

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

Sur le chemin du bonheur

"Il existe chez l'être humain un désir irrépressible d'acquérir le bonheur, une quête inhérente à l'esprit qui le motive à lutter, à affronter les défis et à les surmonter, dans un labeur inlassable qui l'élève et le hisse à des niveaux de vie supérieurs. Cependant, l'interprétation du

Ceux qui pensent et agissent ainsi oublient que ce royaume réside en chaque être vivant, qui aspire à l'atteindre.

D'autres persistent à croire qu'en ne possédant rien, ils sont à l'abri des pertes et des dommages, se privant ainsi des dons de la vie, offerts pour leur épanouissement spirituel et celui de la planète qu'ils habitent.

Sans nous attarder sur des considérations philosophiques concernant le bonheur, nous constatons que nous vivons actuellement une époque où la culture du corps – qui encourage le narcissisme et l'exhibitionnisme, et conduit à faire du sexe l'unique objet de sensation et de réussite économique et sociale – est devenue la voie prédominante pour y parvenir.

Ceux qui sont obsédés par l'apparence physique oublient la rigueur de la vie sur cet organisme éphémère : les phénomènes dégénératifs qui l'assaillent, les contraintes de l'âge que l'on cherche à dissimuler, et l'inévitable confrontation avec la mort.

Vivant uniquement au jour le jour et croyant que l'avenir sera rempli de nouveaux mécanismes de plaisir sans fin, toute une machine de propagande bien ciblée stimule les individus vers l'illusion, ce qui les laisse lentement amers, vides et vaincus, à la recherche de solutions inexistantes car il est trop tard pour les trouver.

En conséquence, certains se lancent dans des évasions spectaculaires par l'exhibitionnisme et l'hallucination, tandis que d'autres, aux ressources

économiques plus limitées, s'écroulent dans la violence urbaine, languissant dans la misère morale et sociale, oubliés de presque toutes les institutions sociales... Le bonheur n'est certainement pas de ce monde, comme Jésus l'a sagement affirmé, car il est très éphémère et ses valeurs relatives, sujettes à des changements constants et destructeurs. Pourtant, il prend racine sur Terre, si l'on considère que c'est au plus profond de l'être de chacun que se posent les fondements de l'édifice où l'on peut vivre heureux.

Sans connaissance de la vie spirituelle et des mécanismes qui la composent, le bonheur n'est rien de plus qu'une aspiration émotionnelle incontrôlée que la réalité consume, ne laissant derrière elle que cendres et désenchantement.

Les êtres humains sont des voyageurs de l'éternité, utilisant momentanément le corps qui les abrite, en route vers le but essentiel où les attend le bonheur. Au cours de ce cheminement, vous pourrez toutefois goûter à la joie du devoir accompli, à l'allégresse de la fraternité, aux bienfaits de l'amour, du bien-être et de la santé, à l'acquisition ou non de ressources matérielles vous assurant prospérité ou abondance... Ce sont là les salutaires accomplissements qui composent le tableau du bonheur relatif auquel on aspire, en s'épanouissant intérieurement par des conquêtes qui éliminent les vices, dissolvent les passions, les angoisses et les sentiments morbides. En les surmontant, peu à peu, on se rapproche du but ultime : le bonheur parfait, qui ne se réalise qu'après la désincarnation, lorsqu'on n'est plus soumis aux aléas des biens matériels."

Livre: No Rumo da Felicidade

Joanna de Ângelis (Esprit)



bonheur a fait l'objet de nombreux débats, des philosophes antiques aux contemporains, ainsi que dans les domaines religieux, sociologiques et économiques.

Malheureusement, l'idée persiste que le bonheur est une conquête matérielle, favorisant un plaisir et une jouissance inépuisables, qui varient selon les besoins et se transforment lorsqu'ils saturent ou laissent un vide existentiel... C'est l'héritage durable de l'hédonisme qui agit sur les esprits et nourrit les cœurs.

Par ailleurs, nombreux sont ceux qui prônent la souffrance comme forme de bonheur, dans un tourment masochiste, héritage inévitable des comportements médiévaux qui cherchaient ainsi à haïr la Terre et ses valeurs pour atteindre le Royaume des Cieux et ses bienfaits...

Rencontre avec la réalité

L'ego illusoire cherche à survivre en utilisant de nombreux mécanismes pour fuir la réalité et s'exprime à travers divers masques afin d'éviter d'être identifié.

Dans ses relations personnelles, il se présente déguisé, tantôt exigeant envers autrui, tantôt excessivement sévère envers lui-même, projetant ses conflits ou intériorisant ses aspirations inassouvies. Inconsciemment, il conçoit la réalité comme une manière de la surmonter



lorsqu'elle est négative, ou de l'améliorer lorsqu'elle est favorable.

Se concentrant sur l'illusion du conflit, il prend soin de se présenter de façon conciliante - attitude inconsciente - en se faisant passer pour une personne heureuse et épanouie.

En raison de l'érosion des valeurs éthiques dans la société, la peur de se dévoiler aux autres engendre des réactions et des subterfuges, dans lesquels il recherche des compensations psychologiques insatisfaisantes. Ses fondements étant fragiles, les structures de bien-être qu'il semble posséder s'effondrent rapidement, laissant place à des angoisses et des agressivités refoulées, qu'il extériorise par transfert émotionnel, en quête de compensation intime.

Il existe un large éventail d'attitudes humaines qui sont loin d'être légitimes et qui résultent de positions contraires à leur réalité.

À quelques exceptions près parmi les idéalistes ni passionnés ni extrémistes, la plupart de ceux qui s'opposent avec véhémence à tout masquent des désirs inconscients qu'ils refoulent faute de courage moral pour les exprimer noblement.

L'individu puritain, qui scrute les fautes d'autrui, projette sur les autres l'état intérieur qu'il cherche à combattre, car il est incapable de le faire en lui-même.

Le critique mordant et persistant, doté d'un regard clinique sur les erreurs et les malheurs d'autrui, souffre d'une insécurité personnelle, nourrit un profond mépris de soi qu'il compense par l'agressivité.

Ceux qui s'identifient habituellement à la douleur et à la souffrance, et qui affichent une humilité exagérée, donc inauthentique, extériorisent inconsciemment un état paranoïaque, ainsi qu'un besoin insatiable d'attirer l'attention.

Ceux qui rationalisent constamment tout, trouvant des justifications à leurs propres échecs et erreurs, se craignent eux-mêmes, dépourvus de la structure émotionnelle nécessaire pour se libérer des conflits. Sans agressivité ni sentimentalité, sans désir d'aveux injustifiés, révèle-toi à tes frères et sœurs, à tes amis, afin qu'ils se sentent à l'aise et se présentent à toi tels qu'ils sont.

Ne prétends pas être le censeur des vies, perturbant les jeux des autres par la présentation de tes vérités. Si tu leur retires leur soutien, que leur offriras-tu en termes de comportement et de sécurité ?

Alors, observe-toi et détends-toi, en te laissant reconnaître par tes grandes qualités et tes faiblesses, facilitant ainsi ce même acte de révélation et de confiance pour ceux qui vivent avec toi.

Livre: Momentos de Saúde e de Consciência

Joanna de Ângelis (Esprit)

Décision maintenant

Jésus dit au disciple :

Je suis le Chemin. Suis-moi et tu trouveras la paix.

Je suis la Vérité. Imprègne-toi de mes enseignements et tu seras sauvé.

Je suis la Vie. Nourris-toi de mon énergie et tu ne succomberas jamais.

Je suis le Pain de Vie. Nourris-toi de ma force et tu vivras.

Je suis la Porte. Retarde-la par tes propres efforts et tu triompheras de toi-même.

Je suis le Berger. Laisse-toi guider et tu atteindras le refuge de la paix.

Je suis la Lumière du Monde. Laisse-toi baigner dans la clarté de l'amour et tu ne trébucheras jamais dans les ténèbres.

Je suis le Fils de l'Homme. Unis-toi à mon œuvre et tu seras conduit vers le Père.

Je suis le Maître. Apprends de moi et tu deviendras sage.

Je suis doux et humble de cœur. Accueille le renouveau transformateur pour le bien et tu ne souffriras plus jamais. Tu n'atteindras la plénitude que si tu t'engages à faire ta part.

Je suis. Tu aspires encore.

Je peux. Tu as seulement l'intention.

J'ai agi. Tu commences la conquête.

Je triomphe. Tu fais face à des batailles inachevées.

J'existe depuis toujours. Tu as commencé la marche après.

Je t'appelle, mais si tu ne te résous pas à me suivre, je te plains, car, en vérité, tu ne m'aimes ni ne me désires encore.

Je te chercherai plus tard.

Ne te plains pas pour l'instant et médite sur l'opportunité que je t'offre.

Livre: No Rumor da Felicidade

Joanna de Ângelis (Esprit)



Logistique

Journaliste

Viviane Leite Borges

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Rita de Cássia Escobar - Révision
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais
Clarivel D. Gimenez - Traduction en espagnol
Nicola P. Colameo - Traduction en italien
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

Réflexions

Joanna de Ângelis (Esprit)

Design graphique

Evanise M Zwirtes

Réunions d'études (en portugais)

Dimanches: 20 h - 21h

Lundis: 20 h - 21h

Mercredis: 20 h - 21h

Samedi: 17 h - 19h30

Réunions d'études (en anglais)

Mercredis: 19 h - 19.30 h

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

Thérapie du pardon

921. *Il est concevable que l'homme soit heureux sur Terre lorsque l'Humanité sera transformée. Mais, en attendant, peut-il atteindre un bonheur relatif ?*

« L'homme est presque toujours l'artisan de son propre malheur. En pratiquant la loi divine, il évitera bien des maux et s'assurera le bonheur que lui permet son existence brute. »

Les passions grossières qui prédominent dans la nature humaine proviennent d'expériences passées non encore surmontées.

Elles sont responsables de la propension au mal, car, de par leur nature primitive, elles ne tolèrent aucune contradiction dans leurs pulsions et sentiments serviles.

Soufflées par un égoïsme morbide, elles dégénèrent en agressivité et en cynisme, nuisant d'abord à l'individu qui les cultive, puis affectant le groupe social auquel il appartient.

Enracinés dans les instincts les plus puissants – la reproduction par les pulsions sexuelles, la nutrition par l'alimentation et le repos, qui permet de reconstituer ses forces –, ces instincts ne cèdent la place aux sentiments et à la raison qui devraient les guider vers la préservation de l'existence, non par agressivité ni par souffrance, mais au prix d'un grand effort.

Le développement moral de l'être humain est inévitable.

Progressivement, les germes de l'amour se développent en lui, prenant le pas sur l'instinct dominant, afin que la raison et l'émotion puissent contribuer à l'épanouissement de ses trésors moraux latents.

La haine, le ressentiment, l'amertume, l'envie et la jalousie constituent un héritage tragique de cette période où la possession imposait ses caprices et où la soumission désespérée se muait en désir de vengeance, culminant en de brutales luttes psychologiques qui se répercutaient sur la réalité objective, fauchant les vies de ceux qui tombaient dans leurs toiles perverses.

Des maladies d'étiologie complexe naissent de ce primitivisme émotionnel et se propagent, engendrant des troubles morbides et

des perturbations du comportement et de l'esprit, anéantissant ainsi l'espoir et la joie de vivre.

Malgré les progrès scientifiques et technologiques considérables d'aujourd'hui, les maladies d'origine émotionnelle et comportementale exigent une prise en charge très sérieuse afin que chacun puisse jouir d'une bonne santé et d'un bien-être optimal.

Le malheur ressenti sur Terre est toujours la conséquence des comportements que chacun s'autorise à adopter, engendrant les facteurs de souffrance et d'affliction, alors qu'il pourrait profiter des ressources inestimables dont Dieu pourvoit à la vie, lui conférant beauté et harmonie.

Cependant, les êtres humains, dominés par les passions d'une souffrance intense, cultivent des haines injustifiées, des ressentiments amers et des pulsions de vengeance perverses... Ces ennemis, qui résident au plus profond de l'être, agissent contre son organisme, l'empoisonnant de leurs toxines morbides et de vagues mentales incessantes de déséquilibre et d'acrimonie. Il en résulte une baisse de la résistance du système immunitaire, provoquant concomitamment des troubles de la tension artérielle, des arythmies, des problèmes gastro-intestinaux, des sautes d'humeur toujours négatives, des troubles nerveux, presque tous résultant de somatisations malsaines et d'une connexion avec des esprits futilles et pervers qui gravitent autour des êtres humains.

En persistant dans ces intentions néfastes, leurs troubles organiques et émotionnels s'accroissent, les menant à l'égoïsme et à diverses obsessions dues à une dépendance mentale et à des échanges spirituels négatifs.

Il n'existe cependant qu'une seule alternative pour accéder à la paix, et donc pour cheminer vers le bonheur que la loi divine offre à ceux qui se comportent selon ses préceptes souverains. Ce précieux instrument est le pardon, accompagné d'un désir sincère de renouveau et de bonheur pour votre adversaire, en le laissant aller à autre chose, tandis que vous vous

engagez à oublier la raison de votre ressentiment et de votre rancœur. Lorsqu'on pardonne, on élimine un grand nombre de vibrations négatives du corps, générant une autre forme d'énergie, issue de l'esprit, qui se transforme en stimuli pour l'organisme.

La haine est un mal cruel qui ronge celui qui la nourrit, et qui affecte souvent celui ou celle qui en est la cible.

Comprendre que chacun a le droit de se tromper et de penser du mal d'autrui – ce qui est regrettable, mais fréquent, comme c'est le cas pour chacun avec son prochain – allège déjà le poids de l'animosité envers l'autre, adversaire réel ou imaginaire.

En présentant des excuses sincères et en cherchant à apaiser les sentiments contradictoires qui persistent, le pardon devient naturel et le bien-être comble l'immense vide auparavant occupé par la haine, le ressentiment et la vengeance.

Le pardon agit comme un baume sur la plaie ouverte par l'agression d'autrui et, simultanément, comme une réponse à la haine déchaînée, adoucissant la douleur du coup reçu.

Celui qui pardonne se conquiert et se surprend lui-même, offrant ainsi à l'offenseur une chance de repentir et de guérison.

Tant que les forces de la haine persistent en nous, même dissimulées, l'être souffrira de la présence toxique de ces vibrations néfastes qui engendrent le malheur.

Le pardon, en libérant la victime, bénit cependant le bourreau, lui permettant lui aussi de goûter au bonheur relatif accessible à tous ceux qui souhaitent suivre les préceptes divins et progresser spirituellement.

La thérapie par le pardon est donc, à l'heure actuelle, la ressource la plus précieuse pour la santé et le bonheur de l'être, au même titre que l'amour, dont elle est un prolongement.

Livre: Lições Para a Felicidade

Joanna de Ângelis (Esprit)



Le bonheur possible

« ...Le concept de bonheur varie d'un individu à l'autre, tout comme il varie selon les différentes écoles de pensée philosophique lorsqu'elles abordent la même question.

En examinant les divers postulats des courants qui ont étudié le bonheur, notamment l'hédonisme, le cynisme, le stoïcisme, l'idéalisme, le spiritualisme, l'utilitarisme, l'existentialisme et le pessimisme, pour n'en citer que quelques-uns, on constate la diversité des conceptualisations entourant cette grande question : le bonheur !

Selon les niveaux d'évolution des groupes humains, l'utilitarisme et l'existentialisme prédominent quelque peu, réduisant l'existence physique au phénomène biologique et à son éventail de sensations et de plaisirs, qui deviendraient fondamentaux pour atteindre le bien-être sans difficultés.

Cependant, une brève analyse de ce choix démontre la vacuité d'une telle aspiration, étant donné que l'organisation physique est toujours soumise à des situations d'insécurité et de transformations, à des changements de contexte et à d'autres événements inévitables.

Ces changements rendent assurément difficile le maintien d'un programme de satisfaction complète, de sensations toujours agréables.

Les sentiments sont Les véhicules émotionnels expriment la réalité de l'être humain, même s'il n'en a pas conscience.

Nés au cœur de l'Esprit, ils se manifestent selon son niveau d'évolution, lequel s'extériorise dans la manière de vivre avec autrui et avec soi-même.

Engourdis par les intérêts immédiats, alourdis par les toxines issues des désirs les plus primaires, ils se révèlent perturbateurs, agressifs, voire brutaux envers ceux qui les portent, ou reflètent le primitivisme qui les caractérise.

Chez les individus qui atteignent un niveau de conscience élevé, les aspirations se présentent sous une formulation éthique et morale pertinente, empreinte de solidarité, d'affection, d'humanisme et de compassion, favorisant un progrès capable de libérer les souffrants des chaînes qui les emprisonnent.

Leur conception du bonheur diffère profondément de celle de ceux qui privilégient l'égoïsme et tout ce qui s'y rapporte.

Le spiritualisme, invitant à la réflexion sur l'être intégral, dans sa condition

d'Esprit immortel, esquisse différentes conceptions du bonheur.

Situant l'existence charnelle entre le berceau et la tombe, il ne la limite pas à ce bref instant, mais l'étend, considérant l'antériorité et la survie de l'Esprit après la mort, événement inévitable auquel nul n'échappe, élargissant ainsi les horizons du bonheur.

Avec cette vision de la réalité, il écarte de nombreux facteurs perçus comme malheur, souffrance, mort, désir, démontrant que tous ces phénomènes sont transitoires face à la grandeur de la vie elle-même...

Le bonheur s'acquiert aisément et doit être constamment recherché.

Il ne résulte pas de ce qui peut être accumulé et apprécié, mais de l'état intérieur de chacun, de ses aspirations et sentiments les plus élevés en harmonie avec l'existence.

Si le bonheur se résumait à la jouissance, il serait figé dans l'organisation physiologique qui nous procure les sensations. Les sensations sont fugaces et insatisfaisantes, engendrant fatigue et ennui, et se muant en malaise.

Le bonheur réside dans le bien-être qui découle d'un sentiment de paix, fruit naturel de pensées élevées qui mènent à des actions justes et dignes.

Celui qui pense avec des intentions élevées s'enrichit d'énergies saines, acquérant l'habitude de maintenir un équilibre émotionnel, ce qui favorise des relations sociales positives.

En ce sens, ne pas aspirer à posséder ce que l'on peut avoir devient une limite satisfaisante pour éviter les soucis inutiles, l'asservissement aux bi-ens accumulés, l'avarice et la méfiance.

Dans une telle situation, l'amitié s'épanouit généreusement, créant une atmosphère de joie dans les relations avec autrui, car l'être humain est fondamentalement un animal biopsychosocial d'origine spirituelle, qui a besoin de vivre avec les autres, de travailler à leurs côtés pour son propre épanouissement, contribuant ainsi au développement de la communauté.

Ainsi, il manifeste le plaisir spontané de servir, d'être utile, de voir son temps rempli de préoccupations sereines.

Le bonheur ne craint pas de le perdre car, dépourvu de connotation physique, il se développe sur le plan esthétique, celui des émotions élevées, de la satisfaction d'être en paix avec soi-même. La beauté, l'honnêteté, la paix, sous toutes leurs facettes, contribuent indubitablement au bonheur.

Il est juste de se rappeler que l'existence terrestre n'est pas un voyage fascinant au pays des merveilles, et que la Terre n'est pas, pour l'instant, la oasis idyllique que beaucoup aspirent à transformer en un lieu de villégiature stérile.

Notre planète bénie est une magnifique école d'apprentissage et de développement intérieur, où les expériences se présentent sous de multiples facettes : joies, peines, tensions, angoisses et sourires, qu'il convient d'appréhender avec sagesse.

C'est pourquoi l'on peut être heureux même dans la souffrance, en en comprenant le sens profond : polir nos faiblesses morales afin de cultiver la lumière de la sagesse, source de paix.

On croit, à tort, que les lieux, les situations et les ressources matérielles sont indispensables au bonheur. C'est une grave erreur. Elles peuvent engendrer la joie, l'exhibitionnisme, le loisir et l'oisiveté, car si l'individu n'est pas en harmonie intérieure avec lui-même, son prochain et Dieu, où qu'il soit, il porte le fardeau des soucis et des conflits qui pèsent sur sa conscience.

Néanmoins, nombreux sont ceux qui, encore prisonniers des limites de leur organisation physiologique et sans aspirations plus élevées, se complaisent dans les plaisirs des sens et croient que les excès qu'ils s'autorisent, les plaisirs qu'ils savourent, sont les trésors du bonheur.

Bientôt, cependant, leurs plaisirs s'étendent et, insidieusement, un vide existentiel se creuse, les poussant vers des comportements vicieux et abrutissants, comme une fuite illusoire.

Le bonheur est fait de petits riens, d'émotions délicates, d'aspirations subtiles qui se concrétisent, de constructions intérieures qui procurent la paix intérieure.

Demandez à ceux qui s'amusent s'ils sont heureux, satisfaits de leur vie, et ils vous répondront assurément qu'ils sont saturés, las et pratiquement désintéressés de tout. Ainsi, prenez conscience des nombreuses grâces que la vie vous a accordées, surtout si vous possédez un corps sain et harmonieux, capable de mettre ses forces au service de votre développement intellectuel et moral, en aimant et en servant sans relâche. Toutefois, si vous vous trouvez confronté à une limitation organique, sous le joug de la souffrance, quelle qu'elle soit, rendez grâce à Dieu pour la grâce de racheter vos erreurs et d'acquiescer l'équilibre nécessaire au bonheur qui ne tardera pas à venir.

Livre: *Libertação do Sofrimento*

Joanna de Ângelis (Esprit)

