

# Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

## Felicidade

**Evanise M Zwirtes**

O que vem a ser a felicidade? Como conquistá-la? São indagações relevantes no processo da realização pessoal.

A maioria das pessoas procura a felicidade como um fim, e não como um caminho. Talvez por isso, ela pareça tão difícil de ser alcançada. Somente quando compreendermos que o mundo não é para ser disputado, mas compartilhado, passaremos a perceber e a entender que a humildade é privilégio dos grandes e é a rota certa para alcançarmos a felicidade.

Ser humilde e tratar o outro de igual para igual nos faz melhorar como pessoa. A recompensa? Receber a mesma consideração e experimentar o sabor da alegria dia após dia.

A felicidade é uma sucessão de momentos no presente. Origina-se da nossa força interior, da força vital, da nossa fé. É a capacidade de encarar a vida de maneira positiva.

Não se trata de fazer apenas o que se quer, mas de fazer com alegria o que tem de ser feito.

Portanto, felicidade é um caminho que se descortina, é a esperança crescente, é a co-

ragem de renovar-se, é amar, amar totalmente os momentos da vida. É a realização com equilíbrio num convite à harmonia, é sentir com serenidade a certeza de que a verdade, perseverante, vencerá a maldade na reconstrução do bem, pela paz.

As causas da felicidade não se acham em lugares determinados do espaço. Elas estão em nós, nas profundezas da alma. "O reino dos céus está dentro de vós", disse o Cristo.

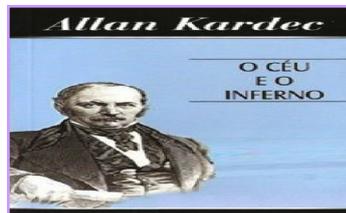
Assim, por exemplo, sorrir inúmeras vezes, procurar o lado bom de tudo, esquecer os erros do passado, cair, mas levantar sempre, repudiar a inveja e a ingratidão são atitudes que tornam nossa vida muito melhor. Talvez não sejam fáceis, mas tudo é questão de aprendizado.

É na vida íntima, no desabrochar de nossas faculdades, de nossas virtudes, que está o manancial da felicidade presente e futura.

Em síntese, podemos dizer que a felicidade é uma atividade da alma.

*Evanise M Zwirtes é Psicoterapeuta e Coordenadora do The Spiritist Psychological Society, Londres-UK.*

## Livro: O Céu e o Inferno



01.08.1865

Denominado também "**A Justiça Divina Segundo o Espiritismo**", este livro oferece o exame comparado das doutrinas sobre a passagem da vida corporal à vida espiritual.

**O Céu e o Inferno** coloca ao alcance de todos o conhecimento do mecanismo pelo qual se processa a Justiça Divina, em concordância com o princípio evangélico: "A cada um, segundo suas obras".

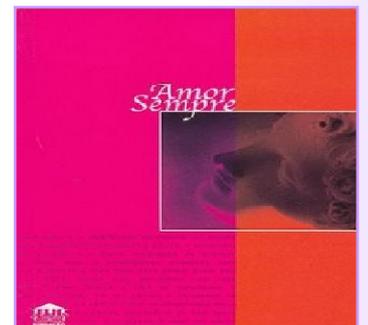
## Amor Sempre

**Adenáuer Novaes**

O amor é a força propulsora do Universo. Razão primeira e última da existência humana. Princípio causal e motivo essencial para que a vida se realize e o ser humano se conheça. Sua ascensão na consciência tem sido gradativa, promovendo a integração de importante lei divina. Mesmo que considere a necessidade de amar e amar sempre, percebendo a grande quantidade de exemplos existente na vida humana (amor materno, amor de irmãos, amor entre amigos etc.), o ser humano ainda está longe de poder dizer que sabe amar verdadeiramente. A dificuldade é mais interna do que externa. As pessoas, na sua

maioria, desejam ter um amor, amar alguém. Porém, não sabem como fazê-lo e como vencer as sombras que ainda pairam no íntimo de si mesmas. Obstáculos interiores prejudicam as relações interpessoais com defesas, inibições, medos e todo tipo de imaginação a respeito do sentimento do outro. A relação entre duas pessoas, para a construção do amor, é um desafio, pois todos somos diferentes uns dos outros. Vencer essa diferença é o grande desafio. Não falta vontade, tampouco disposição para fazê-lo, mas a incapacidade de concretizar é enorme. O amor é um sentimento que deve ser materializado em ações, pois a simples consciência de sua existência no coração não é suficiente para que ele esteja de fato sendo integrado à personalidade como conhecimento já adquirido. Ações repetidas que consolidam o sentimento e sua realização espontânea são fundamentais para que se consiga adquirir a capacidade de amar. O lugar mais propício para se adquirir essa capacidade e que constitui um campo de testes e de constante aprendizagem é a família. Em seu espaço físico materializam-se as expressões da alma, sem que se consiga camuflar o que de fato se sente. Se, nele, o espírito não consegue vivenciar as expressões básicas do amor, dificilmente conseguirá fora dele. O amor em família é o embrião do verdadeiro amor, que deverá um dia vigorar em toda a humanidade.

*Adenáuer Novaes é Psicólogo Clínico, residente no Brasil. É um dos diretores da Fundação Lar Harmonia - Salvador-BA.*



O Despertar da Consciência

**Sônia Theodoro da Silva**

O grande pensador da antiguidade, Pitágoras, afirmava que a Terra era a morada da opinião. Poderíamos asseverar que, se em sua época havia esse reconhecimento, hoje não estamos distante dessa definição. Aproximando-nos dela cada vez mais, distanciamos-nos do processo mais importante e sugestivo que já surgiu entre nós, também trazido por um sábio, que pautava o desenvolvimento do conhecimento a partir do próprio homem. Esse sábio, Sócrates, humilde pela concepção de Jesus pois os verdadeiros humildes não têm necessidade de agir como "fortes" já que reconhecem em si mesmos uma parcela de divindade através do exercício das virtudes latentes, ensinava, ou melhor, guiava os seus seguidores e ouvintes através dos caminhos ásperos da opinião, até o reconhecimento de que os seres humanos muito sabiam dos outros, porém, pouco ou nada sabiam de si mesmos.

O conceito e a ironia socráticas, aplicados no desenvolvimento do verdadeiro e mais profundo de todos os conhecimentos, o saber de si, conduzia o pensamento e o raciocínio, de forma natural, a um outro momento: conheça-se depois seja sincero com o que descobriu. A humanidade atual parece estar atravessando por esse processo; e é aí que surgem os desvios de rota. O ser humano habituou-se a reduzir a compreensão das coisas às percepções da própria mente, pois é difícil romper com as estruturas de referência e permitir que o Espírito efetue saltos qualitativos para outras dimensões de conhecimento, transcendendo aos limites impostos por vidas de pensamento estruturado.

Foi isso o que o prof. Rivail, futuro Allan Kardec, realizou. Ao ser informado dos fenômenos que ocorriam em todo o mundo, em particular na França, em Paris, mas conhecedor das leis do magnetismo e da inconsequente utilização de seus mecanismos nas mãos de ilusionistas para espetáculos de lazer, transcende a si próprio e às estruturas de saber lineares de sua época, dá um salto de qualidade e vai ao encontro da maior proposta que um ser humano poderia receber: a realização efetiva da própria missão, certamente aceita na vida espiritual, porém passível de alterações oriundas de seu próprio arbítrio, de trazer à consciência humana, de forma despojada de atavismos religiosos, a sua verdadeira e real natureza, a espiritual, com todos os seus desdobramentos. Isso implicaria em assumir um trabalho de peso, em que o discernimento, a impessoalidade e a re-

núncia estariam presentes a todo instante, exigindo de si doação plena, trabalho intenso, firmeza e coragem constantes.

A humildade do grande sábio, aquela que lhe revela que o conhecimento real é vastíssimo e que nunca abarca uma só existência, manifesta-se em Rivail e ele então conclui a fase do trabalho imenso que lhe competia, legando, aos que chamou de "espíritas" (palavra nova no vocabulário de então), uma herança grandiosa, verdadeira e que nunca poderia estar sujeita às opiniões transitórias, muito embora estivessem embasadas em níveis de intelectualidade possivelmente invejáveis, porém sempre circunscritas e condicionadas à evolução temporal de quem as elabora, e, portanto, restritivas, limitantes e limitadoras. Assim, o caminho já estava traçado. Liberto das arestas reducionistas, o processo socrático precursor consolida, assim, a rota firme e segura pela qual o ser humano poderia transitar sem receios.

O autoconhecimento, através da bússola espírita, revelaria ao ser humano que ele evolui em espiral ascendente, perpetuamente, e que, portanto, se bem compreendido, poderia livrá-lo do medo. Livre do medo, acabaria com o ódio. Livre do ódio, estaria livre da ganância, da inveja, da guerra, do impeto de matar, de destruir. Ele, o medo, necessário à conservação da vida, quando patológico medo do fracasso, da dor, da morte, da humilhação, da solidão, do desamor, de si mesmo, e, em última análise, medo do medo é insidioso, manipulado e manipulador, instrumento de forças negativas e destrutivas que se impõe ao que se acovarda diante do convite que o autoconhecimento lhe propõe.

**"HÁ UMA NECESSIDADE URGENTE DE REPROGRAMAR-SE A MENTE."**

Mensagem clara e enobrecedora, o Espiritismo postula a maiêutica socrática como método de autoconhecimento seguro ao alcance daquele que não teme conhecer-se para renovar-se, sair da caverna escura de seus erros de percepção de uma suposta realidade, a das aparências, para alcançar degraus mais altos, reabilitando-se junto às leis divinas científicas, sendo uno com o Pai tal como na promessa de Jesus.

*Sônia Theodoro da Silva é tradutora e graduanda em Filosofia, residente em São Paulo, Brasil, colabora na FEESP, Casas André Luiz e escreve para revistas e jornais espíritas.*

O Indivíduo e a Sociedade

**Rodrigo Machado Tavares**

Joanna de Ângelis, em seu livro O Homem Integral (um dos livros da série psicológica, psicografado pelo querido irmão, o Professor Divaldo P. Franco) afirma que "o homem é um mamífero biossocial, construído para experiências e iniciativas constantes, renovadoras". Portanto, pode-se afirmar que os indivíduos estão vivos para poderem interagir uns com os outros de forma positiva, isto é, de acordo com os ensinamentos de Jesus.



Apesar disso, o homem, indivíduo social que é, geralmente toma decisões as quais não estão baseadas na moral Divina (i.e., moral absoluta e imutável, a qual, muitas vezes, a moral dos homens na Terra não consegue vislumbrar). Em outras palavras, o homem, ao invés de agir em concordância com a Lei de Amor, passa, consciente, ou inconscientemente, a ser mais vulnerável, no qual as influências dos fatores externos (impostos pela sociedade) dominam o seu comportamento. E, dessa forma, as experiências, que deveriam ser renovadoras, passam a gerar transtornos em todos os níveis de sua vida: pessoal, familiar e profissional.

Concluindo, somente quando o indivíduo passar a buscar ser o Homem no Mundo e deixar de ser o homem do mundo (vide item 10 do Capítulo XVII de O Evangelho Segundo o Espiritismo), ter-se-á uma sociedade melhor, porque cada indivíduo será melhor. E independentemente dos valores da sociedade na qual se vive, vale lembrar: "todas as coisas me são lícitas, mas nem todas me convém" (I Coríntios 6:12).

*Rodrigo Machado Tavares é Engenheiro e pesquisador, residente em Londres. Colabora com a Revista Reformador.*

**CURSO DE EDUCAÇÃO MEDIÚNICA**  
**Início: 05.08.09**  
**Horário: 07.00pm - 09.00pm**  
**Local: Bishop Creighton House 378, Lillie Road - Sw6 7PH**  
**INSCRIÇÕES: 02073711730**

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Adenauer Novaes  
 Maria Angélica de Mattos  
 Renata Rinaldini  
 Maria Madalena Bonsaver  
 Lenéa Bonsaver  
 Christina Renner  
 Karina Cardoso

Reportagem

Evanise M Zwirtes  
 Adenauer Novaes  
 Sônia Theodoro da Silva  
 Rodrigo Machado Tavares  
 Ana Cecilia Rosa  
 Manuel Portásio Filho

Design Gráfico

Kelley Cristina Alves

Impressão

Brasil Graphics and Media Services Ltd.  
 Tiragem: 2500 exemplares

Reuniões de Estudos aos Domingos

(Em Português)  
 06.00pm - 09.30pm  
 BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH  
 Informações: 0207 371 1730  
 spiritist.psychologicalsociety@virgin.net  
 Www.spiritists.org

**Conflito Familiar****Ana Cecília Rosa**

Cada indivíduo ocupa uma posição única no mundo em relação às suas características genéticas e comportamentais, às suas percepções, crenças e necessidades. Nesse contexto é que se formam as famílias e as sociedades. São nos relacionamentos humanos e espirituais que se permutam emoções e experiências, criam-se ansiedades e expectativas, por onde cargas de energias emocionais se convergem, desencadeando interações emocionais que se ajustam ou se atritam, estabelecendo os conflitos familiares.



Observamos que, apesar dos conflitos, a família é "única" em seu papel determinante no desenvolvimento da sociabilidade, da afetividade e do bem-estar físico dos indivíduos. Estendendo essa ideia sob o ponto de vista espírita, recebemos em nosso lar, pela lei das afinidades, aqueles que, no passado, compartilharam conosco de ações de toda ordem. Destacamos que afinidade não implica necessariamente em simpatia, e sim atração. Partindo dessa afirmativa, muitos dos conflitos entre os casais repousam nas uniões que não levam em consideração a simpatia espiritual, única forma de associação que estabelece e fortalece os laços afetivos duradouros. Assim, os desvarios devido às uniões compulsórias ou mediadas por valores materiais, inevitavelmente, levam ao divórcio ou, pior, aos crimes passionais, fonte de novos compromissos reencarnatórios.

Quanto aos filhos, os pais são depositários da confiança de Deus, que os solicita ao exercício do amor verdadeiro com a finalidade de edificá-los no bem. Observando as tendências inferiores na infância, trazidas de outras encarnações, os pais devem aplicar e combatê-las para que esses vícios não "lancem raízes profundas", cumprindo, assim, a missão divina de "semeadores do bom caráter". A educação, exercida buscando o equilíbrio perfeito entre amor e justiça, é que confere o aprimoramento dessas almas para a vivência pacífica no lar e em sociedade.

A responsabilidade exercida no convívio do lar é o maior compromisso do homem diante de Deus e sua própria consciência.

**Ana Cecília Rosa é médica pediatra, residente no Brasil. É membro do Instituto de Divulgação Espírita - Araras/SP.**

**Apego e Renúncia****Manoel Portásio Filho**

Alguns milhares de anos nos separam do momento do despertar da consciência e do livre-arbítrio, quando passamos a ter uma noção mais clara acerca de nós mesmos e do mundo à nossa volta. Daí para a frente, as conquistas se revelaram mais rápidas e dirigidas para as necessidades básicas do homem no mundo. No entanto, somos ainda muito imperfeitos e ignorantes. Disso resultam os nossos comportamentos mais caracteristicamente humanos e entre eles, o apego, fruto da insegurança e do medo.

Devido ao desconhecimento do mundo espiritual e da vida que o aguarda além da morte, o homem apega-se facilmente às coisas do mundo material e às pessoas que o rodeiam. "O apego às coisas materiais é um indício notório de inferioridade, pois quanto mais o homem se apega aos bens deste mundo, menos compreende o seu destino." (L.E., perg. 895). Apegamo-nos a todas as coisas, tenham elas valor material ou afetivo. Juntamos, em nossa casa, coisas que dificilmente vamos utilizar algum dia; juntamos papéis, revistas e livros que jamais vamos ler. Por serem acessíveis aos nossos sentidos, as coisas deste mundo nos fascinam pela sua forma, cor ou simbolismo.

Mas, a espécie mais dolorosa de apego ainda é aquela que nos liga a certas pessoas. É verdade que há geralmente uma base afetiva nesses relacionamentos, mas invariavelmente levamo-los às últimas consequências. Pensamos que determinadas pessoas é que nos fazem felizes e, por isso, nos sentimos incapazes de viver sem tê-las ao nosso lado. Então, imantamo-nos uns aos outros, mental e sentimentalmente, chegando os casos extremos a serem identificados como verdadeiras obsessões. A partida da nossa "outra metade", pela separação ou pela morte, costuma se revelar insuportável. Daí para a loucura, depressão ou suicídio medeia apenas um passo.

Em muitas culturas é comum o culto do corpo. Achamo-nos, em muitos casos, extremamente belos, verdadeiros clones de Narciso, e fazemos de tudo para manter essa beleza ou aprimorá-la. Quando não sejam suficientes os exercícios físicos, a malhação, recorremos ao bronzeamento. Quando alguma coisa não seja corrigida pelas vias regulares, recorremos à lipoaspiração, à liposucção ou mesmo à cirurgia plástica, na busca da fonte da eterna juventude. E os apelos da mídia ainda concorrem para reforçar a nossa ideia de que o corpo é mais importante do que a alma, o que nos faz gastar rios de

dinheiro para torná-lo "sarado".

A ideia não é nova e vem acompanhando o homem desde pelo menos a Grécia Antiga, onde se criaram os ginásios para essa finalidade. E na Roma dos Césares era natural dizer-se: *mens sana in corpore sano*. Kardec nos ensina, n' O Evangelho Segundo o Espiritismo, cap. XVIII, n. 5, como é fácil transpor a porta larga que nos leva ao cultivo das más paixões. Jesus, na verdade, ensinou-nos a cuidar da alma mais do que do corpo. Sua vida foi um exemplo disso. E muitos dos seus ensinamentos estavam voltados para a renúncia às coisas do mundo. Foi o caso da recomendação ao jovem rico (Mt 19:16-24); da necessidade de juntar tesouros no céu (Mt 6:19-21); e de um olhar para dentro de si mesmo, como no caso de se prestar mais atenção ao que sai da boca, por exemplo.

Entretanto, renunciar não é uma coisa fácil para o homem, no atual estágio evolutivo da humanidade terrestre. Renunciar implica, muitas vezes, em lutar contra o nosso próprio orgulho, em declinar do nosso grande egoísmo, em abrir mão da nossa evidente vaidade, para beneficiar outrem. Renunciar é sair de si mesmo e caminhar na direção do outro. Renunciar é deixar o outro ser ele mesmo. Renunciar é encarar sofrimentos, dificuldades, sacrifícios, e "todo sacrifício feito à custa da própria felicidade é um ato soberanamente meritório aos olhos de Deus, porque é a prática da lei de caridade", conforme ensina o Espírito da Verdade (L.E., perg. 951). E ele também nos diz que "o mérito do bem está na dificuldade" (perg. 646). "Renúncia, quão poucos são capazes de entendê-la em sua sublimidade", na abençoada lição de Jerônimo Mendonça, em *Nas Pegadas de um Anjo*, pág. 38.

**Manoel Portásio Filho é Advogado, residente em Londres. É membro do The Solidarity Spiritist Group, Londres-UK.**



# III MÊS ESPÍRITA - ABRIL 2010

Tema Central:

## PELOS CAMINHOS DO AMOR

Programação:

Dia: 04.04.10 - Início: 05.00pm

### SEMINÁRIO

Tema:

**O Espírito e Suas Escolhas do Caminho**

Expositora: **Ana Cecília Rosa** (Brasil)

Dia: 11.04.10 - Início: 05.00pm

### CONFERÊNCIA

Tema:

**FAMÍLIA: Aprendizado de Amor**

Conferencista: **Maria Isabel C.P.Saraiva** (Portugal)

Dia: 18.04.10 - Início: 05.00pm

### CONFERÊNCIA

Tema:

**O Espiritismo na Disseminação do Amor**

Conferencista: **Emanuel Cristiano** (Brasil)

Dia: 23.04.10 - Início: 05.00pm

### SEMINÁRIO

Tema:

**Felicidade Sem Culpa**

Facilitador: **Adenauer Novaes** (Brasil)

Dia: 25.04.10 - Início: 05.00pm

### SEMINÁRIO

Tema:

**Auto-Amor na Evolução do Espírito**

Facilitador: **Adenauer Novaes** (Brasil)

## Outros Eventos

Com

**Adenauer Novaes**  
Brasil

Dia: 24.04.10

Início: 04.00pm

**SEMINÁRIO:**

**ESPIRITISMO, PSICOLOGIA E UNIVERSO QUÂNTICO**

**LOCAL:** The Wharf Rooms, Imperial Road, SW6

**THE FRATERNITY SPIRITIST GROUP**

**Informações:** 0207 702 8253

Dia: 24.04.10

Início: Pela Parte da Manhã

**PALESTRA:**

**ESPIRITISMO E ILUMINAÇÃO INTERIOR**

**LOCAL:** A ser confirmado

**BRITISH UNION OF SPIRITIST SOCIETIES**

**Informações:** 0207 729 3214

Dia: 25.04.10

Início: 11.00am

**SEMINÁRIO:**

**OBSESSÃO ESPIRITUAL E SUAS**

**CORRELAÇÕES PSICOLÓGICAS**

**LOCAL:** 269, Caledonian Road - N1 1EE

**SIR WILLIAM CROOKES SPIRITIST SOCIETY**

**Informações:** 0208 648 7838

#### Endereço:

BISHOP CREIGHTON HOUSE - 378 Lillie Road - SW6 7PH - Entrada Franca - **Informações:** 0207 371 1730  
**www.spiritistps.org - E-mail:** spiritist.psychologicalsociety@virgin.net