

Que fazeis de especial?" Jesus (Mateus 5:47)

Espiritismo e personalismo são dois pólos que não se tocam. Célia Xavier



Associação Espírita Célia Xavier

Conheça Aqui!

Informativo semanal da Associação Espírita Célia Xavier

Conheça Aqui N° 282 / 25 de junho de 2020

aecx

CONFLITOS



Ricardo Wardil

Segundo Emmanuel, no livro Pensamento e Vida, "a mente humana é uma ilusão que salteia a inteligência". Logo, a provação do ser espiritual está em aprender a não viver a ilusão que a mente propõe. Daí, o conflito está na mente. Compreender o conflito seria então, ter consciência das minhas ilusões causadoras das contrariedades.

Para nos libertarmos dessas ilusões, Deus cria as circunstâncias da vida que evidenciarão estas ilusões. Em outras palavras, tudo aquilo que me contraria evidencia verdades ilusórias que devo me libertar. Portanto, compreender a mente é o começo da paz.

Compreender algo é conviver com ele e não resistir. Entendo que o conflito não é exterior a mim, mas está na minha mente, aprendendo a observar sem opiniões. Afinal, uma opinião sem a correlata vivência é apenas um ponto de vista que alimenta a contrariedade da mente.

Os atos da vida vão contrariar nossa mente enquanto mantivermos o vício do julgamento, oriundo do apego às nossas verdades. Desta forma, somos convidados a examinar a vida sem julgamento e sem condenação, nascendo a afeição e o amor. Uma caminhada de aprender a olhar a vida sem interpretação e memória, com consciência de que o observado é o observador (função espelho) como nos diz Emmanuel, no capítulo 65 do livro Pão Nosso: "Educar a visão, a audição, o gosto e os ímpetus representa base primordial do pacifismo edificante. Geralmente ouvimos, vemos e sentimos, conforme nossas inclinações e não segundo a realidade essencial. Registramos certas informações de acordo com as nossas perturbações íntimas".

Outro alimentador do conflito é o desejo. O desejo cria o conflito, pois existe tristeza e alegria na vida e nós queremos conservar o prazer e eliminar a dor. O desejo cria esta contradição difícil de eliminar diante da



impermanência da vida. O que nos resta é aprender apenas dar um sim à vida, pois a vida é tudo.

Do desejo não realizado, nasce a raiva decorrente do medo de abalar nossas verdades, gerando assim o apego a estas verdades. Mas o espírito vem para ser abalado nas verdades que o escravizam e impedem de nascer o amor universal. Assim podemos fazer exercícios de vida para transcender a raiva:

- 1. Boa vontade:** cada um tem o direito de achar certo e errado; não retirar do outro o livre arbítrio que Deus lhe deu. Não é acreditar no que o outro acredita, mas dar o direito de ser diferente de você.
- 2. Compaixão:** ter consciência do sofrimento que você pode causar a si e ao outro. Ao criticar, aumenta o sofrimento do outro. Mesmo sabendo que o padrão de certo do outro vá fazer o outro sofrer.

3. Ser equânime: Passar pelos reveses da vida com indiferença e alegria (Evangelho segundo Espiritismo, cap. Bem-aventurados os aflitos)

4. Não dar atenção: focar em você e dar ao outro a liberdade de ser (repara o cisco no outro e não vê o argueiro em seu olho).

5. O outro é produto do seu carma: o que o outro sente é consequência de suas vivências anteriores. Então contrariedades são diferenças de vivências.

A sua consciência é a consciência do mundo. Mude sua consciência e estará contribuindo para melhorar o mundo, minimizando os conflitos. Judeus, árabes, políticos, milicianos, pais, filhos, somos todos espíritos tentando nos libertar de nossas ilusões que impedem nossa iluminação interior capaz de promover a paz no mundo.

•



Cláudio André

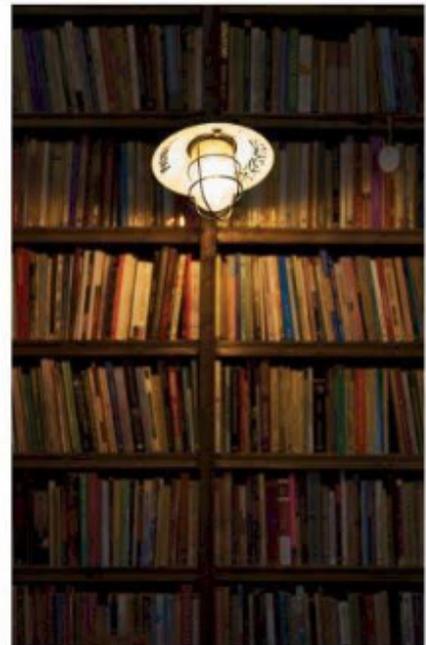
Conforme escrevemos aqui anteriormente, nossa mente se relaciona com o sistema nervoso central e com o sistema imunológico, influenciando nossa saúde por meio de seus estados emocionais (recomendo a busca do tema Psiconeuroimunologia em <https://www.scielo.br/>), compreendendo que, nossas emoções podem e devem ser observadas e educadas em prol de nós mesmos, física e espiritualmente. No presente texto, continuamos estas reflexões observando as emoções e sua influência em nossas memórias.

Toda vez que penso em memórias, fico fascinado pelo sofisticado mecanismo que gera e recupera seus conteúdos e me pergunto porque algumas são mais recuperadas ou lembradas do que outras, sendo que algumas são quase apagadas, intencionalmente ou não, e outras teimam em não nos abandonar. Podemos compreender memórias como informações armazenadas em nós, elaboradas por complexos processos cognitivos que utilizam códigos ou símbolos mentais no processo de sua elaboração, que dão significado a nossas vivências. Pensamos e agimos com base no que cremos e nossas ações geram emoções, numa simbiose onde a realidade afeta nossas emoções, assim como, nossas emoções afetam a percepção que temos da realidade continuamente, sendo que nossas crenças se baseiam no que sentimos do mundo e do outro e refletem em nossas memórias e seus registros ou codificação. Disse Jesus em Mateus 6:21, que "...onde estiver o seu tesouro, aí também estará o seu coração", nos permitindo interpretar que nossos valores são determinados por nossos sentimentos (coração), e nossos estados emocionais são definidos em função de nossas preferências (tesouros). Ernesto Bozzano¹ diz que as imagens mentais, ao mesmo tempo que as sensações, constituem a matéria prima de todas as operações intelectuais.

Sendo assim, podemos entender que memórias são um patrimônio moral e intelectual, porque são o registro de nossas vivências e do que as inspirou. Elas são uma importante parte de quem nós somos e pensamos sobre nós mesmos e sobre o mundo. Podemos compreender as memórias em dois momentos distintos, sendo: 1) **O da Codificação**, o momento que se refere ao armazenamento das vivências em forma de arquivos e 2) **O da Recuperação**, a retirada destas vivências, dos arquivos íntimos para uso em tempo real ou de processamento mental. Sempre imaginei as emoções, os sentimentos e o humor, como base para o registro e recuperação das memórias, como se elas

fossem gatilhos para o registro e a recuperação de nossas vivências. E neste sentido, sabe-se atualmente que existem memórias que são similares ou congruentes com o humor (MCH), sendo aquelas que têm a tendência a codificar ou recordar materiais quando nos encontramos em um estado afetivo consistente com a valência afetiva dos seus respectivos conteúdos². Isso significa que, por exemplo, um indivíduo que se encontra em um estado afetivo de alegria irá codificar e/ou recuperar mais facilmente, e em maior número, as informações que contenham um afeto positivo do que aquelas que contenham materiais depressivos e afetos negativos. Há experimentos que demonstram que há mais recordação quando se está em um estado de humor igual ao do momento da codificação (por exemplo, palavras tristes quando o humor induzido era de tristeza)^{3,4}. A explicação para estes resultados está no fato de que os indivíduos que se encontram em um estado particular de humor geram mais associações com as informações que vão ao encontro desse humor, codificando-as mais eficazmente. Estes experimentos realizados em condições de controle clínico concluíram, que os participantes passavam mais tempo estudando materiais que são similares ou congruentes com seu estado de humor. Triste, buscando conteúdos tristes e vice-versa. Assim, podemos compreender, que nosso humor variará de acordo com nossos estados mentais e emocionais e estes influenciarão na qualidade das memórias armazenadas, durante as vivências e a realidade do momento vivido^{5,6}.

Existem ainda memórias dependentes do humor (MDH)⁷, sendo aquelas que se referem a um aumento da probabilidade de o indivíduo lembrar materiais que foram aprendidos em um estado particular de humor, por exemplo, se uma pessoa ouve uma determinada história enquanto se encontra em um humor triste ou depressivo, como em um velório, esta história independente de seu tom afetivo, será mais facilmente lembrada quando o indivíduo estiver novamente em um estado de humor triste, ou seja, são memórias que guardam relação com o humor no momento da codificação ou recuperação e o conteúdo afetivo das informações a serem aprendidas ou recuperadas. Existem hipóteses de que humores mais intensos levam a associações intensas com os materiais utilizados nas pesquisas, e assim, quando o estado de humor na recuperação das informações combina com aquele da codificação, este funciona como uma importante pista para recuperar os materiais da memória⁸. Analisando tais informações e trazendo-as para nosso cotidiano, podemos



imaginar que nossos estados de humor, presentes no momento da geração de memórias, projetam os estados emocionais futuros que estarão presentes quando recuperarmos estas memórias em estados semelhantes. Desta forma, entendo ser útil investir na formação de memórias impregnando-as com o humor e a intensidade desejáveis de serem resgatados no futuro.

Como não podemos mudar, mas somente interagir com a realidade e sendo nesta que ocorre a formação de nossas memórias, cabe a nós a simbolização de nossas vivências, visando a recuperação futura com a qualidade e intensidade desejadas. Em outras palavras, podemos praticar a adição de bom humor na formação das memórias, condicionando a mente a recordações futuras com a qualidade do humor vivido. Retornando a Bozzano¹, que nos diz que "o desejo realiza-se na ideia", vemos que nosso condicionamento mental e suas memórias tem a ver com os "tesouros" com os quais elegemos viver e seus respectivos conteúdos. Assim, podemos eleger assuntos mais alinhados com o estilo de vida que queremos criar em nós e no mundo, convivendo mais com a paz ou com a desarmonia em nossos cotidianos. Por exemplo, os programas televisivos, as mídias sociais, as notícias, os veículos, os programas que escolhemos consumir, formarão vivências que impregnarão nossas memórias, acompanhadas das emoções que despertam. O consumo da violência gera mentalidade violenta, assim como o costume de pensar, refletir e desejar a "gentileza gera gentileza".

Sabendo que a qualidade do que consumimos mentalmente gerará saúde mental e física, podemos perfeitamente direcionar nossos pensamentos para assuntos mais agradáveis ao estado mental que queremos cultivar no meio onde vivemos.

Gosto de refletir que o planeta Terra não passará para o estágio de regeneração, pois entendo que o que se regenera é o que se corroe de alguma forma, e entendo que quem se regenerará serão as consciências viventes na Terra, que acumularam memórias sangrentas, pestilentas e destrutivas e que em processo de arrependimento e reformulação de condutas, formarão nova consciência, novas memórias, por educação de nossas condutas. Conforme nos diz Emmanuel⁹, "a evolução impõe a instituição de novos costumes, a fim de que nos desvinculemos das fórmulas inferiores, em marcha para ciclos mais altos de existência". •

REFERÊNCIAS

1. Bozzano, Ernesto. *Pensamento e Vontade. Federação Espírita Brasileira – Departamento Editorial. 8ª Edição. 1991. Rio de Janeiro – RJ.*
2. Pergher et al. *Memória, humor e emoção. Revista Psiquiatria RS jan/abr 006;28(1):61-68*
3. Bower GH, Gilligan SG, Monteiro KP. *Selectivity of learning caused by affective states. J Exp Psychol Gen. 1981; 110:451-73.*
4. Mayer JD, Salovey P. *Personality moderates the interaction of mood and cognition. In: Fiedler K, Forgas JP, eds. Affect, cognition and social behavior. Toronto: Hogrefe; 1988. p. 87-99.*
5. Forgas JP. *Mood and judgment: the affect infusion model (AIM). Psychol Bull. 1995; 117:39-66.*
6. Forgas JP, Bower GH. *Mood effects on person perception judgments. J Pers Soc Psychol. 1987; 53:53-60.*
7. Ellis HC, Moore BA. *Mood and memory. In: Dalgleish T, Power MJ, eds. Handbook of cognition and emotion. New York: John Wiley & Sons; 1999. p. 191-210.*
8. Bower GH. *Mood and memory. Am Psychol. 1981; 36:129-48.*
9. Emmanuel. *Pensamento e Vida. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Federação Espírita Brasileira – Departamento Editorial. 9ª Edição. 1991. Rio de Janeiro – RJ.*

INFORMAÇÃO SEMPRE DA ASSOCIAÇÃO ESPÍRITA CÔRDEO XAVIER

COMUNICAÇÃO, MALDIÇÃO OU BENÇÃO?



Fátima Delgado

Refletindo sobre um dos ensinamentos de Jesus, "Seja seu falar sim-sim, não-não", vemos que Ele nos convida à prática de uma comunicação sem falhas, favorecendo a conquista da saúde física, emocional, mental e espiritual, com a transparência tão necessária nos tempos atuais. Precisamos falar dos sentimentos sem essa dubiedade enlouquecedora, ser claros ao expressar desejos, ordens, sentimentos ou emoções. Verdade sempre! Sim, sim, não, não.

Emmanuel, no livro *Benção de Paz*, fala que "Toda frase, no mundo da alma, é semelhante a engenho de projeção suscitando imagens na câmara oculta do pensamento. Temos, assim, frases e frases: duras como aço, violentas como fogo, suaves como brisa, reconfortantes como sol, mordentes quais lâminas, providenciais como bálsamos." Exortamos a utilizarmos de maneira saudável e tranquila nossas falas. Cada ser humano tem o direito de acreditar no que desejar, de fazer suas próprias escolhas. Seja a nível familiar, religioso, filosófico, científico, político e outros. E nós, espíritas, temos o dever de respeitar as escolhas dos outros, inclusive as dos nossos familiares. Diz a Teoria Sistêmica que "Um ponto de vista é apenas a vista de um ponto", portanto é inaceitável que amizades sejam rompidas, famílias divididas apenas porque os pontos de vista são diferentes. Não precisamos concordar com o ponto de vista do outro nem o outro concordar com o nosso. Nenhuma pretensão em modificar as opiniões alheias. Esses desentendimentos denotam falta de maturidade psicológica, presunção e prepotência.

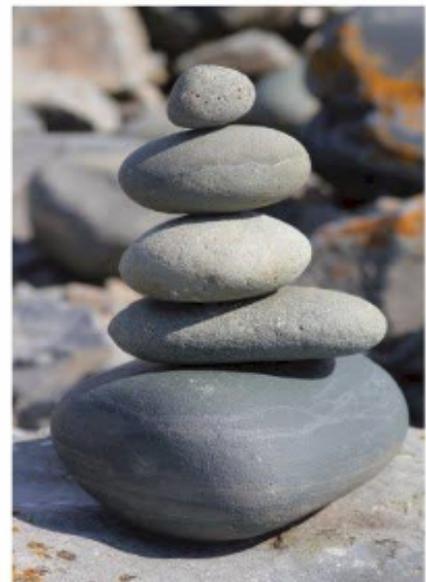
Estamos vivenciando a "Terceira Guerra Mundial", silenciosa e bem desastrosa. Apenas um vírus obrigou o mundo a parar, ficar em casa, conviver com a família, rever valores, crenças, comportamentos. O momento pede vigilância e muita oração, para conseguir tal desiderato, indispensável que a comunicação seja clara, transparente e verdadeira.

Há tantos "fake news", desinformações que mais atrapalham, provocam ansiedade, pânico, depressão e tantos outros sintomas. Estamos no auge da dor no planeta Terra, mas, ao mesmo tempo, nunca se fez tanto pelo semelhante em nome do amor. Madre Teresa dizia que "precisamos amar até doer".

Deus vela por todos nós e a pandemia é remédio bem amargo para as nossas mazelas. Sejamos mensageiros da Esperança, da Coragem e da paz! Que ninguém saia de nossa presença pior do que chegou.

Somos viajantes de muitas romagens terrenas e fomos convidados a participar da regeneração deste Planeta. Aproveitar o manancial de luzes que recebemos do Mundo Espiritual e dos exemplos deixados por JESUS é buscar a libertação, desfazendo-nos das nossas sombras internas, despertando o nosso lado luz!

Saibamos, assim, elaborar as nossas frases com palavras que brotam de saudáveis sentimentos, pois produziremos luz, felicidade, alegria, bem, esperança, amor e a fé. "O sim pode ser muito agradável em todas as situações. Todavia, o 'não', em determinados setores da luta humana, é mais construtivo.



Tanto quanto o 'sim' deve ser pronunciado sem incenso bajulatório, o 'não' deve ser dito sem aspereza. Para concordar ou recusar, todavia, ninguém precisa ser de mel ou de fel". (Emmanuel - Pão Nosso)

JESUS, o maior exemplo da cosmo-realização, prossegue fornecendo a todos nós um guia prático e muito eficiente para garantir a nossa saúde bio-psico-sócio-espiritual. Seja você o seu próprio terapeuta. O "sim, sim, não, não" é uma vacina de excepcional valor contra problemas orgânicos, sociais, afetivos, mentais e espirituais. •



EXPEDIENTE
Informativo semanal da AECX
Vice-Presidência de Comunicação
Wanderley B. Souza
Editor Responsável: João Parreira
Redação Geral: André Brasil
Redação: Márcia Xavier
Design e Composição: Deyler Paiva



Associação Espírita Célia Xavier

www.aecx.org.br