

Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Geduld, die Wissenschaft des Friedens

Der technologische Fortschritt, die mühelose Kommunikation, die **b e s t ä n d i g e n** Verbindungsmöglichkeiten, der Produktionsdruck, der egoistisch konzipierte Konkurrenzkampf und andere Gegebenheiten führen zu **e i n e m e m o t i o n e l l e n**

Die Ausübung der Geduld ist eine göttliche Tugend des menschlichen Geistes, die zu der Festigung des Charakters des zum Guten hingewandten Menschen beiträgt. Aus der ersten Epistel des Hl. Petrus, Kap. 2 Vers 20 lernen wir, *dass es Gott wohlgefällig ist,*

der reifen Persönlichkeit.

Wenn die Geduld schon Teil des Charakters eines Individuums geworden ist, werden sich auch andere Eigenschaften, wie Toleranz, Respekt und brüderliche Akzeptanz der Verschiedenheiten anderer Menschen manifestieren.

Die Umsetzung all dieser Tugenden ist äußerst vorteilhaft für die Erhaltung der geistigen, emotionalen und physischen Gesundheit, denn der Körper spürt die Auswirkungen des Zornes, der Gereiztheit und der Spannungen. Die Geduld ist auch eine Form von **L i e b e i n d e n** zwischenmenschlichen Beziehungen.

Es ist von wesentlicher Bedeutung, die Änderung der Verhaltensmuster

bewusst herbeizuführen, bei anfänglichen Misserfolgen nicht aufzugeben, Geduld mit sich selbst zu haben und die neuen Vorgehensweisen so oft wie erforderlich zu wiederholen, bis sie zur Gewohnheit werden.

Geduld ist eine Tugend des Geistes, die mit dem Verständnis und der Ausdauer im Glauben einhergeht. Das bedeutet die Gegenwart Gottes zu spüren und auf Seinem Weg fortzuschreiten, geduldig auf die Offenbarung Seines Willens zu harren, der immer die Evolution des Bewusstseins zum Ziel hat.

Der Geist Emmanuel erklärt, *dass die wahre Geduld immer eine Äußerung der Seele ist, die schon viel Liebe an sich selbst verwirklicht hat und nun diese Liebe durch das Beispiel an andere vergeben will.*

Evanise M Zwirtes

Transpersonale Psychotherapeutin

Ungleichgewicht, in dem Hast und Hektik das Feld beherrschen.

Im unbedachten Handeln, in der mangelnden Toleranz angesichts unerwartet auftretender Schwierigkeiten tritt die Ungeduld deutlich zu Tage, die in Form von Respektlosigkeit in den zwischenmenschlichen Beziehungen ihren Ausdruck findet.

G e d u l d b e d e u t e t Selbstbeherrschung, wenn man die Vorgehensweise der anderen Personen nicht zu kontrollieren vermag oder wenn die Dinge nicht so kommen, wie man es möchte. Geduldig sein heißt, den Herausforderungen gelassen und tolerant gegenüberzutreten.

Wer Geduld hat, kann abwarten, er kann Unannehmlichkeiten ertragen ohne die eigene Laune zu verändern. Er ist bereit, freiwillig Widrigkeiten zu ertragen und gibt in seinem Leben der Gelassenheit und der Selbstbeherrschung den Vorrang.

wenn wir um der Wohltaten willen leiden und die Prüfungen mit Geduld ertragen.

Im Alltag bietet uns das Leben wertvolle Gelegenheiten für die Ausübung der Geduld, zum Beispiel durch eine Krankheit, einen Verrat, durch Verkehrsstau usw. Die Geduld muss in den existenziellen Erfahrungen in Verbindung mit der Demut praktiziert werden, um die irrationalen Gedanken und Emotionen rechtzeitig zu erkennen und sie im Hinblick auf die Gewinnung des Friedens durch die Einschaltung des verantwortlichen freien Willens zu erziehen.

Der geduldige Mensch neigt dazu, die Dinge und die Ursache der Probleme mit mehr Klarheit zu sehen sowie vernünftige Lösungen anzustreben, auch wenn die Lösung erst mit der Zeit kommt. Er meistert sein Leben auf eine konstruktive, ruhige Art und trachtet stets nach Harmonie.

Geduld ist ein typisches Merkmal



Unparteilichkeit im Leben

Bei unserer Geburt sind wir leere Blätter, die ausgefüllt werden müssen. Wir bringen Inhalte von unseren Vorleben mit, Erfahrungen, die als Fundament für sämtliche Erlebnisse unserer Zukunft dienen, die sich latent in uns befinden. Abhängig von der Erziehung die uns erteilt wird, von Kultur und Religion, in die wir eingebunden sind sowie von anderen Interaktionsformen mit dem Kollektiv sammeln wir Werte und Glaubenssätze, die zu der Struktur der Persönlichkeit beitragen. Aber bevor die Vollendung nicht erreicht ist, unterliegt die Wahrnehmung des Egos den Einschränkungen der psychologischen und spirituellen Entwicklung und es ist schwer, unparteiisch vorzugehen, wenn man die Welt durch voreingenommene Linsen betrachtet.

Die Unparteilichkeit stellt sich jedoch als Aufgabe, als ein Ziel, das wir zu erreichen haben, um unseren Blickwinkel zu erweitern, um „die andere Seite der Dinge“ zu entdecken, um unser Verständnis für das zu vertiefen, was wir nur als Bruchstück erkennen. Diese Übung erfordert die Verfeinerung des Gerechtigkeits sinnes, denn die innere Unreife untermauert die egoistische Sichtweise, die Privilegien für sich selbst und für nahe stehende Personen beansprucht, zum Nachteil anderer, die als gleichgültig und fremd eingestuft werden.

Auf diesem Weg wird auch der Stolz einer Prüfung unterzogen, denn es ist nicht leicht, Werte in Personen zu erkennen, die wir verachten oder die wir spontan nicht leiden können und in die wir gewöhnlich Schatten projizieren; aber um unparteiisch vorzugehen,

müssen wir zu einer erweiterten Beobachtung fähig sein. Um unseren Stolz auf dem Weg zur Unparteilichkeit besiegen zu können, rechnen wir mit der Unterstützung der Demut, zumal sie uns in die Position eines Lehrlings



des Lebens versetzt, wobei sie uns die eigenen Irrtümer und Fehler verdeutlicht und uns auf das innere Wachstum einstimmt. Abweichend von geläufigen Auffassungen ist die Demut nicht da, um unser Selbstwertgefühl zu beeinträchtigen, sondern um das rechte Maß des Selbstbewusstseins ohne Minderung der Werte anderer Menschen zu wahren.

Neben dem Gerechtigkeits sinns, der Demut und der Erkenntnis, die unsere Klarsicht und unser Unterscheidungsvermögen erweitern, ist die liebevolle Haltung des Herzens eine weitere wesentliche Voraussetzung für die Unparteilichkeit. Nur wenn wir fähig sind, uns selbst, unsere Mitmenschen und Gott von Herzen zu lieben, werden wir in den Besitz der Linsen des kosmischen Bewusstseins gelangen.

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut

Demut

Ein Schriftsteller sagte einmal, dass demütig zu sein nicht bedeutet, zu allem und allen „ja“ zu sagen und auch nicht gedanklich alles zu akzeptieren, was die anderen sagen; die Demut besteht in der vollkommenen Kenntnis dessen, was wir sind und können, ohne uns mit Eigenschaften zu schmücken, die wir nicht haben.

Die Anzahl der Missionare des Guten, die unter uns waren und diese letztgenannte Haltung eingenommen hatten, war groß; sie waren sich ihrer Aufgabe voll bewusst und brachten mit ihrem Verhalten die erhabene Botschaft zum Ausdruck, deren Überbringer sie waren. Sokrates lebt die Selbsterkenntnis und regt andere durch seine Mäeutik dazu an; als Ketzer mit verderblichem Einfluss auf die Jugend beschuldigt, nimmt er die Entscheidung der Athener Richter demütig an und lobt die Philosophie, die er repräsentierte, bis zum Tod. Epikur, in seinen existenziellen Werten verleumdet, ermuntert seine Schüler zur Mäßigung im Leben, in der Ernährung und dem Vergnügen, denn die Philosophie galt als höchste Freude, die man erstreben konnte.

Es gab viele Philosophen, Denker, Ordensleute – jedoch niemand hat bislang Jesus von Nazareth übertroffen. Als vollkommenes Wesen lebte er das Gute, das er in sich selbst trug, aus tiefster Seele vor; er stellte sein Licht nicht unter den Scheffel, sondern machte es sichtbar für alle, damit sie ihm inmitten der Dunkelheit ihres noch primitiven Charakters folgen konnten. Er lebte die Demut in seinem Mut, in seinem Willen und in der Erkenntnis der außerordentlichen Beschränktheit all jener, die ihn umgaben. Sein ganzes Bestreben konzentrierte sich darauf, uns zu lehren, und als Meister lag ihm daran, die göttlichen Lehren durch das Beispiel seines Lebens zu bezeugen. Jesus von Nazareth, ein Vorbild in alle Ewigkeit.

Sonia Theodoro da Silva

Bachelorandin der Philosophie

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

Berichterstattung

Evanise M Zwirtes
 Cláudio Sinoti
 Sonia Theodoro da Silva
 Davidson Lemela
 Adenauer Novaes
 Iris Sinoti

Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

Druck

Auflage:
 2500 Exemplare - Portugiesisch
 1000 Exemplare - Englisch

Studententreffen (auf Portugiesisch)

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

Studententreffen (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

Leichtigkeit

Ungefähr 20% der Bevölkerung der Vereinigten Staaten leiden an stressbedingten Krankheiten. Bekannte Namen wie Depression, innere Unruhe und Ängstlichkeit, Magenbeschwerden und -geschwüre erscheinen immer wieder auf den Krankheitsbefunden der Industrieländer. Aber können Unrast, Nervosität und Stress geheilt werden? Der amerikanische Neuroendokrinologe und Professor der Biologie und Neurowissenschaft an der Universität Stanford, ausgezeichnet mit dem MacArthur Preis, führte eine Studie über die schädlichen Auswirkungen der inneren Unruhe auf das Gehirn durch und wie man es erlernen kann, leicht zu denken wie die Zebras. Zebras?

Ja, die Zebras haben nur Stress, wenn sie einen Löwen in der Savanne auftauchen sehen. In diesem Augenblick nutzen sie ihre gesamten neurobiologischen Möglichkeiten, um vor dem Tier zu fliehen, das ihr Leben bedroht. Nachdem die Gefahr vorbei ist, verschwindet auch der Stress. Im Gegensatz dazu nehmen die Menschen schon in Gedanken die Gegenwart „des Löwen“ wahr und steigern sich in die Gefahrensituation hinein, ohne dass es Anzeichen dafür gibt. Auf diese Weise entstehen die Angstgefühle, die inneren Anspannungen, die einer der größten zeitgenössischen Feinde der Menschheit sind.

Jesus, der unvergleichliche Psychologe, der die schädlichen Effekte der Unruhe und Ängstlichkeit sehr wohl kannte, ermahnte uns: „Sorgt euch also nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen.“ Der unruhige Mensch, der vorwegnehmen will, was ihm wichtig erscheint, nimmt auch im Vorhinein das Leiden auf sich und wird dadurch unglücklich.

Selbst wenn uns das Leben unangenehme Ereignisse ankünden sollte, dürfen wir diese Erfahrungen nicht so ernst nehmen. Wenn üble Situationen ausgetragen werden müssen, sollen sie nicht als Bestandteil unseres Ichs eingeschätzt werden. Lebe mit Leichtigkeit.

Davidson Lemela

Neuropsychologe

Gleichgewicht

Das Leben nötigt den Geist, sich den Herausforderungen zu stellen, die seine Evolution fördern. Es sind Erfahrungen, die ihm die Fähigkeiten vermitteln, den Prüfungen standzuhalten, die er durchleben



muss. Unter Spannungen erwirbt er Erkenntnisse, die sich in Tugenden und Fähigkeiten wandeln, um die Evolutionsprozesse zu bewältigen, die er für die Umsetzung seiner Lebensaufgabe benötigt. Sein Gleichgewicht erstellt sich nicht in der Beseitigung der Faktoren, die ihn stören und ihm allerlei Unannehmlichkeiten bereiten, sondern in der Gewandtheit, mit ihnen umzugehen, zumal sie Teil des Alltagslebens sind. Wir alle müssen unbedingt lernen, mit andersartigen und gegensätzlich eingestellten Menschen sowie mit unerwünschten Situationen, die unser Bewusstsein aus dem Gleichgewicht bringen können, zurechtzukommen. Der wichtigste Faktor für die Erhaltung des Gleichgewichts ist der innere Friede, der durch das hohe Bewusstsein der persönlichen Unsterblichkeit gewonnen wird. Dieses Bewusstsein geht über den Glauben oder die kognitive Annahme der Existenz eines Lebens nach dem Tode weit hinaus, denn es gründet auf die gelebte Erfahrung als unsterblicher Geist. Eine solche Erfahrung mündet in die Kunst des Loslassens, in die Demut, die Liebe, in die ständige Erhöhung der bereits

eroberten Werte sowie in die kontinuierliche Bereitschaft zum Lernen und in die Offenheit für neue Horizonte, wobei die Lebensfreude und die spürbare Einheit mit dem Schöpfer als natürliche Begleiterscheinungen in unser Sein fließen. Das Gebet, die Sammlung und die Geduld mit sich selber tragen dazu bei, dass das Bewusstsein den sicheren Hafen für die gewünschte Stabilität findet. Der Fokus auf die positiven Seiten des Lebens, auf das Gute und seine praktische

Anwendung verhelfen zum Aufbau der inneren Harmonie, aber man soll es keineswegs unterlassen, die Unzulänglichkeiten und die negativen Aspekte der eigenen Persönlichkeit im Augenmerk zu halten. Diese Aspekte dürfen nicht kurzerhand ignoriert und schon gar nicht vernachlässigt werden, sondern sie müssen als innere Komponenten der Seele im Zuge des erforderlichen Ausgleichs ihrer Polaritäten verstanden werden. Die innere Harmonie beruht auf Selbstakzeptanz, auf Verständnis mit den eigenen Beschränkungen, gleichzeitig auf der Nutzung der persönlichen Wachstumspotenziale. Auf seiner Suche nach dem sehnlich erwünschten psychischen Gleichgewicht muss es dem Menschen stets bewusst bleiben, dass die Liebe die treibende Kraft des Universums ist. Wesentlich ist, diese Liebe in der größtmöglichen Intensität in sich zu tragen und sie vor allem zum Wohl der Mitmenschen zu materialisieren.

Adenauer Novaes

Klinischer Psychologe

Freiheit und Verantwortung

Freiheit ist Vorbedingung für die menschliche Würde und unentbehrliches Fundament für die moralische Verantwortung. Wenn wir den Prozess der Individuation beginnen, sind wir genötigt, unseren egoistischen Ansprüchen im Hinblick auf etwas Größeres - das Selbst - zu entsagen. Wir machen uns zu dem, was wir wirklich sind, ohne uns zu verlieren. Diese Hingabe ist

Instrumenten der Rebellion und verwickelt sich in Kampf und Gewalt um das zu erlangen, was ihm als grundlegende Voraussetzung für sein eigenes Glück zusteht." Sind wir eigentlich frei oder nicht?

Vielleicht lautet die Antwort: ja und nein. Wie Jung (Aion) erklärt, *"[Der Mensch] ist nicht frei um sein Schicksal auszuwählen, aber sein Bewusstsein gibt ihm die*

gelebt werden muss; wir sind frei, unsere Entscheidungen zu treffen und wir müssen die Verantwortung für das Ergebnis der Entscheidungen tragen. Wenn das Gesetz den Fortschritt zum Thema hat, können wir ihm nicht entfliehen und, ob wir es wollen oder nicht, wir haben unsere Aufgabe zu erledigen. Das Problem ist, dass der moderne Mensch im Besitz seiner vollen Freiheit schwerlich den kollektiven Appellen widerstehen kann und dazu neigt, sich sehr schnell der Masse anzupassen. Er glaubt, dass Freiheit bedeutet alles zu tun, was ihm gefällt, meistens ohne die Ergebnisse zu überdenken.

Wir sind frei um das Bewusstsein zu erweitern, wir sind die einzigen Wesen auf dem Planeten die ihr Leben gestalten können, wie sie es wollen, wir sind mit dem Geist ausgestattet. Wir können das Gute und das Böse erkennen und dank des Ego besitzen wir die Freiheit zu entscheiden. Aber wir haben eine Aufgabe, nämlich die, immer bewusster zu werden, wer wir sind.

Wir können uns tatsächlich nur als frei einschätzen, wenn wir uns verantwortlich fühlen für alles, was um uns geschieht, einschließlich für die Belange unseres Planeten. Eine zügellose und leichtfertige Lebenshaltung macht uns nicht zu freien Menschen, sondern zu Gefangenen von uns selbst.

"Erkennt die Wahrheit und die Wahrheit wird euch befreien." Jesus lehrt uns, dass nur die Hingabe an Gott freie Menschen aus uns machen wird. Und wo werden wir Gott finden? Joanna de Ângelis antwortet uns: *"Gott aber ruht in uns und es ist notwendig auf der Suche nach Ihm in die Tiefe zu tauchen, so dass wir Ihn in Seiner Hoheit und Güte nach außen projizieren."*

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin



freiwillig und durch sie kann sich das Selbst in der Welt des Bewusstseins verwirklichen.

Ohne Freiheit hätte der Individuationsprozess keinen Sinn, das Gesetz des Fortschritts wäre eine Fatalität und unsere Anstrengungen um Weiterentwicklung wären zwecklos. Andererseits würde eine grenzenlose Freiheit auch nicht unseren Fortschritt gewährleisten, denn ohne die Verantwortung für unsere Entscheidungen zu tragen, würden wir von einer Seite auf die andere pendeln, ohne für unsere Handlungen zu haften. Gemäß den Ausführungen von Joanna de Ângelis im Buch *O Homem Integral* (Der Integrierte Mensch) *„ist der Einsatz des Menschen zugunsten seiner vollständigen Freiheit ein ganz normaler Vorgang und ein wertvoller Schritt in Richtung der Eroberung seiner selbst. Allerdings, im Hinblick auf seine spärlichen Kenntnisse und auf die Fessel seiner Unterdrückung, die ihn zum Wahnsinn treibt, greift er zu*

Freiheit, es als eine Aufgabe anzunehmen, die ihm von der Natur zugeordnet wurde." Wenn wir die Verantwortung des Individuationsprozesses bewusst übernehmen, gehorchen wir freiwillig den Impulsen des Selbst, d. h. wir werden uns in den Dienst einer höheren Aufgabe stellen und so den Willen Gottes erfüllen.

Den Willen Gottes auszuführen heißt nicht unsere Freiheit aufzugeben. Im Gegenteil, die Verbindlichkeit des Prozesses liegt gerade darin, dass ein jedes von dem Ego geforderte Opfer unser Verantwortungsbewusstsein für unsere Handlungen und Entscheidungen erhöht. Hervorgehoben werden muss, dass das Opfer für die Bejahung des Lebens, das wir anstreben, erforderlich ist; es ist die freiwillige Errichtung dieser Zielsetzung, die der Erfahrung Authentizität und Sinn verleiht.

Wir befinden uns in einem kontinuierlichen Entscheidungsprozess, der von uns in Freiheit und mit Verantwortung