

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

Na era do Espírito

Uma análise, mesmo que superficial, do panorama atual da sociedade revela graves problemas por equacionar, não havendo vislumbre de uma vivência, ao menos a médio ou curto prazo, do que podemos chamar de "Era do Espírito".

As urgentes questões climáticas, embora já tragam efeitos imediatos para

Tiranos e líderes sem compromissos ético-morais ainda são conduzidos ao poder de nações, alimentando medos, destruição, desinformação e violências, quando deveriam ser instrumentos de harmonia. Os recursos coletivos direcionados nos orçamentos estatais ainda são, em grande quantidade,

As religiões, que deveriam estar a serviço da busca da transcendência, nem sempre cumprem de maneira adequada sua função, e não poucas vezes se transformam em Sociedades Anônimas, gerando riquezas materiais a seus líderes, à custa da exploração dos fiéis.

Certamente, nem tudo está perdido, pois existem muitas e belas exceções no campo da Filosofia, da Cultura, das Artes, da Música e de outros campos do saber e da atuação humana, disponíveis aos que buscam, de forma sincera, transformar-se. E se, coletivamente, fica difícil imaginar uma transformação de consciência radical, que nos coloque efetivamente na marcha ascendente da Era do Espírito, é possível, individualmente, comprometer-se com a própria transformação, e isso servir como impulso ao coletivo próximo, até que se consiga um número suficiente de indivíduos que possibilite ao planeta emanar uma outra psicosfera, que se traduza em harmonia, solidariedade, empatia, sustentabilidade e outros valores importantes da convivência humana.

Devemos ir além da tolerância, que já é um passo importante, e exercitar o respeito, a empatia e a compaixão pelos inúmeros seres que sofrem, dividindo o que temos em excesso, tal qual Cristo nos ensinou. Devemos nos considerar parte da Natureza, e não seus usuários, para que nossas ações não gerem consequências destrutivas para nós mesmos e comprometam as gerações futuras.

Precisamos ir além da separatividade em qualquer campo e considerar que somos Espíritos, filhos de um mesmo Deus, mesmo sob denominações diferentes, mas que deseja que todas as pessoas possam viver em harmonia. Utopia? Só saberemos quando nos comprometermos efetivamente com as mudanças exigidas para chegarmos lá.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



as coletividades, com estudos comprovando que muitos dos desastres poderiam ser evitados, se houvesse outro nível de consciência coletiva, ainda não recebem o devido cuidado. Especialmente porque implicam ações imediatas e abrir mão de "prazeres" e conveniências, o que os "poderosos" do mundo rejeitam. O ser humano, ainda preso ao egocentrismo e individualismo, se coloca como usufrutuário da natureza, e não como corresponsável, como deveria ser, dificultando ainda mais a implementação de ações efetivas.

Socialmente, ainda nos deparamos com índices assustadores de violência, que se manifesta de diversas formas. Guerras de extermínio, genocídios, feminicídios, crimes de racismo, intolerância religiosa e de outras naturezas prosseguem intensos, mesmo com todas as informações disponíveis, demonstrando que há uma enorme área de sombra psicológica, individual e coletiva, a ser trabalhada e vencida.

destinados a financiar armamentos e guerras ao redor do planeta, quando poderiam garantir melhores condições de vida e dignidade aos habitantes da Terra.

Na economia, embora o que se produza mundialmente seja suficiente para alimentar toda a população do planeta, ainda existem bolsões de fome e miséria. Inúmeros trabalhadores são colocados para produzir sob condições de escravidão, para satisfazer o capricho do consumismo exacerbado. Os dados são ainda mais chocantes quando se sabe que 1% dos mais ricos detêm a mesma quantidade de recursos monetários que 66% dos mais pobres.

O uso das modernas tecnologias ainda se mostra inadequado, manipulado por grupos poderosos que espalham desinformação, negacionismo e *fake news*, a serviço dos seus interesses, aproveitando-se de indivíduos sem senso crítico, cujo grau de alienação se torna extremamente perigoso para os rumos coletivos.

O homem no mundo

Quando um ano novo se inicia, criamos muitas expectativas para a paz e acalentamos fé e esperança no bem. Todavia, para que o planeta se transforme em um mundo feliz, temos que pensar, primeiramente, na transformação dos seus habitantes.

Vivemos um momento grave da humanidade. A satisfação

quanto indolente. Sua dor do presente não é punição, mas o resultado de suas escolhas do passado.

Nessa Escola da Vida ele é igual ao aluno rebelde e teimoso que demora a aprender, muitos substituíram o *amor que cobre a multidão de pecados* pelo sofrimento e a revolta do *olho por olho, dente por dente*.

Os bens materiais são consequências da vida, mas o açodamento os transformou em finalidade dela. Daí ele adoce e sofre por inverter o real valor da existência. Frequentemente, me perguntam:

- Meu Deus, o que fiz no passado para merecer isso? Respondo:
- O suficiente.
- Mas quanto ainda terei que sofrer?
- O suficiente.

Um horizonte iluminado, contudo, nos aguarda no grande porvir e ele será



irrefletida na busca dos desejos puramente materiais e na procura incessante e desenfreada pelo prazer a qualquer preço tornou o homem do mundo muito intolerante e egoísta, na medida em que a maioria de nós ainda não entendeu o sentido exato da existência humana.

O propósito fundamental da reencarnação e de estarmos no mundo é nos convertermos em pessoas melhores. Em uma marcha progressiva e ininterrupta, nosso destino é a felicidade plena e verdadeira. Mas para isso precisamos, ainda, de muitas existências na matéria densa. Muitos séculos já se passaram desde o início dessa caminhada e hoje, embora não pareça, ainda estamos mais próximos do começo do que do objetivo.

O homem no mundo é um espírito ainda imaturo e um tanto

alcançado com nosso esforço pessoal na busca do bem, na medida em que abrandarmos nosso orgulho e egoísmo. Lembre-se: nossos verdadeiros inimigos estão dentro de nós, mas a felicidade também e os dois não podem coabitar o mesmo espaço.

Se você não puder perdoar, desculpe. Se não consegue, ainda, amar incondicionalmente, tenha compaixão. Se a caridade é um peso, seja solidário. Se a impaciência te visita nos minutos da vida, se esforce o quanto podes para tornar-se pacífico e manter a paz.

Aprenda a repartir com os pobres, alucinados e doentes a riqueza da sua generosidade: seja um pacificador e ganhe a honra de ser reconhecido como filho de Deus.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

A Felicidade na Terra

Vivemos em uma época em que a facilidade de comunicação através das redes sociais faz com que tenhamos acesso a parte da vida de muitas pessoas. É comum vermos postagens de pessoas felizes vivendo situações glamorosas e então olhamos para nossas vidas e nos questionamos: "Será que só a minha vida tem atribulações e dores que tentamos esconder, mas que, em muitas situações saltam em nosso olhar?"

Quando estamos felizes ficamos expansivos e queremos compartilhar nossa cota de felicidade. Quando estamos tristes, ficamos introspectivos e, muitas vezes, queremos esconder a nossa dor. Não nos enganemos com o que vemos nas redes sociais! A dor é benfeitora Divina que toca a vida de todos, nos conduzindo à maturidade espiritual.

Mas é possível desfrutarmos de uma felicidade relativa mesmo vivendo em um mundo de provas e expiações. Esta felicidade não se encontra em posses, nem em títulos acadêmicos, nem na autoridade humana. Segundo Emmanuel, através da psicografia de Chico Xavier, em texto intitulado "A Felicidade", publicado no livro *Passos da Vida*, a felicidade "não está no que sonhas e sim no que fazes e, sobretudo, na maneira como fazes".

Portanto, busquemos vigiar nossos pensamentos redirecionando nossas ações para que estejamos alinhados com os preceitos do Cristo. Afinal, é possível viver uma felicidade relativa em um mundo de provas e expiações, mas ela não virá do que o mundo nos oferece, mas sim do que nós oferecemos ao mundo.

Livia C. Poli

Médica



Expediente

Jornalista
Rita de Cássia Escobar

Edição
Evanise M Zwirtes

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

Reportagem

Cláudio Sinoti
Davidson Lemela
Livia C. Poli
Lillian Buniak
Lusiane Bahia
Adriane Viola Bacarin

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

Educação moderna

Segundo *O Livro dos Espíritos*, na resposta à pergunta 115, Deus criou todos os espíritos simples e ignorantes, com o fim de esclarecê-los e progressivamente fazê-los chegar a perfeição, sendo que uma das maneiras de crescimento e evolução do indivíduo é através da educação, onde as aptidões inatas se aprimoram através da aprendizagem que as múltiplas oportunidades da existência traz.

A educação não somente forma hábitos e desenvolve o intelecto, mas também realiza uma aprendizagem contínua e permanente, devido as experiências não cessarem, e terem como necessidade a convivência em sociedade para modificações morais.

Segundo Joanna de Ângelis, no capítulo 23 do livro *Estudos Espíritos*, psicografia de Divaldo Franco, a educação abrange grande área, na quase totalidade da vida, e no lar se assentam esses alicerces legítimos, sendo que o lar constrói o homem e a escola forma o cidadão.

A educação moderna, segundo o Espiritismo, dispõe de recursos para a edificação do tempo da educação, penetrando nas raízes da vida, jornadeando o espírito através dos tempos, elucidando recalques, neuroses, distonias que repontam desde os primeiros dias da conjuntura carnal, através de provas e expiações que educam a cada nova roupagem o indivíduo para responsabilidades, tarefas e sua libertação.

A educação moderna, portanto, é a chave para o progresso moral e evolução espiritual, e de acordo com o *Evangelho Segundo o Espiritismo*, cap. XIV, item 9, a melhor maneira de extirpar o egoísmo e orgulho de todos indivíduos.

Lilian Buniak**Psicóloga Clínica****Familiares problemas**

"A ingratidão é um dos frutos mais diretos do egoísmo. Revolta sempre os corações honestos. (...) O Espiritismo projeta luz sobre um dos grandes problemas do coração humano". Esse é um trecho do lindo texto escrito por Santo Agostinho, em *O Evangelho Segundo o Espiritismo* em que aborda, inicialmente, a ingratidão dos filhos para com os pais, mas, numa amplitude reflexiva, direciona a nossa atenção para a importância do Espiritismo para todo e qualquer assunto familiar.

A família é um celeiro de bençãos em que Deus permite a reunião dos seres para a redenção do caráter. É na família que se obtém os mais significativos valores para a formação material e espiritual do ser e é a alavanca impulsionadora do progresso humano.

Em face da reunião de Espíritos, viajores reencarnatórios, em um mesmo ambiente, para experiências de dor e de alegria, de lutas e venturas, é natural que aí existam simpatias, mas também antipatias.

Mas, como bem expressou Santo Agostinho, o Espiritismo se constitui em uma elucidação segura para os desafios que se multiplicam nos seios familiares.

A ingratidão dos filhos ou a indiferença dos pais, a animosidade e a discórdia entre irmãos ou os vícios que invadem as famílias, são expressões da alma que podem ser diluídas se compreendidas à luz da vida futura e da imortalidade da alma.

Diz ainda o Espírito Benfeitor na

mensagem aludida: "De todas as provas, as mais duras são as que afetam o coração". E ainda ressalta para a profundidade reflexiva: "Formam famílias os Espíritos que a analogia dos gostos, a identidade do progresso moral e a afeição induzem a reunir-se".

Assim, as adversidades enfrentadas com familiares são



desafios transponíveis e que promovem a libertação e o amadurecimento das relações.

Sabermos que somos reunidos para ajustamentos de condutas nos impulsiona a insistirmos no amor cultivado na família e a exercitarmos a compreensão e o perdão como instrumentos indispensáveis ao êxito da jornada em conjunto.

Diante das lutas e embates familiares, amor, acolhimento, perdão, compreensão, pois assim "a família se felicitará por haver salvo alguns náufragos que, a seu turno, poderão salvar outros". Todos nós, portanto, sem dúvida, seremos reerguidos pelos laços de família.

Lusiane Bahia**Advogada**



Chamados a servir: uma proposta de autonomia

A vida nos convida constantemente ao serviço. Servir não é apenas um gesto de generosidade, mas uma necessidade essencial para o crescimento pessoal e espiritual. Contudo, para que o serviço seja autêntico e eficaz, é indispensável desenvolver a autonomia. Ser autônomo não significa estar isolado ou submisso, mas sim exercer uma liberdade responsável, capaz de guiar nossas ações com discernimento e propósito.

O serviço ao próximo, ensinado por diversas tradições espirituais e filosóficas, é um caminho para o autoconhecimento e a realização. Jesus, mestre por excelência, destacou o dever e a responsabilidade como pilares para a evolução humana. Dessa forma, servir torna-se um compromisso com o próprio crescimento e com a construção de uma sociedade mais harmoniosa.

Para servir de forma autêntica, é necessário desprendimento do ego e uma busca constante pela coerência entre o que se faz e o que se é. A autenticidade no serviço surge quando o indivíduo reconhece suas potencialidades e limitações, compreendendo que a autonomia é um processo contínuo de aprendizado e aprimoramento. Conhecer a si mesmo torna-se, assim, um passo essencial.

Ser autônomo implica assumir a responsabilidade pelas próprias escolhas, ciente de que cada decisão gera consequências. Jesus nos alertou sobre a importância de não postergar os deveres, lembrando-nos de que o momento certo é o presente. Essa consciência nos conduz a um estado de vigilância interior, permitindo-nos discernir entre o essencial e o supérfluo. Para trilhar

esse caminho, é fundamental cultivar serenidade e disciplina.

A meditação surge como uma ferramenta valiosa para fortalecer a autonomia interior, auxiliando no equilíbrio emocional e na clareza mental diante das adversidades. A prática da reflexão nos permite examinar motivações, corrigir rotas e aprimorar ações, promovendo um servir mais consciente e eficaz.

Outro aspecto essencial da autonomia é a capacidade de desapegar-se dos resultados e expectativas. Muitas vezes, buscamos reconhecimento externo e nos esquecemos de que o verdadeiro servir é aquele realizado com amor e desinteresse. A liberdade está em contribuir pelo simples prazer de ajudar, sem controlar os desdobramentos. Ao praticar o desapego, experimentamos leveza e contentamento, fortalecendo nossa autonomia emocional e espiritual.

A introspecção é um pilar indispensável no caminho para a autonomia. O autoconhecimento permite libertar-se de crenças limitantes e padrões de comportamento que não refletem a verdadeira essência do ser. A jornada rumo à autonomia exige paciência, coragem e concentração — virtudes fundamentais para um servir consciente.

Para que o serviço alcance sua plenitude, é preciso clareza de propósito. A busca por reconhecimento pode desviar a verdadeira essência do servir, tornando-o uma ferramenta do ego. Jesus ensinou que o verdadeiro servidor dedica-se silenciosamente ao bem comum. Assim, a humildade torna-se indispensável para a construção de uma autonomia genuína. O

conceito de humildade está diretamente ligado à coerência com a própria essência. Ser humilde significa reconhecer com precisão a posição que se ocupa — nem acima, nem abaixo —, mas compreender que, a partir desse lugar, é possível servir com todas as forças e tudo o que se tem, conforme exemplificado na parábola do Bom Samaritano.

Servir com autonomia é agir com equilíbrio, sem a necessidade de agradar a todos, mas com a certeza de estar cumprindo um papel no mundo. Isso exige maturidade emocional e espiritual, guiando cada ação pelo amor e pela ética.

A verdadeira liberdade no serviço não significa ausência de responsabilidades, mas a capacidade de escolher conscientemente ações que contribuam para o desenvolvimento pessoal e coletivo. Nesse contexto, a educação espiritual desempenha um papel crucial, ampliando a percepção de que servir é uma oportunidade de crescimento e iluminação, e não uma obrigação imposta.

Somos chamados a servir com autonomia, cultivando responsabilidade, ética e amor ao próximo. A verdadeira autonomia nasce do autoconhecimento e da compreensão de que somos agentes da nossa própria evolução. Quando servimos com propósito e autenticidade, contribuimos para um mundo mais justo e harmonioso, alinhando-nos ao propósito divino de crescimento contínuo e libertação interior.

Adriane Viola Bacarin

Psicóloga Junguiana