

# Journal Psychologischer Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

## Glück ohne Schuld

Die Geschichte der Religionen bestätigt, dass Schuld ein Mittel war und benutzt worden ist, treue Gemeindegefangene in einem Glaubenssystem zu halten, das sie zu "Rettung" führen sollte. Ohne sich dessen bewusst zu sein, suchen

Bestrafungen verlangt. Der Mensch wurde geschaffen, um glücklich zu sein und seine Persönliche Bestimmung zu finden, ohne Auferlegungen bezahlen zu müssen, die so lange Leiden verursachen, wie man seine eigenen Energien

sollte, die Gründe sind, sich jederzeit glücklich und selbstbestimmt zu fühlen, den Grund, den Sinn und die Bedeutung des Lebens zu finden.

**Adenáuer Novaes**

*Klinischer Psychologe*



sie Schmerzerleichterung und Antworten zu ihren transzendenten Fragen, aber erhalten am Ende etwas, was sie abhängiger und ängstlich macht, was nach dem Tod des physischen Körpers passiert. Schuld, erzeugt durch strenges Urteil von seinem eigenen Verhalten und auch der weit verbreiteten falschen Idee, dass der Mensch mit einem Fehler oder einer Erbsünde geboren wird, hält den Teufelskreis von sühnenden Reinkarnationen aufrecht. Das langersehnte Glück wird verzögert angesichts des Gewichtes von Schuld, das die Menschen zwingt, sich zu bestrafen für die Vergebung ihrer Vergangenheit. Der den kleinen menschlichen Missverständnissen zugeschriebene übermäßige Wert, der durch die Schaffung eines mächtigen und strengen Gottes begründet wurde, führt zu einem größeren Selbst-Anspruch, der Reue verursacht, die schwere

opfert, die man empfangen hat um zu leben. Jesus selbst erklärte in Matthäus 12,7, dass wir Barmherzigkeit lernen sollten und nicht Massenvernichtungen, die den Unschuldigen verurteilen. Wenn Religion benutzt wird, Angst zu erzeugen und die Gewissen zu inhaftieren, ist Gott von seinen Prinzipien abwesend. Glück ist dem Menschen zugänglich ohne das Bedürfnis, Rituale zu erfüllen, die Schuld oder das Gefühl, mit dem Schöpfer verschuldet zu sein, verursachen, sondern durch das Gefühl der Dankbarkeit für Leben. Mit Schuld brauchen wir länger im Fortschritt, schieben die Selbst-Wahrnehmung und das notwendige Bewusstsein der persönlichen Unsterblichkeit hinaus. Spiritismus, angesichts seiner Prinzipien auf den Naturgesetzen begründet, schlägt vor, dass der Mensch nie sein göttliches Wesen und seine unsterbliche Verfassung vergessen

### **Frage 967. Worin besteht die Glückseligkeit der guten Geister?**

„Alle Dinge zu erkennen, keinen Haß, noch Eifersucht, noch Neid oder Ehrgeiz, noch irgend eine der Leidenschaften zu haben, die das Unglück der Menschen bilden. Die sie einigende Liebe ist für sie die Quelle der höchsten Glückseligkeit. Sie empfinden weder die Bedürfnisse noch die Leiden und Ängste des stofflichen Lebens. Sie sind glücklich in dem Tun des Guten; übrigens steht das Glück der Geister immer im Verhältnis zu ihrer Erhöhung. Die reinen Geister genießen allerdings allein die höchste Seligkeit, aber auch alle andern sind nicht unselig. Zwischen bösen und vollkommenen gibt es eine unendliche Zahl von Stufen, auf denen die Freuden im Verhältnis zu ihrem sittlichen Zustand stehen. Die, welche genügend fortgeschritten sind, verstehen das Glück der vor ihnen am Ziele angelangten: Auch sie streben demselben zu. Dies ist für sie aber ein Gegenstand der Nacheiferung, nicht des Neides: sie wissen, daß es an ihnen liegt, dahin zu gelangen und arbeiten auf dieses Ziel los, jedoch mit der Ruhe eines guten Gewissens und sie sind glücklich nicht das Leiden zu müssen, was die bösen Geister erdulden.“

**Buch Der Geister**

*Allan Kardec (deutsche Übersetzung)*

## Lernen, mit Wut umzugehen

Emotionen sind Teil des menschlichen biopsychosozialen Rahmens auf seinem langen Pfad, auf dem Weg zu Vollkommenheit, während instinktive Mechanismen

könnte."

Deshalb beginnt das Lernen mit Wut umzugehen, dadurch, es als einen Teil von uns anzunehmen, ohne es zu verleugnen. Überdies ist



dem menschlichen Überleben dienten (und dienen). Wut ist Teil unseres Erbes, weil sie eine der grundlegenden Emotionen ist und als solche eine wichtige Rolle im mentalen Gleichgewicht spielt.

Doch kulturell und besonders in einigen religiösen Sichten wurde Wut als etwas Negatives gesehen. Das Problem ist, dass alles, was im bewussten Leben verweigert wird, im Unbewussten Macht gewinnt und unseren Schatten intensiviert. Und unbearbeitete Wut dreht sich in Groll, dieses psychische Gift, das Teil im Leben von vielen Leuten ist. Auf der kollektiven Ebene führt es in die intensive Gewalt, in der wir heute leben.

So fragen wir: ist Wut eine negative Sache oder ist es, dass wir ihren Zweck nicht gelernt haben, oder wie man sie leitet? Joanna de Ângelis zufolge sollte "man die Emotionen, auch die sogenannten schädlichen nicht bekämpfen, stattdessen sollte man die Anstrengung machen, davon abzuweichen, was Schaden an sich selbst und anderen verursachen

es notwendig, eine reflektierende Einstellung zur Existenz zu haben. Um unsere Verhalten und unsere Impulse einzuschätzen, die uns oft regieren, müssen wir die Komplexe kennen, die "uns beherrschen können", die dunklen Seiten, die unsere Haltungen bestimmen, um sie in positive und aufrichtende Kanäle umzuwandeln.

Einer der "gesunden" Wege, mit Wut umzugehen ist, sie in eine positive Empörung zu verwandeln, die Tränke bewusster und proaktiver Haltungen kann bedeutungsvolle Änderungen in den persönlichen und kollektiven Leben fördern. Gandhis Leben kann ein Beispiel sein für die Ungerechtigkeiten, die er im gesellschaftlichen Kontext sah. Er war nicht gleichgültig und, Wut auf eine gesunde Weise lenkend, förderte er eine der größten Revolutionen ohne Waffen in der menschlichen Geschichte.

**Cláudio Sinoti**

*Jungianischer Therapeut*

## Beschleunigte Gedanken

Der Gedanke ist eine mächtige universale und neutrale Eigenschaft des unsterblichen Geistes, der wir sind: wir alle denken, dadurch wählen, bewusst oder unbewusst, wie wir es machen. Im Buch der Geister, Frage 833, lesen wir: "In seinem Denken besitzt der Mensch eine schrankenlose Freiheit, denn jenes kennt keine Hindernisse. Man kann seinen Aufschwung niederhalten, nicht aber es vernichten." Wir sind spirituell unreif, diese volle Freiheit des Denkens zu verwalten, wie es Verantwortung und Selbst-Bewusstsein verlangt. Infolgedessen ist es eine Selbst-Überwindungs-Herausforderung, eine größere Herrschaft über unsere beschleunigten Gedanken zu erreichen und so unsere physische Ermüdung, emotionale Abnutzung und mentale Erschöpfung zu lindern.

Suely Caldas Schubert, im Buch Os Poderes da Mente, erklärt, dass die meisten von uns eine beschleunigte mentale Frequenz beibehalten, Betawellen erzeugen und, wenn wir ängstlich und aggressiv sind, hohe Betawellen. Beschleunigte Gedanken reflektieren mentale und emotionale Disziplinlosigkeit in verschiedenen Graden und beschränken unsere Konzentration, Kreativität, Gedächtnis, Intuition, Inspiration und Ruhe, weil, mit den Worten von Emmanuel im Buch „Pensamento e Vida“ erlangt „jedes Sein nur Leben, so weit, wie seine besondere Denkwelle reichen kann.“

Es ist für unser Wohlbefinden und spirituelle Evolution wesentlich, unsere lebenswichtige Energie umzuleiten, unsere Gemüter zu beruhigen durch fortgesetzte Arbeit von emotionaler und mentaler Erziehung. Dieser Prozess der Besänftigung verlangt vertraute Anstrengung, die nicht übertragbar ist, einschließlich mentaler Wachsamkeit, Gebet, Meditation, erbauliche Lektüre, Reflexion und physische und mentale Beteiligung mit allem, was mit dem Vorschlag des Guten übereinstimmt. Auf dieser inneren Reise werden wir uns befähigen, die beschleunigten Gedanken allmählich zu bewältigen und die Harmonie zu leben, die unser göttliches Recht ist.

**Karina Cardoso - Psychotherapeutin**

### Redaktioneller Stab:

#### Journalist:

João Batista Cabral - Mtb nº 625

#### Redakteur

Evanise M Zwirtes

#### Mitarbeiter

Adenauer Novaes  
 Maria Angélica de Mattos - Revision  
 Maria Novelli - Englische Übersetzung  
 Cricieli Zanesco - Englische Übersetzung  
 Christina Renner - Deutsche Übersetzung  
 Maria M Bonsaver - Spanische Übersetzung  
 Lenéa Bonsaver - Spanische Übersetzung  
 Valle G Bermejo - Spanische Übersetzung  
 Nicola P Colameo Italienische Übersetzung  
 Sophie Giusti - Französische Übersetzung  
 Andrei Latinnik - Russische Übersetzung  
 Natalia Latinnik - Russische Übersetzung  
 Spartak Severin - Russische Übersetzung

#### Berichterstattung

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

#### Grafik Design

Evanise M Zwirtes

#### Druck

Auflage:  
 2500 Exemplare - Portugiesisch  
 1000 Exemplare - Englisch

#### Studientreffen (In Portugiesisch)

**Sonntags:** 05.45 h - 09.00 h  
**Montags:** 07.00 h - 09.00 h  
**Mittwoch:** 07.00 h - 09.30 h

#### Studientreffen (In Englisch)

**Mittwoch:** 05.20 h - 06.20 h

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
 378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
 Informationen: 0207 371 1730  
 E-mail: spiritistps@spiritistps.org  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
 Registered Charity N° 1137238  
 Registered Company N° 07280490

## Autonomie

In Anbetracht der Evolution des Gedankens finden wir verschiedene Definitionen der Autonomie und entscheiden uns für unsere Reflexionen für das Houaiss Wörterbuch: "Fähigkeit, sich selbst durch seine eigene Mitte zu bestimmen, das Recht eines Individuums, Entscheidungen, moralische und intellektuelle Unabhängigkeit, zu treffen."

Wir beginnen mit dem Prinzip, dass dem Geist Joanna de Ângelis zufolge "Männer und Frauen durch ihre evolutionäre Struktur wesentlich emotionale Wesen sind". In der Übergangszeit zwischen dem instinktiven und dem übergeordneten mentalen Zustand praktizierend, trägt das Emotionale Wesen zur unmittelbaren Evolution der Menschheit bei, wählt emotionale und affektive Ausdrücke durch den Gedanken zu erziehen, analysiert seinen persönlichen Wunsch und die soziale Angemessenheit der Handlung.

Die vier Haupterfahrungen, die zu Gefühlen der Autonomie führen, sind: Selbstachtung, emotionaler Widerstand, wissen, was man will und Gefühlen zuhören.

Die schlechteste Folge des Mangels an Autonomie der Gefühle ist, unseren persönlichen Wert an der Einschätzung zu messen, die Leute von uns machen. Aus Angst vor Ablehnung handeln wir in vielen Situationen gegen die Gefühle, nur um zu gefallen und sich angenommen zu fühlen. In diesem Verhalten wird die Zustimmung von anderen wichtiger als die innere Zustimmung.

Die Individuen, die sich selbst lieben, je mehr Bewusstsein sie von ihrem wirklichen Zweck haben, je mehr sie ihren eigenen Gefühlen zuhören und lernen, zu erkennen, was sie vom Leben wollen. Jene, die nicht wissen, was sie wollen, treffen keine Entscheidungen mit ihrem inneren Selbst abgestimmt, noch leben sie in Frieden.

**Evanise M Zwirtes**

**Psychotherapeutin**



## Entscheidung, Einstellung und Prozess

Das ganze Universum wird auf Bewegung abgestimmt, wo jeder Teil seine Funktion erfüllen muss. Die einen, die im Zustand der Lähmung verweilen, lassen andere das, was ihre Verantwortung sein sollte, für sie machen.

Deshalb ist eine der Fallgruben in unserem Wachstumsprozess die Rolle des Opfers, das „arme ich.“ Jene, die sich auf solche Weise benehmen, ziehen vor, vor den unglücklichen Ereignissen des Lebens zu weinen und nach den Schuldigen zu suchen, die schlechte Wahlen in ihrem Leben trafen, um ihr ewiges Unglück zu rechtfertigen. Sie erkennen jedoch nicht, dass „nicht wählen“ auch eine Wahl ist und eine unreife: andere für uns Wahlen treffen und entscheiden zu lassen.

Die Konstruktion der Autonomie - zu steuern und sich mit seinem Leben verantwortungsbewusst zu beschäftigen - ist eine Leistung psychologischer Reife. Ein wichtiger Schritt ist zu wissen, dass wir für unsere Wahlen verantwortlich sein sollten, als auch für die Antworten, die wir haben vor allen Ereignissen im Leben. Das meiste, was wir erfahren, kommt durch das Gesetz von Ursache und Wirkung, in dem Leben alles zurückbringt, was in ihm während der Reinkarnationen abgelagert wurde. Überdies sind andere Konflikte und Herausforderungen, die vielleicht Teil unseres "existentiellen Menüs" sind, Lebensmechanismen, damit wir Individuation erreichen - die beabsichtigt, uns in das Wesen zu verwandeln, das wir geboren

wurden, zu sein.

Statt Trauer verlangt Leben Entscheidungen und Einstellungen in seinem ganzen Prozess. Und neue Einstellungen sind für Wachstum wesentlich; proaktive Einstellungen, die zusätzlich negative Ergebnisse vermeiden,



ermutigen uns, immer Verantwortung für unser Leben zu übernehmen. Gewiss sollten diese Einstellungen von edler moralischer Ethik geführt werden und noch besser, wenn wir als Spiritisten die schon gelernten Prinzipien zur existenziellen Erfahrung kombinieren können. Wir leben in einer Zeit tiefgründiger gesellschaftlicher, kultureller und geistiger Umwandlungen, die darauf zielt, eine neue Ära der Menschheit entstehen zu lassen. Und die Fundamente dieser Umwandlung verlangen proaktive und verantwortliche Wesen, gerade jetzt.

**Iris Sinoti**

**Jungianische Therapeutin**



## Freude am Leben

Der gegenwärtige Moment führt uns kaum dazu, angesichts der Herausforderungen, die die Welt uns präsentiert, an Optimismus zu glauben. Das Leben nur durch seine günstigen Ergebnisse zu betrachten wäre, die Utopie von Morus für unser tägliches Leben zu wünschen: süße Träume, weil der Traum der Zivilisation vom Autor ein bloßer Neologismus war, um unerreichbare Ziele zu definieren - es wäre für uns nicht vernünftig, sich auf solche Weltanschauungen zu versteifen, da die großen und kleinen Dramen, die stattfinden, den Boden unter unseren Füßen garantieren.

Wenn in Amerika formelle Religion immer noch eine alternative Form des Tröstens für die meisten seiner Einwohner ist, (oder wäre es Flucht?) öffnet in Europa und Asien der atheistische Existenzialismus gefährliche Lücken im Verstand und den Herzen und schafft Hindernisse zu seiner Spiritualisierung. Der Mittlere Osten mit seinen beständigen Kriegen und Afrika mit seinen ethnischen Konflikten demonstrieren in einer kraftvollen Weise, was ein Planet der Prüfungen und Sühne ist in unendlichen Graden von Manifestation, wie die Geister Allan Kardec zeigten.

Wenn Reinkarnation als ein biologisches Gesetz und ein Prinzip der Vernunft und nie fideistisch angenommen würde, weil zu glauben, Urteilsvermögen auf sicheren Fundamenten des Verständnisses andeutet, jenseits der betreffenden Forschung (wie die von Dr. Hernani G. Andrade, in Brasilien, Dr. Ian Stevenson in den USA, Dr. H. Banerjee, in Indien durchgeführten) würden wir schließen, dass es keine "Geschichte, die sich wiederholt" gibt, sondern dass wir die Geschichte durch aufeinander folgende Reinkarnationen wiederholen, in denen das

intellektuelle und moralische Lernen nicht vervollständigt worden ist (oder es hat pausiert). Dies würde die aktuellen Paradigmen verändern und uns zu einer neuen Gesellschaft führen, gerechter und brüderlicher.

Jemand hat schon gesagt, dass die gegenwärtige Menschheit, die am Nützlichkeitsprinzip klebt, sich weigert zu wachsen und in der



jugendlichen Phase bleibt. Kein Zweifel, dass die Verhaltensmanifestationen eine solche Idee demonstrieren, so fällt die "intellektuelle Sesshaftigkeit" auf, in der jeder nach Vergnügungen in ungezügelterm und sofortigem Konsum sucht.

Allerdings ist Optimismus ein beständiger Zustand der Seele, der Freude am Leben erzeugt. Es wird erkannt, dass sie in kleinen wie in großen Dingen und Ursachen ruht: andere mit mitfühlenden Augen anzusehen, den Menschen als die schönste Form von göttlicher Darstellung zu erkennen, die in allen von uns latent liegt. Aber auch in den einfachen Dingen: die Natur zu beobachten, der Entwicklung eines Kindes zu folgen, das Wunder des Lebens in einem Schwanger-

schaftsprozess zu erkennen, den Herzschlägen von unserem eigenen Herzen zu folgen, das uns am Leben erhält. Schau auf die Wellen, die der Wind im Wasser eines Flusses verursacht, streck dich aus, lies ein gutes Buch, unterhalte dich, lächle, widme dein Leben einer würdigen Sache...

Optimistisch zu leben bedeutet deshalb nicht, auf das Beste

endlos zu warten, sondern zu verstehen, dass wir Handelnder dieses Prozesses sind für alles, was uns umgibt.

Leben ist für jeden, aber gut zu leben und gute Lebensweise ist für den Weisen, der verstand, dass die Reinkarnationsgelegenheit einzigartig ist. Die alten Philosophen wussten dieses. Die derzeitigen Philosophen müssen mit jenen umlernen. Und Spiritismus versichert uns, dass, wenn wir heute auf ernste Verpflichtungen gerichtet sind, uns nichts hindert, um aus ihnen die notwendigen Mittel zu machen, unser eigenes Glück zu erreichen, was heißt, zu leben.

*Sonia Theodoro da Silva,*

*Kolumnistin*