

Jornal de Estudos Psicológicos

Ciência, Filosofia e Religião

A Arte de Viver

Evanise M Zwirtes

Viver é dádiva divina. Muitos pensadores do desenvolvimento humano, vem nos orientando da necessidade de treinamento progressivo do caráter e do comportamento dos indivíduos, objetivando propiciar qualidade no viver.

Todavia, na sociedade contemporânea, observamos que, muitas são as pessoas portadoras de conflitos psicológicos e emocionais variados, deteriorando o seu nível de viver. Perguntamos qual a causa destes conflitos? Acreditamos que viver é escolher. Será que sabemos fazer escolhas que propiciam auto-realização, autopromoção da nossa individualidade? Sabemos o que nos torna feliz ou infeliz? Como lidamos com diferenças? Vivemos ou existimos?

Em verdade, temos sempre a possibilidade de escolha quando se trata do conteúdo e da natureza de nossa vida interior. Isto é, o que pensamos, sentimos e conseqüentemente o que fazemos. Sob nosso controle interior estão as nossas opiniões, aspirações, desejos e as coisas que nos desagradam. Fora de nosso controle, estão coisas, como: o que os outros pensam de nós;

como as pessoas se comportam. Tentar controlar ou mudar o que não podemos gera aflição e angústia. Tentar assumir as questões de outros como se fossem nossas, torna a pessoa frustrada, ansiosa e com tendência para criticar os outros. As pessoas e as coisas são o que são e não o que desejamos que sejam nem o que parecem ser.

Sendo assim, o maior ideal humano deveria ser: harmonizar sua vontade com a natureza. Não escolhemos as circunstâncias externas de nossa vida, mas sempre podemos escolher a maneira como reagimos a elas. Quanto mais avaliamos nossas atitudes e trabalhamos nossa realidade interna (pensamentos e sentimentos), menos sujeitos estaremos aos impulsos emocionais reativos à realidade externa.

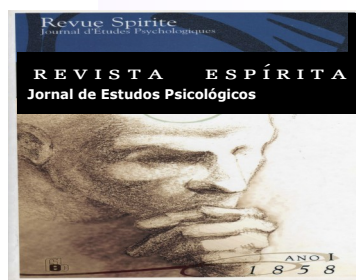
Felicidade e realização pessoal são conseqüências naturais de atitudes corretas, oriundas de escolhas acertadas.

A arte de viver é a arte de aprender a amar a Vida.

Evanise M Zwirtes é Psicoterapeuta e Coordenadora do The Spiritist Psychological Society em Londres.

"Quem ama liberta."

Revista Espírita



Editada por Allan Kardec durante doze anos, a **Revista Espírita** – Jornal de Estudos Psicológicos é um clássico, fundamental para entender o pensamento espírita. Foi lançada em **1º de janeiro de 1858** e serviu como laboratório experimental para as obras e projetos futuros do Codificador do Espiritismo. Muitos textos que aparecem em suas páginas depois fizeram parte das obras de Kardec que se seguiram à publicação de O Livro dos Espíritos.

Publicação mensal composta de artigos e comunicações obtidas, principalmente, na Sociedade Parisi-

ense de Estudos Espíritas. Veja a definição deste periódico nas palavras do próprio Allan Kardec: "O relato das manifestações materiais ou inteligentes dos Espíritos, aparições, evocações, etc, bem como todas as notícias relativas ao Espiritismo. - O ensino dos Espíritos sobre as coisas do mundo visível e do invisível; sobre as ciências, a moral, a imortalidade da alma, a natureza do homem e o seu futuro. - A história do Espiritismo na antiguidade; suas relações com o magnetismo e com o sonambulismo; a explicação das lendas e das crenças populares, da mitologia de todos os povos, etc..."

"A história da Doutrina Espírita, de certo modo, é a história do espírito humano."

O Homem de Bem

Karina Cardoso

O homem quando equilibrado e saudável, isto é, em contato com sua essência divina, busca ser bom e melhorar-se a cada momento. Jesus Cristo a 2000 anos atrás nos deixou o roteiro para conquistarmos a saúde integral: "Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo como a si mesmo". Ele nos deixou seu exemplo de vida, que é um guia seguro para alcançarmos a meta da nossa existência, o crescimento espiritual.

O Espiritismo, sendo o Cristianismo redivivo, vem nos relembrar estes preciosos ensinamentos cristãos, que ainda temos tanta dificuldade de vivenciar. O Evangelho segundo o Espiritismo, é uma obra repleta de lições e explicações para que desenvolvemos o nosso lado ético-moral e nos tornemos pessoas de Bem; e mais detalhadamente na passagem intitulada "o homem de bem" (cap XVII). Ali compreendemos que o homem de bem é alguém que vive dentro das leis do Universo, com fé em Deus e que dá a sua contribuição, fazendo-o sem esperar recompensa. O seu comportamento perante seus irmãos o distingue. Nisto demonstra que já está no processo de dominar o seu orgulho e egoísmo, desta forma, gradualmente, desenvolvendo a humildade, a resignação, o respeito, etc.

O homem de bem preocupa-se em melhorar a sua própria conduta, sabendo-se responsável por si mesmo. Ele representa a dedicação em vivenciar a doutrina Cristã, servindo a Deus através do próximo e sendo consciente da sua realidade transpessoal. Esta é a proposta para todos nós que buscamos a felicidade real e duradoura, compreendendo que a felicidade é uma certa atividade da alma conforme à virtude.

Karina Cardoso é Psicóloga e Secretária do The Spiritist Psychological Society em Londres.



Espiritismo e Evolução

Rodrigo Machado Tavares

Quando a palavra evolução surge em nossas mentes, a maioria de nós, quase que indubitavelmente, pensa na teoria da evolução das Espécies. E muito provavelmente, iremos escutar bastante esse termo neste próximo ano de 2009; haja vista a comemoração do bicentenário do nascimento de Charles Darwin. Diante deste contexto, onde ainda em pleno século XXI, o antagonismo secular entre Criacionistas e Evolucionistas vem a tona, é oportuno analisar como o Espiritismo lida com essa questão. Em outras palavras: nós, espíritas, somos criacionistas ou evolucionistas?

A princípio, para muitos, tal questionamento pode soar como desnecessário e até mesmo com tendências sifistas. Entretanto, mister se faz que nós, espíritas, estejamos cientes e esclarecidos de dúvidas como estas. Não para que possamos travar verdadeiros duelos pseudo-intelectuais; e nem tampouco para fazermos proselitismo. Mas para que possamos progredir, avançar, isto é, evoluir no sentido mais hermenêutico da palavra. E além disso, como já nos recomendamos o Espírito de Verdade em o Evangelho segundo o Espiritismo: "Amai-vos, eis o primeiro mandamento. Instruí-vos, eis o segundo."

Sendo assim: somos criacionistas ou evolucionistas? Pois bem, somos tanto criacionistas, assim como evolucionistas, por mais paradoxal que pareça.

Somos criacionistas, porque sabemos que Deus existe. A primeira pergunta do Livro dos Espíritos nos esclarece ao dizer que: "Deus é a inteligência suprema, a causa primária de todas as coisas". Somos todos filhos de um mesmo Pai.

E somos também evolucionistas, pois sabemos que o Universo do Pai evoluiu e continua em evolução. A leitura de alguns livros, tais como o Livro dos Espíritos, a Gênese e A Caminho da Luz de Emmanuel, psicografado por Francisco Cândido Xavier, para não citar outros, elucidada o porquê de sermos evolucionistas.

Com base nisto, podemos nos perguntar: "por que existe tanta polêmica ainda hoje entre essas duas correntes que buscam explicar a formação do Universo?"

Ora, parafraseando Herculano Pires em seu livro Revisão do Cristianismo: "Há um abismo entre o Cristo e o Cristianismo." Tomando este mesmo pensamento, é possível dizer que existe sim um verdadeiro abismo entre o que poderíamos denominar de "Criacionismo dos Religiosos" (Dogmáticos) e o "Criacionismo dos Cientistas".

O Criacionismo pregado por muitas religiões não é verossímil. Por exemplo, somente para citar uma das distorções da verdade, dizer que o Mundo foi criado em 7 dias é ir na direção oposta à razão. Sabemos, através do Espiritismo, que os 7 dias mencionados na Bíblia são na verdade 7 eras.

Com relação ao "Criacionismo dos Cientistas", que nada mais é do que o Evolucionismo propriamente dito, podemos também afirmar que existem alguns pequenos mal entendimentos. Isto não se refere à formação da Terra, a qual a Ciência tem avançado bastante através da Arqueologia. E isto nem tampouco se refere à formação do Universo, a qual a Astronomia, através de seu ramo específico da Cosmologia vem descobrindo as maravilhas infinitas da Morada do Pai, como já nos dizia o Mestre Jesus: "Na casa de meu Pai há muitas moradas" (João 14:2); máxima que está muito bem explicada no Capítulo III de o Evangelho segundo o Espiritismo. Em verdade, o Evolucionismo ainda "se perde" pela busca do "Elo Perdido", a qual nosso querido irmão Divaldo Pereira Franco já nos explicou de forma clara em algumas de suas palestras.

O Espiritismo vem, mais uma vez, através de seu bom senso crítico e racional explicar essas questões tão fundamentais, as quais ainda continuam confusas para tantos outros irmãos aqui no orbe terrestre.

Mas deixando um pouco de lado essa digressão filosófica, a qual é importante, entretanto não é fundamental para a nossa evolução (por mais irônico que pareça), precisamos sempre ter em mente que evolução está muito além das palavras.

A leitura dos livros espíritas e dos livros científicos sérios, a prece, a meditação, os pensamentos sempre bem direcionados, a reflexão, enfim, tudo isso auxilia potencialmente para que possamos evoluir. Contudo, precisamos sempre nos lembrar que para evoluir efetivamente, necessitamos vivenciar; isto é, por em prática tudo aquilo o que estamos a aprender dentro desta Doutrina Espírita tão divina, e por assim ser, tão esclarecedora.

Todos nós, independente da posição social a qual pertencemos, da profissão que exercemos, do conhecimento intelectual o qual temos etc., precisamos nos esforçar na Seara do Bem para evoluir. Em outras palavras, precisamos amar, pois é somente com o amor, exemplificado pelo nosso Mestre Jesus, e agora tão bem explicado pelo Espiritismo, que conseguiremos evoluir.

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

Pensamento e Vontade

Mário Martins

O pensamento é como um selvagem corcel, cujas rédeas estão sob o comando da mente ou razão, pela expressão da vontade. Sem rédeas suficientemente seguras, tende a galopar rápido por sendas perigosas. O caminho é áspero e demanda escolhas acertadas para que utilizemos trilhas seguras, quais sejam as da consciência tranqüila e dever cumprido. Poderoso dínamo, gerador de ondas de mais ou menos alta frequência, energiza ou debilita, quem emite e quem o recebe.

A vontade, por sua vez, vem satisfazer necessidades físicas ou morais, sob a inspiração do pensamento. O pensamento, como motor da vontade, auxilia ou prejudica, cria ou destrói, trabalha ou repousa, evolui ou estaciona. O binômio pensamento-vontade, nada mais é do que a expressão do livre-arbítrio, a nós outorgado pelo Criador.

O pensamento, como onda eletromagnética, está sujeito ao fenômeno da ressonância, expressando-se através da sintonia entre as mentes, encarnadas ou desencarnadas. Tem velocidade superior à da luz, transmitindo mensagens imediatamente após emitido. Tem a propriedade de impressionar fluidos, que são assimilados pelo perispírito do homem e de outros seres vivos, encarnados ou desencarnados. Impregna ainda o ambiente, que se carrega positiva ou negativamente, de acordo com as mentes envolvidas. Ao impressionar o perispírito (corpo espiritual), manifesta-se através da aura, com imagens muito vividas, denunciando nosso mundo íntimo.

Disse Jesus: "O meu mandamento é este: Que vos ameis uns aos outros, assim como eu vos amei." (João, cap.15, v.12). Nesta passagem, Cristo nos exorta para que disciplinemos os pensamentos, pois que estes são o protótipo fluido das ações materiais, imediatas ou futuras. Toda realização no mundo material é primeiramente plasmada no éter, seja ela boa ou má.

Como co-criadores da Obra Divina, grande é então nossa responsabilidade. No livro Ação e Reação, através de Francisco Cândido Xavier, aprendemos que "cada alma estabelece para si mesma as circunstâncias felizes ou infelizes em que se encontra, conforme as ações que pratica, através de seus sentimentos, idéias e decisões na peregrinação evolutiva".

E para que estejamos sempre no caminho certo, no galopar seguro de um bem domado e poderoso corcel, vale a receita: pensar no bem, falar no bem, agir no bem.

Mário Martins é Engenheiro, residente no Brasil. Membro do Centro Espírita Seara de Luz—São José dos Campos-SP.

Expediente

Jornalista

João Batista Cabral - Mtb nº 625

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Adenauer Novaes
Karina Cardoso

Reportagem

Evanise M Zwirtes
Karina Cardoso
Rodrigo Machado Tavares
Mário Martins
Ana Cecília Rosa
Adenauer Novaes

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 244 9648
spiritist.psychologicalsociety@virgin.net
www.spiritistsps.org

Consciência**Ana Cecília Rosa**

A consciência tem sido discutida de forma sistemática pela filosofia, ciência e religião desde a antiguidade. Sócrates dizia para seus discípulos agirem de acordo com a sua consciência. Isto implicava em praticar as virtudes, escolhendo o bem e evitando o mal.

Para a Medicina e Psicologia a consciência pode ser definida como um estado de alerta, onde podemos perceber nossa realidade interna e externa, ou seja, é a forma que interagimos conosco mesmo e socialmente. Freud acreditava que a maioria dos nossos pensamentos, atitudes e sentimentos teriam origem no inconsciente e, portanto, se expressariam sem que o indivíduo as percebesse, causando uma infinidade de repercussões negativas, como fobias e psicoses.

Para as religiões e ética, a consciência se refere a um "senso interior do certo e do errado quando de uma escolha moral", que pode ser entendido como o sentido moral. Na Bíblia a consciência se confunde com o coração. Jesus ao nos convidar a "amar-nos uns aos outros" nos deixou a "regra áurea" do bom proceder e a garantia de felicidade possível apenas com a conquista da "paz na consciência".

O Espiritismo, no livro dos Espíritos, nos traz a consciência como "um pensamento íntimo". Isto implica que a consciência seria a forma pela qual o indivíduo se relacionaria com os outros. Por um outro lado, ao afirmar que "o homem **traz** em sua consciência a lei de Deus", o Espiritismo sugere que essa consciência é preexistente ao homem encarnado, e, portanto, faculdade do espírito. Assim, o móvel de todas as nossas ações é mediado pelo espírito onde as leis divinas se assentam, conferindo responsabilidade a cada infração destas leis, submetendo-nos irrevogavelmente a Lei de causa e efeito.

Mas, por infinita misericórdia divina, a consciência, também, tem o papel de juiz de nossos atos, fazendo-nos, em muitas situações, optarmos pelo bem; porque só a "consciência tranqüila", possível apenas a um espírito purificado por ações nobilitantes, nos fará alçar à categoria dos espíritos perfeitos, condição de felicidade plena.

Ana Cecília Rosa é Médica Pediatra, residente no Brasil. É membra do Instituto de Divulgação Espírita - Araras/SP.

A Mediunidade e o Desenvolvimento do Ser**Adenauer Novaes**

As faculdades psíquicas humanas surgiram do desenvolvimento dos cinco sentidos orgânicos. Elas são resultantes do aprimoramento do automatismo biológico, que alcançou o estado de subjetividade, a partir de necessidades relacionais. Do automatismo orgânico à subjetividade psíquica, tem-se aquilo que C. G. Jung chamou de *arquétipo psicóide*, isto é, uma estrutura intermediária que permite a passagem de uma dimensão à outra. Da mesma forma, há uma outra estrutura arquetípica que permite o trânsito entre a mente e o mundo espiritual, isto é, entre dimensões vibratórias distintas. A mediunidade é a faculdade que permite essa passagem. Ela é um instrumento para a evolução do Espírito, que deve ser utilizado nas várias experiências humanas. É evidente que sua utilização dependerá do conhecimento a respeito da mediunidade, bem como do grau de desenvolvimento da faculdade. Seu uso consciente, praticamente restrito a ambientes institucionais (centros espíritas, templos, grupos independentes etc.), não inibem o fluxo natural de idéias, pensamentos, emoções e sentimentos entre distintas dimensões que ocorre cotidiana e naturalmente. Graças a mediunidade o ser humano se conecta às forças superiores da vida, acessando espontaneamente conhecimentos que extrapolam sua capacidade de concepção racional. Por conta do desconhecimento a respeito da mediunidade, torna-se difícil a distinção entre o que é, de fato, fruto da faculdade, dos conteúdos do próprio pensar. Esse desconhecimento contribui para que se pense que o mediúnico é apenas aquele que promove efeitos físicos. São valorizados os eventos mediúnicos que promovam fenômenos ostensivos, tais como movimento de objetos, aparições espetaculares, adivinhações, premonições etc., contribuindo para a permanência da ignorância em se utilizar a faculdade. Restringi-se ao uso, necessário, para o atendimento a desencarnados sofredores e para o esclarecimento, a partir de mensagens de cunho moral elevado.

É nos mais variados momentos da vida, para a evolução do Espírito, que se deve utilizar a mediunidade. Seu uso institucional é válido e deve ser incentivado, sem prejuízo de que se cultive o seu desenvolvimento natural. A comunicação mediúnica, no ambiente doméstico, visando a comunhão de encarnados com desencarnados, que se ligam pelos laços da afinidade e do amor, deve ser incentivada para o estreitamento

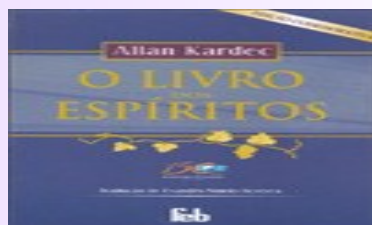
das relações, bem como para a troca de experiências. Ainda se teme tal estreitamento por causa da possibilidade da obsessão. Esse temor, mesmo relevante, dificulta que se viabilize o uso natural da mediunidade. Deve-se lembrar que, o saber vem do exercício, que contém sucessos e insucessos.

A mediunidade de uma pessoa não pertence aos espíritos desencarnados, mesmo considerando que eles é que decidem quando e como se comunicam. Vários tipos de mediunidade ou de faculdades que transcendem os sentidos físicos não dependem dos espíritos desencarnados. Essas faculdades também são conhecidas como paranormais. São elas: *clarividência, premonição, pré-cognição, clariaudiência, telepatia, retrocognição, desdobramento* etc. Todas podem ser úteis nos mais diversos campos da vida humana.

Visando o desenvolvimento da própria personalidade, a mediunidade pode ser utilizada para o contato com espíritos afins para trocas afetivas, trocas de informações e novos conhecimentos, realização de tarefas conjuntas, desenvolvimentos de habilidades, auxílio em tarefas de desobsessão, auxílio nas desencarnações e nos nascimentos, solução de traumas cármicos, maior compreensão dos distúrbios psíquicos, ampliação da consciência de si mesmo do encarnado, entre outras utilidades. Isso significa dizer que ser médium necessariamente não é ser espírita, tampouco é utilizar a mediunidade apenas para o auxílio espiritual a desencarnados ou para demonstração da imortalidade da alma.

O ser humano encarnado deve entender que sua estadia no corpo físico é uma fase necessária e importante em sua evolução, para o aperfeiçoamento de habilidades, sob contingências físicas nem sempre favoráveis. Nesse período, em que está encerrado num corpo limitado, tem a oportunidade de se conectar, graças à mediunidade, à sua dimensão de origem, onde pode obter conhecimentos mais amplos. O desenvolvimento do ser se deve há múltiplos fatores, todos eles tendo como base a experiência direta com a realidade, na qual vive intensas emoções. A mediunidade é mais um desses fatores, diferenciando-se dos demais pela possibilidade que facilita de conexão com as forças espirituais criativas da natureza. É seu adequado uso, nas ricas experiências da vida, que promoverá a integração, ao Espírito, das leis de Deus.

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



II MÊS ESPÍRITA - ABRIL 2009

Tema Central: ESPIRITISMO: CIÊNCIA, FILOSOFIA e RELIGIÃO

Programação:

Dia: 05.04.09 - Início: 05.00pm

Seminário: O LIVRO DOS ESPÍRITOS Um Compêndio de Luz Para a Humanidade

Temas:

Das Causas Primárias Expositor: Rodrigo Machado Tavares (Londres)
Do Mundo Espírita ou Mundo dos Espíritos Expositor: Manuel Portásio Filho (Londres)
Das Leis Morais Expositora: Ana Cecília Rosa (Brasil)
Das Esperanças e Consolações Expositora: Evanise M Zwirtes (Londres)

Dia: 12.04.09 - Início: 05.00pm

CONFERÊNCIA

Temas:

A Transição do Planeta Após 152 Anos Conferencista: Maria Isabel C.P.Saraiva (Portugal)
Jesus, o Magnífico Terapeuta Conferencista: Maria Isabel C.P.Saraiva (Portugal)

Dia: 19.04.09 - Início: 05.00pm

CONFERÊNCIA

Temas:

O Modelo Matemático do Espírito Conferencista: Prof.Dr.Luis de Almeida (Portugal)
Mecanismos Psicofisiológicos dos Estados Alterados da Consciência Conferencista:Dra.Lígia Almeida (Portugal)

Dia: 24.04.09 - Início: 06.45pm

SEMINÁRIO

Tema:

O Inconsciente e a Mediunidade Expositor: Adenáuer Novaes (Brasil)

Dia: 26.04.09 - Início: 05.00pm

SEMINÁRIO

Tema:

Alquimia do Amor - Depressão, Cura e Espiritualidade Expositor: Adenáuer Novaes (Brasil)

Endereço:

BISHOP CREIGHTON HOUSE - 378 Lillie Road - SW6 7PH - Entrada Franca - **Informações:** 0207 244 9648

www.spiritistsps.org - **E-mail:** spiritist.psychologicalsociety@virgin.net