

## Счастье без Вины

История религий жесткого бога), ведет к свидетельствует, что чувство чрезмерному платежу, вызывая вины использовалось и до сих угрызения совести, требующие пор используется как средство, тяжких наказаний. Человеческое



способное держать верующих пленниками той самой системы верований, которая, предположительно, должна их привести к «спасению». Сами того не осознавая, верующие стремятся успокоить свои боли и найти ответы на трансцендентные вопросы. Однако в итоге верующие получают нечто такое, что делает их все более зависимыми и боящимися «всего того, что происходит после смерти физического тела». Порочный круг воплощений с целью искупления поддерживают два фактора: первый – вина перед суровым судом своих поступков, второй – широко распространенное заблуждение, что человек уже рождается в ошибках или в первородном грехе. Столь желанное счастье откладывается каждый раз на еще больший срок из-за груза вины, заставляющей человека наказывать самого себя с целью исправления своего прошлого. Чрезмерная ценность, которой наделяются небольшие человеческие ошибки (а эта ценность устанавливается для создания могущественного и

жесткого бога), ведет к чрезмерному платежу, вызывая угрызения совести, требующие тяжких наказаний. Человеческое

существо было создано счастья и обретения понимания своего Личного Предназначения. А это не подразумевает необходимость оплачивать любые долги страданиями. Исключение составляет лишь жертвование собственной энергией, полученной для жизни. В Евангелии от Матфея сам Иисус подчеркивает (12:7), что мы должны научиться состраданию, а не казням, к которым приговаривают невинных. Когда религия используется для страха и подавления сознания, Бог отсутствует в ее принципах. Счастье доступно человеку без необходимости выполнения ритуалов, заставляющих его испытывать любую вину или чувство существования некоего долга перед Создателем, – кроме чувства благодарности за жизнь. Исполненные вины, мы тратим больше времени на эволюцию, откладывая на потом необходимое осознание самого себя и осознание личного бессмертия. Спиритизм со своими принципами, скопированными с законов Природы, предлагает человеку никогда не забывать о своей божественной сути и своей

бессмертной конституции. Уже это есть повод для постоянного ощущения счастья и нацеленности прийти к разуму, чувству и смыслу жизни.

**Адэнауэр Новаэс**  
(Adenauer Novaes)

*Клинический психолог*

### **967. - В чём заключается счастье добрых Духов?**

« Всё знать; не иметь ни ненависти, ни ревности, ни зависти, ни тщеславия, ни какой другой страсти, составляющей несчастье людей. Любовь, соединяющая их, для них является источником высшего блаженства. Они не испытывают ни потребностей, ни страданий, ни тревог материальной жизни; они счастливы тем, что творят добро. В общем же, счастье Духов всегда пропорционально степени их возвышения. Правда, только чистые Духи наслаждаются высшим блаженством, но все другие тоже не несчастны. Между теми, что дурны, и теми, что совершенны, есть бесконечное множество степеней, в которых радости и наслаждения соответствуют состоянию их нравственности. Достаточно продвинутые понимают счастье идущих впереди них, они стремятся к нему, но для них это предмет соревнования, а не зависти. Они знают, что лишь от них самих зависит достичь этого, и трудятся ради этой цели со спокойствием чистой совести; и они счастливы, что не испытывают страдания, которым подвергают себя те, кто плохи».

**Книга Духов**

**Аллан Кардек**

## Учась работать со злостью

Эмоции являются частью биопсихологического багажа человеческого существа на протяжении своего долгого пути к полному совершенству, пока

необходимо приложить усилие для ухода от того, что может быть вредным для самого себя или другого».

С учетом этого, обучение



инстинктивные механизмы служили (и служат) для выживания человека. Являясь одной из основных эмоций, злость представляет часть этого нашего наследия, и как таковая, выполняет важную функцию в психическом равновесии.

В культурном аспекте, однако, и особенно в некоторых религиозных системах, злость стала рассматриваться как нечто негативное. Проблема в том, что все, что отрицается в сознательной жизни, приобретает силу в бессознательном и укрепляет нашу Теневую сторону. И не отработанная злость трансформируется в обиду/оскорбление/негодование, этот психический яд, который становится частью жизни стольких людей. В коллективном плане злость выражается в интенсивном насилии, в котором мы живем в настоящие дни.

Поэтому мы спрашиваем: является ли злость негативной или это мы не вникаем в ее функции, не учимся направлять ее лучшим образом в соответствующее русло? Согласно мыслям Духа Жоанны де Анжелис, «не следует бороться с эмоциями, даже с теми, которых считают вредными. Прежде всего,

## Ускоренные мысли

Мысль является могущественным универсальным и нейтральным атрибутом бессмертного Духа, которым мы являемся: все мы мыслим, выбирая, сознательно или бессознательно, как мы это делаем. В Книге Духов, вопросе 833 мы читаем: «В мысли человек имеет свободу без ограничений, потому что не знает препятствий. Может остановить ее полет, но не может ее уничтожить». Мы являемся духовно незрелыми для целостного управления этой свободой в мышлении, ведь эта свобода требует ответственности и самосознания. Следовательно, свобода мышления представляет собой вызов преодолению своей собственной натуры, достижению большего владения над ускоренными мыслями, облегчая, таким образом, нашу физическую усталость, нашу эмоциональную истощенность и наше ментальное утомление.

Суэли Калдас Шуберт в книге «Силы ума» (Os Poderes da Mente) просвещает, что большинство из нас поддерживает ускоренную ментальную частоту, производя бета-волны, а в состоянии желаний и агрессии – высокие бета-волны. Ускоренные мысли отражают ментальную и эмоциональную недисциплинированность в различной степени, ограничивая нашу концентрацию, творчество, память, интуицию, вдохновение и спокойствие. Поэтому же Эммануэль в книге «Мысль и Жизнь» говорит «каждое существо достигает только той высоты жизни, которой может достичь волна свойственной ему мысли».

Для нашего хорошего состояния и духовной эволюции необходимо перенаправлять наши жизненные энергии, успокаивая наши умы посредством последовательной работы по эмоциональному и ментальному перевоспитанию. Этот процесс примирения и умиротворения требует глубокого личного усилия, не передающегося извне со стороны, и включает ментальный контроль, молитву, медитацию, чтение здоровой литературы, размышления и физические и умственные занятия всем тем, что согласуется с парадигмой Добра. В этом внутреннем путешествии мы проходим подготовку к постепенному преодолению наших ускоренных мыслей и к проживанию гармонии, что и является нашим божественным правом.

**Карина Кардозо (Karina Cardoso)**

**психотерапевт**

работы со злостью начинается с принятия ее как нашей части, без ее отрицания. Кроме того, необходимо иметь рассудительный подход к жизни для оценки нашего поведения и импульсов, часто управляющих нами; мы должны познакомиться с комплексами, которым удается «владеть нами», с теневыми моментами, которые определяют наши действия. Это нужно для того, чтобы смочь трансформировать и направить их содержимое в позитивное и конструктивное русло.

Одним из способов работы со злостью в «здоровой» форме является ее трансформация в позитивное возмущение, которое через проактивные и сознательные действия /поступки может привести к значительным изменениям в личной и коллективной жизни. Жизнь Ганди может быть примером, поскольку он не остался безразличным перед столькими несправедливостями, которые он видел в социуме. Ганди, направляя злость в здоровой форме, совершил одну из самых гигантских в истории человечества революций без оружия.

**Клаудио Синоти (Cláudio Sinoti)**

**терапевт по Юнгу**

### Журналист

**Жоао Батиста Кабрал**

João Batista Cabral Бразилии №º 625

### Издание

Evanise M Zwirtes

### Сотрудничество

Adenáuer Novaes  
 Maria Angélica de Mattos - перевод на английский  
 Maria Novelli - перевод на английский  
 Cricieli Zanesso - перевод на итальянский  
 Christina Renner - перевод на немецкий  
 Maria M Bonsaver - перевод на испанский  
 Lenéa Bonsaver - перевод на испанский  
 Valle GaBermejo - перевод на испанский  
 Nicola P Colameo - перевод на итальянский  
 Sophie Giusti - перевод на французский  
 Andrei Latinnik - перевод на русский  
 Natalia Latinnik - перевод на русский  
 Spartak Severin - перевод на русский

### Репортаж

Adenáuer Novaes  
 Cláudio Sinoti  
 Karina Cardoso  
 Evanise M Zwirtes  
 Iris Sinoti  
 Sonia Theodoro da Silva

### Графический дизайн

Evanise M Zwirtes

### Печать

Тираж:  
 2500 экземпляров - на португальском  
 1000 экземпляров - на английском

### Учебные собрания (на португальском)

**Воскресенье** - 17.45 - 21.00

**Понедельник** - 19.00 - 21.00

**Среда** - 19.00 - 21.30

### Учебные собрания (на английском)

**Среда** - 17.20 - 18.20

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
 Тел. справочной: 0207 371 1730  
 Эл. почта: spiritisttps@spiritisttps.org  
[www.spiritisttps.org](http://www.spiritisttps.org)  
 Регистрационный номер Устава  
 № 1137238  
 Регистрационный номер компании №º  
 07280490

**Автономия**

Рассматривая эволюцию мысли, мы находим различные определения понятия автономии, однако, для наших размышлений мы выберем определение из словаря Гойяса «автономия есть способность самоуправления собственными средствами; право индивидуума принимать решения; моральная и интеллектуальная независимость».

Мы исходим из принципа, что «мужчина и женщина, по своей эволюционной структуре, являются, по сути, эмоциональными существами», согласно словам Духа Жоаны де Анжелис. Стажируясь в период перехода от условий инстинкта к высшему ментальному состоянию, Эмоциональное Существо содействует эволюции человечества, делая выбор в пользу воспитания своего эмоционального и чувственного восприятия – воспитания за счет мышления. При этом происходит анализ своего личного желания и социального соответствия своих действий или поступков.

Существуют четыре основных опыта проживания, ведущих к автономии чувств: самоуважение, эмоциональная воздержанность, понимание того, что хочешь, слушание (анализ – прим. переводчика) чувств.

Худшее последствие отсутствия автономии чувств – это измерение нашей личной ценности оценками людей. Из-за страха отвержения во многих ситуациях мы действуем против наших чувств только для того, чтобы порадовать других или чувствовать себя включенными в некий процесс, принятыми. При таком поведении чужая оценка и чужое приятие становятся важнее, чем собственная внутренняя оценка и приятие.

Индивидуум, который любит себя, чем больше осознает свои реальные намерения, тем больше анализирует свои чувства и тем больше учится различать, чего он хочет от жизни. Ведь тот, кто не знает, чего хочет, не принимает решения, соответствующие его внутреннему миру, и не живет в покое.

**Эванисе М. Цвиртес (Evanise M Zwirtes)**  
Психотерапевт

**Решение, действие и процесс**

Вся вселенная уравнивается в движении, в котором каждая часть должна выполнять свою функцию. Задерживаясь в парализованном состоянии заставляет других выполнять за него то, что должно относиться к сфере его ответственности.

Именно поэтому одной из ловушек в нашем процессе роста является роль жертвы, «бедняжки меня». Те, кто так себя ведут, предпочитают жаловаться перед лицом несчастий и сказать виновных, которые сделали некий ошибочный выбор в их жизни – так «жертвы» оправдывают

свое вечное несчастье. Вместе с тем, они не отдадут себе отчет, что «не выбирать» тоже есть выбор, причем незрелый: это значит позволять другим делать выбор и решать за нас.

Выстраивание автономии – способности в ответственной форме принимать решения и управлять жизнью – является достижением психологической зрелости. Важной ступенью является знание об ответственности за наш выбор и за ответы/реакции, которые получаем от жизни. Большая часть того, что мы проживаем, приходит к нам через закон действия и реакции, через который жизнь нам возвращает обратно все, что мы в нее вкладывали на протяжении наших реинкарнаций. Помимо этого, существуют прочие конфликты и вызовы, входящие в состав нашего «меню выживания». Они являются механизмами жизни, предназначенными

помогать нам в достижении индивидуализации. Цель индивидуализации – превратить нас в то существо, ради которого мы родились, чтобы быть им.

Вместо сожалений и причитаний жизнь требует решений и осознанного отношения ко всем ее процессам. Такое новое



отношение является фундаментальным для нашего роста. Побуждающее к активному действию отношение не только позволяет избежать негативных результатов, но и всегда заставляет нас принимать ответственность за нашу жизнь. Без сомнения, такое отношение должно соответствовать благородной этике и морали. Будет лучше, если мы, спиритисты, сможем объединить уже усвоенные ценностные отношения и жизненный опыт. Мы живем в момент глубоких перемен в социуме, культуре и духе, которые стремятся привести человечество к зарождению новой эры. И основы этих перемен требуют сознательных и активных людей уже сейчас.

**Ирис Синоти (Iris Sinoti)**

терапевт по Юнгу



## Радость жизни

Из-за особенности времени, в котором мы живем, нам сложно верить в оптимизм перед лицом вызовов мира. Воспринимать жизнь только по ее положительным результатам значит желать принести в нашу повседневную жизнь Утопию Томаса Мора, эту сладкую химеру – ведь мечты автора о цивилизации общества так и остались неологизмом для определения недостижимых целей. Упорствовать в таком видении мира неразумно, поскольку именно череда великих и малых драм гарантируют твердое закрепление наших ног на крепкой земле.

Если в Северной и Южной Америке формальная религия для большинства еще пока является альтернативой утешению (или, может быть, убегаем?), в Европе и Азии атеистический экзистенциализм открывает опасные бреши в умах и сердцах, создавая препятствия для их одухотворения. Ближний Восток со своими постоянными войнами и Африка со своими этническими конфликтами четко и явно демонстрируют, что представляет собой планета испытаний и искушений в различных уровнях проявления, – все точно так, как Духи говорили Аллану Кардеку.

Принимая реинкарнацию как биологический закон и как принцип разума, и ни в коей мере как догмат (поскольку слепая вера затрудняет способность размышлять на твердом фундаменте понимания), учитывая исследования в этой области (проведенные пионерами Др. Эрнани Андраде в Бразилии, Др. Ианом Стевенсоном в США, Др. Х.Банержи в Индии), мы приходим к заключению, что это не «история повторяется», а мы повторяем историю через череду реинкарнаций, в которых

обучение интеллекта и моральным ценностям не закончилось (или вошло в фазу стагнации). Понимание этого могло бы сменить существующие парадигмы и привести нас к новому обществу, более справедливому и братскому.

Кто-то уже сказал, что современное человечество, пленник утилитаризма, отказывается расти и остается в

ребенка, признании чуда жизни в процессе беременности, в восприятии ударов собственного сердца, поддерживающих в нас жизнь, в скольжении взгляда по волнам, которые ветер гонит по реке, в отдыхе, чтении хорошей книги, в разговорах, улыбке, в посвящении жизни великой цели...

Поэтому жить в оптимизме не подразумевает бесконечно ждать



подростковой фазе. Без сомнения, поведенческие проявления подтверждают эту идею – достаточно понаблюдать за этим «интеллектуальным мещанством», в котором все стремятся получить удовольствия в неумном и непосредственном потребительстве.

Вместе с тем, оптимизм является постоянным состоянием души, которое порождает радость к жизни. Надо признать, что оптимизм находится как в малых, так и в больших вещах и причинах: он в видении ближнего глазами сострадания, в принятии человеческого существования как самой прекрасной формы представительства божественного существа, скрытого в латентной форме в каждом из нас. Оптимизм также проявляется в самых простых вещах: в наблюдении природы, сопровождении развития

что-то лучшее. Жить в оптимизме – значит понимать, что мы являемся авторами этого процесса жизни и всего того, что нас окружает.

Жить дано всем, а жить хорошо и во всей полноте дано лишь мудрым, осознавшим, что данная возможность воплощения – единственная. Древние философы знали об этом. Современным мыслителям следует заново поучиться у древних. И спиритизм подтверждает, что если сегодня мы концентрируемся на выполнении серьезных обязательств, ничто не запрещает нам превратить их в средство, способствующее нашей собственной радости, которая и есть Жизнь.

*Соня Теодоро да Силва (Sonia Theodoro da Silva)*

журналист