



gede
Grupo de Estudos da
Doutrina Espírita

CONFLITOS MENTAIS

Debate em 11/05/2013

<http://www.gede.net.br>

➤ *OBJETIVO*

- Entender os conflitos causados por nossas escolhas

➤ *PONTOS A ABORDAR*

- Fatores que causam perturbação;
- Consciência de si mesmo;
- Recursos para a libertação dos conflitos.



AUTODESCOBRIMENTO

JOANNA DE ÂNGELIS

- O ser humano é um conjunto *harmônico de energias*, constituído de *espírito e matéria, mente e perispírito, emoção e corpo físico*, que interagem em fluxo contínuo uns sobre os outros.



E.S.E. CAP. V – BEM-AVENTURADOS OS AFLITOS CAUSAS ATUAIS DAS AFLIÇÕES

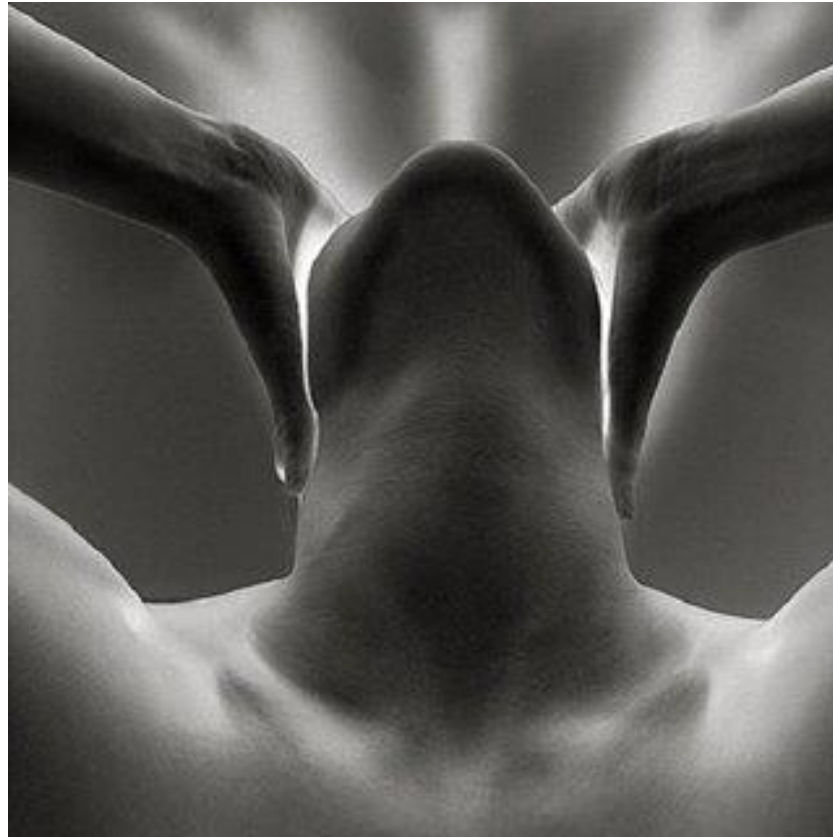
- As vicissitudes da vida são de duas espécies ou, se o preferirem, têm duas fontes bem diferentes que é necessário distinguir, porquanto umas têm sua causa na vida presente, outras, fora desta vida.



E.S.E. CAP. V – BEM-AVENTURADOS OS AFLITOS CAUSAS ATUAIS DAS AFLIÇÕES – CONT.

- Que todos aqueles que têm o coração ferido pelas vicissitudes e decepções da vida interroguem friamente a própria consciência; que procurem, passo a passo, a origem dos males que os afligem, e verifiquem se, na maior parte das vezes, não podem afirmar: *Se eu tivesse feito, ou se eu não tivesse feito tal coisa, não me encontraria nesta situação.*





FATORES QUE CAUSAM PERTURBAÇÃO



AUTODESCOBRIENTO

JOANNA DE ÂNGELIS

- A escala de valores do indivíduo está submetida à relatividade do conceito que mantém em torno do que anela e crê ser-lhe indispensável. Enquanto não aprofunda o sentido da realidade, a fim de identificar-lhe os conteúdos, todos os espaços mentais e emocionais permanecem propícios aos anseios da ilusão.



ÁUDIO COM MENTOR JOHN

EM 24/01/2012

- “...sua altura é 1:65, você esticando o braço, vamos dizer que chegue a 1:80, 1:90... Vamos imaginar que alguém faça uma casa para você e coloque todos os móveis acima de 2 metros de altura e não te dá uma escada, o que é que vai acontecer? Conflito. Conflito entre você e aquilo que foi o ambiente que você convive, certo?”



ÁUDIO COM MENTOR JOHN

EM 24/01/2012 ... CONT.

- Então você prepara uma residência para morar que vai contra a sua essência principal. Qual a sua essência principal? 1:90m. Você colocou todos os móveis a 2:00m de altura; porque achava bonito, porque você queria demonstrar grandeza, seja lá o motivo que te levou a fazer isso, mas foi um comportamento contrário a essência principal. E o que vai gerar? *Conflito...*”



REPROGRAMAÇÃO MENTAL – CLAUDIO CONTI

- Atitudes mentais viciosas funcionam como um tipo de auto-hipnotismo. Quando o pensamento se mantém fixo em determinado assunto, favorece a concentração de apenas um tipo de onda mental, em detrimento de tantas outras que também são necessárias. Nesta condição é de se esperar o surgimento de um foco de desarmonia, isto é, que o corpo se ressinta”.



REPROGRAMAÇÃO MENTAL – CLAUDIO CONTI

- “...a sociedade busca uma forma de se libertar das responsabilidades, para usufruir o desregramento. É preciso que cada um faça uma análise daquilo que realmente deseja. A grande maioria quer a liberdade para não fazer nada, usufruir dos prazeres disponíveis, poder divertir-se a qualquer momento e sem hora determinada tanto para início quanto para o término, não importando se este divertimento irá prejudicar ou perturbar a outrem.
- ***A verdadeira liberdade*** somente poderá ser atingida quando ***todos a desejarem para todos*** e não apenas ***para si próprio.***”



O HOMEM INTEGRAL – CAP I – JOANNA DE ÂNGELIS

- A preocupação de parecer triunfador, de responder de forma semelhante aos demais, de ser bem recebido e considerado é responsável pela desumanização do indivíduo, que se torna um elemento complementar no grupamento social, sem identidade, nem individualidade.
- Apegado aos conflitos da competição humana ou deixando-se vencer pela acomodação, o homem desvia-se da finalidade essencial da existência terrena, que se resume na aplicação do tempo para a aquisição dos recursos eternos, propiciadores da beleza, da paz, da perfeição.

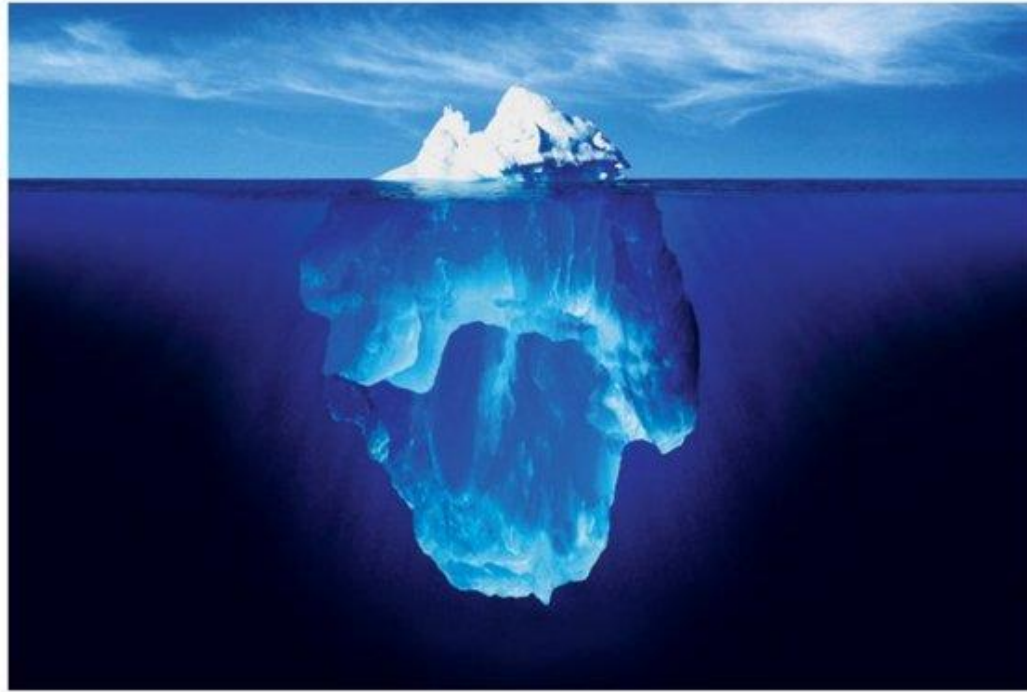


E.S.E. CAP. V – BEM-AVENTURADOS OS AFLITOS

MELANCOLIA

- Sabeis por que uma tristeza indefinida às vezes se apossa de vossos corações e vos faz achar a vida tão amarga? É vosso espírito que aspira à felicidade e à liberdade e que, ligado ao corpo que lhe serve de prisão, consome-se em grandes esforços para libertar-se dele. Porém, vendo que são inúteis, cai em desânimo, e, como o corpo sofre essa influência, a falta de energia, o abatimento e uma espécie de apatia se apoderam de vós, fazendo com que vos achei infelizes.





CONSCIÊNCIA DE SI MESMO



PLENITUDE -XII

JOANNA DE ÂNGELIS

- “...as dores têm muito a ver com as disposições psicológicas de cada indivíduo, a maneira de encarar a vida e a sua estrutura, os acontecimentos e as suas matrizes.”




REPROGRAMAÇÃO MENTAL – CLAUDIO CONTI

- “...somos altamente influenciáveis ao que nos é apresentado, principalmente através dos meios de comunicação, que é um grande meio de formação de opinião. A influência é tamanha que músicas sem o menor senso de arte ou de ridículo são veiculadas como sendo a “nova onda” e são cantaroladas em massa.”



REPROGRAMAÇÃO MENTAL – CLAUDIO CONTI

- É preciso buscar a liberdade de pensamento e não ficar preso a idéias embutidas.
 - “...Jung diz que o ego é o sujeito de todos os atos conscientes da pessoa, implica que existe uma grande responsabilidade deste fator em todas as atitudes do indivíduo.”
 - Assim, como termo de comparação, quando dizemos que *as pernas* são as responsáveis pela locomoção, estamos inferindo que, devido a esta importante função, é preciso cuidar para que estejam sempre prontas a realizá-la devidamente.
- 

REPROGRAMAÇÃO MENTAL – CLAUDIO CONTI

- Quando, devido a uma circunstância qualquer, o indivíduo é impossibilitado de usar suas pernas, medidas reparatórias deverão ser tomadas para mitigar seus efeitos, contudo, sempre haverá limitações.
- De forma semelhante, quando o ego não está adequado aos atos que devem ser tomados diante das circunstâncias corriqueiras que surgem na vida de qualquer pessoa, surgirão, então, conflitos internos ao indivíduo e deste com o meio que o cerca. São causas geradoras de desarmonias.



ESCOLHAS

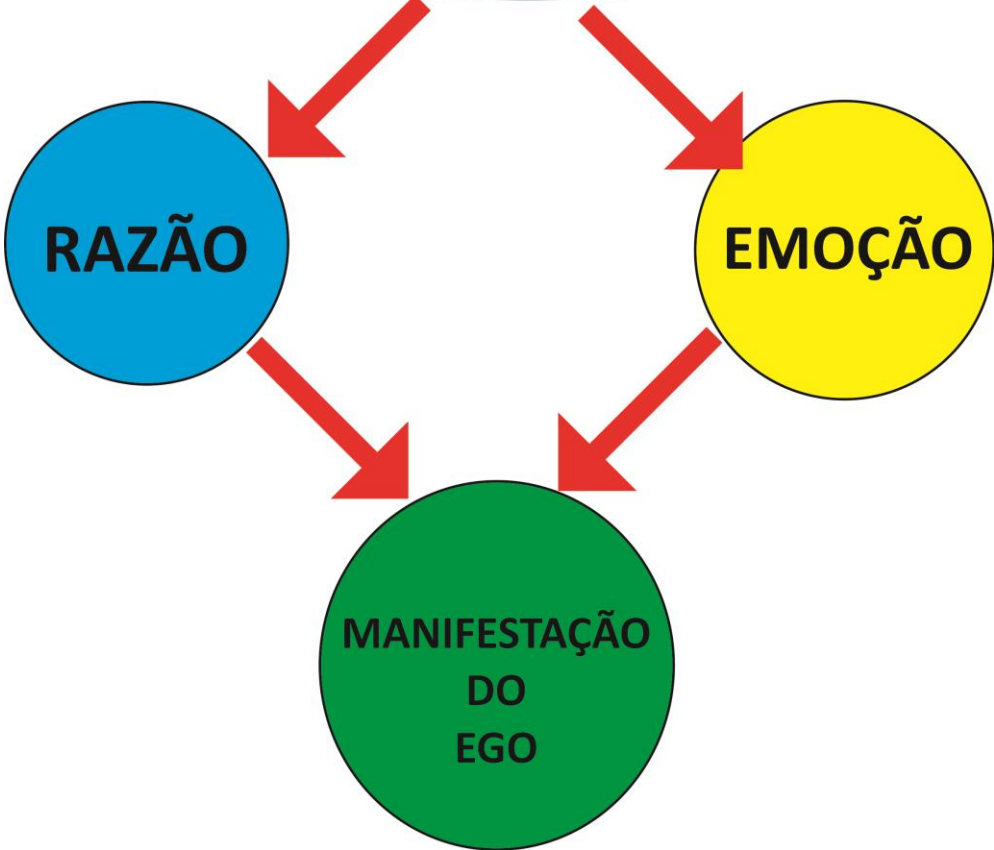


REPROGRAMAÇÃO MENTAL – CLAUDIO CONTI

- Jung coloca que o ego surgiria com a ocorrência de um embate do corpo somático com o mundo exterior e, após o seu surgimento, seu desenvolvimento estaria atrelado com embates subseqüentes, tanto com o mundo exterior quanto com o mundo interior. Estes embates são os conflitos, angústias e contrariedades vivenciadas durante a vida. Portanto, pode-se concluir que certa dose destes embates é fundamental para o desenvolvimento do indivíduo, para que se torne uma pessoa saudável e adaptada ao meio em que vive.



Espírito



O HOMEM INTEGRAL – CAP VIII – JOANNA DE ÂNGELIS

- O homem deve adquirir o conhecimento para elevar-se do ser bruto, tornando-se o sujeito detentor da consciência. Não lhe bastará conhecer, mas também, viver a experiência de ser o objeto conhecido. Não somente conhecer de fora para dentro, porém vivenciar o que é conhecido, incorporando-o à sua realidade.



PLENITUDE – I - JOANNA DE ÂNGELIS

- “... em todo processo degenerativo ou de aflição, o Espírito, em si mesmo, é sempre o responsável, consciente ou não. E, naturalmente, só quando ele resolve pela harmonia interior, opera-se-lhe a conquista da paz.”





RECURSOS PARA A LIBERTAÇÃO DAS AFLIÇÕES



O HOMEM INTEGRAL – CAP. VIII - - JOANNA DE ÂNGELIS

- O sofrimento, em si mesmo, é fonte motivadora para as lutas de crescimento emocional e amadurecimento da personalidade, que passa a compreender a existência de maneira menos sonhadora e mais condizente com a sua realidade.



PLENITUDE – JOANNA DE ÂNGELIS

- “Educar a mente, disciplinando a vontade, constitui o passo inicial para extirpar as causas das aflições...”
- “Quando alguém se liberta do lixo mental, acumulado pela ignorância e pela futilidade, começa o seu restabelecimento espiritual, e toda uma atividade nova se lhe apresenta favorável, abrindo-lhe espaço para a saúde”.



O HOMEM INTEGRAL – CAP. VII – JOANNA DE ÂNGELIS

- É necessário que o homem aprenda a viver com a sua solidão – ele que é um *cosmo miniaturizado*, girando sob a influência de outros sistemas à sua volta – com o seu silêncio criativo, sem tagarelice, liberado-se da *consciência de culpa*, que lhe vem do passado.
- A felicidade relativa é possível e se encontra ao alcance de todos os indivíduos, desde que haja neles a aceitação dos acontecimentos conforme se apresentam.



O MUNDO DO BUDISMO TIBETANO – TENZIN GYATOSO – 14º DALAI LAMA

- Se nós examinarmos, a cada dia, com plena consciência e vigilância mental, checando nossos pensamentos, motivações e suas manifestações no comportamento externo, pode-se abrir para nós uma possibilidade de mudanças e de auto-aperfeiçoamento
- “... Dediquem-se a uma espécie de investigação minuciosa de seu próprio funcionamento mental e examinem a possibilidade de fazer algumas mudanças positivas em vocês mesmos”.



LE-919. QUAL O MEIO PRÁTICO MAIS EFICAZ QUE TEM O HOMEM DE SE MELHORAR NESTA VIDA E DE RESISTIR À ATRAÇÃO DO MAL?

- “Um sábio da antigüidade vo-lo disse:
Conhece-te a ti mesmo.”



LE-919 A) - CONHECEMOS TODA A SABEDORIA DESTA MÁXIMA, PORÉM A DIFICULDADE ESTÁ PRECISAMENTE EM CADA UM CONHECER-SE A SI MESMO. QUAL O MEIO DE CONSEGUI-LO?

- *“...ao fim do dia, interrogava a minha consciência, passava revista ao que fizera e perguntava a mim mesmo se não faltara a algum dever, se ninguém tivera motivo para de mim se queixar. Foi assim que cheguei a me conhecer e a ver o que em mim precisava de reforma...” Santo Agostinho*





gede
Grupo de Estudos da
Doutrina Espírita

FIM