

O Significado Espiritual da Vida

A conquista da felicidade é uma das metas mais almeçadas, traduzida na busca de segurança, comodidade, saúde e recursos à disposição. Para concretizar esse ideal, mobilizamos as mais valiosas

“O Livro dos Espíritos” (Q.132) nos ensina que, através da reencarnação, devemos buscar realizar “a parte que nos toca na criação”. Quando nossa vida segue pautada nesse princípio, estabelece

do consigo mesmo e com as fontes espirituais da vida.

Talvez seja por isso que o Mestre declarou com tanta sabedoria aos que corriam na busca ansiosa em busca da felicidade: “buscai em primeiro lugar o Reino dos Céus e suas virtudes, e tudo o mais vos será acrescentado...”.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Junguiano



energias: físicas, emocionais e espirituais. No entanto, como essa busca é, na maioria das vezes, conduzida de forma egoica na superfície da consciência, terminamos por construir um grande paradoxo: buscamos felicidade sem um sentido profundo, sem um significado espiritual, o que termina por ocasionar frustrações e conflitos variados.

O analista junguiano James Hollis propõe que existe uma inversão de valores e que a meta humana não deve centrar-se na felicidade, mas no sentido existencial. Nesse aspecto, nossa vida deve estar voltada à conexão profunda conosco, com o Self ou Si-mesmo, sintonizando-se com a nossa vocação, a nossa essência.

-se uma sintonia com seu significado espiritual. A partir dessa compreensão, é provável que nos surja uma questão: de que forma realizar a nossa essência e dar sentido às nossas vidas, além da busca da felicidade?

Torna-se imprescindível nos conhecer mais profundamente. Explorar as emoções, sentimentos e potenciais adormecidos que nos habitam, assim como rever antigas crenças que não nos servem mais. Somente aquele que se encontra consigo poderá servir melhor ao coletivo no qual se insere. A busca do homem que se conhece deixa de ser viver bem ou simplesmente ser feliz, “no sentido de fruir comodidades e sensações”, e, como nos adverte Joanna de Angelis, passa a ser o “bem viver”, integra-

“Desperta de vosso sono pesado; desatai o véu material que vos encobre. Aprendei a vos conhecer, a conhecer os poderes que estão em vós e a utilizá-los...”

O nada não existe; a morte é um novo nascimento, um encaminhamento para novas tarefas, novos trabalhos, novas colheitas. A vida é uma comunhão universal e eterna que liga Deus a todos os seus filhos...

Sabei que todo homem pode ser bom e feliz; para vir a sê-lo, basta querer com energia e continuidade...

Dirigi incessantemente vosso pensamento para esta verdade: podeis tornar-vos o que quiserdes ser, e sabeis querer ser sempre maiores e melhores. Está aí a noção do progresso eterno e o meio de realizá-lo... Quando tiverdes conquistado esse domínio sobre vós mesmos, não tereis mais que temer os recuos nem as quedas, nem as doenças, nem a morte; tereis feito de vosso eu pequeno e frágil uma individualidade alta, estável, poderosa!”

O Problema do Ser, do Destino e da Dor

Léon Denis

Crise Existencial

Viver eticamente, superar-se constantemente, amar a si e a todos incondicionalmente, eis o roteiro para evolução do Espírito imortal que

nossa evolução espiritual. Deus permite crises existenciais, convidando-nos a nos deparar com nós mesmos para o autoenfrentamento,



somos. Por que, então, sofrer e atravessar crises? Onde a bondade e misericórdia divina ao permitir crises existenciais? A existência física quando encarada com lucidez espiritual apresenta-se como etapa evolutiva, naturalmente repleta de desafios, objetivando o amadurecimento do ser. No entanto, quando nossa visão limita-se e nossa percepção perturba-se, resultado do distanciamento da nossa essência divina e da nossa razão de existir, passamos a viver alienados da Verdade, reclamando das oportunidades de autoiluminação que a Vida nos oferece. Escolhemos nos incapacitar por não nos permitir a oportunidade da tentativa e estacionamos no nosso processo evolutivo enquanto a Vida não cessa seus apelos; na realidade, os intensifica. Fugindo psicológica e espiritualmente de nós mesmos, criamos desequilíbrios e, ao desrespeitar as leis de Deus, vigentes em nossas consciências, criamos dolorosas perturbações. A Vida é transformação constante, e ilusório é crer que podemos viver na zona de conforto sem preocupação com a

Reprogramação Consciencial

O momento atual é de grandes desafios existenciais: somos herdeiros do passado em que semeamos todas as espécies de sementes, como se estivéssemos em meio a um terreno fértil, porém apenas receptivo. E às sementes jogadas displicentemente, sem cuidados adequados de plantio, rega e poda de ervas daninhas, seguiram-se os frutos dessa plantação descuidada. Evidentemente que, dentre estes, grande parte está contaminada, cheia de vermes e apodrecida. E o tempo, implacável, coloca-nos, à frente, o resultado dessa plantação, feita individual e coletivamente. Os desafios citados acima se sucedem para que possamos reprogramar a nossa existência em outros padrões; contudo, há a necessidade de reconhecermos erros e enganos. O importante é trabalhar as conquistas efetivas, selecionar os bons grãos para que a colheita seja farta e dê frutos a cem por um.

Reprogramar-nos consciencialmente implica em escolher novos caminhos, ponderar, avaliar, discernir. E, para tanto, a Filosofia Espírita abre-nos todas as portas conducentes à Verdade, à Vida, à Plenitude. Conhecer-se a si mesmo implica em ter coragem de reconhecer a própria dualidade; trabalhar com empenho as qualidades já desenvolvidas e fazer florescer as potencialidades intrínsecas ao Ser divino que todos somos. Jesus de Nazaré no-lo demonstrou como fazer; o seu convite permanece em nossas consciências. Por que não aceitá-lo?

Sonia Theodoro da Silva

Colunista

benefício, nos propondo o desenvolvimento das potencialidades íntimas, frequentemente gostaríamos de nos refugiar nas formas antigas de ser. A crise existencial em si não é a solução para os nossos problemas, pois podemos, mais uma vez, eleger nos rebelar contra ela; ao contrário, é convite à autorresponsabilização, buscando a reavaliação de condutas e crenças. A benfeitora Joana de Ângelis em sua obra *Encontro com a Paz e a Saúde* nos aconselha: "Ao invés do abatimento e do desconforto, do abandono dos objetivos, cabe ao indivíduo em crise, reconhecer que lhe é reservado o dever de enfrentar o acontecimento, somente ele, partindo então, para experiências mais enriquecedoras, portanto, mais carregadas de desafios."

Karina Cardoso

Psicoterapeuta



Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

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

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Impressão

Tiragem:
 2500 exemplares - Português
 1000 exemplares - Inglês

Reuniões de Estudos (Em Português)

Domingos - 05.45pm - 09.00pm
Segundas - 07.00pm - 09.00pm
Quartas - 07.00pm - 09.30pm
 BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH
 Informações: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@spiritistps.org
www.spiritistps.org
 Registered Charity N° 1137238
 Registered Company N° 07280490

Funções da Consciência

A consciência é, ao mesmo tempo, o que existe de mais humano e divino nos indivíduos.

Fundamental considerar que cada pessoa tem um tipo psicológico específico e, com ele, se movimenta no mundo, diferenciando-se no conceito espírita, nível evolutivo, que estabelece limites de compreensão da realidade, devido à maturidade ou imaturidade espiritual.

Jung identificou quatro funções psíquicas - sensação, pensamento, sentimento, intuição - que a consciência usa para fazer o reconhecimento do mundo exterior e orientar-se. Estas, junto às atitudes de introversão e extroversão, representam os tipos psicológicos.

A função sensação refere-se às percepções sensoriais. A função pensamento leva o indivíduo a fazer uma análise lógica e racional dos fatos percebidos, sem maior interesse pelo seu valor afetivo. A função sentimento leva-o a valorizar os sentimentos em suas avaliações, a considerar a harmonia do ambiente e a incentivar movimentos sociais. Na função intuição, a percepção se dá através do inconsciente; as pessoas tendem a ver o todo e não as partes.

No homem inconsciente, as quatro funções estão à disposição do Ego, enquanto, no ser desperto, existe uma *função superior*, dominante, que o conduz.

O Ego é o centro organizador da consciência; quando desestruturado, manifesta a parte superficial do indivíduo, sendo a soma dos pensamentos, ideias, sentimentos, lembranças e percepções sensoriais. Ensina Jung que "a função inferior é, geralmente, caracterizada por traços da psicologia primitiva." Qual é sua função superior?

Evanise M Zwirtes

Psicoterapeuta

Vontade: Condição para Evolução

A evolução segue um largo curso até a conquista da consciência.

Guiados pelas forças da vida, as leis divinas nos impulsionam à conquista de nós mesmos. Quando o "estalo" da consciência surge, nossos esforços conscientes devem somar-se à orquestra da vida. Em sua análise psicológica, Joanna de Ângelis observa que, a partir do nível de consciência de "sono com sonhos", quando principiamos o despertar, "a vontade desempenha um papel relevante, impulsionando o ser a novas realizações e conquistas completadoras que enriquecem o arsenal psicológico..."

Mas muitas vezes os desejos e impulsos instintivos mesclam-se à vontade, fazendo com que a energia psíquica tenha comprometido o seu direcionamento. A ilusão do ego, tão bem representada pela deusa "Maia" no budismo, ou através do "canto das sereias" da mitologia grega, continua a atrair os incautos em sua jornada pelo mar da vida. Além das ilusões e desejos, a vontade também fica comprometida quando permanecemos retidos nas dores do passado, e a lamentação, a queixa e as mágoas nos conduzem ao estado de paralisia em que ninguém cresce.

Quando a maturidade nos faz perceber que a vida traz de volta o próprio resultado das nossas ações, o que a Doutrina Espírita explica através da lei de ação e reação, a vontade passa a ser melhor direcionada, e investimos nossos talentos em busca

das conquistas elevadas da vida.

Odisseu encontrou uma forma de passar seguro pela ilha das sereias. Após advertido pela feiticeira Circe, pediu que a tripulação colocasse cera nos ouvidos enquanto ele permanecia atado ao mastro. Quando ouviu o canto sedutor,



mesmo debatendo-se interiormente, conseguiu seguir sua odisseia, auxiliado pela tripulação que continuou remando até atingir um porto seguro. Assim também devemos "remar" através da vontade, mesmo que o canto das ilusões do ego se faça presente, tentando distrair nossas atenções. Atados à consciência maior, o nosso "mastro" do Self, a vontade nos fará remover montanhas no largo curso da evolução espiritual que nos aguarda.

Iris Sinoti

Terapeuta Junguiana

Terapêutica Psíquica

O corpo físico exige ser conhecido, ser mantida sua integridade, ser cuidado para que tenha longevidade máxima. Para tanto, a ciência médica se desenvolveu e mostra resultados que garantem o aumento gradativo de seu tempo de vida útil. Se o corpo exige tanto, que cuidados se deve ter com a mente que o governa? Para responder a essa pergunta, deve-se entender primeiro o que é a mente. Do ponto de vista do Espiritismo, a mente é o principal órgão de comunicação do Espírito com a realidade que o cerca e veículo de manifestação de sua identidade. Com a mente, o Espírito tem consciência de sua individualidade. Sua dinâmica está associada ao funcionamento do perispírito, sistema complexo que desempenha múltiplas funções para o Espírito. Na mente, temos Consciência e Inconsciente como dois grande campos em que são processadas todas as experiências do Espírito em suas diversas encarnações. O *ego*, representação da individualidade, é o senhor da Consciência e responsável pela absorção dos conteúdos das experiências que serão integradas ao Espírito. É o *ego* que, associando os conteúdos da Consciência e os integrando aos do Inconsciente, atualiza a vida e promove a evolução. O Inconsciente, campo em que se encontram as experiências que não têm energia suficiente para alcançar a Consciência, mas que influenciam as decisões do *ego*, também contém as estruturas básicas do pensar humano. Tais estruturas, com diferentes funções, são conhecidas como arquétipos, responsáveis pelas tendências comportamentais. Há toda uma intensa atividade psíquica que promove inter-relações entre os conteúdos do Inconsciente e os da Consciência, a serviço do equilíbrio interno e da evolução do Espírito. Ter o máximo possível de cuidado com os conteúdos do Inconsciente, lidando equilibradamente com as prováveis invasões abruptas na Consciência sem o controle do *ego*, é garantia da estabilidade psíquica geral. A qualidade das ideias e o que objetivam tornam-se importantes fatores para uma mente sã e equilibrada. Práticas meditativas, oração, objetivos nobres, ideias altruístas, bem como intenção voltada para o bem, tornam a mente saudável para grandes realizações. A melhor terapia que se pode fazer consigo mesmo se inicia com a consciência de que se é um espírito imortal e com pequenas doses de generosidade anônima. O Espírito, atuando com seu *ego*, em contato com a realidade que o cerca, integra os paradigmas das leis de Deus a cada experiência que vivencia. Cuidar da mente é conhecer seus mecanismos de funcionamento, buscando integrar habilidades e competências para lidar com os desafios que a evolução apresenta. Além desse cuidado, é preciso aprender a viver atento à aquisição de valores éticos que proporcionem a harmonia interior de cada indivíduo, bem como à consciência de contribuir para o bem comum. Cuidar de si não exclui a atenção ao bem coletivo e à felicidade de todos. A melhor terapêutica psíquica inclui a percepção de que o Espírito, em que pese sua individualidade, possui uma dimensão forjada nas relações com o próximo, portanto, é também um ser coletivo. O que mais necessita integrar, para sua evolução, é a capacidade de amar.



Adenauer Novaes

Psicólogo Clínico