. Allan Kardec. *O Céu e o Inferno*.

Ao longo de nossa jornada,

alma e desenvolvendo potencialidades que sequer havíamos sonhado existir em nosso ser.

Passamos então a entender que nosso eu é muito maior do que a personalidade que apresentamos na encarnação atual. Viajores do tempo, trazemos no íntimo de nosso ser toda bagagem adquirida ao longo dessa jornada de múltiplas existências que, embora nossa memória atual não possa trazer claramente suas lembranças, nosso eu mais profundo traz as marcas dessas experiências que eventualmente surgem na superfície de nossa consciência pelas escolhas, reações e tendências, cuja origem as mais das

Muito além do que representamos em nossa personalidade atual, somos o resultado de tudo que vivemos ao longo de toda nossa jornada enquanto espíritos imortais, estando destinados a um porvir glorioso vinculado ao desenvolvimento das potencialidades trazidas na alma.

No livro *O Homem Integral*, Joanna de Ângelis, pela mediunidade de Divaldo Franco, nos ensina que “Jesus, superando todos os limites do conhecimento, fez-se o biótipo do Homem Integral, por haver desenvolvido todas as aptidões herdadas de Deus, na condição de *Ser mais perfeito* de que se tem notícia”. A benfeitora nos ensina que a busca por nos modelarmos conforme os ensinamentos do Cristo nos auxiliará a atingir a plenitude tão sonhada.

Então busquemos refletir sobre a importância de volvermos nosso olhar para nossa personalidade integral, nossa personalidade espiritual e, dessa forma, buscarmos trabalhar conteúdos que trazemos em nosso interior e que impactam diretamente nas experiências do nosso dia a dia.

Busquemos trazer para o primeiro plano aquilo que víamos como secundário. A busca pelo autoconhecimento, o trabalhar as nossas emoções e os nossos sentimentos, curando ativamente as feridas e as distonias que trazemos de um passado, quando ainda não tínhamos o entendimento e a consciência que temos hoje. Dessa forma, trabalhando ativamente pelo bom direcionamento da formação da nossa personalidade integral, tendo a atenção voltada também para as questões do Espírito, estaremos cada vez mais próximos da paz tão desejada.

Dra. Livia Poli

Médica

enquanto indivíduos encarnados enfrentando as dificuldades que a vida nos apresenta, quantos de nós já não se perguntou: Por que vivemos? Qual o objetivo da nossa existência? Quem somos nós? O que nos aguarda no futuro? E enquanto vamos deixando de lado a busca por essas respostas, o tempo passa e a angústia muitas vezes toma conta do nosso coração pela falta de entendimento do rumo que toma nossa vida.

Espíritos imortais, seres criados para o crescimento, nossa evolução continua. A cada instante somos convidados pelas experiências do nosso cotidiano a repensar os conceitos trazidos à nossa mente, assim como a remodelar sentimentos ainda desajustados em nosso ser integral. E assim, experiência a experiência, existência a existência, vamos nos construindo, moldando nosso caráter, curando feridas trazidas na

vezes não conseguimos identificar na existência atual.

No entanto, seres complexos que somos em aperfeiçoamento contínuo, temos a cada novo dia a oportunidade de um novo despertar: o despertar da consciência, trazendo maior lucidez para cada um de nós, permitindo-nos redirecionar nossas escolhas diárias, remodelando nossa personalidade integral.

Muito se enganam aqueles que acreditam que essas experiências pretéritas que marcaram nossas almas repercutirão eternamente em nossa caminhada, nos derrubando em certos momentos da nossa existência. Se estamos em pleno processo evolutivo, temos a oportunidade diária de trabalhar para curar as feridas que trazemos na alma e, dessa maneira, colaborar de forma consciente e proativa na construção da nossa personalidade integral.



O Poder Da Vontade. Atributo Do Espírito

O Universo é fruto da vontade e da força do Criador. Tudo que nele existe tem a chancela divina, e o espírito é uma partícula inteligente e requintada desta obra maravilhosa.

Ao criar o espírito, Deus marcou-o com a essência da perfeição, e todas as qualidades que nele existem, de forma latente, permanecem indelévels, aguardando o seu desabrochar. A melhora se dá quando ele se torna



capaz de desenvolver e exteriorizar essas virtudes divinas.

Os principais atributos e valores do espírito são a inteligência, a vontade, a autonomia e a autoconsciência. São esses predicados que o capacitam, ao longo do tempo, a estruturar sua maior virtude: o amor. Os maiores estorvos para o germinar do amor são o orgulho e o egoísmo.

No estudo da Psicologia do Desenvolvimento, toda criança transita da fase *oral* (hábito do bebê em levar tudo à boca) para a fase *narcísica* (quando a criança precisa se sentir o centro das atenções). Esse processo natural na criança dá início à percepção do eu, do mundo e das pessoas a sua volta. É quando a criança se descobre e inicia o processo mágico da *autoconsciência*.

Ocorrência semelhante se dá no

processo de desenvolvimento milenar do espírito. No início, na aurora da evolução, o *narcisismo*, que foi o marco zero do começo de sua caminhada evolutiva - como na criança -, o possibilitou despertar sua autoconsciência e sua percepção do eu e do mundo, que funcionaram como bússolas internas e marcaram a primeira grande etapa do progresso rumo à perfeição.

Comum nos primórdios da evolução, o narcisismo se transformou, na maioria de nós, em egoísmo, e agora no presente se converteu na pedra de tropeço que embaraça nossa caminhada, atrasa nossa felicidade e nos dificulta galgar as estrelas para construirmos nossa consciência cósmica. Ramificado no orgulho, na

prepotência e na arrogância, o egoísmo precisa ser reprimido por nossa vontade consciente, a fim de tornar possível o alvorecer do homem espiritualizado, desperto e com domínio sobre si mesmo.

Ensina Leon Denis: No Universo, tudo evolui e tende para um estado superior. Tudo se transforma e se aperfeiçoa.

Tudo no Universo evolui, somente uma coisa não muda: a mudança. Para alçarmos o voo da evolução, ensinamos Emmanuel, precisamos de duas asas: a asa do amor e a da sabedoria. E ele resume: "*é preciso um amor que saiba e uma sabedoria que ame*".

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

A Força do Pensamento Criador

Pensar é conquista da evolução. O ser humano constitui-se o único na criação que possui a capacidade de pensar sobre os próprios pensamentos e, a partir daí, puder discernir entre o bem e o mal, entre o certo e o errado. Esta possibilidade permite o aperfeiçoamento da força criadora do pensamento.

O Espírito Joanna de Ângelis, no livro *Vida Plena*, no capítulo "Paisagem Mental" indica: "Elege os melhores pensamentos, mesmo quando a situação for extremamente perigosa e negativa. (...) Esforça-te por ser gentil com todos (...). Conserva a ideia da vitória em circunstâncias aziagas (...)".

A proposta da Benfeitora é que se crie um universo otimista, sem fantasias e ilusões, mas em consonância com as leis divinas e as consequências naturais de vivenciá-las em cumprimento. Diariamente, que se exercite a substituição do mau pelo bom pensamento e que se criem mecanismos educativos para a valorização das boas ideias, mantendo-se a memória de uso continuado sempre ativa de boas reflexões. Assim, com o tempo, modifica-se o hábito de pensar e constroem-se melhores palavras e melhores ações.

Joanna ainda aconselha: "Considerando que a tua mente é um jardim portador de belezas inimagináveis, seleciona o que nele irás plantar, com a certeza, porém, de que colherás conforme a semente que lhe entregares aos cuidados. Jesus foi peremptório, afirmando que: - A cada um segundo as suas obras".

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 Dittrich - Tradução Alemão
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Alemão
Clarivel D. Gimenez - Tradução Espanhol
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

Reportagem

Livia C. Poli
Davidson Lemela
Lusiane Bahia
Evanise M Zwirtes
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

A Mente, Espelho da Vida

Somos seres biopsicossocioespirituais. Assim, compreendemos que a Mente é um atributo essencial do Espírito, que lhe possibilita a atividade psíquica ante a Vida.

Somos portadores de livre arbítrio diante dos acontecimentos em que nos envolvemos e somos envolvidos pela Vida. O comando mental é particular do Espírito, que mesmo sendo influenciado por outra mente, encarnada ou não, só o será por sua própria responsabilidade, mesmo que inconsciente.

No livro *Pensamento e Vida*, o Espírito Emmanuel ensina que, "estudando a mente de nossa posição espiritual..., somos impelidos a interpretá-la como sendo o campo de nossa consciência desperta, na faixa evolutiva em que o conhecimento adquirido nos permite operar. Definindo-a por espelho da vida, reconhecemos que o coração lhe é a face e que o cérebro é o centro de suas ondulações, gerando a força do pensamento que tudo move, criando e transformando, destruindo e refazendo para acrisolar e sublimar." E complementa: "respiramos no mundo das imagens que projetamos e recebemos. Por elas estacionamos sob a fascinação dos elementos que provisoriamente nos escravizam e, através delas, incorporamos o influxo renovador dos poderes que nos induzem à purificação e ao progresso."

A influência recíproca vibra em todos os lugares do Universo, segundo os valores éticos e morais de cada indivíduo.

Nossos pensamentos nos modelam, manifestando luz ou sombra, equilíbrio ou desequilíbrio, saúde ou doença, podendo influenciar os outros positiva ou negativamente.

A Vida nos convida ao amor. Escolher vivenciá-lo é maturidade, é sabedoria, é grandeza de alma! A mente em Deus espelha o Bem.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta Transpessoal

**A Ética da Responsabilidade**

Na raiz grega da palavra, a ética simboliza "a morada do humano", no sentido dos princípios e valores que regem a vida de indivíduos e coletividades. A forma como esses princípios são vivenciados estabelece a conduta moral. Certamente existem variações conceituais, de acordo com o tempo, a cultura e os diversos elementos que interferem no comportamento do ser e dos agrupamentos humanos, mas certos valores são universais, mesmo variando a forma nas quais se manifestam. E porque portadores de consciência, possuímos responsabilidades não somente perante nós mesmos, pois nossas atitudes e escolhas interferem no coletivo, e disso decorre a necessidade de refletir a respeito do que estamos fazendo com as nossas próprias vidas.

Mas é preciso atentar ao fato de que a consciência ética não é algo que já venha pronto e que defina o caráter do indivíduo de maneira imutável. É algo que passa por um processo de amadurecimento, a partir do que vivemos, aprendemos e de como interiorizamos tudo isso e transformamos em atitudes. Nesse sentido, a capacidade de reflexão, de autocrítica e de revisão do comportamento são aliados importantes para estabelecermos um parâmetro da nossa conduta ética. Algumas questões costumam ajudar a fazer essa avaliação, como por exemplo:

- Eu quero? - Eu posso? - Eu devo? - Precisa ser desta forma? - Quais serão as consequências?

O ser conduzido apenas pelos seus próprios desejos - das instâncias "Eu quero", "eu posso" - termina muitas vezes atingindo consequências danosas para si mesmo e para outras pessoas. Por



isso é preciso avaliar também a necessidade daquela escolha, a forma específica como deve ser manifesta e principalmente suas consequências. Se é verdade que nem sempre conseguimos prever com exatidão essas consequências, a reflexão ajuda a ampliar a lente de observação, assim como estabelecer um contato mais profundo com nossa consciência ética, o que demonstra a ampliação da responsabilização individual e coletiva.

Paulo de Tarso estabeleceu muito bem essa síntese entre a ética e a responsabilidade: "tudo me é lícito, mas nem todas as coisas me convêm."

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Como Refletir Luz, Paz e Amor?

A Terra é um mundo de seres muito imperfeitos do ponto de vista moral e espiritual. Somos filhos de Deus matriculados no educandário terreno, cumprindo etapas evolucionárias caracterizadas por expiações e provas, que refletem milênios de quase estagnação em parâmetros de vida eterna.

Luz espiritual, paz verdadeira e amor incondicional são o resultado do progresso individual e da construção do "Homem de Bem", segundo o que nos adiantaram os Espíritos da Codificação, no capítulo "Sede Perfeitos" de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, de Allan Kardec. E por cada filho de Deus que progrediu neste mundo graças aos seus esforços, libertando-se do orgulho, do egoísmo, da vaidade e da indiferença.

São estes que, gradativamente, vão prescindindo da necessidade de voltar a viver a vida física, usufruindo das esferas mais sutis e iluminadas que envolvem o orbe terreno e dele fazem parte, progredindo sem novos mergulhos na dimensão material do planeta.

Mas o nosso mundo é apenas um grão de areia numa praia cósmica e divina que é o Grande Universo, com seus incontáveis mundos habitados e conglomerados de galáxias com infinitos planetas e estrelas. Nele tudo é Luz, Amor e Paz.

Na medida em que vamos despertando para essa realidade também as nossas almas passam a aperfeiçoar os seus tecidos mentais, psíquicos e emocionais, desenvolvendo forças que correspondem ao despertar do Cristo interno que todos trazem de suas origens divinas. Como decorrência a felicidade passa a ser real e cada um também se torna um espelho, como que de um cristal puríssimo a refletir as potências divinas dos espíritos de primeira ordem com quem vamos nos afinando e atraindo para as nossas realidades.

A oração, sincera e desinteressada, humilde e consciente, enseja que os filhos de Deus, em qualquer cenário da experiência diária, não só acendam sua luz íntima em crescentes cintilações como permite a reflexão da Luz Divina, espalhando em torno de si, em alcances variáveis, a paz e o amor, dentro das sublimes sugestões do Divino Mestre Jesus, como constam nas narrativas evangélicas.

Repetidas vezes, referem os Evangelhos, Jesus, ao anoitecer, retirava-se às alturas dos montes ou à solidão dos desertos e lá, a sós com Deus, passava horas, por vezes noites inteiras, absorto em profundíssima comunhão com o Eterno, o Infinito, o Absoluto, ou, na linguagem poética dele, em comunhão com o Pai Celeste. Tinha o Mestre uma predileção especial por esses silenciosos santuários de Deus.

Ninguém sabe o que acontecia nessas longas horas que passava a sós com o Pai, nas inspiradoras alturas das montanhas e matas da Galileia ou na vasta solitude dos ermos da Palestina, sob o misterioso brilho das estrelas longínquas e o discreto sussurro das brisas...

Certa manhã, ao clarear do dia, ainda estava Jesus imerso nessa profunda interação com Deus, no deserto, quando os discípulos o surpreenderam para o levarem novamente ao meio das turbas que o procuravam. Deve ter sido profunda e intensa a impressão que tiveram do aspecto de Jesus em oração, porque, arrebatados pelo espetáculo, prorromperam nestas palavras:

- Mestre, ensina-nos a orar!

Os apóstolos, como filhos de Israel, eram acostumados à oração e já haviam aprendido muito com o próprio Mestre. Mas, diante do que presenciavam, sentiam-se ignorantes ainda e despreparados para estes cometimentos. Cheios de encantamento e sagrada reverência, assistiram a seguir uma das mais belas e profundas lições, sublime legado inscrito nas páginas dos Evangelhos, comparável ao Sermão da Montanha, em síntese religiosa e sublimidade, para a inscrição do amor, definitivamente, nos corações humanos. O mais divino refletir do Amor, da Luz e da Paz que marcou para sempre a jornada humana na Terra!

- Pai nosso que estás nos céus!...

Dr. Sérgio Thiesen

Médico Cardiologista, Físico