

Journal für Psychologische Studien

Wissenschaft, Philosophie und Religion

Spirituelle Praktiken für das Leben

Spiritualität ist für uns von grundlegender Bedeutung, um Gleichgewicht, Harmonie und ganzheitliche Gesundheit zu erreichen. Wissen wir, wie wir spirituelle Werte in



unserem Leben leben und praktizieren können? Wissen wir, wie wir das Göttliche in uns ansprechen und stimulieren können?

Als spirituelle Wesen sind wir durch die Entscheidungen, die wir vornehmen, die Architekten unseres eigenen Schicksals.

Es gibt Menschen, die über ein hohes Maß an spirituellem Wissen verfügen und dennoch mit psychischen, geistigen Störungen und Konflikten leben, was auf das Fehlen einer täglichen Praxis der wesentlichen Werte hinweist. Auf dem spirituellen Weg ist die Praxis wichtiger als das intellektuelle Wissen. Durch Selbstbeherrschung hören wir auf, Opfer der Herausforderungen des Schicksals zu sein, und werden durch individuelle Anstrengung zu Protagonisten unseres eigenen Entwicklungsplans.

Im Rahmen der Selbstbegegnung bieten sich uns praktische, erfahrungsbezogene Möglichkeiten:

Die Therapie der Demut: Demut ist das Prinzip des Lernens. Sie ist einer der wesentlichen Werte der Seele, sie hilft uns, unsere Schwächen zu erforschen, während Stolz oder Egoismus es verhindern, sie zu sehen. Die Erfahrung der Demut zielt auf die Praxis der Nächstenliebe, die sich durch Herzlichkeit, Respekt, Einfachheit und Zusammenarbeit ausdrückt.

Es ist an der Zeit, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen zu überprüfen; unsere Haltung gegenüber den Menschen um uns herum zu begutachen, zu erkunden, was wir in unseren Herzen tragen. Wir üben Demut vor denen, die Stolz zeigen; wir üben Demut vor denen, die eitel sind; wir reagieren mit Demut in Gegenwart

des Egoismus. Es ist erforderlich, den Film unseres Unbewussten neu zu schneiden. Jesus ermutigte zu einer Spiritualität, die die psychische Gesundheit fördert.

Meditationstherapie: Die Meditation besteht aus täglichen Übungen, die im Wesentlichen die Konzentration der Aufmerksamkeit fördern. Kämpfe nicht gegen die Gedanken an. Bezwinge sie mit Geduld. Die Praxis der Meditation erleichtert die Selbstbegegnung, den Kontakt mit der Transzendenz des Egos; sie entspannt den Geist und den Körper. Sie entwickelt die Konzentration und Selbstbeherrschung und gleicht Ängste aus.

Meditiere täglich, indem du gesunde Gedanken auswählst und festhältst, sie durch Wiederholung fixierst und sie durch Handeln auf dein Verhalten anwendest. Meditation ist vor allem eine Lebensweise, eine Art des Seins.

Die Therapie des Gebets: Das Gebet ist kein Wort, es ist ein Gefühl. Beten heißt nicht, zu einem bestimmten, vorher festgelegten Zeitpunkt Gebete zu verrichten, es heißt nicht, in bestimmten Momenten schöne Worte zu sagen, sondern es heißt, im täglichen Leben die Gefühle zu erleben, die das Gebet mit sich bringt, und das Gebet in einen "Lebensweg", in deine "Lebensweise" zu verwandeln.

Äußere Versuchungen stimulieren lediglich die innere Versuchung. Deshalb sind Wachsamkeit und Gebet grundlegende Voraussetzungen dafür, dass wir nicht in die Versuchungen unseres eigenen Egos geraten. Beten bedeutet, mit Gott in Verbindung zu treten und sich von ihm leiten zu lassen.

Die Therapie des Verzeihens: Die Praxis des Verzeihens ist im Lichte der Tiefenpsychologie die Überwindung des Gefühls der Vergeltung, des Wunsches der Rache, des Hasses, des Kummers, durch die Aufbietung, den anderen zu akzeptieren, ohne das zu bewerten, was ungesetzlich ist und dem ethischen Kodex des Lebens widerspricht. Vergebung ist ein Akt der Befreiung aus unserem emotionalen Gefängnis. Was der andere tut, ist sein Problem, wie wir reagieren, ist unseres. Vergeben bedeutet, sich von seinem eigenen Groll, seiner Verletzung und seinem Ärger zu

befreien, sich von emotionalen Störungen zu lösen und sich selbst zu heilen.

Die Therapie der Wohltätigkeit: Die Wohltätigkeit oder die Wissenschaft vom Guten, die Kunst, Gutes zu tun, ist aus der Sicht der Tiefenpsychologie die Verpflichtung des Menschen gegenüber den Geschöpfen. Es ist die aufrichtige Praxis des Guten.

Dankbarkeitstherapie: Die Praxis der Dankbarkeit bezieht sich auf die guten Erfahrungen; auch auf die schlechten, die nicht eingetreten sind, und die negativen, die wir erleben, da sie Methoden der Selbsterziehung sind. Optimiere deinen Geist. Beherrsche deine Gefühle. Fordere deine Gedanken heraus und synchronisiere sie neu. Konzentriere dich auf deine Entscheidung zu vergeben, und verstehe, dass nur unglückliche Menschen andere kritisieren und verunglimpfen.

Die Psychologie der Dankbarkeit begünstigt das Gleichgewicht der Ich-Selbst-Achse und fördert, wenn sie täglich gelebt wird, als Wegweiser der inneren Sicherheit die psychologische Reife. Die psychologische Reife ist proportional zur Erfahrung der Dankbarkeit.

Die Therapie der Liebe: Die Liebe ist eine Eroberung des reifen, zentrierten Geistes. Sie ist eine Form der *Selbstverleugnung* in spontaner Selbsthingabe. Die Liebe begünstigt den Frieden und das Vertrauen, fördert die Gewaltlosigkeit und führt zu einer Brüderlichkeit, die die Menschen eint und solidarisiert.

Die Therapie der Selbstüberwindung: Übe täglich: Selbstvergebung, Selbstakzeptanz, Selbstliebe, Resilienz, Lebensfreude. Bete mit Einfachheit. Erziehe deinen Willen zur Großzügigkeit und Empathie. Integriere mehr und mehr Spiritualität in dein Leben, d.h. übe die guten universellen Handlungen jeden Tag, in allem, was du tust. So wirst du Begrenzungen auflösen und das innere Licht ausdehnen, das die Fähigkeit ist, dich selbst, andere und das Leben zu lieben.

Evanise M Zwirtes

Psychotherapeutin

Bereitschaft und Herausforderungen

Die Rolle des Willens ist von großer Bedeutung, sowohl bei der Bewältigung von Herausforderungen als auch bei der Erreichung der gewünschten Ziele. Es ist jedoch notwendig, zwischen "Wille" und "Wollen" zu unterscheiden, sowie zwischen den egoischen Wünschen



und den wirklichen Bedürfnissen des Wesens. Obwohl sie in der Umgangssprache als Synonyme verwendet werden, wird das Wollen im tiefenpsychologischen Sinn als eine vom Ego ausgehende Kraft verstanden, während der Wille mit dem Selbst verbunden ist.

Die Wünsche des Egos, die hier betrachtet werden, sind diejenigen, die oft die wirklichen Bedürfnisse überlagern, wobei letztere ein würdiges Leben und den Zugang zu allem, was auf dem Weg des Lernens wichtig ist, ermöglichen. Die Wünsche und Begierden sind kein Übel an sich, denn die Vergnügungen sind auch ein Teil der Existenz und spielen manchmal eine wichtige Rolle, aber oft versklaven oder täuschen sie die schwächeren und anfälligeren Personen, die ihre Energien in erster Linie auf ihre Befriedigung richten.

Der Wille ist jedoch eine Kraft, die im Dienst des Individuationsprozesses und seiner Herausforderungen steht. Aus dem

Selbst kommend, findet er das Ego nicht immer reif und bereit, sich zu strukturieren, um sein Verhalten anzupassen und eine bewusstere Reise zu ermöglichen. Da diese Kraft jedoch ihre Existenz nicht aufgibt, verstärken die durch die Unreife des Egos geschaffenen Barrieren die bestehenden Konflikte und erzeugen Unbehagen, Schmerz und Leiden, die nicht aufhören, bis die Ursachen beseitigt sind.

Als Abraham Maslow seine berühmte Bedürfnispyramide vorstellte, stellte er an die Spitze das, was er "Metanotwendigkeiten" nannte, die zur Suche nach Werten wie "Wahrheit, Schönheit,

Gerechtigkeit, Integration, Vereinigung und Tendenz zur Einheit" führen. Leider erzeugen Konsum- und Massenkulturen eine verzerrte Vision von Erfolg und Erfüllung, die Kreaturen hervorbringt, die von den wahren Werten der Existenz und von sich selbst abgekoppelt sind.

Wir stehen vor zahllosen Herausforderungen, um eine Kultur aufzubauen, die den Aufbau von Tugenden schätzt, die Erziehung, Psychologie und die Normen des menschlichen Zusammenlebens auf die edlen Werte des Seins gründet. Dazu wird es dringend notwendig, den Willen zu aktivieren, auch wenn es ein Kampf gegen den Strom zu sein scheint. Es gilt, unseren Mut, unsere Disziplin, unsere Bescheidenheit und unsere Ausdauer zu aktivieren, die es uns ermöglichen, die Höhenflüge zu bewältigen, die für die menschliche Existenz bestimmt sind.

Iris Sinoti

Jungianische Therapeutin

Resilienz und Frieden

"Schmerz ist ein Segen, den Gott seinen Auserwählten schickt; darum trauert nicht, wenn ihr leidet, sondern segnet den allmächtigen Gott, der euch durch den Schmerz in dieser Welt für die Herrlichkeit im Himmel bestimmt hat." So beginnt Joanna de Ângelis unter dem Pseudonym "Ein freundlicher Geist" ihren Text "Geduld" im Kapitel IX des *Evangeliums im Lichte des Spiritismus*.

Geduld ist die Wissenschaft des Friedens! Sie nährt das Wesen mit der Fähigkeit, bewusst zu leben, inneres Wissen zu wecken und den Frieden zu erlangen. Es ist eine Geisteshaltung für all diejenigen, die dazu neigen, sich selbst zu überwinden und die negativen Neigungen zu bewältigen.

Und dafür ist auf dem Weg der Überwindung und Erziehung, auf der Suche nach Gelassenheit im Erleben von Erfahrungen, der Aufbau von Resilienz unerlässlich. Ein Wort, das so oft verwendet wird, das sich aber auf ein Verhalten bezieht, das den Frieden herstellen soll.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich an die Widrigkeiten des Weges anzupassen, an die scheinbar unerwarteten Herausforderungen und die uns die Kraft gibt, den Schmerz, der einen erschüttert, standhaft zu ertragen, aber zu verstehen, dass es eine Erfahrung ist, die erzieht.

Jesus, der Friedensfürst, lehrte in seinem Erdenleben, was es bedeutet, sich widerstandsfähig zu verhalten, um ein Friedensstifter zu sein. Mit Sanftmut hat er am Kreuz dem Schmerz einen neuen Sinn verliehen und seine Bereitschaft bekundet, der Welt den Frieden zu bringen.

Deshalb schließt Joanna die zitierte Botschaft mit den Worten: "Seid also geduldig, seid Christen. Dieses Wort bringt alles auf den Punkt". Das Christsein bringt es präzise zum Ausdruck: Widerstandsfähigkeit und Frieden!

Lusiane Bahia

Rechtsanwältin



Redaktion

Journalistin:
Rita de Cássia Escobar

Redakteurin:
Evanise M Zwirtes

Mitarbeiter
Maria Angélica de Mattos - Revision
Cintia C. dos Santos - Englische Übersetzung
Karen Dittrich - Deutsche Übersetzung
Hannelore P. Ribeiro-Deutsche Übersetzung
Clarivel D. Gimenez- Spanische Übersetzung
Nicola P Colameo Italienische Übersetzung
Cássia Mello Dias - Français Übersetzung
Seweryna Akpabio-klementowska -
Polnische Übersetzung

Berichterstattung
Evanise M Zwirtes
Iris Sinoti
Lusiane Bahia
Davidson Lemela
Cláudio Sinoti
Sérgio Thiesen

Grafikdesign
Evanise M Zwirtes

Studententreffen (auf Portugiesisch)
Samstags: 17.00 - 19.00 Uhr
Sonntags: 20.00 - 21.30 Uhr
Montags: 20.00 - 21.30 Uhr
Mittwochs: 20.00 - 21.30 Uhr

Studententreffen (auf Englisch)
Mittwochs: 18.00 - 19.00 Uhr

BISHOP CREIGHTON HOUSE
378, Lillie Road - SW6 7PH - London
Informationen: + 44 0778484 0671
E-mail: spiritistps@gmail.com
www.spiritistps.org
Registered Charity N° 1137238
Registered Company N° 07280490

Meditieren und lieben

Liebe Leserin, lieber Leser, beobachten Sie sich selbst in Ihrem täglichen Leben. Sie können sich leicht die Nummern Ihrer Dokumente merken, mehrere Telefonnummern auswendig lernen, Ihre Freunde einschätzen und Ihre Familienmitglieder gut kennen. Sie wissen genau, wie viele Kilo Sie abnehmen müssen und was Sie mögen oder nicht mögen. Jedoch wissen Sie nicht genau, wo Sie sind, wer Sie sind und was Sie hier tun. Sie kennen die Quantenphysik, die Religion, die Politik, alles über das Idol Ihres Herzens, aber Sie können eine einfache Frage nicht beantworten, ohne zu stammeln: Wer sind Sie?

Vor mehr als 2400 Jahren, zur Zeit von Sokrates, gab es einen berühmten Tempel, das Orakel von Delphi auf der griechischen Insel Patmos. Bis heute gilt es als das bedeutendste griechische Orakel der Antike, zu dem die Bürger gingen, wenn sie von ihren *Göttern* (Geistern) Rat mithilfe der *Pythoninnen* (Medien) suchten. Am Eingang des Tempels befand sich eine Inschrift im Hochrelief, die die Besucher empfing: *Zunächst... erkenne dich selbst.*

Wenn wir über den wahren Sinn der menschlichen Existenz nachdenken, erinnern wir uns an die Lehren des Evangeliums, wenn es sich auf die Liebe bezieht und sie als die Veredelung der Gefühle bezeichnet, da sie das einzige ist, das sich unauslöschlich durchsetzen wird. Bei den anderen Gefühlen handelt es sich um Emotionen, die uns eher an den Anfang unserer evolutionären Reise zurückführen als an das zu erreichende Ziel.

Als Jesus das Wort Liebe aussprach, zitterten die Völker, und die Zeit teilte sich in *vor* und *nach Christus*. Der Mensch wurde von der Materie befreit, und die Seelen guten Willens ließen sich in den römischen Zirkusarenen hinopfern, um ihre Instinkte zugunsten der *bedingungslosen Liebe* zu überwinden.

Davidson Lemela

Neuropsychologe

Die geistige Kreativität der Seele

Auf dem evolutionären Weg gibt es unzählige Herausforderungen, die dazu dienen, den Geist zu testen und den Fortschritt zu fördern, wobei das Ziel die Vollendung ist. In diesem Sinne gibt es viele Eigenschaften und Fähigkeiten, die auf dem langen Weg entwickelt werden müssen, der sich abzeichnet. In der menschlichen Phase dieser langen Reise verfügt

nicht nur im wörtlichen Sinne, sondern auch in der Art zu denken und das Leben zu erfahren, und wenn wir die Suche nach Wissen vernachlässigen, können wir nicht auf das gesamte Potenzial zugreifen, das wir haben.

Bei der Suche nach der Entwicklung von Kreativität geht es darum, sich auf unseren evolutionären Prozess einzulassen



unser Gehirn über eine dritte "Schicht", den so genannten Neokortex, der für die "edlen" Funktionen wie Vernunft, Verstand, eine höher entwickelte Sprache, logische Fähigkeiten und andere komplexe Eigenschaften verantwortlich ist, die uns von den Tieren unterscheiden, bei denen die Instinkte überwiegen.

Dadurch haben wir unzählige kreative Möglichkeiten, die, wenn sie gut genutzt werden, zu einem Bewusstseinszuwachs führen. Aber wie alles, was zu wenig genutzt wird, bleibt auch unsere schöpferische Fähigkeit gefangen, solange wir Geiseln unserer Ängste, unserer Faulheit, Abhängigkeit und unserer eigenen Wünsche sind. Die übermäßige Suche nach Sicherheit und Bequemlichkeit, die dem unreifen Ego so sehr gefällt, schadet auch der Fähigkeit, die Rätsel der Seele zu lösen und auf existenzielle Herausforderungen zu reagieren.

Außerdem wirkt sich die Routine negativ auf die Entwicklung der Kreativität aus, denn wenn wir immer die gleichen Wege gehen,

und das Repertoire an Antworten auf das Leben nicht einzuschränken, da dies unseren Fortschritt behindert. Es gilt, das Feld des Wissens zu erweitern, sich nicht mit den Antworten zu begnügen, die uns andere geben, sondern uns selbst auf die Suche nach ihnen im Inneren und im Äußeren zu machen, um den Blickwinkel auf uns selbst, andere Menschen und die Welt zu erweitern. Die moderne Wissenschaft hat den Begriff "Neuroplastizität" geprägt, um die enorme Fähigkeit des Gehirns zu beschreiben, sich neu zu organisieren, sich anzupassen und kreativ auf die Herausforderungen zu reagieren, die sich stellen. Es ist wichtig, dass diese edlen Funktionen im Dienste der Seele stehen, für eine bewusste Arbeit der Individuation, durch die wir sämtliche unserem Wesen innewohnenden Potenziale entwickeln.

Cláudio Sinoti

Jungianischer Therapeut



Dankbarkeit: innere Heilung

Unsere Welt ist eine Welt der Prüfungen und der Sühne. Wir sind alle unvollkommen, und wir müssen uns dessen bewusst sein. Außerdem müssen wir uns selbst als Menschen, als Seelen, als Geister kennenlernen und die innere Vervollkommnung und die Erziehung der Gefühle suchen. Andernfalls werden wir weiterhin immer wieder krank werden und uns vom wahren Glück entfernen.

Wenn man bedenkt, dass die Erde eine große Seelenschule ist, werden wir von der göttlichen Vorsehung zur Entwicklung unserer potenziellen Tugenden eingeladen. Und Dankbarkeit ist eine davon. Seltsamerweise ist der Planet auch ein großes Krankenhaus. Es gibt Tausende von Krankheiten, körperliche und geistige, sowohl auf der physischen Ebene als auch in der geistigen Welt. Und siehe da, die Medizin hat die Religiosität und Spiritualität kennengelernt und in ihre Praxis integriert. Gebet, Mitgefühl, Empathie, Nächstenliebe, Vergebung und Dankbarkeit werden als menschliche Erfahrungen anerkannt, die zur Erhaltung der Gesundheit oder zur Vorbeugung von Krankheiten beitragen. Sie sind aber auch adjuvante Elemente der klinischen Erholung oder sogar Heilung vieler Krankheiten.

Dankbarkeit ist ein Wort, das vom lateinischen *gratia* abgeleitet ist. Laut Wörterbuch bedeutet es ein Gefühl der Gnade, das eine Person in Bezug auf jemanden empfindet, der ihr eine Gunst, eine Hilfe oder irgendeine Art von Güte und Zuwendung gewährt hat. Mit anderen Worten: eine Form der Anerkennung. Obwohl Menschen in der Lage sind, Momente, Leistungen und andere Menschen mit Optimismus zu würdigen, tun dies nicht alle von Natur aus und auch nicht häufig. Manchmal brauchen sie sogar eine

Erinnerung oder einen Anstoß, um dies zu tun.

Diese Gewohnheit stärkt nicht nur die Bindungen, sondern ist auch vorteilhaft, weil sie sowohl dem Beschenkten als auch demjenigen, der die Geste zum Ausdruck gebracht hat, Freude bereitet. Dankbarkeit belohnt Großzügigkeit und hält den Kreislauf eines gesunden Sozialverhaltens aufrecht.

Nach Angaben von Forschern der Harvard Medical School in Boston ist Dankbarkeit eine wirksame Medizin für das Gehirn. Beim Erleben des Gefühls werden zwei Teile des Organs aktiviert: der ventral-mediale präfrontale und der Kortex im dorsalen Teil. Diese Bereiche sind an der Wahrnehmung von Belohnungen, Moral, positiven sozialen Interaktionen und der Fähigkeit zu verstehen, was ein anderer denkt, beteiligt.

Und das ist noch nicht alles. Die Forschung hat bewiesen, dass Dankbarkeit die zwischenmenschlichen Beziehungen stärkt, das Wohlbefinden fördert, die Widerstandsfähigkeit erhöht, Stress reduziert und Depressionen vorbeugt. In einer Studie mit Erwachsenen zeigte sich, dass die Gruppe, die eine Dankbarkeitsübung durchführte, eine bessere psychische Gesundheit aufwies als die Teilnehmer, die diesbezüglich nicht aktiv waren.

Der Studie zufolge ist die Gesundheit von Anhängern der Dankbarkeit ebenfalls sehr gut, da sie ein stärkeres Immunsystem haben, daneben einen niedrigen Blutdruck und gut schlafen. Diejenigen, die regelmäßig danken, haben ein höheres Maß an Freude und positiven Gefühlen.

Dankbarkeit bedeutet, dass man das Gute in der Welt verehrt, und Dankbarkeit ist eine Art Nahrung.

Wenn ich dich frage, wofür du jetzt dankbar bist, werden dir sicher

viele Dinge einfallen, z. B. deine Familie, deine Freunde, deine Gesundheit und die deiner Mitmenschen und vieles mehr. Das können große oder kleine Gründe sein.

Dankbarkeit ist eine Art, das zu schätzen, was man hat, anstatt immer nach etwas Neuem zu suchen, in der Hoffnung, glücklicher zu werden, oder zu denken, dass man sich erst dann zufrieden fühlen kann, wenn man alle seine physischen und materiellen Bedürfnisse erfüllt hat. Sie vermeidet den Schaden, der durch ungezügelden Ehrgeiz und Gier entsteht.

Gewohnheiten verstärken sich durch Gebrauch und Übung. Wenn die Dankbarkeit im Mittelpunkt steht, ist das Gehirn ständig mit etwas Neuem und positiven Gesichtspunkten beschäftigt. Es ist wichtig zu betonen, dass man für unterschiedliche Episoden dankbar sein sollte.

Hier findest du Vorschläge für die Ausübung von Dankbarkeit, um dem Leben mehr Farbe und Freude zu verleihen.

- Wenn du mit Supermarktangestellten, Verkäufern und Kassierern in Kontakt kommst, nimm dir die Zeit, ihnen in die Augen zu schauen und ihnen wirklich zu danken;
- Danke Gott für das Leben, für die Gesundheit, auch wenn sie relativ ist. Danke für die Sterne, die ewig über dich leuchten;
- Schreibe oder sprich eine Grabrede für einen geliebten Menschen, solange er noch lebt (inkarniert ist), ob Kind, Jugendlicher, Erwachsener oder älterer Mensch. Familienmitglied oder nicht.
- Schätze den Dank, der dir täglich zuteil wird. Denn auch das ist Dankbarkeit.

Sérgio Thiesen

Kardiologe, Physiker