

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

O Poder do agora e Espiritualidade

A Psicologia Profunda está centrada na Reencarnação, considerando que o indivíduo é o modelador do próprio destino, vivendo conforme suas escolhas, conscientes ou não.

Nesse sentido, o poder do agora, isto é, estar no presente, é de vital

A maior parte do sofrimento humano vem da incapacidade de viver o presente, lucidamente, devido a ignorância ou desprezo da sua imortalidade, desconhecendo que, passado, presente e futuro, estão no aqui e agora. Portanto,

estão presas em ciclos de pensamentos tóxicos, pessimistas, vitimistas sobre o passado ou futuro, gerando ansiedade, medo, insatisfação e depressão.

Outrossim, ao aprender a focar a mente no agora, a partir do *Self*, é possível conquistar harmonia existencial, superando as tendências viciosas da alma.

Entendendo que o egocentrismo é um falso senso de identidade criado pelos pensamentos e emoções, das experiências pessoais e crenças limitadoras. Quando a pessoa se identifica demais com

seu ego, ela se torna prisioneira de suas preocupações, ressentimentos e expectativas, vivendo interiormente, num estado de conflitos, desajustes e inverdades.

A Psicologia Transpessoal está centrada no desenvolvimento da saúde do ser integral, abordando-o dentro de uma visão holística, em que o indivíduo é apreciado em seus aspectos biológicos, psíquicos, sociais e espirituais.

O presente é o único momento real. Quanto mais nos concentramos no agora, esforçando a conquistar o "Eu maior", cultivando pensamentos saudáveis, realistas, de fundo ético-moral, menos sofremos de culpas, arrependimentos, ansiedades e conflitos íntimos.

Espiritualidade significa a constante busca do crescimento da própria essên-

cia interior, sendo que, a competência essencial é a capacidade de agirmos com a inteligência espiritual, de forma proativa, utilizando o autoconhecimento, autodomínio e automotivação, estabelecendo um sentido profundo para a vida, num movimento de autoamor.

Ser essencial é o Centro da Consciência onde estão fixadas todas as características dos valores reais do indivíduo. O Ser Essencial é o lado luz, o lado amoroso, bom e belo, é a Essência Divina que somos.

No Ser Essencial, originam-se todos os sentimentos nobres, tais como: bondade, fraternidade, solidariedade, ética, compaixão, justiça, sinceridade, tolerância, perdão, empatia, resiliência, autoestima, confiança, segurança, etc., valores derivados da energia do amor.

Desenvolver a Competência Essencial é buscar o equilíbrio, a harmonia. Buscar o amor entre as tendências extremas do desamor e do pseudoamor. É a superação das negatividades que trazemos dentro de nós, fruto das experiências de outras encarnações.

Os indivíduos que possuem competência essencial, e vivem no presente, analisam as questões da vida de uma forma transpessoal, profunda, sagrada, tendo como resultado maior produtividade, esperança, entusiasmo e realização, pois aprendem sabiamente, como se comportar diante dos desafios da vida.

Já os indivíduos em que falta o sentido do sagrado na vida, que vivem de maneira egoica, fogem de si mesmos, projetando-se nos outros, recusando tratar suas imperfeições com seriedade e profundidade, gerando um empobrecimento, uma falta de sentido.

A prática da meditação e da atenção plena ajudam a reduzir o fluxo incessante de pensamentos irracionais e a conectar-se com uma dimensão mais profunda da consciência, vivendo a Verdade!

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta



importância, por ser o único momento disponível para viver a proposta do autoconhecimento transpessoal. O transpessoal é aquilo que busca transcender o pessoal, isto é, dentro de uma abordagem psicológica, ir além do ego, ao encontro da essência da alma, espiritualizando-a.

Essa proposta é um verdadeiro convite à conquista do bem-estar e harmonia pessoal e social, por não estar focada em lembranças limitadoras, pessimistas do passado ou expectativas irreais quanto ao futuro. Mas sim, uma possibilidade de desidentificar-se da mente tagarela, como experiência promotora de saúde psíquica, alcançável pela autoeducação espiritual, visando à autodisciplina mental, comportamental; potencializando o discernimento nas escolhas do Espírito, observando a Lei de Causa e Efeito.

Diversidade na Sociedade

O filósofo francês Edgar Morin definiu o homem como um ser social. Ele estabeleceu que somos essencialmente interdependentes e precisamos do outro para sobreviver. E que o objetivo principal de sua vida é a *busca da felicidade*.

Ao conceituar o homem como um ser gregário, Morin estabeleceu que, intrinsecamente, precisamos ser solidários uns com os outros na busca da felicidade.



alcançar um estado de graça e pureza de alma pela contemplação. Essa conduta piedosa, todavia, alterava o propósito da experiência humana, fazendo-os retardar os passos no caminho do progresso e da felicidade, visto que é nos problemas e dificuldades da existência, nos choques culturais e nos embates humanos que exercitamos as virtudes do amor.

Imagine, leitor, a sociedade como se fosse um organismo vivo, composto por milhões de células. Essas células são as famílias e as organelas, no interior das células, são os membros que compõem a família.

Não admitimos um organismo saudável se alguma dessas células estiver doente. Uma célula comprometida altera a saúde do organismo como um todo.

A desarmonia das famílias no organismo vivo da sociedade acontece em seu núcleo, onde os principais fatores de adoecimento estão relacionados

aos valores negativos da alma, compreendendo, sobretudo, o orgulho e o egoísmo.

Quando a família falha nesse papel, os reflexos podem traumatizar profundamente seus membros, dando origem aos mais graves desajustes observados na coletividade.

Para um relacionamento familiar saudável, não existe nenhum atalho possível. É preciso entender que a família é o primeiro laboratório de almas que a sociedade necessita para desenvolver as virtudes sociais e viver em paz mesmo com as diferenças.

Davidson Lemela

Neuropsicólogo

Colaboração e competição

A convivência em sociedade traz constantemente à tona dois conceitos fundamentais: colaboração e competição. Essas dinâmicas, presentes em todos os aspectos da vida, são frequentemente analisadas sob diferentes prismas filosóficos, sociais e espirituais. O Espiritismo, que estuda a natureza, origem e destino dos Espíritos, bem como as suas relações com o mundo corporal, oferece uma visão única e profunda sobre o papel da colaboração e da competição na evolução do ser humano.

Segundo o Espiritismo, a colaboração é uma expressão natural da fraternidade e da solidariedade, princípios essenciais para o progresso moral e intelectual da humanidade. A cooperação permite que cada indivíduo contribua com as suas capacidades, aprendendo e ensinando. É vista como uma oportunidade de exercitar virtudes como a paciência, a tolerância, a humildade e o respeito ao próximo. O trabalho coletivo, orientado para Bem comum, é considerado um poder de transformação pessoal e social.

Por outro lado, alerta para os perigos de uma competição baseada no orgulho, na vaidade e na ambição desmedida, pois tais sentimentos alimentam o individualismo e afastam o ser humano do verdadeiro propósito da existência: o crescimento moral e a construção de uma sociedade mais pacificada.

Cooperação é um processo de interação social, cujos objetivos são comuns com ações compartilhadas. A competição é um processo de interação social, cujos objetivos são mutuamente isolados e exclusivos.

Portanto, colaboração e competição são manifestações de escolhas e atitudes pessoais. Ao considerarmos a cooperação e orientarmos a competição para o autodesenvolvimento ético, estimulamos a evolução individual e o avanço moral da sociedade.

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

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

Evanise M Zwirtes
Davidson Lemela
Evanise M Zwirtes
Lusiane Bahia
Cláudio Sinoti
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

THE CREIGHTON CENTRE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informações: +44 0778484 0671
E-mail: spiritistsps@gmail.com
www.spiritistsps.org
Registered Charity Nº 1137238
Registered Company Nº 07280490

Calma e Esperança

O Sermão da Montanha (Mateus 5-7) é um Hino que acalma os corações e os robustece de Esperança.

Jesus revela à Humanidade os passos que nos conduzem à felicidade, afirmando, nas Bem-aventuranças, que humildade, compreensão e entendimento das aflições, mansuetude, justiça, misericórdia, pureza de coração e pacificar-se são degraus essenciais para o cristão sincero.

“Bem-aventurados os que são mansos, pois herdarão a terra”. A mansuetude ensina a calma, que proporciona o discernimento. Herdar a terra é tornar-se consciente do processo no qual está imerso, é ser senhor dos próprios passos, cumprindo com os deveres que lhes são indicados pela necessidade evolutiva, o que resulta na calmaria da responsabilidade concluída.

A certeza da rota segura que trafega, em face do atendimento do que lhe convém fazer, permite ao cristão vislumbrar o que está além do caminho no qual percorre. Entende, por exemplo, que terá a consolação das suas aflições, pois se deposita em fé e esperança de que o Evangelho de Jesus é a fonte libertadora das nossas amarguras e desequilíbrios.

Não temos dúvida de que, hoje, quem carrega consigo a calma e a esperança detém um tesouro inestimável e de libertação. Multiplicá-las é o desafio de todo aquele que se embevece com as palavras melodiosas do Cantor da Verdade.

Cantemos as bem-aventuranças, vivamos o tom da calma e da esperança, sejamos fiéis seguidores do Cristo, pois assim será realidade a Terra Prometida no Santuário do Coração da Humanidade.

Lusiane Bahia

Advogada

**Confiança e Amor**

A tentativa de controle da vida por parte do ego é uma das fontes do sofrimento humano. Em um mundo de probabilidades, no qual a vida acontece sem que tenhamos a real dimensão de sua profundidade, com atuação de forças além do nosso controle, tentar antecipar as ocorrências externas e as escolhas de outros seres leva a constantes frustrações. Mas não podendo controlar externamente, somente a estruturação consciente da personalidade, através de um ego saudável, poderá contribuir para uma vida em harmonia. Nesse sentido, confiança e amor, dentre outros valores, são fundamentais.

Quando falamos de confiança não nos referimos à fé sem fundamentos ou a espera de acontecimentos desacompanhados de bom senso e lógica. Antes de tudo a confiança deve ser construída através de atitudes compatíveis com os objetivos que almejamos, quando a nossa vida se estabelece em sintonia com os valores e princípios que acreditamos. Em alguma instância a confiança alimenta a atitude consciente, certos de que somente através dela é que estabelecemos as bases do ser que somos e do mundo que desejamos. O grande desafio em permanecer confiante é não alimentar a ansiedade de que externamente as coisas aconteçam no tempo do desejo egóico. O Universo contém suas próprias leis, fundamentadas na Sabedoria Divina, que está muito além da nossa capacidade de compreensão. Quanto mais nossa confiança se sintoniza com essa fonte, mais equilibramos as ações e a forma de ser, prosseguindo firmes no caminho evolutivo.

A confiança estabelecida nessas bases torna-se aliada do Amor, pois diminui as tensões da tentativa de controle, nos fazendo compreender melhor as ações do próximo e as nossas próprias, enquanto estamos no caminho de aprendizado da vida, e amplia nossa crença na Vida e nas condições que a fonte divina nos oferece para trilhar a evolução espiritual.



Não à-toa o Mestre Jesus baseou sua vida no Amor, vivendo-o até as últimas consequências, a despeito de colocar sua vida física em risco. Era o que fazia sentido para Ele e por isso nos convidou a seguir esse caminho, como forma de prosseguirmos firmes e conscientes na trilha que nos leva à Plenitude.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



Alegria e Gratidão na Autotranscendência

A existência humana, em sua complexidade, movimenta corações na busca por sentido. As perguntas sobre o porquê da vida retornam de forma recorrente, especialmente naqueles que, em determinados momentos, sentem não ter encontrado ainda um propósito verdadeiro. Não raro, se perde em preocupações imediatas e prazeres transitórios, esquecendo-se da dimensão mais profunda da vida. As propostas de vivência transitória se tornam interessantes, leves, de fácil acesso, crê-se que são eternas em suas sensações e prazeres. Contudo, como adverte Joanna de Ângelis, há “muita alegria ruidosa... e pouca harmonia nos seres humanos”, (2013, p. 8) indicando que a verdadeira alegria não se confunde com explosões passageiras de prazer, mas se liga ao despertar do Espírito para valores eternos. Valores esses que encontram-se intrínsecos em cada um daqueles que se abrem para vive-los.

A alegria autêntica nasce do encontro do ego (estrutura temporária) com o *Self*, (núcleo divino da personalidade), pois representa a conexão entre a experiência atual, com suas oportunidades e possibilidades, aliadas à Grande Personalidade, ao impulsionador das virtudes. Aos poucos o *Self* se vai libertando das camadas que lhe dificultam o conhecimento, processo em que a criatura experimenta lampejos de unidade e plenitude. Esse movimento interior transcende as demandas do ego e abre espaço para a gratidão, um sentimento que, longe de ser mera retribuição superficial, constitui resposta viva da alma que reconhece a grandeza da existência.

Gratidão é, pois, um estado de consciência. Ao perceber que cada minuto que se acerca e passa é o futuro chegando e se transformando em passado, o ser desperto deixa de desperdiçar a vida em lamentos ou comparações e passa a valorizar a dádiva de estar, aqui e agora, aprendendo e evoluindo. O exercício diário de agradecer amplia a visão, desloca o foco do sofrimento e permite que as experiências, mesmo dolorosas, sejam vistas como degraus de crescimento.

Nesse sentido, a gratidão conecta-se à autotranscendência. Transcender não significa fugir do mundo ou negar a realidade, mas examinar-se e ter a coragem de enfrentar como se encontra, elaborando paradigmas e propostas reais que conseguirá alcançar. Esse movimento de autorresponsabilidade liberta o indivíduo das amarras da autocompaixão e o lança para além de si mesmo, em direção ao outro e ao Todo.

A alegria resultante desse processo é serena, não eufórica. É uma alegria que se sustenta na esperança, mesmo diante das adversidades, pois compreende que a vida se desenrola sob a regência de leis sábias e justas. É a alegria que brota da confiança em Deus e na própria capacidade de superação. “Tudo ora no Cosmo”, recorda Joanna no livro “Rejubila-te em Deus” (2013, p.51), e quem se harmoniza com essa vibração universal experimenta espontaneamente o júbilo de existir.

A prática da gratidão favorece essa sintonia. Não se trata apenas de dizer “obrigado”, mas de cultivar um estado interior de reconhecimento pelo que se é e

pelo que se tem. O simples respirar, a oportunidade do aprendizado, os vínculos afetivos, a dor que ensina e a fé que consola, tudo pode ser visto como expressão da misericórdia divina. Nesse movimento, a criatura deixa de reclamar e passa a louvar, substituindo a amargura pela confiança, o pessimismo pela esperança, libertando-se dos hábitos mentais perniciosos.

Na caminhada da autotranscendência, a alegria e a gratidão tornam-se forças terapêuticas. Elas dissolvem ressentimentos, suavizam dores e iluminam a consciência. Amar, agradecer e alegrar-se são, portanto, três expressões de uma mesma dinâmica espiritual que conduz à plenitude.

Autotranscender-se é alinhar-se ao projeto divino inscrito em cada ser. Quando o indivíduo, grato, reconhece que sua vida é parte de um todo maior, abre-se para a experiência do sagrado, ainda que no cotidiano simples. Essa consciência permite-lhe não apenas suportar as dores inevitáveis, mas transformar o sofrimento em oportunidade de iluminação, convertendo a existência em jornada de significado.

Assim, alegria e gratidão não são sentimentos acessórios, mas estados interiores indispensáveis ao processo de autotranscendência. São sinais de que o ego já não detém a primazia absoluta e de que a centelha divina começa a brilhar com mais intensidade. Aquele que agradece, ama; e quem ama, transcende.

Adriane Viola Bacarin

Psicóloga Junguiana