

# Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

## Leben und Zeit

Isaac Newton beschrieb die Zeit mit folgenden Worten: „Die absolute, wahre und mathematische Zeit verfließt an sich und vermöge ihrer Natur gleichförmig und ohne

Geld zu erwerben, Dinge anzusammeln, an Wettbewerben teilzunehmen - und dies nicht auf gesunde, sondern auf destruktive Weise. Der in der Zeitwahrnehmung

jeden Erfahrung lehrt.

Aus der Warte des Geistes ist das Leben die Gelegenheit, die Vollendung zu erlangen. So folgt er dem Verlauf der Zeit in bewusster oder unbewusster Art und sammelt unzählige Erfahrungen auf dem Weg der Individuation, den er in physischen und spirituellen Körpern bis zu seinem Ziel durchschreiten muss. In diesem Sinne ist es wichtig, die Zeit zu nutzen und aus jedem Moment das zu lernen, was er uns zu bieten vermag.

Jesus, der Meister aller Meister, lebte nur 33 Jahre auf Erden. Für die heutigen Maßstäbe eine sehr kurze Zeit. Doch weil er jeden Augenblick mit vollem Bewusstsein durchlebte, wurde sein Leben im Laufe der Jahrtausende zum Vorbild der Weisheit und Fülle für unseren Lebensweg. Er lehrte uns, unsere Zeit nicht in Ängsten und Sorgen nach dem Muster von Chronos zu verbringen: „*Sorget nicht für euer Leben, was ihr essen und trinken werdet, auch nicht für euren Leib, was ihr anziehen werdet...*“ und

er rief uns auf, in die Schönheit der Zeit von Kairos einzutauchen: „*Betrachtet die Lilien des Feldes... die Vögel des Himmels ...*“. Und trotzdem hat die Menschheit nach so vielen Jahrhunderten die Botschaft des Meisters immer noch nicht verstanden und ist im aufzehrenden Zeitmesser stecken geblieben. Angststörungen, die Grundlage der meisten Psychopathologien, erschrecken die Spezialisten wegen ihrer Intensität, mit der sie derzeit auftreten.

Jeden Moment leben lernen, jede Erfahrung auskosten und jeden Tag dazulernen sind die großen Herausforderungen des Geistes, damit die Zeit, die ihn auf dem existenziellen Weg begleitet, sich in eine verbündete Gefährtin wandle.

**Cláudio Sinoti**

**Jungianischer Therapeut**



Beziehung auf irgendeinen äußeren Gegenstand.“ Mit dem Fortschritt der Wissenschaft erschienen neue Definitionen, wie die von Albert Einstein und der Quantenphysik, die mit den erweiterten Wahrnehmungsmöglichkeiten der Zeitdauer die strengen Barrieren für das Verständnis der Zeit flexibilisierten.

In gewissem Sinne präsentierte bereits die griechische Mythologie durch die Gottheiten Chronos und Kairos interessante Variationen zum Begriff Zeit. Chronos wird in der Regel als ein Greis mit langem weißem Bart und einem besitzergreifenden, verzehrenden Aspekt dargestellt. Von ihm wurde der Name „Chronometer“ abgeleitet, gleichzeitig die hastende Zeit, die vielen ehrgeizigen Zielsetzungen und die menschlichen Bestrebungen und Begierden. Laut Chronos bedeutet ein jeder verflüssener Tag ein neuer Verlust an Möglichkeiten,

von Chronos verirrte Mensch entfernt sich von seinem eigenen Bewusstsein und steuert auf seine eigene Zerstörung zu.

Kairos, Sohn des Zeus, ist der Gott der „günstigen Zeit“ für eine Entscheidung oder der Zeit der Seele. Er orientiert sich nicht nach dem Chronometer, sondern nach dem Bewusstsein, der Seele. Kairos misst den Moment nicht anhand der verflüssenen Minuten, sondern mittels der ausgedrückten Gefühle und ihrer Bedeutung sowie des erfolgten Lernprozesses der Seele in jeder Erfahrung.

Im Leben schwankt der Geist sowohl zwischen Chronos- als auch zwischen Kairos-erlebnissen. Angespornet von den ichbezogenen Bedürfnissen, wird Chronos zuerst seine Handlungen beherrschen und die Zeit vergeht schnell im Bann der Sinne. Mit dem erwachenden Bewusstsein kommt der Zeitpunkt, zu dem ihm Kairos den Sinn einer

## Die Angst der Welt

Alle haben wir Angst, was normal, natürlich ist und als psychisches und physiologisches Zeichen der Wachsamkeit gegen konkrete und imaginäre Bedrohungen dient. Die Reaktionen sind unterschiedlich und reichen vom Verspüren einer unangenehmen Spannung, eines starken Impulses zur Flucht, einer

rechtmäßigkeit, in dem wir uns befinden, führt die Unsicherheit zur Flucht aus der Realität, die das menschliche Verhalten entartet und das Wesen fast verrohen lässt.

In diesem zermürbenden Umfeld konfrontieren wir uns auch mit der Angst vor dem, was wir wirklich sind, mit der Befürchtung des eigenen Unwichtigseins, mit der



Lähmung, Kontraktion der Muskeln bis hin zu Atmungs- und Herzrhythmusstörungen. Dies sind alles Folgen unserer Emotionen und Unsicherheiten.

Wir pflegen unsere Unsicherheiten als Angst zu bezeichnen und in der Welt, in der wir leben, sind Unsicherheiten reichlich vorhanden. Eingegliedert in diese moderne Welt werden wir ständig mit vielen angstauslösenden Ursachen konfrontiert: soziologische Faktoren, psychologischer Druck, wirtschaftliche Konstellation, Gewalt, das Leben selbst... sie alle verweisen uns in die dunkle Kammer der Angst.

Und so leben wir in ständiger Unsicherheit und Sorge. Schließlich gehen Angst und Anspannung immer zusammen, wie der Soziologe Zygmunt Bauman es formuliert: *„Das Zusammenspiel dieser Ängste schafft einen Zustand in der Gedankenwelt und in den Gefühlen, der nur als Ambiente der Unsicherheit bezeichnet werden kann. Wir fühlen uns verunsichert, bedroht und wissen nicht genau, woher diese Angst kommt und wie wir uns verhalten sollen.“*

Im Kontext der sozialen Unge-

modernen Angst vor dem Ende sowohl der physischen als auch der virtuellen Existenz. Die Angst vor der Zukunft verhehlt den neuen Generationen die Bedeutung und Relevanz der Vergangenheit und drängt sie zu halluzinatorischen Erfahrungen, als Auslassventil für innere und äußere Druckeinwirkungen.

Das ist die neue Sozialordnung, in der Wahrheit und Lüge sich vermischen, wo der Respekt vor sich selbst oft gar nicht existiert, sodass der Mensch sich selbst und der Gemeinschaft, in der er integriert ist, entfremdet. Was können wir dagegen tun?

Wir leben in einer ängstlichen Gesellschaft. Wir lassen uns von den Ängsten beherrschen, weil es an menschlicher Solidarität mangelt und die Technologie überschüssig ist; „likes“ sind kein Ersatz für Gefühle.

Wir müssen unbedingt und eiligst unsere Denk- und Handlungsweisen überprüfen und verändern und den Mut aufbringen weiterzugehen, trotz der Ängste, die uns noch anhaften.

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin

## Der Innere Feind

Wir nähern uns der Ära des Geistes. Im Licht der Liebe und der Weisheit benötigen wir sicher Unterstützung, um uns das spirituelle Verständnis zu erleichtern.

Reflektieren wir im Angesicht unseres Prozesses der Selbsterkenntnis mit dem Apostel Paulus: „So finde ich nun das Gesetz: Mir, der ich das Gute tun will, hängt das Böse an.“ Wir haben gelernt, dass sich im Inneren eines jeden Individuums, im Herzen, im Gedächtnis, in der Psyche die Register der Begrenzungen, Kümernisse, Hindernisse befinden und darauf warten, dass der gute Wille des Geistes sie umwandelt.

Der größte innere Feind heißt Egoismus - eine der Ursachen des Stolzes, der Ambition, der Gier, des Neids, der Eifersucht, was zu Kummer und Ressentiments führt... Der Kummer ist der Ausdruck der Betäubung des Unterscheidungsvermögens aufgrund des Hochmuts, welcher Abneigungen herbeiführt.

In der Psychologie des Geistes ist die Anstrengung der Selbstüberwindung die Investition des Willens in seinen Fortschritt durch die Selbsterziehung, in dem Verständnis, dass die Existenz auf der Erde eine unablässige Einladung zur ethischen Vervollkommnung gemäß den universellen Gesetzen ist. In einer aus der Eigenliebe entspringenden profunden Selbstanalyse erinnern wir erneut an Paulus, als er sagte: „im Inneren meiner Seele habe ich Freude an den Gesetzen Gottes.“

Warum sollten wir also jene, die uns nicht mögen, gut behandeln? Weil ihr Übel, dass sich in einem Verhalten egozentrischer, temporärer Befriedigung äußert, nicht mit unseren Prinzipien vereinbar ist. Unser Ziel ist es, das Gute mit allen zu leben und uns wie Geschwister vor Gott in universeller Brüderlichkeit zu üben und die emotionale Intelligenz zu entwickeln.

Evanise M Zwirtes

Transpersonale Psychotherapeutin

### Redaktion

#### Journalist:

Katia Fabiana Fernandes - n° 2264

#### Redakteurin

Evanise M Zwirtes

#### Mitarbeiter

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

#### Berichterstattung

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

#### Grafikdesign

Evanise M Zwirtes

#### Studententreffen (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

#### Studententreffen (auf Englisch)

**Mittwochs:** 17.20 - 18.30 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE  
378, Lillie Road - SW6 7PH - London  
Informationen: 0207 341 4948  
E-mail: spiritistps@gmail.com  
[www.spiritistps.org](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Mut zur Veränderung

Wir leben in einer Zeit der Veränderung. Politische und soziale Veränderungen, Veränderungen in der Familie, berufliche und persönliche Veränderungen. Die wirtschaftliche Lage der einzelnen Staaten führt zu außerordentlichen Veränderungen der Beschäftigungssituation; die politischen Änderungen in Bezug auf die Sozialversicherung ziehen allgemeine Unzufriedenheit sowie Unsicherheit über die Zukunft nach sich und lösen Proteste jeglicher Art aus.

Die durch die Spiritistische Lehre erklärten Phasen der Transition charakterisieren sich durch Abschnitte plötzlicher und schneller Veränderungen, in denen sich das Individuum auf abrupte Weise Schwierigkeiten und Herausforderungen ausgesetzt sieht.

Gerade in diesen Momenten kommt dem Glauben und der Beharrlichkeit eine besondere Bedeutung zu, um Vertrauen in die Zukunft sowie in die Gegenwart zu entwickeln. Wenn sich das Individuum jedoch an Gefühle der Auflehnung klammert, wird sich diese düstere Phase nur schwerlich überwinden lassen, in der alle Mittel der geistigen und spirituellen Erhaltung erforderlich sind, um die unendlich erscheinenden Momente unversehrt zu überwinden.

Die Geschichte der Menschheit zeigt uns anschaulich, wie unsere Vorfahren schreckliche Zeiten des Krieges, der Revolution und des extremen Mangels durchlebt haben. Jedoch konnten sie den Moment trotz des Leidens und des Kummers mit Mut und Unerschrockenheit bewältigen und eine neue Gesellschaft aufbauen.

Wie das Geistwesen Emmanuel sagt: alles vergeht, die glücklichen und die dramatischen Momente. Alles auf der Erde ist vergänglich. Veränderung erfordert Vorsicht, aber auch Hingabe und Vertrauen in das Gute, das vollbracht werden will, damit uns das Leben sichere und adäquate Antworten für den Moment gibt, in dem wir leben.

**Sonia Theodoro da Silva**

*Philosophin*



## Der Frieden beginnt in dir

Der Mensch, unsterblicher Geist, ist das Zentrum des Lebens, das um ihn herum pulsiert. Ohne der Schöpfer zu sein, lässt er die Realität sichtbar werden und gestaltet sie gemäß seinen Zwecken. Die Wahrnehmung der Dinge und der Farben, in denen der Mensch sie sieht, entspringen seiner Urheberschaft. Alles was er

darstellt, was er nicht in seinem Geist zu stabilisieren vermag. Diese Idee wird ihm Geduld, Demut und Resilienz verleihen, damit er an den Anstrengungen mitwirken kann, Frieden in der Welt zu stiften.

Der Geist in seiner Ganzheit ist der legitime Repräsentant des Friedens, denn indem er bemerkt,



wahrnimmt unterliegt seinem Einfluss und seinen Einwirkungen und er ist dazu befähigt, sowohl seine Realität als auch sein eigenes Schicksal zu gestalten und zu verändern. Wenn ihm die Realität unwirtlich erscheint, kann er sie in eine günstige und andersartige umwandeln, ohne die Bitternisse, die er zuvor gesehen hatte.

Wenn er seine Aufmerksamkeit auf den Krieg außerhalb seiner inneren Welt lenkt, tut er dies im Einklang mit den Werten, die er verinnerlicht hat, ohne sich seiner eigenen inneren Widersprüchlichkeit bewusst zu sein. Er entscheidet sich für die Wahrnehmung dessen, was sich gemäß den kollektiven Kriterien darstellt, die er gelernt hat. Wenn er die Komplexität der inneren Konfrontationen in seinem Geist besser beobachtet, wird er dazu in der Lage sein, an der Befriedung der Welt zu arbeiten, indem er ihr seinen Frieden gibt.

Selbst wenn es ihm nicht gelingen sollte, seine inneren Konflikte zu lösen - indem er sie bemerkt und seine Schwierigkeiten diese beizulegen erkennt, wird er feststellen, dass die Welt alles

dass es seinem Inneren an Frieden mangelt, wird er für die Welt zu dem, was er für sich selbst wünscht. Ein Mensch allein wird in der Welt nicht den Frieden herstellen, aber er kann andere beeinflussen, damit sie ihre inneren Widersprüche erkennen und so ihre Wege zugunsten dessen ausrichten, was alle benötigen.

Das wahre Gesicht des Friedens ist der Mensch selbst. Somit bist du Frieden. Werde zu dem, was du dir für deine Umgebung wünschst, indem du als Instrument der Verwirklichung des göttlichen Plans dienst. Handle im Leben friedfertig und entschlossen, damit das Maß deines Beitrags an der Erschaffung einer besseren Gesellschaft dazu führt, dass du es verdienst, in einer glücklichen Welt zu leben. Das Bewusstsein der Unsterblichkeit des Geistes ermöglicht das Verständnis, dass die Arbeit zugunsten des Friedens ein permanentes Ziel ist, damit Leid und Elend auf der Erde ausgerottet werden.

**Adenauer Novaes**

*Klinischer Psychologe*

### Im Vertrauen leben

Ein Professor der Philosophie kam in den Hörsaal, begrüßte die Studenten und fragte:

Wisst Ihr was das Wichtigste im Leben ist?

Die Studenten schauten einander an und jeder überlegte, was wohl so wichtig im Leben sein könnte. Doch keiner beantwortete die Frage, denn alle fürchteten einen Widerspruch des Professors, der als Spezialist für menschliche Themen galt.

Angesichts der Unschlüssigkeit der Studenten öffnete der Professor seinen Koffer und holte eine Handvoll Golfbälle hervor, die er in einen Glasbehälter gab, der auf dem Tisch stand. Die Studenten, die schon an die strategischen Methoden des Professors gewohnt waren, warteten konzentriert auf die Fortsetzung dieser Vorführung. Er wandte sich alsdann an die Gruppe und fragte:

Ist der Behälter voll?

Ja, Herr Professor, er ist voll von Golfbällen und offensichtlich geht nichts mehr hinein.

Der Professor kehrte zu seinem Koffer zurück und holte dieses Mal eine Portion kleiner Tonkugeln für ein Murrspiel heraus; während er sie in den Behälter schüttete, nahmen sie die Zwischenräume ein, die von den Golfbällen hinterlassen wurden. Dann wiederholte er die Frage an die Studenten:

Ist der Behälter voll?

Die Studenten tauschten Blicke aus und antworteten nicht.

Der Professor ging erneut zu

seinem Koffer, nahm einen Plastiksack voll Sand heraus, den er langsam in den Glasbehälter einschüttete. Der Sand füllte automatisch die kleinen Lücken zwischen den Golfbällen und den kleinen Tonkugeln aus. Er wandte sich der Studentengruppe zu und fragte wiederum:

Und jetzt, ist der Behälter voll?

Ja, wir sind der Meinung dass er nun komplett voll ist – riefen einstimmig die Studenten.

Der Professor gab nicht auf. Er nahm eine Thermosflasche mit Kaffee, füllte damit einen Plastikbecher und goss ihn in den Glasbehälter, wo er vom Sand absorbiert wurde und aus den Augen verschwand.

Dann erklärte er seinen Studenten:

- Der Glasbehälter versinnbildlicht unser Leben. Die Golfbälle stellen die wichtigsten Dinge des Lebens dar, z. B. unsere Familie, Freunde, die Spiritualität, die Liebe und Brüderlichkeit. Die Tonkugeln stehen für die Dinge, die relativ wichtig sind, wie die Arbeit, die intellektuelle Entwicklung und der Beruf. Der Sand vertritt schließlich die irrelevanten Dinge, wie Besitztum, Geld, Macht, Ruhm, Schönheit u.a. Der Professor blickte ernst auf die Studenten, die ihm aufmerksam zuhörten und fuhr mit fester Stimme fort:

Wir müssen in unserem Leben an erster Stelle den wichtigsten Dingen (Golfbälle) Raum geben. Wenn man den unwesentlichen Dingen (Sand) den Vorzug gibt,

hat das, was wirklich bedeutend und maßgeblich ist, keinen Platz mehr.

Die Studenten verstanden den Sinn der Lektion und lächelten, doch einer fragte noch:

Herr Professor, und der Kaffee? Er antwortete nachdrücklich:

- Trotz aller Schwierigkeiten die du im Leben meistern musst, trotz aller Zweifel, die dich auf deinem Weg befallen und ungeachtet aller Angst und Schuld, die auf dir lasten mögen, wird es immer noch eine Gelegenheit für einen Kaffee geben...

Wie ich diesen Text zu Ende schrieb, fiel mir die Genialität der Lieder des brasilianischen Komponisten und Sängers *Guilherme Arantes* ein. Er war imstande, in einem kleinen Refrain die Hoffnung des menschlichen Herzens zu konsolidieren:

*Du hast mir gezeigt, wo ich endlich über eine Million von Impulsen für meine Träume finden kann.*

*Es ist so schön, mit beiden Füßen auf dem Boden stehend zu sehen, dass das Beste im Leben gerade seinen Anfang hat.*

**Davidson Lemela**

**Neuropsychologe**

