

Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Selbstentdeckung und existenzielle Bedeutung

Üblicherweise bewerten die Menschen ihr Leben aus dem Gesichtspunkt ihrer Errungenschaften, ihrer beruflichen Karriere, ihrer finanziellen Rücklagen oder anhand des Erfolgs, den sie in ihren Vorhaben und Pflichten verzeichnen konnten. Die wenigsten Personen

Eines der zu bewältigenden Probleme ist das Bedürfnis nach äußerlichem Fortkommen, das zu der Priorisierung der externen Errungenschaften führt und die Menschen zur Fertigung von Masken verleitet, wie Jung es in seinem Konzept der *Persona*

derer wir uns bedienen und deren Benutzung sich meistens als inadäquat und eingrenzend auf unsere Persönlichkeit auswirkt. Wir dürfen nicht glauben, dass wir nur aus Beruf, Religion oder selbst aus den Familienrollen bestehen, die wir ausüben. Das Wesen, das wir sind, ist viel umfassender, viel tiefgründiger. Deshalb fordert die Selbstentdeckung ein gutes Maß an Demut, denn es gilt, die obskuren und unterdrückten Aspekte der Persönlichkeit freizulegen und anzuerkennen.

Unsere *Schatten* ans Tageslicht zu befördern und mit ihnen umzugehen ist ein moralisches Problem, wie Jung es lehrte und daher wird ein ständiger Kraftaufwand in Anspruch genommen, um eine bewusstere Persönlichkeit zu entwickeln, hin zu der eigenen *Individuation* – ein Prozess, der es uns ermöglicht, sämtliche Fähigkeiten und Potenziale zu entwickeln, die uns angeboren sind.

Indem wir uns selbst entdecken, werden sich existenzieller Sinn und Bedeutung mehr und mehr offenbaren, denn mit einem noch unreifen Ego verfolgen wir Ziele und Interessen, die nicht immer den Wünschen unserer Seele entsprechen. Aus diesem Grunde dürfen bei diesem Vorhaben Mut und Ausdauer nicht fehlen. Mut, um vor den vielen Herausforderungen und Prüfungen nicht zurückzuschrecken, denn um die in unserer Persönlichkeit verankerten Verhaltensmuster auszurotten, benötigen wir große moralische Kraft. Ausdauer, um die Willenskraft stets aufrechtzuerhalten, denn ohne sie erreichen wir nicht das Ziel unserer Selbstentdeckung, die uns allein den wahren Sinn des Lebens vermitteln kann.



stellen sich einer Selbstanalyse, die sie ermutigt über den Werdegang ihrer Persönlichkeit nachzudenken, über die moralischen Werte, die sie erwerben sollten, gleichzeitig zu prüfen, ob sie ihr Leben bewusst erfahren haben, ob sie imstande waren, gesunde Beziehungen zu erhalten und den Mut aufbrachten, den existenziellen Herausforderungen seriös zu begegnen. Obgleich von so vielen vernachlässigt, handelt es sich bei diesen Prüfsteinen um die wichtigste Obliegenheit auf dem Weg zur Selbstentdeckung.

Eine bedeutende Passage auf diesem Weg ist die Aufgabe, alles zu identifizieren, was unsere wahre Persönlichkeit „verhüllt“, sämtliche Dinge, Personen und/oder äußere Gegebenheiten mit denen wir uns identifizieren und die es uns letztendlich erschweren, unser echtes, unverfälschtes Selbst zu erkennen.

erklärt. Die *Persona* nimmt ihren Anlauf bereits in der Kindheit, wenn wir lernen, was von der Umgebung in der wir leben, akzeptiert und was nicht akzeptiert wird. Die Tendenz ist, dass sich in der Persönlichkeit jene Aspekte verfestigen, die akzeptiert werden, während die anderen Aspekte, die das Individuum als von dem Kollektiv mißbilligt interpretiert, ferngehalten werden. Aber in Wirklichkeit verschwinden diese Aspekte nicht, sondern bilden den *Schatten*, d.h. den Teil des Bewusstseins, der von dem Individuum nicht angesprochen wird und der nicht nur die „negativen“ Komponenten, sondern auch die Qualitäten beinhaltet, die fern von dem Bewusstsein gehalten werden.

Das Verständnis dieser Dualität – *Persona und Schatten* – ist eine grundlegende Voraussetzung für die Selbstentdeckung. Wir sind gehalten, die Masken zu identifizieren,

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut



Verbindung mit Gott

Das Wort "Gott" beinhaltet die ganze menschliche Subjektivität, in die Glaubenssätze, Symbole, kollektive Hoffnungen und Erwartungen einfließen. Im Laufe der Evolution des Geistes wurde dieser Name dem menschlichen Bewusstsein mit unterschiedlichen Bedeutungen eingeprägt, je nach Zeitabschnitt und Kulturkreis bei den einzelnen Völkern. Wenn heute jemand Gott benennt oder sich auf Ihn bezieht, muss er erklären, was er dabei zu verstehen geben

zuspricht. Ich persönlich bin der Meinung, dass Gott für den menschlichen Kenntnisstand unbegreiflich, unergründlich und unerforschlich in seiner Essenz ist und nur indirekt und intuitiv erfahren werden kann. Und dennoch ist die Herstellung einer Verbindung zu diesem geheimnisvollen Gott realisierbar. Wenn der Geist das Bewusstsein der tiefen Bedeutung seiner Unsterblichkeit erwirbt, sei er inkarniert oder desinkarniert, wird es ihm möglich, Gott zu spüren.



möchte. Über Gott gibt es viele Aussagen, viele Definitionen, ebenso viele Formen der Verehrung. Eine generalisierte Rede über Gott zu halten würde heißen, ein immens vielfältiges und unergründliches Thema zu beleuchten, wobei die besten Erklärungen nicht ausreichen dürften. Wenn man von Verbindung spricht, bezieht man sich auf eine Art der Verknüpfung von einem Punkt zu einem anderen. Sich mit Gott verbinden bedeutet somit einen Anschluss zu dem herzustellen, was man unter dem Wort „Gott“ versteht. Im Spiritismus ist Gott ein abstraktes Wesen, das durch den Verstand nicht definiert und erklärt werden kann; folglich gibt es keine detaillierten Angaben über seine Natur oder seine Wesensart. Viele sehen Gott aus der christlichen Warte, d.h. als barmherzigen Vater, als Erlöser, andere ziehen die orthodoxe Sichtweise vor, die ihm Attribute der Gerechtigkeit, Strenge und der Prädestination des Menschenlebens

Dieses intensive, unübertragbare, nicht rationale oder heraufbeschworene Gefühl, um das nur die Person weiß, die Gott fühlt, ist die echte Verbindung, die empfunden wird. Alle Arten von Verehrung, Reverenz, Lobpreis, sämtliche Rituale die einer Begegnung mit Gott dienen sollen, werden erfolglos verbleiben, solange der Geist nicht das wahre Bewusstsein von seiner Unsterblichkeit erlangt hat. Nur dieses führt zur Eigenverantwortung, Selbstbestimmung und zu einer Lebensweise als göttlicher Mitarbeiter. Wir müssen vom Glauben zum Bewusstsein und vom Bewusstsein zu dem inneren Gefühl der Verbindung mit Gott gelangen und dieser Weg geht über die Begegnung mit sich selbst und die Entdeckung der persönlichen Lebensaufgabe.

Adenáuer Novaes

Klinischer Psychologe

Zusammenleben

Jemand hat einmal behauptet, dass das Zusammenleben eine Kunst ist. Die Kunst beansprucht Sensibilität, Wahrnehmung, Scharfblick, kognitive Fertigkeiten, Intuition. Ich beziehe mich auf die gute Kunst, die Wohlgefühl ausdrückt und vermittelt, wenn sie gesehen, gehört und gefühlt wird. Die zur Rückkehr einlädt, die den Augen Ruhe spendet und Frieden ausstrahlt.

Einige Sachverständige gehen so weit zu sagen, dass die Kunst nicht durch eine rationale Beschreibung verstanden werden kann, denn die Worte vermindern ihre Bedeutung. Wir leben in einer Welt der Kunst und Kreativität, die sich in der Musik, im Theater, im Tanz, in der Architektur, Literatur, in Malerei und Bildhauerei ausdrücken...

Das gute Zusammenleben ist wie die gute Kunst. Es inspiriert Vertrauen, gleichzeitig Wohlgefühl, Spontaneität und in einigen Fällen trägt es bei zu unserem Glück. Nicht jenes illusorische Glück, das von den konsumfreudigen Köpfen erfunden wurde, sondern die Agape, das vollendete, wenn auch zeitlich begrenzte Glück, denn auf dieser Erde der Prüfungen und Sühnen können wir noch nicht am uneingeschränkten Glück der Gerechten teilhaben.

Unser Leben setzt sich aus Momenten zusammen, wie ein Gebäude sich auf einem Fundament mit Eckpfeilern und Stützen erhebt und Bausteine, Beton und alle Baumaterialien benötigt, um sichere und komfortable Wohnungen bieten zu können. Wenn das Fundament nicht gesichert ist, bricht der Bau zusammen, so wie es im Gleichnis Jesu steht. Im Zusammenleben mit den anderen ist der Respekt vor den Mitmenschen eine vorrangige Bedingung, ebenso tragen Empathie und Hilfsbereitschaft beim Auftreten schwieriger Situationen zu einem guten Gemeinschaftsklima bei. Ohne diese Haltungen wäre es besser, wir würden uns auf einer einsamen Insel isolieren. Aber dort würden wir sterben vor Monotonie oder vor einer tiefen Traurigkeit.

Sonia Theodoro da Silva

Philosophin



Redaktion

Journalist:

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

Redakteurin

Evanise M Zwirtes

Mitarbeiter

Maria Angélica de Mattos - Revision
Fernanda Fernandes - Englische Übersetzung
Tanya Moore - Englische Revision
Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung
Hannelore P. Ribeiro-Deutsche Übersetzung
Maria M Bonsaver - Spanische Übersetzung
Lenéa Bonsaver - Spanische Revision
Nicola P Colameo Italienische Übersetzung
Sophie Giusti - Französische Übersetzung

Berichterstattung

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

Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

Druck

Auflage:
1500 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
Samstag: 18.30 - 20.00 Uhr

Studientreffen (auf Englisch)

Mittwochs: 17.20 - 18.20 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

Intrapsychische Einsamkeit

Die intrapsychische Einsamkeit erfasst und beherrscht das Leben von tausenden Menschen auf Erden.

Die Neurose der Einsamkeit ist eine gegenwärtige Krankheit, die den im Konkurrenzkampf und in der Suche nach vergänglichen Werten verwickelten Menschen bedroht. Der Erfolg, der als eine Form von Glück gepriesen wird, ist ein Mitverantwortlicher für das Erlebnis der tiefen Einsamkeit.

Die einsame Person bangt davor, sich selbst zu begegnen, sie meidet die Selbstentdeckung. Sie gibt sich als unglücklich, unverstanden und verlassen aus, sie beurteilt die Erfahrungen nach eigenem Ermessen, nach persönlicher Konvenienz und verzerrt dadurch die Realität.

Wer Angst hat zu lieben, versteckt gleichermaßen seine bedrückende Einsamkeit, die er der Verantwortung seiner Mitmenschen oder dem sozialen Umfeld anlastet, das er als aggressiv bezeichnet, während in Wirklichkeit die Wurzel des Übels im Inneren desjenigen steckt, der seine unterdrückten Emotionen nicht freisetzen will. Wer seine inneren Hemmungen und Konflikte nicht lösen kann und stets Grund zum Nörgeln findet, bringt weder Verständnis für die Mängel der anderen, noch Zuneigung für sie auf, trotz seiner eigenen Fehler.

Der Egoist ist nie hilfsbereit und zuvorkommend, sondern wirkt immer verkrampt und gequält.

Ein solidarischer Mensch wird sich niemals einsam fühlen. Die gesunde intrapsychische Einsamkeit bezieht sich auf das Bedürfnis eines jeden bewussten Wesens, sich in sein Inneres zurückzuziehen. Diese Einsamkeit ist Anlass für eine tiefgehende Entdeckungsreise in sich selbst, die die emotionale und mentale Gesundheit über die Selbsterziehung der Gedanken und Verhaltensweisen sowie die Aneignung von Werten aus der universellen Quelle fördert.

Wer somit die intrapsychische Einsamkeit pflegt, lebt in seinem Inneren auf und findet Kraft, seine Konflikte, Ängste und Spannungen zu überwinden und in Besinnung und Selbstanalyse sämtliche Verluste, Enttäuschungen und Frustrationen zu meistern.

Wir sind nicht soziale Wesen durch Instinkt, sondern durch das psychische Zusammenleben, unter der liebenden Fürsorge Gottes.

Evanise M Zwirtes

Transpersonale Psychotherapeutin

Das nicht gelebte Leben

Die Mehrheit von uns hat sich irgendwann schon einmal gewünscht, ein völlig anderes Leben zu haben als das, was sie für sich gestaltete. Das ist nicht auf unsere permanente Unzufriedenheit zurückzuführen, sondern auf die Tatsache, dass viele der Entscheidungen, die nicht getroffen wurden, Anspruch auf einen Platz in unserem Leben erheben. Natürlich beziehe ich mich nicht auf die

Anhand dieser Energie, die uns verloren schien, können wir alsdann an der Erweiterung unseres Bewusstseins arbeiten.

Wenn wir in das nicht Gelebte eintauchen, bietet sich uns die Gelegenheit, noch nie besuchte Bereiche in uns selbst zu entdecken und folglich unsere Ansichten, Gedanken, Gefühle sowie unsere Beziehungen zum Umfeld zu verändern.



unwichtigen Entscheidungen, sondern auf jene, die in irgendeiner Weise die Richtung unserer Existenz veränderten. Diese bilden unser „nicht gelebtes Leben.“

Das nicht gelebte Leben beinhaltet die wesentlichen Aspekte, die durch einen bestimmten Grund nicht in unseren Erfahrungsschatz eingegliedert wurden. Nicht selten kommt es vor, dass wir uns an die Kindheit oder an ein Ereignis der Vergangenheit erinnern und dabei das Gefühl aufkommt, dass uns etwas verloren gegangen ist. Dies nicht infolge unserer Fehler, sondern infolge unserer Entscheidungen. Da es nicht möglich ist, vor einer Wahl oder einer Entscheidung zu flüchten, kann sich der nicht gewählte Weg oder der ausgeschlagene Teilaspekt in ein Problem für uns wandeln.

Ungerecht?

Dies hängt von dem Gesichtspunkt ab. Zum Problem werden die nicht gewählten Entscheidungen, die unser uneingeschränktes Wachstum verhindern. Deshalb ist es so wichtig, über das nachzudenken, was wir zurückgelassen haben, um jene Energie wiederzugewinnen, die in Groll, Frust und Enttäuschung hängen blieb.

In unserem Innersten wissen wir, wie dringlich diese Erforschung ist, denn das nicht gelebte Leben ist ein Hemmschuh für unsere Authentizität. An der Wurzel von allem befinden sich unsere Erziehung, die Schule, die gesellschaftlichen Beziehungen, die Religion usw. – das alles trägt dazu bei, dass Teile von uns im Unbewusstsein versenkt bleiben. In dieser anspruchsvollen, konsumsüchtigen und extrovertierten Welt bietet sich wenig Zeit, den eigenen Belangen nachzukommen, sodass unsere innere Welt lange unbeachtet verbleibt.

Wir können nicht das zurückholen, was wir nicht gewählt haben, auch sollen wir nicht über die Vergangenheit und die von uns gemachten Fehler nachgrübeln. Doch verbleibt uns die Chance, alte Barrieren zu durchbrechen und Grenzen zu überschreiten, um auf jenen Teil von uns zu stoßen, der uns mit aller Gewissheit sehr glücklich machen wird.

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin



Der Himmel und die Hölle in unseren Seelen

Der deutsche Forscher Otto Schumann entdeckte zu Beginn der 50er Jahre, dass der Planet Erde elektromagnetische Wellen mit einer Alpha-Schwingung von 7,8 Hertz aussendet, die sich vom Erdboden bis zu einer Höhe von 90 km ausbreiten. Unser Gehirn erzeugt dieselbe Frequenz, wenn wir andachtsvoll beten, in einen Trancezustand fallen oder wenn wir uns mit etwas oder jemanden in perfekter Harmonie befinden. Wir erreichen den inneren Zugang zu der Frequenz Gottes, der Natur und schwingen im Einklang mit dem „Himmel“ des Alls, in einem Zustand unbeschreiblichen Glücks und Vollendung: das ist die Alpha-Frequenz.

So wird uns klar, dass "Himmel" ein Zustand der Freude, des Jubels ist. Wenn wir unseren Geist in Einklang mit den Alpha-Wellen bringen und uns zu den strahlenden Sphären des Universums erheben, treten wir in einen Zustand purer Glückseligkeit ein, die das zerstreute menschliche Geschöpf gar nicht kennt.

Doch wenn wir einen blinden Menschen fragen, was für ihn ein Zustand des Glücks bedeutet, wird er höchstwahrscheinlich antworten, dass es für ihn die Erlangung der Sehkraft wäre. Ein Individuum, das in einer dichtbesiedelten Großstadt-peripherie wohnt, bezeichnet Glück als den Besitz eines Strandhauses. Für einen fanatischen Fußballfan ist das Glück schlechthin die Meisterschaft seines Clubs.

Verdutzt über diese mannigfaltige Wahrnehmung von

Glück, fragt Allan Kardec die Geistwesen (Frage 922), ob es eine allgemeine, bedingungslose Form von Glück gibt, die von allen Menschen empfunden werden kann. Und die Geister antworten ihm, dass jemand vom materiellen Standpunkt aus glücklich sein kann, wenn er das Nötige zum Leben hat; aus der spirituellen Sicht erblüht das Glück in einem friedlichen, ruhigen Herzen, das sich der erfüllten Pflicht bewusst ist sowie im Glauben an die Zukunft. Die Alpha-Frequenz ist also ein Bestandteil unserer Essenz, unabhängig von der äußeren Realität, von den rein materiellen Wünschen, die lediglich vergängliche Freude, Lust und Vergnügen erzeugen. Das Glück hingegen ist ein Zustand der Seele.

Ist es leicht, das Glück zu erlangen? Natürlich nicht! Wenn der Himmel in unseren Seelen eine Realität der inneren Welt ist, wo können wir ihn finden? Befindet er sich etwa in einem geographischen Bereich des Gehirns? Gibt es eventuell eine Landkarte, die den Weg zu unserem eigenen Inneren aufzeigen kann?

Ja, diese Landkarte gibt es. Das Glück ist unmittelbar mit unseren Charakterzügen verwoben, es entspringt der dynamischen Struktur unserer von guten und schlechten Neigungen begründeten Persönlichkeit, die das Individuum aus vergangenen Leben mitbringt und die sein Streben nach dem Licht oder nach der Finsternis orientiert.

Die im Egoismus verankerten negativen Tendenzen geben sich

leicht als Eifersucht, Neid, fehlende Toleranz, Eitelkeit, Präpotenz usw. zu erkennen. Meistens werden sie von dem Individuum ignoriert, denn ganz wenige Menschen bringen sie in Zusammenhang mit ihrem unglücklichen Leben und mit ihrem Ruin.

Die Psychiaterin Maria Teodora, Präsidentin der *SBTVP* (Brasilianische Gesellschaft für Therapie der Vergangenen Leben) präsentiert uns ein einfaches Rezept für das Glück. Sie sagt, dass es sich um leicht auffindbare, aber garantiert unfehlbare Zutaten handelt. Es sind lediglich vier Regeln, die jedoch bei täglicher Anwendung den Himmel in unsere Seele einblenden können:

- Verwandle die Schwierigkeiten des Lebens in Gelegenheiten zum Wachstum
- Sei sanft und geduldig, ohne dich als Schwächling oder Versager zu fühlen
- Nicht immer ist es möglich, erforderlich oder intelligent, die Dinge nach unserem Willen oder Gefallen zu gestalten
- Wenn nichts klappen will, denke daran, dass die Vergebung alles zum Guten wendet.

Davidson Lemela

Neuropsychologe

