

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

La signification spirituelle de la vie

La conquête du bonheur est un des objectifs auquel nous aspirons le plus ; il se traduit par une quête de sécurité, de confort, de santé et de moyens. Pour concrétiser cet idéal, nous mobilisons nos énergies

enseigne qu'à travers la réincarnation, nous devons tenter de « supporter notre part dans l'œuvre de la création ». Quand notre vie suit son cours selon ce principe, une harmonie avec sa signification spiri-

C'est peut-être pour cela que le Maître a déclaré avec tant de sagesse à ceux qui couraient anxieusement après le bonheur : « cherchez d'abord le Royaume des Cieux et sa justice, et tout le reste vous sera donné en plus... »



Cláudio Sinoti

Thérapeute jungien

« Réveillez-vous de votre lourd sommeil ; déchirez le voile matériel qui vous enveloppe. Apprenez à vous connaître, à connaître les puissances qui sont en vous et à les utiliser.

Il n'y a pas de néant ; la mort est une nouvelle naissance, un acheminement vers de nouvelles tâches, de nouveaux travaux, de nouvelles moissons. La vie est une communion universelle et éternelle qui relie Dieu à tous ses enfants.

Sachez que tout homme peut être bon et heureux ; pour le devenir, il suffit qu'il le veuille avec énergie et continuité.

Dirigez sans cesse votre pensée vers cette vérité que vous pouvez devenir ce que vous voudrez être, et sachez vouloir être toujours plus grands et meilleurs. C'est là la notion du progrès éternel et le moyen de le réaliser ; quand vous aurez acquis cette maîtrise sur vous-mêmes, vous n'aurez plus à redouter ni les reculs, ni les chutes, ni les maladies, ni la mort ; vous aurez fait de votre *moi* intérieur et fragile une individualité haute, stable, puissante ! »

Le problème de l'être et de la destinée

Léon Denis

les plus précieuses : physiques, émotionnelles et spirituelles. Néanmoins, comme cette recherche est dans la plupart des cas conduite de manière égoïste, à la surface de notre conscience, nous finissons par édifier un grand paradoxe : nous cherchons le bonheur sans son sens profond, sans sa signification spirituelle, et cela finit par provoquer des frustrations et des conflits divers.

L'analyste jungien James Hollis dit qu'il existe une inversion des valeurs et que l'objectif de l'homme ne doit pas se centrer sur le bonheur, mais sur le sens de l'existence. De ce point de vue, notre vie doit être tournée vers la connexion profonde avec nous-mêmes, avec le Self ou le « Soi-même », en s'harmonisant avec notre vocation, notre essence. Le Livre des Esprits (Q. 132) nous

tuelle se met en place. De cette idée, peut découler une question : de quelle manière peut-on réaliser notre essence et donner à nos vies un sens qui va au-delà de la recherche du bonheur ?

Il est indispensable que nous nous connaissions plus profondément. Explorer les émotions, les sentiments et les potentiels endormis qui nous habitent et revoir nos croyances anciennes qui ne nous servent plus. Seul celui qui se trouve pourra mieux servir la communauté dans laquelle il est inséré. L'homme qui se connaît ne va plus à la recherche du « bien-vivre » ou plus simplement du bonheur « dans le sens de jouir des commodités et des sensations » comme nous le dit Joanna de Ângelis, mais plutôt de « vivre bien » en connexion avec lui-même et avec les sources spirituelles de la vie.

Crise existentielle

Vivre de manière éthique, se surpasser constamment, s'aimer soi-même et à tous inconditionnellement, voilà le parcours d'évolution de l'Esprit immortel que nous sommes. Pourquoi alors subir et traverser des

zone de confort sans nous préoccuper de notre évolution spirituelle. Dieu nous permet de vivre des crises existentielles, et nous invite à nous confronter à nous-mêmes avec courage et humilité ; à choisir de nous



crises ? Où sont la bonté et la miséricorde divine qui permettent que surviennent de telles crises existentielles ? L'existence physique, quand elle est vécue avec la lucidité spirituelle, se présente comme une étape évolutive, naturellement semée de défis qui ont pour but de faire mûrir notre être. Pourtant, quand notre vision se limite et que notre perception se perturbe, nous nous écartons de notre essence divine et de notre raison d'exister, et nous devenons des aliénés de la Vérité qui se rebellent contre les opportunités d'auto-illumination que la Vie nous donne. Nous choisissons de nous rendre incapables pour ne pas nous permettre de tenter et nous stationnons dans notre processus d'évolution tandis que la vie ne cesse de nous appeler ; en réalité, elle nous intensifie. Nous fuyons psychologiquement et spirituellement de nous-mêmes, nous créons des déséquilibres, et en ne respectant pas les lois de Dieu en vigueur dans nos consciences, nous créons de douloureuses perturbations. La Vie est une transformation constante. Il est illusoire de croire que nous pouvons vivre dans la

surpasser en renonçant à ce qui nous paraît confortable, mais qui nous semble maintenant inutile selon le point de vue transpersonnel de ce que nous sommes et pouvons atteindre. Même si la crise existentielle est pour nous un bienfait, en nous propo-

sant de développer nos potentiels intimes, souvent nous aimerions nous réfugier dans nos anciennes manières d'être. La crise existentielle en soi n'est pas une solution pour nos problèmes, car nous pouvons une fois encore choisir de nous rebeller contre elle. Elle est au contraire une invitation à assumer nos responsabilités, en tentant de réévaluer nos comportements et nos croyances. La bienfaitrice Joanna de Ângelis dans son ouvrage *Encontro com a Paz e a Saúde (Rencontre avec la paix et la santé)* nous conseille : « Au lieu de l'abattement et de l'inconfort, de l'abandon des objectifs, l'individu en crise doit reconnaître qu'il a le devoir de faire face aux évènements, et aller vers d'autres expériences plus enrichissantes et donc encore plus remplies de défis. »

Karina Cardoso



Psychothérapeute

Reprogrammation de la conscience

Ce moment est celui des grands défis de l'existence : nous sommes les héritiers du passé dans lequel nous avons semé toutes sortes de semences, comme si nous étions au milieu d'un terrain fertile, mais néanmoins à peine réceptif. Et les graines jetées au hasard, qui n'ont pas reçu les soins nécessaires à leur croissance, sans arrosage ni entretien, ont donné des fruits conformes à cette semence brouillonne. Il est évident qu'une grande partie d'entre eux est contaminée, pleine de vers et pourrie. Et le temps, implacable, nous met face au résultat de cette semence que nous avons faite individuellement et collectivement. Les défis cités ci-dessus se succèdent, pour que nous puissions reprogrammer nos existences sur d'autres modèles, mais nous devons reconnaître nos erreurs et nos fautes ; travailler les conquêtes effectives, sélectionner les bons grains pour que la cueillette soit abondante et donne des fruits à cent pour un.

Reprogrammer notre conscience veut dire choisir de nouveaux chemins, pondérer, évaluer, discerner. Et pour ce faire, la philosophie spirite nous ouvre toutes les portes qui conduisent à la Vérité, à la Vie, à la Plénitude. Se connaître soi-même veut dire avoir le courage de reconnaître sa propre dualité. Travailler avec acharnement les qualités déjà développées et faire fleurir les potentiels intrinsèques de l'Être divin que nous sommes. Jésus de Nazareth nous a montré comment faire ; son invitation est encore dans nos consciences : pourquoi ne pas l'accepter ?

Sonia Theodoro da Silva

Rédactrice

Logistique

Journaliste

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Adenauer Novaes
Maria Angélica de Mattos
Maria Novelli
Criciell Zanescio
Christina Renner
Maria Madalena Bonsaver
Lenéa Bonsaver
Valle García Bermejo
Nicola Paolo Colameo
Sophie Giusti
Regina Ambrósio

Reportage

Claudio Sinoti
Karina Cardoso
Sonia Theodoro da Silva
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Adenauer Novaes

Design graphique

Evanise M Zwirtes

Impression

Tirage :
2500 exemplaires - Portugais
1000 exemplaires - Anglais

Réunions d'études (en portugais)

Dimanches - 17h45 - 21 h
Lundis - 19 h - 21 h
Mercredis - 19 h - 21 h
BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH
Informations : 0207 371 1730
E-mail: spiritistps@spiritistps.org
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

Fonctions de la conscience

La conscience est à la fois ce qu'il y a de plus humain et de plus divin chez les individus.

Il est fondamental de considérer que chaque personne est un type psychologique spécifique et qu'avec lui, elle se meut dans le monde, en se distinguant selon son concept spirite, son niveau d'évolution qui établit les limites de sa compréhension de la réalité, en fonction de sa maturité spirituelle plus ou moins grande.

Jung a identifié quatre fonctions psychiques - sensation, pensée, sentiment, intuition - dont la conscience se sert pour faire la reconnaissance du monde extérieur et s'orienter. Celles-ci, avec l'introversion et l'extroversion, représentent les types psychologiques.

La fonction sensation se réfère aux perceptions sensorielles. La fonction pensée pousse l'individu à faire une analyse logique et rationnelle des faits perçus sans grand intérêt pour sa valeur affective. Celle du sentiment lui fait valoriser les sentiments dans ses évaluations, en tenant compte de l'harmonie de l'environnement et encourage les mouvements sociaux. Dans la fonction intuition, la perception se fait à travers l'inconscient. Les personnes ont tendance à voir le tout et pas les parties.

Chez l'homme inconscient, les quatre fonctions sont à la disposition de l'Ego tandis que chez l'être éveillé, il existe une *fonction supérieure*, dominante, qui le conduit.

L'Ego est le centre organisateur de la conscience. Quand il est déstructuré, il manifeste la partie superficielle de l'individu, qui est la somme des pensées, idées, sentiments, souvenirs et perceptions sensorielles. Jung nous enseigne que « la fonction inférieure est généralement caractérisée par des traits de la psychologie primitive. » Quelle est sa fonction supérieure ?

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute

Volonté : condition pour l'évolution

L'évolution suit un long cours jusqu'à la conquête de la conscience. Guidées par les forces de la vie, les lois divines nous poussent à la conquête de nous-mêmes. Quand surgit « l'étincelle » de la conscience, nos efforts conscients doivent s'ajouter à l'orchestre de la vie.

Dans son analyse psychologique, Joanna de Ângelis observe qu'à partir du niveau de conscience du « sommeil avec les rêves », quand nous commençons notre réveil, « la volonté joue un rôle primordial, en poussant l'être vers de nouvelles réalisations et des conquêtes complémentaires qui enrichissent l'arsenal psychologique... »

Mais souvent, les désirs et les impulsions instinctives se mélangent à la volonté et font l'énergie psychique compromettre son orientation. L'illusion de l'ego, si bien représentée par la déesse « Maia » dans le bouddhisme, ou par le « chant des sirènes » dans la mythologie grecque, attire toujours les imprudents sur leur parcours sur la mer de la vie. En dehors des illusions et des désirs, la volonté est aussi compromise quand nous restons attachés aux douleurs du passé et les lamentations, les plaintes et les rancœurs nous conduisent à un état de paralysie dans lequel personne ne grandit.

Quand la maturité nous fait percevoir que la vie nous rapporte le résultat de nos actions, ce que la Philosophie spirite explique par la loi

d'action et de réaction, la volonté est mieux orientée, et nous investissons nos talents à la recherche des conquêtes élevées de la vie.

Ulysse trouva une manière de passer avec assurance par les îles des Sirènes. Après avoir été averti par la magicienne Circé, il demanda



aux membres de son équipage de mettre de la cire dans leurs oreilles tandis qu'il resterait attaché au mât. Quand il entendit le chant séducteur, même en se débattant intérieurement, il parvint à poursuivre son odyssée, aidé par l'équipage qui continua à ramer jusqu'à atteindre le port sûr. C'est ainsi que nous devons « ramer », par la volonté, même si le chant des illusions de l'ego se fait présent, pour tenter de distraire notre attention. Attachée à la conscience majeure, le « mât » de notre Self, la volonté nous fera déplacer des montagnes, pendant le long cours de l'évolution spirituelle qui nous attend.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne

Thérapeutique psychique

Le corps physique demande à être connu, son intégrité doit être préservée et il faut en prendre soin pour qu'il dure le plus longtemps possible. Pour ce faire, la médecine s'est développée et obtient des résultats qui assurent l'augmentation progressive de sa durée de vie. Si le corps est si exigeant, que d'attentions ne faut-il pas avoir à l'égard de la pensée qui nous gouverne ? Pour répondre à cette question, il faut d'abord comprendre ce qu'est la pensée. Du point de vue du Spiritisme, la pensée est le principal organe de communication de l'Esprit avec la réalité qui l'entoure et le véhicule de la manifestation de son identité. Par la pensée, l'Esprit a conscience de son individualité. Sa dynamique est associée au fonctionnement du périsprit, ce système complexe qui remplit de multiples fonctions pour l'Esprit. Dans la pensée, nous avons la Conscience et l'Inconscient, tels deux grands champs où sont traitées toutes les expériences de l'Esprit pendant ses diverses incarnations. L'ego, représentation de l'individualité, est le seigneur de la Conscience et responsable de l'absorption des contenus des expériences qui seront intégrées à l'Esprit. C'est l'ego qui associé aux contenus de la Conscience et en les intégrant à ceux de l'Inconscient, actualise la vie et promeut l'évolution. L'Inconscient, champ où se trouvent les expériences qui n'ont pas suffisamment d'énergie pour atteindre la conscience, mais qui influencent les décisions de l'ego, contient aussi les structures basiques de la pensée humaine. De telles structures qui ont des fonctions différentes sont connues sous la forme d'archétypes, responsables des tendances comportementales. Il y a toute une activité psychique intense qui promeut l'interrelation entre les contenus de l'Inconscient et ceux de la Conscience, au service de l'équilibre interne et de l'évolution de l'Esprit. Prendre le plus grand soin des contenus de l'Inconscient, en traitant de manière équilibrée les probables invasions abruptes de la Conscience sans le contrôle de l'ego, est une garantie de stabilité psychique générale. La qualité des idées et ce à quoi on aspire deviennent des facteurs importants pour une pensée saine et équilibrée. La pratique de la méditation, de la prière, les objectifs nobles, les idées altruistes, ainsi que les intentions tournées vers le bien rendent la pensée saine pour de grandes réalisations. La meilleure thérapie que l'on peut s'appliquer à soi-même commence par la conscience que l'on est un esprit immortel et par de petites doses de générosité anonyme. L'Esprit qui agit avec son ego en contact avec la réalité qui l'entoure, intègre les paradigmes des lois de Dieu à chaque expérience qu'il vit. Prendre soin de la pensée c'est connaître ses mécanismes de fonctionnement, en cherchant à intégrer les capacités et les compétences pour faire face aux défis que l'évolution présente. Outre ces soins, il faut apprendre à vivre en faisant attention à l'acquisition de valeurs éthiques qui apportent l'harmonie de chaque individu, ainsi que la conscience qu'il contribue au bien commun. Prendre soin de soi n'exclut pas de faire attention au bien collectif et au bonheur de tous. La meilleure thérapeutique psychique est de percevoir que son Esprit, malgré son individualité, possède une dimension forgée sur les relations avec son prochain, et donc, qu'il est aussi un être collectif. Ce qu'il lui faut intégrer le plus, pour son évolution, c'est sa capacité d'aimer.



Adenauer Novaes

Psychologue clinicien