

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

A coragem de viver

Viver é sim, um ato de coragem. Em um mundo permeado por incertezas, dores e desafios incessantes, erguer-se a cada manhã e renovar o compromisso

se encontra à disposição de todo aquele que se resolve decididamente por avançar, autossuperar-se e alcançar a comunhão com Deus" (Ângelis, 2003, p.

10) Essa "bem-aventurança" não é imposta, mas conquista individual que exige esforço, decisão e clareza sobre os reais propósitos da vida.

Coragem, portanto, é reconhecer que cada obstáculo carrega em si a semente da superação. E que não há crescimento sem confronto com as dores que habitam a alma. Em Plenitude, Joanna de Ângelis aprofunda essa compreensão ao nos dizer: "Fugir, escamotear, anestesiar o

Isso implica mergulhar na própria interioridade, identificar a causa dos conflitos e cultivar o esforço consciente de mudança. Joanna nos mostra que o sofrimento, longe de ser castigo, é um recurso da vida para o burilamento da alma, assim como o diamante que precisa da pressão para revelar seu brilho. Nas suas palavras: "O sofrimento [...] revela-se um excelente mecanismo da vida a serviço da própria vida" (Ângelis, 2012, p. 12).

Mas a coragem de viver também exige uma escolha constante por valores espirituais mais elevados. Em Desperte e Seja Feliz, Joanna alerta para a alienação moderna diante das verdades da alma: "Distraídos nos jogos das ilusões, aplicam o tempo na volúpia do prazer, distanciados de quaisquer compromissos elevados para com a vida, que os espreita, inexoravelmente" (Ângelis, 1996, p. 11) Trata-se do apego aos valores efêmeros, que ilude a alma e enfraquece o ser frente aos embates naturais da existência.

Despertar e viver com coragem significa, assim, reencontrar-se com os compromissos espirituais adiados. É olhar para dentro, reconhecer as feridas, aceitar as lições da dor e caminhar rumo ao amor, que é, em última instância, o antídoto do sofrimento. Joanna conclui com sabedoria: "Pode-se dizer, portanto, que [o sofrimento] resulta do distanciamento do amor, que lhe é o grande e eficaz antídoto" (Ângelis, 2012, p. 12).

A coragem de viver, enfim, é uma jornada espiritual que requer fé, perseverança e lucidez. É ter a ousadia de continuar, mesmo diante do medo. É permitir-se crescer, mesmo quando tudo em volta parece desabar. É, sobretudo, amar: a si mesmo, ao próximo e à vida, com a confiança de que cada passo nos aproxima da plenitude.

Adriane Viola Bacarin

Psicóloga Junguiana

com a própria existência é um gesto de bravura silenciosa. Joanna de Ângelis, em suas obras, nos oferece uma compreensão profunda da vida e da alma, apontando que o caminho do autoconhecimento e da superação é, acima de tudo, um chamado à coragem. Precisa haver coragem em se observar, suportar o que se é e quebrar paradigmas de hábitos do passado.

No livro "Vida: Desafios e Soluções", a mentora espiritual nos convida a compreender que a existência é uma experiência cuidadosamente conduzida pelo Criador para o despertar da consciência espiritual. Ela afirma: "Viver é um desafio sublime, e realizá-lo com sabedoria é uma bem-aventurança que

sofrimento são métodos ineficazes, mecanismos de alienação que postergam a realidade (...). Pelo contrário, uma atitude corajosa de examiná-lo e enfrentá-lo representa valioso recurso de lucidez, com efeito terapêutico propiciador de paz" (Ângelis, 2012, p. 14). Aqui, a autora espiritual rompe com a lógica imediatista que tenta eliminar o sofrimento a qualquer custo. Enfrentar a dor e não camuflá-la, é a via da lucidez, e essa lucidez nos leva à serenidade duradoura.

A coragem de viver, portanto, está intrinsecamente ligada ao enfrentamento das próprias sombras. Não é ausência de dor, mas transformação da dor em sabedoria.

Tendências suicidas ou fugas psicológicas

Vivemos em uma época de grandes transformações, em que um planeta de provas e expiações começa a vislumbrar a sua passagem para um planeta regenerado e que grandes abalos acometem sua população com o intuito de auxiliar nessa transformação. Erros e desequilíbrios que cometemos em passado próximo ou longínquo começam a vir à tona em forma de dores atuais, filtrando,

em redes sociais, vícios esses que buscam nos alienar das nossas necessidades atuais enquanto espíritos imortais em processo de evolução.

Outra situação que vem nos chamando bastante a atenção é o número elevado de casos de suicídio, pessoas que buscam no desencarne provocado a porta para aliviar suas dores. No entanto, a doutrina Espírita nos ensina que a morte enquanto fim, não existe. O que ocorre é uma passagem em que, libertos da matéria, somos colocados de modo mais intenso diante de nossa consciência, então, o que parecia ser o fim, na verdade é a continuidade de um processo de crescimento contínuo a que todos somos submetidos. Aprendemos também que podemos aliviar ou agravar o tipo de experiência que atraímos para nossa jornada, de acordo com nossas escolhas diárias e, portanto, com nossas necessidades evolutivas.

Em um momento planetário de maior pressão evolutiva, urgente se faz que tenhamos com olhar mais compassivo com nossos semelhantes, cientes de que a dificuldade chama a todos nós para um despertar próprio do processo evolutivo, e que, rede de apoio, é algo que faz toda diferença para a mudança de visão daquele que sofre e não enxerga saída para seus sofrimentos. Amar mais, julgar menos, eis o ensinamento do Cristo que segue brilhante e atual, mesmo com o passar dos séculos.

O sentido da vida

Ao se auto observar no seu dia a dia, facilmente, você consegue memorizar o número de seus documentos, decora vários telefones, avalia bem seus amigos, conhece seus familiares e sabe, exatamente, quantos quilos precisa perder.

No entanto, não consegue responder a uma pergunta simples sem gaguejar: Quem é você e o que você faz aqui?

Segundo Emmanuel, a maioria dos espíritos reencarnados no planeta parte, diariamente, da terra sem conseguir completar seus compromissos agendados para a experiência na matéria densa. Ancoram na realidade extrafísica, após a morte do corpo, com uma sensação muito grande de fracasso, atormentados pelo sentimento de culpa ao descobrirem o tempo desperdiçado e as horas perdidas. Raros, diz Emmanuel, são considerados completistas, ou seja, aqueles que conseguiram cumprir toda a programação reencarnatória.

O que viemos fazer aqui? Qual o sentido de nossa existência? Qual nosso projeto de vida?

Ao reencarnarmos, nos esquecemos, conscientemente, desse planejamento. E é por essa razão que muitos companheiros de marcha se perdem por caminhos obscuros, desviando-se dos reais objetivos pelos quais reencarnaram. Ao retornarem à pátria espiritual, após o desencarne, um sentimento de extrema vergonha os acomete e, diante dos amigos e auxiliares desapontados, choram arrependidos por todo o trabalho preparatório desperdiçado.

Mas essas informações, não estão perdidas, se encontram dentro de nós, em nosso inconsciente, guardadas de forma indelével.

Mas como acessá-las?

Ouçã a voz do seu coração! Pois ele não erra, não se engana e não falha. Nosso coração é um órgão misterioso, encha-o de amor, fé e misericórdia, que você será guiado pelo caminho certo. De alguma forma, no momento certo, as informações que precisa chegarão até você, esteja preparado para ouvir com atenção o sentido de sua vida!!!



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

Adriane Viola Bacarin
Livia C. Poli
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Lusiane Bahia
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

THE CREIGHTON CENTRE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: +44 0778484 0671
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

expurgando as energias dissonantes para que possamos acompanhar a evolução planetária.

O problema é que, apesar de necessitarmos desses "empurrões" que a vida nos dá, muitas vezes nosso ego fragilizado se vê temeroso para encarar frente a frente as provas e expiações a nós chegadas e buscamos pseudo-auxílios em fugas psicológicas. São como "muletas" que deveriam auxiliar a aliviar a tensão, mas infelizmente acabam por agravar ainda mais a nossa situação, como por exemplo, o vício em tabaco, o alcoolismo, atualmente temos o vício

Livia C. Poli

Médica

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Vazio existencial

"Não somos seres humanos numa jornada espiritual, **mas** seres espirituais numa jornada humana", diz Nikos Kazantzakis.

Vivemos dias de ansiedade. O vazio existencial é uma sensação incômoda de falta de sentido e propósito na vida, evidenciando desconexão da essência. Precisamos encontrar o objetivo de nossa vida e quando não o identificamos ou quando, propositalmente, o ignoramos, sofremos do vazio existencial. Enquanto não aprendermos a amar, não sairemos desse ciclo vicioso. Drogadição, sexolatria, consumismo e individualismo são as bases da solidão, estresse, depressão e tendências suicidas, que estão se tornando verdadeiras obsessões coletivas.

No livro "Conflitos Existenciais" Joanna de Ângelis nos orienta que "na raiz de todo processo aflitivo existe uma herança psicológica de outra existência, ressurgindo como necessidade de reparação, a fim de favorecer o Espírito com novas aquisições sem amarras com os fracassos que ficaram no passado."

Ser feliz não é uma questão de circunstância, e tampouco depende das ações e gestos dos outros, segundo o Espírito Hammed, no livro "Renovando Atitudes" afirmando que "as estradas que levam à felicidade fazem parte de um método gradual de crescimento íntimo, e depende do constante trabalho interior e é resultado da atitude comportamental em face de tarefas que viemos desempenhar na Terra."

Já Léon Denis, no livro "O Problema do Ser e do Destino" lembra que "pela **vontade** podemos domar, vencer a dor, ou pelo menos, utilizá-la."

Portanto, reflexiona na correria louca para lugar nenhum e considera a vida a oportunidade de sorrir e produzir, descobrindo-te útil a ti mesmo e à comunidade.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

**Suicídio: a ferida da alma**

Marcas representam o conjunto de experiências vividas.

Se boas, são revestidas de luz e promovem impulsos redentores. Se prejudiciais, acarretam dor e impactam os refulgos da alma.

"Que marcas quero ter em mim?"

Jesus nos ensina e o Espiritismo corrobora que "a cada um segundo as suas obras".

Sendo Espíritos, e tendo corpo físico e perispírito, jornadaemos nas múltiplas experiências e marcamos em nós as consequências das nossas escolhas.

O suicídio, na experiência do ser, é marca forte na alma; é ferida da alma.

Ferida que se origina do medo, que nasce da dúvida, da revolta, da incompreensão, da teimosia, do orgulho, da desconexão ampliada em relação a Deus, da escolha intempestiva, do desespero, da apatia, da rebeldia, da timidez, da preguiça, da ociosidade. Ferida oriunda de multifacetadas causas, mas que marca o perispírito, que reverbera no Espírito, ferida que muito dói.

Ferida que demora de cicatrizar, pois o suicídio é o ato que nega a nossa própria essência, por ser a reação do Espírito ao presente perfeito que Deus concedeu para a felicidade e a autoconquista, que é a vida.

Nada, nada mesmo, deve nos fazer pensar em um ato contrário à existência física, em um ato enganador e falacioso.

Às ideias para este ato devem ser repelidas com rapidez e firmeza, pois traduzem outras mentes em desalinho e em sofrimento que não compreendem a própria dor. São Espíritos que transitam perdidos e com as suas próprias feridas em evidência.

Tudo passa!! Se não passou, é porque a lição ainda não foi apreendida, ainda não foi meditada. Se não passou é porque ainda nos falta humildade, amor, compaixão, justiça, dedicação, disciplina, ímpeto e fé; ainda nos falta a bondade sincera e genuína.

O dever do cristão-espírita é amar e amar irrestritamente, e em todas as situações. É exaltar a vida e nas máximas expressões.

"Que marcas quero ter em mim?"



Marcas do amor! Marcas da coragem! Marcas da renúncia! Marcas do sacrifício!

Então, avante, irmãos! Não mergulhemos nas feridas das ilusões e dos engodos. Diante da dor, a perseverança. Diante da tristeza, a renovação. Diante do desânimo, o recomeço. Diante dos desafios, a luta! Diante do mal, Jesus! Sempre!

Lusiane Bahia

Advogada



Além do desespero: Deus!

Provindos da fonte generosa da Vida há incontáveis eras, é desafiador imaginar os primeiros passos da nossa caminhada evolutiva como seres vivos. Antes mesmo disso, as formas universais já se movimentavam, guiadas por inteligências que transcendem nossa compreensão, para criar condições favoráveis que possibilitassem esse "milagre".

Considerando apenas a Terra, a ciência aponta seu surgimento há cerca de 4,5 bilhões de anos, agregando material cósmico remanescente da formação solar. Curiosamente, conforme Lavoisier, "nada no Universo se perde, tudo se transforma". E na transformação incessante da Terra, até que se estabelecessem condições para o surgimento da vida, nossa limitada percepção talvez enxergasse apenas um caos de forças desgovernadas. Na realidade, porém, a vida, em seu princípio biológico, já pulsava em estado potencial, uma semente cósmica aguardando seu momento. O que denominamos Natureza, na dificuldade de apreender as forças cósmicas envolvidas na construção planetária, conduziu esse processo de forma orquestrada. Há cerca de 4 bilhões de anos, emergiram as primeiras formas de vida biológica em nosso planeta.

E "somente" há cerca de 300 mil anos surgiu o Homo Sapiens, a primeira forma de vida auto-consciente conhecida na Terra até o momento. Um lapso temporal de bilhões de anos, que nos ensina, entre outras lições cósmicas, ter a "paciência" para que cada potencial se manifeste em seu tempo próprio.

Dando um salto na história, deparamo-nos hoje com pouco mais

de 8 bilhões de humanos no planeta. Avancamos exponencialmente em conhecimento, teorias, na exploração do micro e macrocosmo. No entanto, diante das estatísticas alarmantes de violência, guerras, fome, desigualdade e da epidemia de conflitos psíquicos, estamos ainda distantes de uma condição harmoniosa, em sintonia com a grandiosidade que nos trouxe até aqui.

Isso nos leva a uma constatação inescapável: temos desafios profundos a solucionar e transformar. Mas será que essa realidade é motivo para desespero?

Considerando toda nossa história evolutiva, a trajetória que nos trouxe até esse ponto enquanto humanidade, acumulamos evidências suficientes para crer que a vida não é mero acaso cósmico. A própria história demonstra que mesmo as situações mais penosas, tristes e sofridas podem se transmutar em caminhos para o desenvolvimento da consciência e da resiliência. Importante frisar que não se trata de romantizar o sofrimento humano, nem de ser insensível às dores profundas que indivíduos e povos suportam ao longo da história. Poderia ser diferente? É bem provável que sim. Mas habitamos um planeta onde a consciência adormecida para as questões essenciais da existência ainda persiste, e por isso mesmo colhemos consequências amargas de ações humanas movidas pela ignorância, pelo medo e pelo egoísmo.

Contudo, dentro da caminhada universal, detectamos evidências de uma Inteligência Profunda e de leis transcendentais em operação,

cujo alcance pleno nos escapa, e que impulsionam o processo evolutivo. Essas forças permitem que o Espírito evolua progressivamente, ainda que por caminhos tortuosos, em direção a uma plenitude que lhe habita tal qual semente.

O desespero, além de não solucionar problema algum, rouba-nos a lucidez necessária para discernir saídas possíveis, ofuscando-nos a visão que o estado emocional desregulado já compromete. Certas circunstâncias são de uma dureza extrema, é verdade, porém, quanto mais o indivíduo empreende a jornada de auto-conhecimento e se conecta com as forças superiores da vida, mais desenvolve a capacidade de perceber atitudes construtivas que podem melhorar seu quadro existencial.

Certa feita, perguntaram a Helen Keller, que aos 19 meses de idade ficou surda e cega, se ela era pessimista ou otimista. Sua resposta foi sábia: reconhecia muitas coisas boas no mundo, afastando o pessimismo total; mas também não podia fechar os olhos ao mal existente, impedindo um otimismo ingênuo. Preferia, portanto, ser "melhorista", dedicando-se a melhorar tudo o que lhe viesse às mãos, fosse um problema ou um desafio. É nesse espírito "melhorista" que o encontro com a centelha divina interior – o "Deus" em nós – se revela fundamental. Ele é a antítese do desespero, proporcionando alavancar forças que nos impulsionam à transcendência.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano