

Journal Psychologischer Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Spiritualität und geistige Gesundheit

Jeder Mensch wünscht sich Gesundheit, Friede, Liebe und eine Spiritualität, die ihm ein ruhiges künftiges Leben gewährleisten. Der menschliche Geist ist mit einem Mechanismus ausgestattet, der die Aufgabe hat, alle auftretenden



Beunruhigungen und Störungen durch eine stabilisierende Idee oder Situation zu ersetzen. Alles, was sich dort abspielt, hat die Funktion des Stabilisierens, um die täglichen Spannungen auszugleichen. Die Suche nach diesem Gleichgewicht entspricht den Erfahrungen, die das Leben mit sich bringt und bestimmt im Voraus sein Ziel. Ein gesundes psychisches Leben hängt von einigen Faktoren ab, die durch den Geist kontrolliert werden können.

Der erste dieser Faktoren ist die durch die Reinkarnation in Vergessenheit geratene karmische Vergangenheit, deren Auswirkungen auf die gegenwärtige Existenz im Zusammenhang mit einer in edlen und aufbauenden Werten gegründeten Lebensführung umgewandelt werden können. Der zweite Faktor, genauso relevant wie der erste, ist die im Bewusstsein des Geistes verankerte Weltanschauung, die im Rahmen des ständigen Fortschritts der Menschheit aktualisiert und im Hinblick auf die Unsterblichkeit des Geistes einer soliden, spiritualisierten Perspektive geöffnet werden muss.

Der dritte Faktor gehört zu der Auswahl der gegenwärtigen Entscheidungen, die stets im Hinblick

Hinblick auf das eigene sowie auf das gemeinschaftliche Wohl getroffen werden müssen, denn niemand begeht seinen Evolutionsweg allein.

Der vierte Faktor, dessen Transzendenz die Grenze des Verständnisses der meisten Personen vermutlich überschreitet, der jedoch nachvollziehbar ist für alle, die nicht nur an Gott glauben, sondern Ihn wahrhaft erkennen und fühlen. Es handelt sich um die göttliche Einwirkung auf das menschliche Leben. Um mit diesem Faktor umgehen zu können, muss der Geist verstehen, dass er im Auftrag Gottes auf die Erde kam und dass sein Bewusstsein ständig mit seinem Schöpfer verbunden ist.

Die psychische Gesundheit hängt viel mehr von permanenten Faktoren als von kurzen Momenten des Kontaktes mit der Stille, der Meditation oder selbst dem Gebet ab, denn nicht nur das Bewusstsein als Informationsspeicher für den Bereich des *Ego*, sondern auch das Unbewusstsein, als der inhaltsschwere Speicher für alle Erlebnisse des Geistes während seiner gesamten Existenz auf Erden müssen von den großen, impulsgebenden Kraftquellen des Lebens erfüllt sein: von Harmonie, Frieden und vor allem von Liebe. Ohne ihre konstante Präsenz in der Struktur der Gedanken, der Gefühle und der Handlungen wird die psychische Gesundheit geschwächt und öffnet ihre Tore dem Ungleichgewicht und der Krankheit. Auch die Spiritualität wird leer und sinnlos, wenn sie nicht von dem überzeugenden Bewusstsein der eigenen Unsterblichkeit gestützt wird und wenn ihr jene belebenden Kraftquellen fehlen.

Adenauer Novaes

Klinischer Psychologe

VIII. SPIRITISTISCHER MONAT

WISSENSCHAFT, EVANGELIUM UND GESUNDHEIT

<http://www.spiritistsps.org/br/ao-vivo/>

Programm

04.04.15

Der Umgang mit Mangel, Einsamkeit, Traurigkeit, Ablehnung, Versessenheit, Eifersucht

Dr. Alberto Almeida - Brasilien
Beginn: 15.00 Uhr

05.04.15

Essstörungen aus medizinisch-spiritistischer Sicht

Dr. Alberto Almeida - Brasilien
Beginn: 17.00 Uhr

12.04.15

Geisteskrankheit aus der Perspektive der Reinkarnation

Evanise M Zwirtes - London
Beginn: 17.45 Uhr

19.04.15

Mediunität und Depression

Marcel Mariano - Brasilien
Beginn: 17.00 Uhr

20.04.15

Familiäre Konstellation

Marcel Mariano - Brasilien
Beginn: 18.45 Uhr

26.04.15

Gedächtnis, Vernunft und Wille

Manuel Portásio Filho - London
Beginn: 17.45 Uhr

Gedächtnis, Vernunft und Wille

In sachlicher Hinsicht und in Anlehnung an unsere spirituelle Realität, bezeichnen wir das Gedächtnis als eine psychische Instanz, die für die unauslöschliche Speicherung der Inhalte unserer vergangenen Erfahrungen verantwortlich ist.

Aus derselben Perspektive betrachten wir die Vernunft als Instrument des Aufbaus der fortschreitenden Horizonte des Morgens, die heute nicht gelebt werden können. Die Vernunft ist die Zukunft, die im Heute errichtet wird.

Der Wille ist der gegenwärtige Moment, den wir jetzt leben, die Stunde, die uns unveräußerlich geschenkt wird. Das Geistwesen Joanna de Angelis betont mittels der Psychografie von Divaldo Franco, dass wir das Heute leben sollen, indem wir jeden Augenblick fühlen und schätzen und uns der Segnungen bewusst werden, die uns zur Verfügung stehen.

Eine von der Regierung Kanadas initiierte Erhebung, an der verschiedene Berufstätige aus dem Gesundheitsbereich teilnahmen, erbrachte das Ergebnis, dass 60% der Personen als depressiv, 30% als angespannt und nur 10% als gesund eingestuft werden konnten. Somit haften 60% der Befragten in depressivem Zustand an ihrer Vergangenheit; 30% leben voller Unruhe in ihrer eigenen Zukunft; und nur 10% wissen den gegenwärtigen Moment zu nutzen.

Da wir nicht bereit sind, unsere Erinnerungen an die Vergangenheit loszulassen, schläft der Wille zur Gegenwart ein und die Depression macht sich an seiner Stelle breit.

Und da wir es vorziehen, die

wohlbehüteten Verletzungen aus der Vergangenheit ständig wiederzukäuen, befällt uns ein falsches Gefühl der Traurigkeit und verdunkelt unsere niedergeschlagenen und missgestimmten Tage noch mehr.



Ein überaus starkes Empfinden der eigenen Machtlosigkeit übermannt uns und mündet schließlich in Frust und Zorn. Wir erkranken, wir werden depressiv, schlüpfen häufig in die Rolle des ungerecht behandelten Opfers und tun als ob das Leben uns das Recht auf das Glück verwehrt hätte.

Beim Versuch, das Morgen im Heute zu verwirklichen, nehmen wir Schmerzen und Tränen vorweg und stürzen uns dadurch in Ängste und Unruhen. Wir erschaffen unrealistische Erwartungen und stecken uns oft unerreichbare Ziele. Die Ziele sind interessant für den Erfolg, aber nicht für das Glück, das nicht ein Ziel, sondern ein Zustand des Geistes ist.

Chico Xavier schreibt: „Willst du lieben, liebe heute. Willst du lächeln, so lächle heute. Willst Du weinen, weine heute. Denn das Wichtigste ist, das Heute zu leben. Das Gestern ist vorbei und das Morgen kommt vielleicht gar nicht.“

Davidson Lemela

Neuropsychologe

Hingebung

Als Inhaber des freien Willens können wir uns verschiedenen Dingen "hingeben", entsprechend unserer Auswahl. Der sensuelle Mensch gibt sich den Leidenschaften auf ungezügelter Weise hin und erntet später die Früchte des eigenen Wahnsinns. Der Sportler gibt sich dem Training hin und seine Ergebnisse werden von der Disziplin und den Fähigkeiten abhängen, über die er verfügt. Der Künstler gibt sich der Kreativität hin und erschafft vielfältige Ausdrucksformen, welche in Verbindung mit dem Sinn für das Schöne, Edle und Gute die Menschheit mit Schöner erfüllen.

Wir könnten verschiedene Arten der „Hingebung“ aufzählen, aber auf den psychologischen Bereich beschränkt, stellt sich die „Hingebung“ als eine Herausforderung von tiefgründiger Bedeutung für das Individuum dar. Das unreife Ego versucht, alle Situationen unter Kontrolle zu behalten, denn es weiß nicht mit den Frustrationen umzugehen. Unsicher und verängstigt, fühlt es sich inmitten der Dynamik der Veränderungen, die das Leben aufweist, verloren. Und wenn es über keine entwickelten moralischen Reserven verfügt, gibt es sich der Manipulation von Menschen und Situationen hin, was verheerende Folgen für sich selbst und für die anderen nach sich zieht.

In dem Maße jedoch, in dem wir reifen und das Bewusstsein erlangen, bemerken wir, dass wir die meisten Ereignisse nicht unter unserer Kontrolle haben und dass das Wichtigste ist, über Selbstkontrolle zu verfügen und in Übereinstimmung mit dem göttlichen Bewusstsein in uns zu handeln, das die Jungianische Psychologie als Self identifiziert. Wenn wir so vorgehen, wird unsere Hingebung an diese höhere Instanz gerichtet sein – in der Religion als „Gott“ bezeichnet. Die Idee der Individuation zu leben bedeutet, „Gott“ unser Bestes „hinzugeben“.

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut

Redaktion

Journalist:

João Batista Cabral - Mtb n° 625

Redakteurin

Evanise M Zwirtes

Mitarbeiter

Maria Angélica de Mattos - Revision
 Maria Novelli - Englische Übersetzung
 Cricieli Zanesco - Englische Übersetzung
 Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung
 Hannelore P. Ribeiro-Deutsche Übersetzung
 Maria M Bonsaver - Spanische Übersetzung
 Lenéa Bonsaver - Spanische Übersetzung
 María V. G. Bermejo - Spanische Übersetzung
 Nicola P Colameo Italienische Übersetzung
 Sophie Giusti - Französische Übersetzung
 Irène Gootjes - Französische Übersetzung
 Andrei Latinnik - Russische Übersetzung
 Spartak Severin - Russische Übersetzung

Berichterstattung

Adenauer Novaes
 Davidson Lemela
 Cláudio Sinoti
 Vanessa Anseloni
 Iris Sinoti

Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

Druck

Auflage:
 2500 Exemplare - Portugiesisch
 1000 Exemplare - Englisch

Studientreffen (auf Portugiesisch)

Sonntags: 17.45 - 21.00 Uhr
Montags: 19.00 - 21.00 Uhr
Mittwochs: 19.00 - 21.00 Uhr

Studientreffen (auf Englisch)

Mittwochs: 17.20 - 18.20 Uhr

Praxis der Medialität (Privat)

Donnerstags: 09.00 - 10.30 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London
 Informationen: 0207 371 1730
 E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
 Registered Charity N° 1137238
 Registered Company N° 07280490

Hoffnung

„Es kleidet sich der Tag jeden Morgen mit Hoffnung, in Form von Erneuerung, und lädt den Menschen dazu ein, neue Realitäten zu erschaffen.“

Es verändern sich die Kalender und es schließen sich die Zyklen in der Konvention der Zeit, wodurch sie die ewige Kontinuität des Lebens verkünden. Alles entwickelt sich, verändert sich, erneuert sich. Die Unbeständigkeit ist die Realität im Inneren des Menschen und um ihn herum vergeht alles.

Nur die Verbindung mit dem Vater, der Unendlichen Quelle, ist ewig. Und diese Verbindung ist wesentlich kreativ, ordnend, konstruktiv und vereinigend. Aus ihr gehen die glücklichsten Werke hervor, die die Bedürfnisse des Menschen zum entsprechenden Zeitpunkt und gemäß seiner persönlichen und kollektiven Wahrnehmungen erfüllen. Aus ihr fließen die Inspiration und die Weisheit, die die Freude am Leben und an der Existenz als Teil der unermesslichen perfekten Schöpfung des Universums fördern.

Einen Weg in Richtung Gottes in sich selbst zu beschreiten ist ein grundlegender Schritt zur Gesundheit der Seele. Nur wenn das Herz in Gott und mit Gott ist, fließen aus dem Geschöpf die weisesten Wahrnehmungen und das perfekte Verständnis des Lebens.

Gib dich Ihm also hin, ohne etwas zu fordern, wenn du Frieden, Gesundheit und Freude wünschst.

So wie sich der Tag erneuert und die Zeit weiterläuft, wirst du auch fortschreiten, indem du dich entwickelst und wächst, liebst und dienst und so über die Zeit die großartige Essenz des Lebens findest – durch die inartikulierte Stimme Gottes in deinem eigenen Herzen.

Beruhige Deine Seele, vertraue und schreite voran.

Gott hält stets das Beste für dich bereit.“

Pílulas de Esperança

Andrei Moreira & Dias da Cruz (Geist)

Optimismus

„*Optimismus und Hoffnung, ein edler Charakter und reine Absichten ziehen wertvolle Gelegenheiten des Dienstes zu unseren Gunsten an*“. (Lebende Quelle, Emmanuel, Kap. 160). Dieser Satz gab Priscilla nach einem spiritistischen Vortrag Anlass zu einer tiefen Meditation. Sie befand sich auf der Suche nach



neuen Chancen und die Lehren trafen sie wie ein verordnetes Medikament.

Zu Hause angekommen, ging sie früher als gewöhnlich zu Bett, um sich die überaus interessante Erklärung über den Optimismus durch den Kopf gehen zu lassen. Sie hatte gehört, dass gemäß der Neurowissenschaften der Mensch physiologisch als ein Optimist programmiert ist. Das Gehirn reduziert negative Erfahrungen spontan auf ein Minimum, vorausgesetzt, dass die Person nicht unter einer Störung wie Depression leidet, wo der Pessimismus aufgrund eines Systemfehlers die Oberhand gewinnt (Sharot et al., 2007).

Mit dem Ablauf der erlernten Lektionen untersuchte Priscilla gleichzeitig ihren inneren Zustand und ordnete ihrem Leben neue

Qualitäten zu. „Obwohl ich tausend Gründe habe um glücklich zu sein, fühle ich, dass ich es nicht bin. Ich fühle mich wie jener Mann in der Geschichte Jesu aus dem Buch „Frohe Botschaft“ (Humberto de Campos, Kap. 8). Auch Bartholomäus fühlte, dass er froh und unbeschwert sein sollte, nachdem er die Frohe Botschaft vernommen hatte. Aber er wusste nicht, warum ihm diese Gnade nicht zuteilwurde, bis er offen mit dem Meister darüber sprach. Dieser tröstete ihn therapeutisch und zeigte ihm, dass ein jeder seiner Nachfolger in der Freude, im Mut und in der Hoffnung leben sollte, und dass diese Mechanismen im Optimismus vereint waren. Der Optimismus zieht Schwingungen von Gedankenketten ähnlicher Eigenschaft an und damit eine positive spirituelle Präsenz, wobei alles Negative auf natürliche Art abgewiesen wird.“

„In der Tat“, folgerte Priscilla – „angesichts der Berufung zum Glück, zum unvermeidlichen Fortschritt und zu der Vaterschaft/Mutterschaft Gottes sind uns alle Voraussetzungen zur Erhaltung des Optimismus gegeben“. Im neuen Gefühl der Leichtigkeit und des Ansporns zur Lebensfreude erhob sich Priscilla und begann vor dem Spiegel ihres Zimmers mit der Übung des positiven Denkens, wie sie von Joanna de Angelis durch die Vermittlung von Divaldo Franco gelehrt wurde. Und im jubelnden Überschwang der Selbsterkenntnis und Selbstliebe wiederholte sie die folgenden Affirmationen: „Ich bin Licht; ich bin Friede; ich bin Lebensfreude.“

Vanessa Anseloni

Neuropsychologe

Persönlicher Triumph

Im 21. Jahrhundert, in dem wir uns die beachtlichen Fortschritte der Medizin und die außerordentlichen Ergebnisse der Technologie zunutze machen, haben Männer und Frauen immer noch nicht die Stufe des erforderlichen Wandels erreicht, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen und ihr Umfeld

uns vor einer empfindungslosen Gesellschaft, in der niemand einen Kompromiss mit dem anderen eingehen will. Eine Gesellschaft, die sich ihrer Gefühle entledigt hat und es vorzieht zu HABEN als zu SEIN. Wir haben schlichtweg die Richtung verloren ... Wir suchen außen was wir nur innen finden können. Der brasilianische Dichter

voneinander trennen und vom Altar herabsteigen, den wir uns gerne errichten oder aus dem Brunnen klettern, in den wir uns stürzten. Das Mysterium durchleuchten, das wir sind, die tiefsten Geheimnisse unseres Seins erforschen, Träume erwecken und einen neuen Weg beschreiten, der zwar individuell, aber nicht einsam sein muss. Wiederaufbauen und zu Ihm zurückkehren, der seit mehr als zweitausend Jahren geduldig auf uns wartet. Wir haben Ihn verraten, wir zweifelten an Ihm und trotzdem wurden wir weiterhin von Ihm geliebt.

Der persön-



umzugestalten.

Wir bewegen uns in Richtung des materiellen Fortschritts und es ist klar, dass wir nicht alles löschen können, was die Menschheit aufgebaut und erobert hat, aber es stellt sich die Frage: Und die Weiterentwicklung der Moral? Und die ethischen Aspekte? Im Zeitalter der Kommunikation sind wir einsam; in der Epoche des großen Fortschritts der Medizin und der Erhöhung der Lebenserwartung verfallen wir in Depression und wissen nicht, was wir aus dem Leben machen sollen; wir haben den Sinn unserer Existenz verloren. Die Gewalt ist zum Teil des Alltags geworden, denn wenn sie sich nicht als Terror im Äußeren manifestiert, nimmt sie vom Inneren des Menschen Besitz. Die offenen Kriege jagen uns Schrecken ein. Und unsere heimlichen Kriege? Und unsere Träume und die Träume unserer Mitmenschen, die wir jeden Tag erdrosseln?

Wir versuchen uns so gut wie möglich zu beschützen und sehen

Carlos Drummond de Andrade kleidet diese Situation in eine poetische Version: „*Der Mensch, ein so kleines Erdenwesen, ist der Erde überdrüssig, wo ihm mit vielen Nöten und mit wenig Unterhaltung aufgewartet wird...*“. Wir wollen die Welt erobern und wenden uns von unserem Planeten ab, wir wollen die Welt erobern und machen uns nicht auf die Reise nach innen.

Aber wenn wir alle - ausnahmslos - Kinder Gottes sind, tragen wir in unserem Herzen die Tugend, die Wahrheit und die Liebe, denen wir selbstverständlich Priorität einräumen müssen. Das ist die Herausforderung an den Mann und die Frau der heutigen Zeit. Trotz aller äußeren Ereignisse müssen wir uns mit Christus verbinden, seinen Worten lauschen, die noch heute in unserem Inneren klingen.

Der Sieg über uns selbst - das muss unser „Kampf“ sein: die Steine aus unserem Weg räumen, die wir uns selbst streuen, die Wände herunterreißen, die uns

liche Triumph ist kein Sieg materieller Natur... Der Meister verdeutlichte dies: „Und er rief das Volk samt seinen Jüngern zu sich und sprach zu ihnen: Wer mir nachfolgen will, der verleugne sich selbst und nehme sein Kreuz auf sich und folge mir nach. Denn wer sein Leben behalten will, der wird es verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwegen und um des Evangeliums willen, der wird es behalten.... Denn was nützt es dem Menschen, wenn er die ganze Welt gewinnt und an seiner Seele Schaden leidet? (Markus 8, 34-36)“.

Ja, was nützt es?

Triumphieren heißt in vollständigem Kontakt verbleiben mit dem Wesen, das wir sind, verbunden mit Christus in Liebe zu Ihm und folglich in Liebe zu den anderen. Triumphieren heißt die Präsenz Gottes in uns erkennen und zur Gestaltung einer besseren Welt beitragen.

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin