

*As mãos que fazem são mais sagradas*



*que os lábios que só oram.*

Rubens Santini - outubro/2023

- Distribuição gratuita -

## **Índice**

<i>As mãos que ajudam são mais sagradas que os lábios que só oram.....</i>	<i>3</i>
<i>A Espiritualidade na visão da Psicologia de C.G.Jung.....</i>	<i>4</i>
<i>A arte de viver na busca de nossa Espiritualidade.....</i>	<i>5</i>
<i>O que é Amor ao Próximo?.....</i>	<i>6</i>
<i>A Compaixão praticada por "Médicos sem Fronteiras".....</i>	<i>7</i>
<i>A tolerância para com os nossos desafetos.....</i>	<i>8</i>
<i>A opção silenciosa, e crescente, dos que não querem ter uma religião.....</i>	<i>9</i>
<i>Fontes bibliográficas.....</i>	<i>10</i>
<i>Sobre o Autor.....</i>	<i>11</i>

**As mãos que ajudam são mais sagradas que os lábios que só oram**

O tema deste material de estudo foi baseado em uma famosa frase de Madre Teresa de Calcutá.

É esta atitude que Jesus espera de todos nós.

Precisamos exemplificar os seus ensinamentos no nosso dia a dia e não só ficar repetindo oralmente as frases do Evangelho.

Não existe fé somente nas palavras.

Esta frase de Madre Teresa mostra a importância da ação, de ajudar os outros, das ações concretas e da generosidade na vida das pessoas.

É um incentivo para participarmos nas ações de solidariedade, de colocar em prática o amor ao próximo como uma expressão de Compaixão.

Há um texto que complementa o pensamento de Teresa de Calcutá, que foi extraído do livro "Pão da Alma", ditada pelo Espírito Irmão José ao médium Carlos A. Baccelli:

*"Se buscas na oração  
Resposta aos teus anseios...  
Mais do que com palavras,  
Ora com atitudes.  
Toda ação solícita  
Outra ação por resposta.  
Age sempre no bem  
E o bem te alcançará.  
Quem pede só de boca,  
Pede pela metade.  
A oração de quem faz,  
Deus escuta primeiro."*



## **A Espiritualidade na Psicologia de C.G.Jung**

Carl Gustav Jung (1875-1961) foi um psiquiatra e psicoterapeuta suíço fundador da Psicologia Analítica.

Jung estudou em profundidade várias religiões: cristianismo, hinduísmo, budismo, taoísmo, entre outras, e fez um estudo comparativo entre elas. Ele acreditava que a raiz da vida psíquica estava na espiritual.

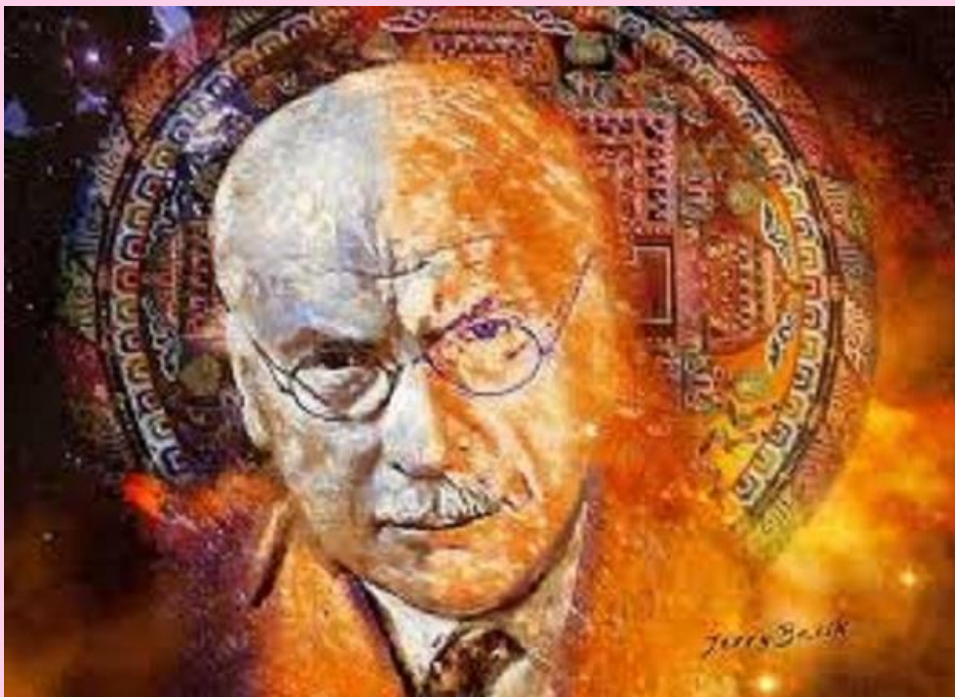
Em muitas ocasiões, ele defendeu que toda experiência espiritual era essencial para fornecer nosso bem-estar.

Jung tinha a seguinte convicção: *"Minha opinião é que as religiões se acham tão próximas da alma humana, com tudo quanto elas são e exprimem, que a psicologia de maneira alguma pode ignorá-las."*

Ele acreditava que todos nós possuímos um impulso inato para desenvolvermos uma vida espiritual, independente se temos religião ou não, pois uma vida espiritual nos ajuda a encontrar o significado da vida e, assim, a lidarmos melhor com nosso sofrimento.

O teólogo e escritor Leonardo Boff, que também foi co-editor da tradução da obra completa de C.G.Jung (19 vol) pela Editora Vozes para português, nos faz o seguinte alerta:

*"O drama do homem atual é ter perdido a espiritualidade e a sua capacidade de viver um sentimento de pertencimento. O que se opõe à religião ou à espiritualidade não é o ateísmo ou a negação da divindade. O que se opõe é a incapacidade de ligar-se e religar-se com todas as coisas. Hoje as pessoas estão desenraizadas, desconectadas da Terra, da alma, e por isso sem espiritualidade." ("C.G.Jung: A espiritualidade como dimensão essencial da Alma" - artigo de Leonardo Boff).*



### **A arte de viver na busca da nossa Espiritualidade**

Tich Nhat Hanh (1926-2022) foi um monge budista, pacifista, escritor e poeta Vietnamita - sendo Thich um título honorífico dado aos monges, significando "do clã Sakya". Foi um dos mestres do zen-budismo mais conhecidos e respeitados da atualidade, poeta e ativista da paz e dos direitos humanos.

Ele escreveu em seu livro "A Arte de Viver" a seguinte definição sobre Espiritualidade:

*"A espiritualidade não é uma religião. É um caminho para gerarmos felicidade e amor, para que possamos viver profundamente cada momento de nossa vida." (...) "Desenvolver nossa espiritualidade não implica ter que abdicar dos bens materiais e da própria vida na Terra. Espiritualizar-se não é se afastar do mundo, mas viver no mundo sem se apegar a ele. Podemos possuir coisas sem sermos possuídos por elas. As conquistas materiais podem ser importantes, muitas vezes, e são necessárias para uma sobrevivência digna, porém, passando deste nível, não são essenciais."*

Para complementar esta linha de raciocínio, espiritualizar-se, segundo Chico Xavier "(...) é conduzir a vida no caminho do bem, do amor ao próximo e da caridade material e espiritual; é fazer esforço constante para corrigir seus defeitos e domar seus maus instintos, enfim é fazer crescer o Reino de Deus dentro de nós."

*"Para buscar a Deus, não é necessário ir em peregrinação ou acender lâmpadas e queimar incensos, ou ungir a imagem da divindade ou pintá-la de vermelho. Porque Ele reside em nosso coração." (Mahatma Gandhi)*



### O que é Amor ao Próximo?

O "Amor ao Próximo" é o ensinamento mais importante de Jesus. Pois através dele é possível praticar todos os outros.

Quando amamos o nosso próximo, estaremos fazendo tudo o que gostaríamos que nos fizessem, tratando-os com respeito, sem preconceito, acolhendo e tendo empatia.

Isso significa que é preciso inicialmente nos amar, pois uma pessoa só consegue ajudar os outros, e amar o próximo, quando se ama também.

Afinal, nós somos o próximo mais próximo de nós mesmos.

Eu gostaria de compartilhar uma reflexão do psiquiatra suíço Carl Gustav Jung, extraído do seu livro "Espiritualidade e Transcendência", sobre este de tema de "amar o próximo", mas antes "amar a nós mesmos":

*"Que eu faça um mendigo sentar-se à minha mesa, que eu perdoe aquele que me ofenda e me esforce por amar, inclusive meu inimigo, em nome do Cristo, tudo isso, naturalmente, não deixa de ser uma grande virtude. O que eu faço ao menor dos meus irmãos é ao próprio Cristo que faço. Mas o que acontecerá, se descubro, porventura, que o menor, o mais miserável de todos, o mais pobre dos mendigos, o mais insolente dos meus caluniadores, o meu inimigo, reside dentro de mim, sou eu mesmo, e precisa de esmola da minha bondade, e que eu mesmo sou o inimigo que é necessário amar?"*

Podemos ver por esta reflexão de Jung que somos ao mesmo tempo a pessoa que ama o próximo, e a pessoa que precisa ser amada por nós mesmos.



## A Compaixão praticada por "Médicos sem Fronteiras"

"Médicos sem Fronteiras" (MSF) é uma organização humanitária internacional que leva cuidados de saúde àqueles que mais necessitam, sem discriminação de raça, gênero, religião, nacionalidade ou convicção política.

Atuam em 70 países, com 63.000 profissionais de diferentes áreas e nacionalidades.

É uma organização independente com 97,1% de seu financiamento proveniente de doações individuais e da iniciativa privada.

Podemos manter uma comparação das atividades desses profissionais da saúde com o que é descrito na parábola do Bom Samaritano (Lucas 10:25-27).

Eles atuam em regiões de guerras, conflitos étnicos e onde muitas vezes as pessoas necessitadas são esquecidas pelos governos locais e negligenciadas pelas instituições religiosas.

Um dos lemas do MSF é "Compaixão é entender que nunca estamos sozinhos".

Mesmo que estes profissionais do MSF não tenham uma religião, mas tem espiritualidade, eles estão colocando na prática tudo o que Jesus nos ensinou enquanto esteve neste planeta. O MSF leva o amor, o respeito e a solidariedade mostrando que estas pessoas nunca estarão sozinhas.

A Compaixão desperta a vontade de ajudar o próximo, consolando e dando suporte emocional, libertando o outro do seu sofrimento.



### **A tolerância para com os nossos desafetos**

Vamos fazer uma autoanálise e ver como nos comportamos diante de nossos inimigos (desafetos, adversários, rivais, alguém que temos dificuldade de relacionamento).

Geralmente ficamos felizes quando algo de ruim acontece com eles, não é assim? Em geral, não desejamos nada de bom para essas pessoas.

Mesmo que no nosso dia a dia, por meio de nossos atos e pensamentos, façamos de tudo para tornar essas pessoas infelizes, isto seria correto? Qual o prazer disto tudo?

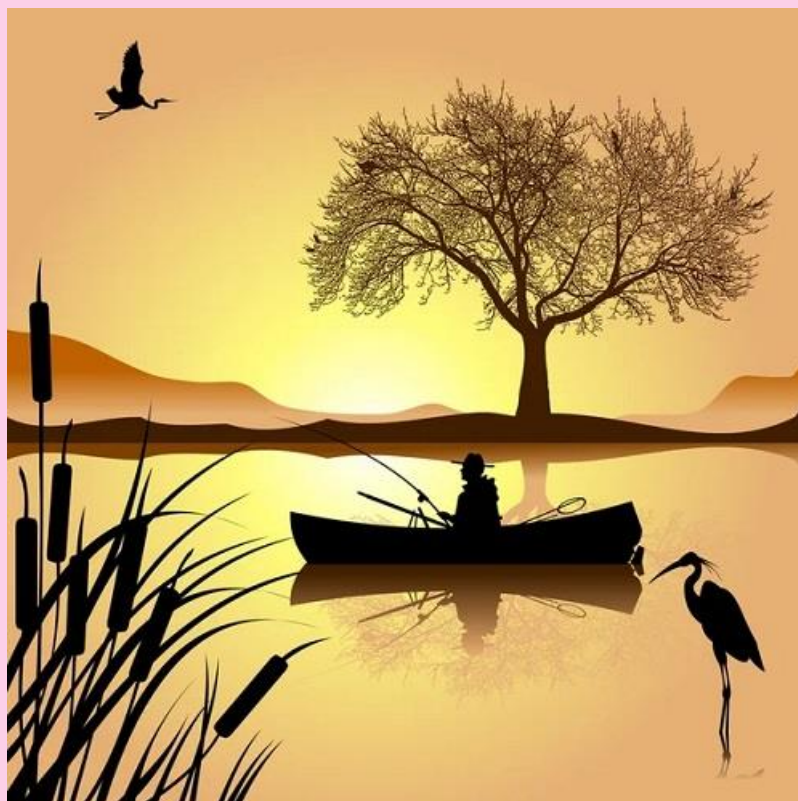
Se vingamos de um de nossos inimigos, esta pessoa vai se sentir prejudicada e vai querer ir para a desforra, e isto irá gerar um círculo vicioso e não terá fim. Um fazendo vingança para o outro.

Com sentimentos de ódio e rancor nunca iremos ter paz interior. Encontramos em todas as religiões que os nossos inimigos são os nossos mestres. São eles que apontam as nossas falhas e erros. Pois eles irão nos ensinar a buscar a paciência e a tolerância. E desta forma, a Compaixão irá brotar dentro de nós.

Para quem deseja crescer espiritualmente, os nossos inimigos (desafetos, adversários, rivais, alguém que temos dificuldade de relacionamento) terão um papel fundamental em nossa vida.

No livreto "Minutos de Sabedoria", Carlos Torres Pastorinho nos traz o seguinte ensinamento:

*"Quem alimenta o ódio atira fogo ao próprio coração, escreveu André Luiz. Se alguém o magoou, se ofendeu com calúnias, não o imite, repetindo os mesmos erros. Coloque-se acima dele, sabendo perdoar. E procure esquecer, porque o pensamento negativo da raiva atrai, para nós, a onda de maldade que nosso infeliz adversário lança contra nós. Para ser feliz, saiba perdoar e esquecer."*





## **A opção silenciosa, e crescente, dos que se declaram sem religião**

Muitas pessoas, especialmente na faixa etária de 20 a 37 anos, de várias classes sociais, tem demonstrado que estão desiludidas com as religiões e estão optando por não seguir nenhuma delas.

É um fenômeno silencioso e não faltam estudos para esta comprovação.

Em 2022, o instituto de pesquisa Datafolha fez uma pesquisa à nível nacional no Brasil. Foi constatado que 14% dos entrevistados disseram não seguir nenhuma religião, ficando atrás dos que se declararam católicos (49%) e evangélicos (26%).

Um outro instituto de pesquisa, WIN/Gallup, também em 2022, entrevistou 66.000 pessoas em 68 países sobre este assunto: 25% se declararam "sem religião", enquanto 9% disseram não acreditar em Deus, ou seja, eram ateus. Esta pesquisa da WIN/Gallup deixou claro a diferença dos "sem religião" e dos que eram ateus.

Não ter religião definida, conforme mostraram estas pesquisas, não significa que estas pessoas não tenham fé, espiritualidade e crença em uma divindade.

Estes jovens não têm encontrado respostas para os seus dilemas de vida: questões relacionadas à gênero, sexualidade, feminismo, raça. Onde estes temas dificilmente são discutidos nas religiões tradicionais.

Há uma visão de Dalai Lama sobre este assunto, do qual nós extraímos do seu livro "Além da Religião":

*"Quando a educação moderna teve início, a religião ainda era uma força influente na sociedade e, por isso, a introdução de virtudes como a temperança, a modéstia e o servir fazia parte da criação familiar e da participação em uma comunidade religiosa, podendo ser tomadas como certas em um contexto educacional" (...) "Hoje em dia, a religião já não tem mais influência que um dia teve na sociedade, e os fortes valores familiares a que no passado eram baseados na fé religiosa e cultivadas por fortes identidades comunitárias, foram se enfraquecendo por valores materiais e pressões econômicas."*

Mesmo não tendo uma religião, não frequentando uma igreja ou templo, estas pessoas podem estar vivendo uma espiritualidade cultivada de uma maneira autônoma e individual. E isto devemos respeitar!



## Fontes bibliográficas

- (1) "O Evangelho Segundo o Espiritismo" - Allan Kardec - Edições FEESP
- (2) "Minutos de Sabedoria" - Carlos Torres Pastorinho - Ed. Vozes
- (3) "A Arte de Viver" - Thich Nhat Hanh - Harper Collins Ed.
- (4) "Gandhi - Todos somos irmãos - Reflexões autobiográficas" - LPM Editores
- (5) "Aqui e Agora" - José Carlos de Lucca - Intelítera Ed.
- (6) "Minutos com Chico Xavier" - José Carlos de Lucca - Intelítera Ed.
- (7) "Além da Religião" - Sua Santidade o Dalai Lama - Lúcida Letra
- (8) "C.G.Jung - Espiritualidade e Transcendência" - seleção de Brigitte Dorst - Ed. Vozes
- (9) "C.G.Jung: a espiritualidade como dimensão essencial da alma (II). Artigo de Leonardo Boff" - <https://www.ihu.unisinos.br/categorias/632302-c-g-jung-a-espiritualidade-como-dimensao-essencial-da-alma-ii-artigo-de-leonardo-boff>
- (10) "A voz do monte" - Richard Simonetti - Feb
- (11) Site do Médicos Sem Fronteiras (MSF) no Brasil - <https://www.msf.org.br>



Rubens Santini ([rubens.santini@gmail.com](mailto:rubens.santini@gmail.com))

**Distribuição gratuita. Não é permitida a sua venda.  
A cópia é permitida para distribuição gratuita.**

São Paulo, outubro de 2023.

## Sobre o Autor



Tenho formação profissional em “Bacharelado em Ciência da Computação” pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), atuando hoje na área de Desenvolvimento de Software.

Minha formação espírita começou em 1990 no “Grupo Espírita Casa do Caminho” – Vila Mariana – São Paulo – Brasil ([www.casadocaminho.com.br](http://www.casadocaminho.com.br)), onde realizei diversos cursos e o desenvolvimento da mediunidade, atuando posteriormente como Passista e Doutrinador nas atividades de Desobsessão (esclarecimentos aos Espíritos sofredores).

Como escritor iniciei em 1994 com uma Trilogia em Defesa da Vida, com reflexões sobre Aborto, Suicídio e consumo em Drogas. Estes estudos foram inicialmente publicados na “Revista Informação” (revista do Grupo Espírita Casa do Caminho).

Todos os e-books publicados referentes aos assuntos de desobsessão e mediunidade, só foram realizados após algum tempo de prática e estudos nestas atividades:

- Conduta Mediúnica – É Preciso Se Educar Para Poder Servir (1995)
- Enquanto vivem na escuridão – Orientações Práticas para atividades de Desobsessão (2001)
- Vós Sois Deuses – Uma Reflexão Sobre a Mediunidade (2013)
- Saindo da Escuridão – Orientações práticas para atividades de desobsessão (2018)
- Mediunidade: para a Paz, para a Vida (2023)

Para minha surpresa, e com muita alegria, várias reflexões e estudos foram publicados em sites fora da área espírita. Foram publicados em algumas instituições educacionais e organizações não governamentais que tratavam de diversidade e inclusão social:

- Um Gesto de Gentileza, Por Favor (2011)
- Uma Ponte Para o Despertar – Uma Explicação Espiritual Para o Autismo (2014)
- A Diferença nos Enriquece, O Respeito nos Une (2015)

Nos dias de hoje compartilho meus e-books com vários sites, grupos de estudos, associações e centro espíritas de 26 países em português, espanhol e inglês.

Os principais materiais de estudo, publicados nestes 30 anos, estão disponíveis para visualização em [www.calameo.com](http://www.calameo.com).

Muita Paz a todos!

*Rubens Santini de Oliveira*