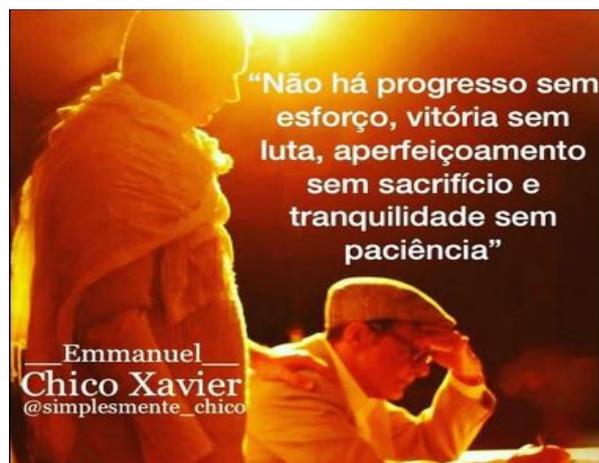
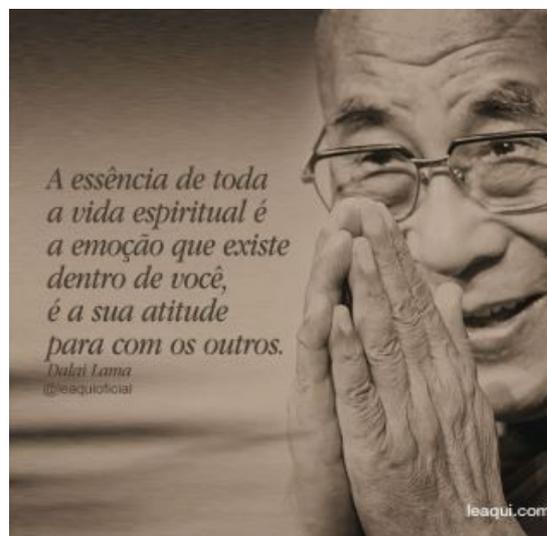


Emoção



Emoção

Falando sobre Emoção.

Emoção (DICIO) – Reação moral, psíquica ou física, geralmente causada por uma confusão de sentimentos que, diante de algum fato, situação, notícia etc., faz com que o corpo se comporte tendo em conta essa reação, expressando alterações respiratórias, circulatórias; comoção.

Emoção (Espiritismo) – “Somos seres em eterna transformação. O mundo e a vida pedem que sejamos adaptáveis e essa é a lei que rege a nossa existência.”

Costumamos confundir emoção e sentimento. Muitos até pensam que as duas coisas são iguais, porém, a diferença é bem grande. A emoção é uma reação instintiva; é uma resposta neural a um estímulo externo, e está ligada ao corpo, enquanto o sentimento é o efeito da emoção, podendo ser duradouro, e muitas vezes fácil de esconder, pois está dentro de nós e tem a ver com a nossa mente.

O sentimento eu tenho e você não sabe se eu tenho ou não tenho. E se você tiver um sentimento de profunda tristeza, mas se me quiser enganar, e quiser comportar-se como se estivesse alegre, vai me enganar mesmo, porque eu não posso saber o que está dentro da sua cabeça, posso adivinhar, mas é diferente.”

As emoções surgiram no processo evolutivo e foram de extrema importância para favorecerem a sobrevivência da espécie humana, uma vez que alertavam em relação aos perigos que cercavam os humanos de então, provocando reações rápidas de defesa.

Emoção

Crônicas e artigos:

Assunto	Origem	Pagina
Educação racional e emocional	O Consolador	04
A conquista da paz	O Consolador	06
A Espiritualidade do ser	O Consolador	08
A falta de paz e o apego	O Consolador	10
Enfermidade	O Consolador	13

Educação Racional e Emocional

Johann Heinrich Pestalozzi, célebre educador suíço, definiu a educação como sendo o desenvolvimento harmonioso de todas as potencialidades do ser, considerando como sendo elementos básicos no interior da criatura humana a inteligência, o sentimento e a vontade. Para ele, essa tríade é sintetizada em educar a cabeça, o coração e as mãos, resumindo, a educação racional e a emocional.

Pestalozzi foi, sem dúvida, o educador do Amor.

A doutrina espírita, codificada anos depois pelo seu discípulo Allan Kardec, de igual maneira, agora com a descoberta do ser espiritual que ligado ao corpo constitui o homem, com muita razão ensina serem dois os mandamentos quando exorta: “Espíritas, dois são os mandamentos, amai-vos, eis o primeiro, instrui-vos, eis o segundo”. As teorias modernas de psicologia têm demonstrado a importância essencial da emoção em todas as realizações humanas.

A visão de Pestalozzi de educar, além de precursora, é perfeitamente compatível com a meta maior do Espiritismo, ou seja, a educação moral da humanidade no seu conjunto sócio-intelectual-espiritual.

Em O Livro dos Espíritos, alicerce da doutrina espírita, em seu capítulo VIII – Perfeição Moral, Kardec, ao comentar a questão 917, assevera: “A educação, se for bem compreendida, será a chave do progresso moral. Quando se conhecer a arte de manejar os caracteres como se conhece a de manejar as inteligências, poder-se-á endireitá-las, como se fazem à planta nova”.

Entendemos, assim, que a tarefa da doutrina não é somente a de fazer homens instruídos, mas, acima disso e muito mais do que isso, fazer homens de bem.

Em todos os tempos da história da humanidade notamos que homens intelectuais, mas sem inteligência emocional, têm feito verdadeiros estragos por onde passam.

É necessário que os Espíritas trabalhem não apenas visando ao desenvolvimento da razão; não só a fé racional, tarefa importante, mas cuidar com maior ênfase do desenvolvimento do afeto, do amor e dar-lhe sequência, juntando-o, reunindo-o ao racional, pois são essas as duas asas necessárias à perfeição do Espírito.

Segundo nos têm informado os Espíritos Superiores, a Terra se aproxima de sua transição quando deixará de ser mundo de expiação e provas e ser um mundo renovado, mundo de regeneração. Para que essa transição se realize é evidente que necessário se faz a transformação da Humanidade no caminhar do seu progresso espiritual.

Alongar ou encurtar esse tempo depende de todos e o Espiritismo, como o Consolador da promessa, foi revelado ao mundo para executar essa tarefa e sobre os nossos ombros pesa a responsabilidade de trabalhar para essa finalidade.

Emoção

Atentemos para a mensagem transmitida pelos mentores espirituais, quando prestaram sua homenagem a Jesus na noite maravilhosa do seu natalício, quando cantaram: “Glória a Deus nas alturas e paz na Terra aos homens de BOA VONTADE”.

Que a boa vontade na obtenção e no ensinamento da inteligência racional e emocional de cada um seja a maior tarefa nossa em tempos tão importantes.

Édo Mariani, Educação Racional e Emocional - O Consolador, Nº 578 – 29/07/2018

Emoção

A conquista da paz

Como todos já percebemos, a paz não é algo fácil de conquistar e, em especial, de manter.

A visão que a maioria de nós tem, deste estado de espírito, é completamente deturpada. Começa por acharmos que é uma emoção ou um sentimento.

A paz é um estado de espírito ou um estado do ser, como preferirem.

Imaginem uma guerra no tempo medieval, onde tentamos conquistar um castelo, que representa a paz, que está completamente rodeado por militares que nos impedem de passar para este castelo.

Essas forças militares que rodeiam totalmente o castelo, ainda longe deste, e que nos mantêm à distância do objetivo, são as emoções, os desejos desmedidos e os sentimentos de aversão. Dentro destes, encontramos a raiva, o egoísmo, a ira, o orgulho, a avareza, a angústia, os desejos e por aí fora.

Quando nos deparamos, frente a frente, com estas unidades militares, na tentativa de chegar ao castelo, acontece uma luta enorme, à semelhança do nosso interior.

Esta luta aumenta a desestabilização e é nesta altura que mais queremos ter paz, tal como o desejo da paciência nasce da impaciência, se não tivermos impacientes, não desejaremos estar pacientes.

Para chegarmos ao castelo da paz, pensamos que temos de combater as unidades militares das emoções atrás mencionadas porque temos a noção de que no estado mental agitado não nos podemos ficar serenos.

A conquista da paz passa pela conquista de nós próprios, acabando com as nossas tendências negativas que nos levam ao conflito interno.

Quando mencionamos conquista, parece que estamos a falar de uma autêntica luta, mas também não poderia estar mais errado. Como é que iríamos conquistar a paz com uma luta? Será que alguma luta, mesmo que interna, nos poderá trazer paz?

Onde nascem as emoções? As emoções nascem em nós. Parte do ser que quer a paz cria as emoções, os desejos desmedidos e os sentimentos de aversão.

Podemos perguntar a nós próprios: se queremos a paz, por que criamos o que nos afasta desta?

Estas emoções, sentimentos negativos e desejos desmedidos fecham a visão da paz tal como as nuvens fecham o sol.

Com esta visão é fácil percebermos que a luta da conquista passa para uma luta de abdicação, ou, como Cristo mencionou, desapego.

Emoção

Temos de desapegar, isto quer dizer deixar de dar valor ao nosso estado de ser que cria as emoções negativas, os desejos desmedidos e os sentimentos de aversão, desapegar das vontades errôneas terrenas, como seres.

O nosso modo habitual de funcionamento é:

Surge a raiva, sou agressivo com a outra pessoa, vejo o mal que fiz e arrependo-me, pensando que tenho de alterar aquela forma de estar.

Aqui nasce a luta, parte agiu de forma errada e outra parte a critica e tenta ser melhor.

Esta é uma luta perdida, porque toda a luta é um conflito que nos afasta da paz interior.

O melhor seria não criarmos o que nos tira a paz, logo, não existiria luta, porque não precisaríamos de mudar o que não criamos. Como poderemos chegar aqui?

Jesus aconselha uma atenção sobre nós quando ensina “Vigiai e orai”, ou seja, atenção ao que surge em nós; a seguir, quietude ou oração para não cairmos em tentação. Desta forma, não chegaremos ao conflito e desenvolveremos o desapego que encurta o caminho para a paz.

Permanecer em paz ou ser puros de coração não é combater os defeitos, mas abdicar destes para que não haja lugar para a criação de conflitos.

Na imagem do castelo da paz e suas tropas envolventes, a única coisa que teríamos de fazer, para chegar ao castelo, era deitar as armas fora e caminhar sem iniciar uma única luta. Em nós, não há forma de exigir ser perfeitos sem que haja nascimento de más tendências; a perfeição acontece por não nos apegarmos a estas, e elas morrem como nasceram, sem nos movimentar ou influenciar.

Mateus 26:39 - Indo um pouco mais adiante, prostrou-se com o rosto em terra e orou:

"Meu Pai, se for possível, afasta de mim este cálice", e ficou por uma hora.

Bruno Abreu, A conquista da paz - O Consolador, Nº 770 – 01/05/2022

A Espiritualidade do ser

A religiosidade é uma conquista que ultrapassa a adoção de uma religião.
(Joanna de Ângelis)

Com bastante frequência temos ouvido falar sobre a importância de mantermos o nosso estado de espírito em harmonia para que tenhamos mais saúde e bem-estar físico.

Carl Jung, estudando a intimidade psicológica humana, concluiu que o homem possui uma função religiosa natural, e que sua saúde, estabilidade psíquica e a manifestação adequada de seus instintos dependem dos sentimentos de espiritualidade. Essa conclusão, não somente realizada por Jung, tem sido pouco valorizada pelas pessoas. Embora a maioria de nós acreditemos na Espiritualidade, ou melhor dizendo, na existência de um mundo que se projeta além deste que conhecemos, ainda sentimos dificuldades para sintonizar com algo invisível.

Sabemos, também, que desde os tempos mais primitivos, é comum expressar sentimentos de espiritualidade por meio da religião e de seus símbolos materiais. Para algumas pessoas, a espiritualidade é a conexão com a natureza e o cosmo, para outras ela se expressa pela música, pelas artes, meditação etc.

Desse modo, qualquer que seja a forma de se expressar a espiritualidade, que é inata no ser constituído de corpo e espírito, resultará como um recurso fabuloso para o equilíbrio biopsíquico, lembrando um pensamento filosófico grego: “Mens Sana in corpore sano”.

Importa mencionar que a Neurociência, estudando as diversas áreas do cérebro humano, revela que a meditação e a prece influem positivamente nas áreas responsáveis pela emoção, repercutindo, assim, imediatamente, nos órgãos vitais e nos centros emocionais do ser. Por outro lado, por mais que a ciência avance, ela não tem conseguido expulsar Deus dos mistérios do cérebro humano. A busca pela origem do pensamento, que ainda não se revelou para a ciência, indica que ele, o pensamento, se encontra fora do corpo, para o que alguns cientistas se inclinam.

A propósito, cito uma conclusão do psiquiatra norte-americano, Andrew Newberg, que assim declara: “Em vez de partir do princípio de que a consciência emana do mundo material, como faz a maioria dos cientistas, precisamos considerar a visão alternativa proposta por muitas tradições espirituais, segundo a qual, a consciência é considerada um componente fundamental da realidade – tão ou mais fundamental que o espaço, o tempo e a matéria”.

Assim, podemos identificar nessa conclusão, uma similaridade com a Doutrina Espírita, que, além de reconhecer a continuidade da vida após a morte, ainda oferece métodos seguros e não menos legítimos para a constatação da comunicabilidade dos Espíritos com o mundo material. São inteligências que espontaneamente revelam aos médiuns, evidentemente, aqueles dotados de seriedade, as suas identidades.

Esse fato demonstra que o patrimônio do pensamento e da memória não se perde com a morte.

Emoção

Não se pode negar a existência da alma somente porque nenhuma delas se deixou aprisionar nos laboratórios para se submeter ao exame metodológico da ciência.

A busca da Espiritualidade, muitas vezes delineada por um roteiro proposto por alguma religião, é importante que estejam presentes, além da emoção, a luz da razão e da lógica, para que seja possível reconhecer, de maneira crítica, a existência de Deus e da imortalidade da alma, sem os fanatismos religiosos que descaracterizam os sentimentos da espiritualidade, zombam da fé alheia e escravizam consciências infantis.

Desse modo, a espiritualização deve ser entendida como um permanente processo de conscientização da vida, da individualidade humana e sua destinação superior e, como bem nos ensina, mais uma vez, Joanna de Ângelis, no livro “Encontro com a paz e a saúde”, “A iluminação interior, porque dilui toda sombra da ignorância no imo do espírito, trabalha pela vitória sobre o medo em todas as suas expressões – da morte, da vida, do insucesso, das doenças, do erro, da velhice, da miséria – ocorrendo, ora de chofre, ora lentamente”.

Martha Triandafelides Capelotto, A Espiritualidade do ser, O Consolador, Nº 695 – 08/11/2020

Emoção

A falta de paz e o apego

Somos iludidos pela ideia da falta de paz e pelo desejo de sentir esta “emoção” que está tão ausente em nós.

Para pudermos compreender a paz, tal como tudo o resto, temos de perceber o que esta é.

É muito comum, ouvirmos as pessoas dizerem que gostariam de ter mais paz, gostariam de ter vidas mais serenas.

É verdade que nem sempre a vida nos permite estarmos calmos e em paz, mas quando nos permite, trocamos este estado por alguma euforia ou problemas causados mentalmente por nós próprios.

A primeira pergunta que temos de efetuar, é:
O que é a paz?

A maioria das pessoas fica engasgada aqui, rodando o pensamento por
Bem ... a paz é Quando estamos em paz ... - e por aí fora.

Se queremos saber o que é algo, temos que ponderar sobre isso. Estes temas que parecem do conhecimento generalizado, são muito complicados, mas o maior problema deles, é acreditarmos que os conhecemos.

Voltando atrás – O que é a paz?
Depende a paz do local onde estou?

Se tiver na praia, para algumas pessoas, será mais fácil sentir paz, mas para outras, o café ou botequim, é um sítio divertido que os deixa em paz. Já muitas, vão buscar paz a igreja ou templos, para outras num filme de cinema. A paz não depende do sítio onde estamos, mas da forma como estamos nesse local.

Então a paz depende do que fazemos?

Algumas das atividades que falei atrás e outras, são a realização do desejo que as pessoas têm dentro de si, e isso lhes traz alguma alegria e conforto momentâneo, que se reflete como paz.

Por exemplo, a pessoa que gosta de ir ao café beber uma bebida e conversar um pouco, encontra satisfação na realização deste desejo. A pessoa que gosta de ver filmes, encontra satisfação na realização do desejo cinematográfico, e por aí fora. A satisfação de um desejo conforta-nos com a paz interior durante um pouco, mas esta está dependente da tarefa, logo, quando acaba, leva consigo a paz.

Não é uma paz verdadeira, mas algo que nos traz uma sensação parecida temporariamente.

Emoção

A paz baseada em qualquer ato, ação ou no desfrutar de um desejo realizado, está dependente disso e esta não deve depender do que fazemos. A verdadeira paz, não depende.

De que depende a paz?

Esta depende do nosso interior. Já todos sentimos paz em situações complicadas e falta desta em situações calmas.

Vamos passar para o nosso interior. Como faço crescer a paz em mim próprio?

As respostas serão, estando calmos, serenos, sem confusão. Etc...

E o que é isto da calma, serenidade, etc...?

É não nos enervarmos, zangarmos, indignarmos, frustrarmo-nos etc.

Reparem que passamos para os atos negativos, os nossos defeitos.

Quando acontecem os impulsos que nos levam a agir erradamente, ficamos sem paz. Se não tivéssemos o desejo de construir a vida segundo os nossos parâmetros, correremos constantemente para sanar os nossos desejos, lutarmos constantemente connosco e com os outros, teríamos falta de paz?

O apego as nossas ideias, aos nossos desejos, aos nossos vícios, a razão, ao nosso ser terreno, é o reator impulsivo à nossa ação que nos rouba a paz.

O Mestre aconselha-nos a resignação para não lutarmos com os outros, connosco e com a vida, e ao aumento da nossa fé, para deixarmos nas mãos de Deus este movimento enorme que queremos controlar com os nossos impulsos.

Aprendermos a não seguir as nossas más tendências, permitir que os impulsos morram sem ação, é o caminho do desapareço que nos oferta paz.

Para percebermos o apego, podemos lembrar que em nossas cabeças surgem muitas ideias ou movimentos, algumas apelidamos de “parvas”, quem não disse a si próprio – Que pensamento mais parvo -. São aquelas que já não tem o mínimo poder sobre nós, ou seja, não temos qualquer apego.

Outras dizemos de antemão que não podemos fazer aquilo, seria errado, estas também já não têm muita força em nós, embora se estejamos desatentos, poderão nos enganar.

As que tem mais força em nós, ou que somos mais apegados, são aquelas que não conseguimos fazer frente, agimos seguindo a ideia, como um alcoólico bebe sem qualquer capacidade de contrariar o desejo. Estas últimas, formam os nossos defeitos de caráter.

Por último, as do meio, que sabemos que estão erradas, de vez em quando acedemos e agimos, por outras vezes conseguimos fugir ao seu hipnotismo. Tem muito a ver com o estado de espírito com que estamos.

Emoção

Estes são os diversos graus de apego que vivenciamos na terra.

Eles não são divididos de forma tão linear como fiz, mas têm os mais diversos níveis de dificuldade, desde o que nos escraviza até aos que não mexem conosco.

A falta de paz está intimamente ligada aos impulsos que nos escravizam, aos quais somos extremamente apegados.

Ganhando força para nos irmos desapegando destes impulsos, conquistamos a nossa paz.

Bruno Abreu – A falta de paz e o apego, O Consolador, Nº 790 – 18/09/2022

Enfermidade

Ninguém poderá dizer que toda enfermidade, a rigor, esteja vinculada aos processos de elaboração da vida mental, mas todos podemos garantir que os processos de elaboração da vida mental guardam positiva influência sobre todas as doenças.

Há moléstias que têm, sem dúvida, função preponderante nos serviços de purificação do Espírito, surgindo com a criatura no berço ou seguindo-a, por anos a fio, na direção do túmulo.

As inibições congênias, as mutilações imprevistas e as enfermidades dificilmente curáveis catalogam-se, indiscutivelmente, na tabela das provações necessárias, como certos medicamentos imprescindíveis figuram na ficha de socorro ao doente; contudo, os sintomas patológicos na experiência comum, em maioria esmagadora, decorrem dos reflexos infelizes da mente sobre o veículo de nossas manifestações, operando desajustes nos implementos que o compõem.

Toda emoção violenta sobre o corpo é semelhante a martelada forte sobre a engrenagem de máquina sensível, e toda aflição amimalhada é como ferrugem destruidora, prejudicando-lhe o funcionamento.

Sabe hoje a medicina que toda tensão mental acarreta distúrbios de importância no corpo físico.

Estabelecido o conflito espiritual, quase sempre as glândulas salivares paralisam as suas secreções, e o estômago, entrando em espasmo, nega-se à produção de ácido clorídrico, provocando perturbações digestivas a se expressarem na chamada colite mucosa.

Atingido esse fenômeno primário que, muita vez, abre a porta a temíveis calamidades orgânicas, os desajustamentos gastrintestinais repetidos acabam arruinando os processos da nutrição que interessam o estímulo nervoso, determinando variados sintomas, desde a mais leve irritação da membrana gástrica até a loucura de abordagem complexa.

O pensamento sombrio adoce o corpo são e agrava os males do corpo enfermo.

Se não é aconselhável envenenar o aparelho fisiológico pela ingestão de substâncias que o aprisionem ao vício, é imperioso evitar os desregramentos da alma que lhe impõem desequilíbrios aviltantes, quais sejam aqueles hauridos nas decepções e nos dissabores que adotamos por flagelo constante do campo íntimo.

Cultivar melindres e desgostos, irritação e mágoa é o mesmo que semear espinheiros magnéticos e adubá-los no solo emotivo de nossa existência, é intoxicar, por conta própria, a tessitura da vestimenta corpórea, estragando os centros de nossa vida profunda e arrasando, conseqüentemente, sangue e nervos, glândulas e vísceras do corpo que a Divina Providência nos concede entre os homens, com vistas ao desenvolvimento de nossas faculdades para a Vida Eterna.

Emoção

Guardemos, assim, compreensão e paciência, bondade infatigável e tolerância construtiva em todos os passos da senda, porque somente ao preço de nossa incessante renovação mental para o bem, com o apoio do estudo nobre e do serviço constante, é que superaremos o domínio da enfermidade, aproveitando os dons do Senhor e evitando os reflexos letais que se fazem acompanhar do suicídio indireto.

Elucidações de Emmanuel – Enfermidade, O Consolador, Nº 208 – 08/05/2011

Emmanuel, Livro: Pensamento e Vida, (cap. 28), (Chico Xavier)