

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## O despertar para a essência da vida

Qual a essência da vida? Qual a essência da nossa vida?

É muito comum se falar sobre sentido da vida, direção ou rumo a ser seguido, e de que é necessário que busquemos o propósito do viver.

ao prosseguimento da sua necessidade de sentido, por compreender que se trata de um acidente natural ínsito no processo no qual se encontra, avançando sempre em equilíbrio íntimo".

Entender a força da vida em nós

"Não te canses de amar", diz Joanna de Ângelis, no seu livro *Vida Feliz!*

O amor é a proposta máxima de Jesus; é o convite da autossuperação:

diante de qualquer que seja a situação, por mais difícil que seja, que sigamos amando!

No livro *Amor imbatível amor*, a Veneranda aconselha que devemos sempre perguntar ao amor o que ele nos aconselha que façamos. Ou seja, adotarmos o amor como conselheiro para as nossas decisões. E ela ainda insiste que ele sempre responderá, e que, quando não identificamos a resposta, é porque não estamos despertos para as nuances do amor.

Permitir que o amor responda é conceder ao Cristo a oportunidade de falar alto em nós, de dentro para fora, e que revolucione o nosso mundo íntimo.

Por isso, amar é libertador: retira o ser da acomodação, da revolta, da amargura, da dor, conduzindo-o ao trabalho edificante e libertador, à essência da vida.

Lembro-me, por fim, de uma linda canção de um irmão muito querido aqui da Bahia, Armando Lui, cantor e compositor. Ele diz assim: "ame desde o acordar; ame muito, ame sem parar; ame sem condição; ame para refletir o cuidado, a calma na tua atenção; ame para florescer, ame sempre, ame para valer. Um sorriso pode mudar o dia de alguém, faz o mundo transbordar de luz. O amar é a natureza do Divino. Dá sentido a intenção da vida. Então, ame até o fim".

Amar, eis o sentido de tudo!

Ama, portanto, sempre, e terás despertado para a essência da vida!

Lusiane Bahia

Advogada



Carl Gustav Jung, citado pelo Espírito Joanna de Angelis, no livro *Psicologia da Gratidão*, afirma que a finalidade da vida não está na conquista da felicidade, mas na busca de sentido e de significado.

Ressalta assim a importância do processo, da construção e do labor, das etapas engendradas para a conquista em detrimento da própria conquista em si mesma.

A Benfeitora, na referida obra, diz que "quando a busca é de sentido, a pessoa não se detém para avaliar o resultado das conquistas imediatas, porque não cessa o significado das experiências vivenciadas e por experienciar. Trabalha o ser interno, inundando-se da luz do conhecimento e da vivência, de tal modo que todo o encanto veste-o de beleza e de saúde. Mesmo que se apresente com algum distúrbio orgânico, isso não lhe constitui impedimento

é despertar para a sua essência!

A vida é um presente de Deus, recheada de potencialidade e que é um estímulo, em si mesma, pela continuidade.

As situações que vivemos, difíceis e desafiadoras, harmônicas e edificantes, são convites de Deus ao nosso crescimento, para que enxerguemos o Seu amor e a Sua misericórdia, e o quanto jamais cessa a Sua intervenção benevolente sobre nós.

Estar desperto para essa beleza é aceitar o presente da divindade. É se predispor a viver a jornada da imortalidade, sem receios, em face da certeza do amparo de Deus, e de que tudo, tudo mesmo, vem como oportunidade de evolução.

Como sabemos, Deus é amor! Logo, a vida por Ele criada é também amor! A finalidade da vida, portanto, é amar! E despertar para a essência da vida é se predispor a viver o amor!

## O exercício do desaparego

Um professor de filosofia adentrou a sala de aula e perguntou:

— Vocês sabem qual a coisa mais importante da vida?

Os alunos se entreolharam, cada um pensando no que seria tão importante na sua vida.

O mestre abriu a sua mala, apanhou um punhado de bolas de golfe e encheu um pote de vidro que estava sobre a mesa. Então, perguntou:

— O pote está cheio?

— Sim professor, está cheio de

O mestre apanhou uma garrafa térmica com café e despejou o líquido em um copo plástico. Entornou o café no pote de vidro e ele foi absorvido pela areia e desapareceu no interior do frasco.

Voltou-se para os alunos e explicou:

— O pote de vidro é como se fosse nossa vida. As bolas de golfe representam as coisas mais importantes da vida: nossa família, a espiritualidade e o amor. As bolas de gude

representam as coisas que têm a sua importância relativa, como o trabalho e a profissão. Já a areia são as coisas que menos importância tem, aquelas que temos que nos despegar, como os bens materiais.

O professor com voz firme, concluiu: Devemos encher a nossa vida, primeiro, com

as coisas mais importantes (bolas de golfe). Porque se não os desapegarmos das coisas menos importantes, não sobrar espaço para as que são realmente importantes.

Os alunos sorriram e entenderam a moral da história: o exercício do desaparego. Porém, um deles perguntou:

— Professor, e o café?

Ele, então, respondeu:

— Por mais dificuldades e problemas que você enfrente na vida, sempre sobrar espaço para um cafezinho...

**Davidson Lemela**

*Neuropsicólogo*

## O prazer de dar e ajudar

Allan Kardec apresenta faces interpretativas da máxima “não saiba a vossa mão esquerda o que dá a vossa mão direita”, onde destaca a importância da compreensão da humanidade em relação à renúncia pelas recompensas terrenas, em favor daquelas advindas da vida futura, quando algum ato de caridade seja manifestado.

Ademais, estar desperto e pronto para ajudar aos que necessitam, mesmo que esses não peçam assistência, é posto por Kardec como o real sentido da vida, além de possibilitar aquele que o faz, sentir a prévia da real felicidade, quando reparte as bênçãos e busca minorar as aflições alheias.

Para tanto, a lição que deve ser bem assimilada, é que a verdadeira caridade está em pensar nos outros antes de si, cuja prática é a antítese do egoísmo, uma das chagas da humanidade. Com o pensamento de colocar-se à disposição para ajudar o próximo, mil ocasiões encontrará para realizá-lo, pois que a partir do momento em que o indivíduo se abre para o bem, a espiritualidade se encarregará de reunir o beneficente com o beneficiário, explorando as riquezas individuais daquele que oferta, seja no âmbito material ou moral.

Portanto, não deve ser uma preocupação daquele que já compreendeu e encontrou esse sentido na vida, sobre “o que tenho para dar?”, pois que muitos são os necessitados e muitas são as necessidades. Assim, basta que se abra ao amor de doação e toda organização para que chegue ao destinatário, se fará naturalmente.

**Adriane V. Bacarin**

*Psicóloga Junguiana*



bolas de golfe.

Ele voltou à sua mala reuniu uma porção de bolas de gude e as despejou no pote, no que elas foram ocupando os espaços deixados pelas bolas de golfe.

— O pote está cheio?

Os alunos não responderam.

O professor novamente foi até à sua mala, abriu um saco plástico, apanhou um punhado de areia. Despejou a areia no pote de vidro que foi, lentamente, tomando todos os espaços vazios que ainda existiam.

O professor perguntou:

— E agora, está cheio?

— Professor, aí não cabe mais nada!



### Expediente

**Jornalista**  
Rita de Cássia Escobar

**Edição**  
Evanise M Zwirtes

**Colaboração**  
Rita de Cássia Escobar - Revisora  
Cintia C. Dos Santos - Tradução Inglês  
Karen Dittrich - Tradução Alemão  
Hannelore P. Ribeiro - Tradução Espanhol  
Clarivel D. Gimenez - Tradução Italiano  
Nicola P. Colameo - Tradução Italiano  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Tłumaczenie na język polski

**Reportagem**  
Lusiane Bahia  
Davidson Lemela  
Adriane Viola Bacarin  
Evanise M Zwirtes  
Livia C. Poli  
Cláudio Sinoti

**Design Gráfico**  
Evanise M Zwirtes

**Reuniões de Estudos (Em Português)**  
**Sábados:** 05.00pm - 07.30pm  
**Domingos:** 08.00pm - 09.00pm  
**Segundas:** 08.00pm - 09.00pm  
**Quartas:** 08.00pm - 09.00pm

**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: spiritisttps@gmail.com  
**www.spiritisttps.org**  
Registered Charity Nº 1137238  
Registered Company Nº 07280490



**A beleza da simplicidade**

A atitude cristã com os nossos sentimentos trabalha a autoestima. O sentimento é o espelho da vida profunda do ser e comunica a realidade da consciência. A mesma causa que vitaliza a vaidade é responsável pela carência pessoal. O orgulho que procura brilhar no palco do ego, é atitude de desamor a si mesmo, manifestando o sentimento de menos valia ou complexo de inferioridade, decorrente do voluntário afastamento de Deus.

O Espírito Emmanuel, no livro: *Trilha de Luz*, elucida que "a rebeldia e a impermeabilidade são, quase sempre, escuros característicos daqueles que pretendem haver encontrado a última palavra em madureza espiritual. Nossos excessos de raciocínio, em muitas ocasiões, não passam de desvarios da nossa mente, dominada por incompreensíveis cristalizações de vaidade ou de orgulho."

O progresso pessoal é a arte de desenvolver a inteligência espiritual, simplificando as aspirações segundo as Leis Universais, que se traduzem em beleza interior e simplicidade emocional.

A simplicidade é uma virtude, associada à humildade e indica nobreza e maturidade psíquica. A beleza real reflete a superioridade moral e intelectual do Espírito, em constante evolução, aprendendo que a fonte de bondade e inteligência é também a fonte da beleza.

A pureza do coração é o resultado do processo de individuação da alma, vivendo com modéstia, singeleza, transparência e elegância espiritual, sentindo que o amor gera a beleza de todas as coisas, sendo ele a perfeição, Deus.

**Evanise M Zwirtes**

**Psicoterapeuta Transpessoal**

**As potências da alma. Vida interior.**

Disse-nos o Cristo "O Reino dos Céus está dentro de vós", no entanto, apesar da afirmativa clara do Mestre, tantas vezes, ao longo da nossa caminhada, nos perdemos na busca de uma realização improvável por ser procurada a partir do nosso exterior. Como está o nosso olhar perante as questões da alma? Ainda nos perdemos com distrações fugazes ou já iniciamos nossa viagem para um mundo

e nos tornando seres mais evoluídos sem grandes esforços. No entanto, nossa fé nos faz entrever um Deus soberanamente sábio, justo e bom, que não faz diferença aos seus bem-amados filhos, dando a cada um segundo suas obras. A Lei de evolução se faz presente em tudo, portanto, precisamos, se já alcançamos a consciência e o entendimento do nosso papel nessa tão bela sinfonia que é a vida,



interior onde buscamos autoconhecimento e desenvolvimento das potências da alma que trazemos ainda de forma latente, esperando apenas nossa decisão e trabalho diário para desabrochar?

Trabalhemos diariamente nossa vontade direcionando-a para o belo e o bom, evitando despendermos mais tempo revisitando questões que já temos conhecimento que não nos levam aonde queremos chegar. Distraídos que andamos pelos caminhos que a vida nos apresenta, usamos nossa vontade como arma descontrolada, ferindo e também nos ferindo, sem nos darmos conta da importância que o seu bom direcionamento pode resultar em nossas vidas.

Infelizmente, muitos ainda vivemos à espera de um milagre que modifique nossos pensamentos, transformando nossos sentimentos

começarmos a disciplinar nossos pensamentos para reformarmos nosso caráter, antes que a mestra Dor inicie esse trabalho inadiável que nos convida a cada um para tomarmos nossa parte nessa grande sinfonia Divina, fazendo parte de belíssima música universal que rege a evolução.

Busquemos fazer bom uso do conhecimento que já temos para vivermos de maneira mais intensa nossa vida interior, desenvolvendo as potências da nossa alma, para que, através dessa busca diária e árdua, consigamos através da nossa vontade, melhor trabalharmos nossos pensamentos, modificando então nossos sentimentos e alcançando voos maiores, alcançando a vivência do Amor em suas mais belas nuances.

**Dra. Lívia Poli**

**Médica**



### Como viver em Deus

O relacionamento dos homens e mulheres do mundo com o que se convencionou chamar de "Deus" se faz presente ao longo da história das civilizações. Em Seu nome, nas mais diversas denominações, encontramos hinos, cantos, rituais, adorações e oferendas; por outro lado, guerras, lutas, sacrifícios humanos, extermínios em massa e destruição Lhe são atribuídos.

Nas civilizações primitivas as representações do aspecto divino traziam à tona as preocupações constantes dos possíveis perigos psíquicos. A criação de rituais era muitas vezes a tentativa de reduzir tais riscos. Nelas também encontramos os deuses ou semideuses, se assim os quisermos designar, apresentando formas antropomorfa, fitomorfa, zoomorfa e astral. No Egito Antigo, por exemplo, temos Amon como o deus Sol, Geb como a Terra, Hórus apresentado com a cabeça de um falcão e diversas outras representações, no rico simbolismo mitológico. Também na riqueza simbólica dos Orixás encontramos a tentativa de compreender o transcendente, o que vai além da capacidade do ego conceber, e que se estabelece como tentativa de religação com a força ou fonte Criadora da Vida.

Os Upanixades, fontes sagradas do hinduísmo, apresentam Brahman como a força criadora ativa no universo. A consciência humana não teria condições de concebê-lo, conforme notamos nos versos: "O que não pode ser expresso em palavras, mas pelo qual as palavras são

faladas; o que não pode ser pensado com a mente, mas pelo qual a mente pode pensar..."

As narrações bíblicas, por sua vez, se iniciam com a criação do mundo e de todos os seres que nele habitam. Tradição herdada do povo judeu traz a concepção de uma aliança especial entre o Criador do Universo e este povo. Esse Deus é único, e se apresenta muitas vezes com faces humanas, ou pelo menos com suas características bem presentes. As "faces de Deus", no entanto, apresentam aspectos bem diversos quando analisamos o Velho e o Novo Testamento.

Se no Velho Testamento aparece um Deus muitas vezes cruel e até mesmo vingativo, capaz de querer exterminar suas próprias criaturas, Jesus inaugura a face de um Deus de amor e misericórdia, de um "Pai" que zela por seus filhos e filhas.

As neurociências, especialmente a partir dos anos 1990, passaram a mapear o cérebro humano em busca do "ponto de Deus", porquanto se deram conta de que a busca transcendental produzia determinados efeitos, não alcançados em outros estados de vigília ou de sono. Mesmo assim, vai longe o dia de se chegar a um consenso sobre as descobertas até o momento.

Muitas outras expressões religiosas tentam garantir o monopólio das expressões divinas, mas como a criatura não consegue conceber seu Criador, como o ego não é capaz de conceber o

que é finito, se fica muitas vezes no campo das especulações e crenças, sem que se consiga definir o que é exatamente "viver em Deus". Mesmo quando *O Livro dos Espíritos* O apresenta como "Inteligência Suprema do Universo e causa primária de todas as coisas", a pequena inteligência egóica não tem condições de abarcar tudo o que isso representa.

E na impossibilidade de "viver em Deus" através de definições ou credos religiosos específicos, que muitas vezes alimentam somente a persona, a máscara social, mas não se adentra nas questões profundas do ser, é imprescindível retornar ao velho preceito do Oráculo de Delfos: "homem, conhece-te a ti mesmo", com a extensão muitas vezes atribuída a Sócrates, " ... e conhecerás o Universo e os deuses." Como somos o Universo em miniatura, na medida em que desbravarmos a nossa própria alma, retirando os excessos e realizando as podas necessárias, o viver a profundidade de si poderá se transformar na possibilidade de viver em Deus, sem esquecer da valiosa advertência do Monte, estabelecida por Jesus:

"Bem-aventurados os puros de coração, pois eles verão a Deus". Quem sabe então, poderemos responder tal qual Jung, quando perguntado se acreditava em Deus: "Eu sei".

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano