

Artykuł na temat badań psychologicznych

Nauka, Filozofia i Religia

Pustka egzystencjalna: poczucie, że życie nie ma sensu

W 10 rozdziale Ewangelii Łukasza, w punktach od 25 do 37, Jezus jest pytany przez doktora prawa o to, co należy czynić, aby osiągnąć życie wieczne,

Jest to poczucie, że czegoś brakuje, że świat wewnętrzny wymaga wypełnienia, bo jest w potrzebie, w samotności. A to sprzyja niekontrolowanemu poszukiwaniu

ludzkości, sens życia: kochać przez służbę; służyć przez miłość.

Kiedy się kocha, nie ma pustki, ponieważ w sercu hojnym, solidarnym, braterskim i charytatywnym nie ma miejsca, które nie byłoby wypełnione celem istnienia, jakim jest miłość.

Joanna de Ângelis w książce Garimpo de Amor, w przesłaniu zatytułowanym "Miłość i zdrowie", stwierdza, że dla ustanowienia dobrobytu i zdrowia konieczne jest utrzymywanie otwartego serca. "Potrzeba utrzymania otwartego serca jest niezbędna do zainstalowania miłości", mówi Dobrodziejka. "Otwarte serce oznacza bycie dostępnym dla języka miłości".

Z drugiej strony, zamknięte serce nie sprzyja miłości. Jest ono zgorzkniałe lub smutne, niespokojne lub podejrzliwe, doświadczające egzystencjalnej pustki z powodu odrzucenia miłości!

Miłość jest we wszystkim, ponieważ Bóg jest miłością, jak mówi Jan Ewangelista. Dlatego jest "w powietrzu, którym oddychamy, w krajobrazie jaśniejącym w słońcu, w symfonii dźwięków przyrody, w lekkich uśmiechach dzieciństwa, w ufnej starości, w samym tętnie życia jako przejawie Boga" - mówi Joanna.

Dlatego, gdy doświadczamy wewnętrznej pustki, zniechęcenia, smutku, należy otworzyć serce na miłość i dać się jej prowadzić; kontemplować wszystkie przejawy miłości; iść ku drugiemu, być braterskim, empatycznym, przyjacielem; być miłosiernym i wyrozumiałym; dawać i służyć; czynić wszystko, co nakazuje miłość. Jak powiedział Jezus: "Czyńcie to, a będziecie żyć! Wypełnijcie zatem życie prawdziwym sensem!"



odpowiadając Mistrzowi pytaniami o to, co jest napisane w Prawie. Doktor odpowiada, że jest to "Będziesz miłował Pana Boga swego z całego serca swego, z całej duszy swojej, ze wszystkich sił swoich i ze wszystkich myśli swoich, a bliźniego swego jak siebie samego".

Jezus powiedział wtedy : "Czyń to, a będziesz żył". Ale człowiek, chcąc wydać się sprawiedliwym, wciąż pyta, kto byłby jego bliźnim, Pan opowiedział wtedy przypowieść o dobrym Samarytaninie i na koniec spytał swego rozmówcę, kto byłby bliźnim tego, który leżał na drodze, a lekarz odpowiedział, że byłby nim ten, kto użył miłosierdzia. Jezus ponownie powtórzył: "Zrób to, a będziesz żył".

Będziesz żył! Będziesz miał kierunek istnienia! Będziesz miał sens życia!

Czy całe życie ma jakiś sens? Jeśli tak, to czym jest pustka egzystencjalna?

Uczucie pustki, znużenia, zniechęcenia czy braku motywacji.

czegoś; chęci dotarcia tam, gdzie się nie wie; prowadzi do konsumpcjonizmu, płynności relacji, bo sensu nie ma, a pożądanym jest przyjemność, by wypełnić to, co puste.

Niezadowolone z życia wynika z tych bezmyślnych postaw, a także, jak uczą Duchy w odpowiedzi na pytanie 943, w Księdze Duchów, z bezczynności, braku wiary i sytości.

Jak zatem znaleźć sens życia?

Życie składa się ze ścieżek, a człowiek jest nieustannie zapraszany do wyboru, którą ścieżką podążać, jaki kierunek obrać.

Jezus uczył swoich ścieżek, opartych na wyrzeczeniu, zrozumieniu, cierpliwości, oddaniu, poświęceniu, abnegacji, posłuszeństwie i miłości. I powiedział: "Czyńcie to, a będziecie żyć". To znaczy, że wypełniając prawo miłości, człowiek żyje i to w obfitości.

Kiedy Mistrz rozmawia z doktorem prawa, pokazuje mu i

Lusiane Bahia

Prawnik

Przyczyny pesymizmu i negatywizmu. Jak je przezwyciężyć?

W ostatnich czasach, kiedy Medycyna uczy się i naukowo przyswaja Religię i Duchowość w swoich podstawach i w swoich praktykach terapeutycznych, okazało się, że pesymizm jest związany z chorobami serca, rakiem, a także lękiem i depresją. Z drugiej strony niezaprzeczalnym jest, że Ludzkość ma długą historię cierpienia, chorób fizycznych i zaburzeń psychicznych, wojen i

nieśmiertelności, przetrwania i przyszłego życia w nadchodzących reinkarnacjach.

W tym scenariuszu konieczne jest podniesienie zasłony ignorancji, która pokrywa ludzki umysł w odniesieniu do przyczyn i konsekwencji naszych błędów, za każdym razem, gdy postępujemy wbrew prawom Boga. Ogromna większość tych, którzy tu żyją, nie jest świadoma prawdziwego celu ludzkiej egzystencji. Konieczne jest poszukiwanie samowiedzy, podstawowych o tym, kim jesteśmy, skąd pochodzimy, co właściwie przyszliśmy zrobić na tym świecie, wciąż bardzo wstecznym z duchowego punktu widzenia.

Na tej podstawie wszyscy jesteśmy zaproszeni do uduchowienia głównych aspektów naszego życia, w parametrach życia wiecznego, nieuchronnie skazani na moralny dobrobyt oraz do uzasadnionego i ostatecznego szczęścia aż do pełni, do której Życie Boskie nas zaprasza.

Na drodze ascezy każdy będzie kultuwał cnoty duszy - altruizm, pacyfikację, solidarność, braterstwo, bezinteresowną miłość, zdolność przebaczenia. A ta praca wewnętrzna, tak niezbędna, przyniesie nam nagrodę w postaci zwycięstwa nad niedoskonałościami i wzniesiemy toasty za nasze Dusze z optymizmem i nadzieją w cudowną przyszłość, która czeka nas wszystkich.

Sérgio Thiesen

Kardiolog, fizyk



Nuda w domu

Dom jest szkołą naszych dusz.

W reinkarnacji nikt nie jest zmuszony do wartościowania swoich ewolucyjnych zobowiązań. Jednak wielu ludzi w swoich domach, uważa się za nieszczęśliwych. Dlatego też, wygodnie jest wskazać, że nieszczęśliwe domy wskazują na to, że ludzie w nich żyjący są nieświadomi swoich obowiązków i doświadczeniu przebaczenia, szacunku, braterstwa, wyrzeczenia..., ponieważ "zbudowaliście dom przez miłość i tylko przez miłość będziecie mogli go utrzymać", uczy nas Dusza Emmanuela.

Mimo to nadejdzie dzień, kiedy wszyscy nauczymy się z książki samozaparcia i wzajemnego szacunku, że egzystencja nie jest świętem dla niezdiscyplinowania, ale dniem pracy w budowaniu szczęśliwego spadku.

Fundamentalne znaczenie ma rozpoznanie tendencji do nudy, odzwierciedlającej wcześniejsze doświadczenia, pojawiającej się jako nieoczekiwany kwas, uprzykrzający doświadczenia rodzinne. Czasami to partner staje się obojętny, przy innych okazjach to drugi partner oddaje się chładowi i beztrosce, kultywując nagromadzone odruchy mentalne.

Istnieje wiele zaproszeń do spełnienia Prawa Miłości, nazywa się je utrapieniem, niezadowolaniem, zmęczeniem, nudą, cierpieniem... Po zweryfikowaniu obecności nudy, należy koniecznie zaobserwować, czy brak równowagi wewnątrz nie jest zakorzeniony w nieświadomości, wynikający z doświadczeń poligamicznych, z doświadczeń porzucenia samego siebie.

Wygodnie jest ocenić te psychiczne pasożyty i poza dialogiem, przezwyciężyć niefortunne postawy poprzez odpowiedzialne ćwiczenie pobłażania i wzajemnego przebaczenia, triumfując nad chorym ego.

Stabilność relacji buduje się dzięki wyborowi daru z siebie. Tolerancja i życzliwość łagodzą trudności. Bądźcie pierwsiymi, którzy manifestują je w domu, rozumiejąc, że duchowe zjednoczenie, czyli od serca do serca, jest stopniowym podbojem, opartym na wierności.

Evanise M Zwirtes

Psychoterapeuta transpersonalny

Expediente

Jornalista

Rita de Cássia Escobar

Edição

Evanise M Zwirtes

Colaboração

Maria Angélica de Mattos - Revisora
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais
Karen Ditttrich - Traduction en allemand
Hannelore P. Ribeiro - Traduction en allemand
Clarivel D. Gimenez - Traduction en espagnol
Nicola P. Colameo - Traduction en italien
Cássia Mello Dias - Traduction en français
Seweryna Akpabio-klementowska -
Tłumaczenie na język polski

Reportagem

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

Design Gráfico

Evanise M Zwirtes

Reuniões de Estudos (Em Português)

Sábados: 05.00pm - 07.00pm

Domingos: 08.00pm - 09.30pm

Segundas: 08.00pm - 09.30pm

Quartas: 08.00pm - 09.30pm

Reunião de Estudo (Em Inglês)

Quartas: 06.00pm - 07.00pm

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



walk bratobójczych, wynik obszernej epoki ignorancji i materializmu, a jej konsekwencje miały duchowe skutki w ostatnich pokoleniach, zwłaszcza w realiach życia człowieka we współczesnym świecie.

Pesymizm i negatywizm wiąże się z beznadziejnością z powodu ciężaru w indywidualnej nieświadomości, w głębokiej pamięci dusz ludzkich, za to wszystko, co ogromna część wcielonej ludzkości, przeżyła już w przeszłości, w poprzednich reinkarnacjach. Podobnie jak poważne problemy ludzkie, doświadczane obecnie w większości krajów, szerzące zniechęcenie istnieją, ponieważ rozwiązania nie są na horyzoncie, a tym bardziej w zasięgu wszystkich tych, którzy jeszcze nie włączyła pojęcia

Rozrywka czy pustka w życiu?

Wzrost liczby przypadków wypalenia zawodowego, który prowadzi do fizycznego i psychicznego wyczerpania z powodu przepracowania, uzasadnia przepowiednię polskiego socjologa Zygmunta Baumana, przewidującą ekscesy popełnione przez jednostki w Płynnej Nowoczesności. Praca jest z pewnością niezbędna do egzystencji, jednak nieodpowiednio dawkowana, prowadzi do braku równowagi w radzeniu sobie z różnymi aspektami egzystencji, staje się czynnikiem choroby, a nie zdrowia, jak to powinno być. Podobnie jak wypoczynek i rozrywka, bo jeśli z jednej strony są niezbędne do odpoczynku i regeneracji sił, z drugiej, gdy przekraczają granice tego, co zdrowe, prowadzą do nietwórczego lenistwa.

Te ekscesy, zarówno w pracy jak i w czasie wolnym, mają często u podstaw pustkę egzystencjalną, ponieważ oderwany od egzystencjalnego sensu, który go podtrzymuje, człowiek szuka kompensacji, aby wypełnić swoje "puste godziny", czy to w pracy, czy w konsumpcji, czy w rozrywkach i przyjemnościach.

Życie ma wzniosły cel, dając Duszy obfite możliwości postępu. Niestety, nie wszyscy wykorzystują te możliwości w sposób inteligentny, marnując cenne zasoby i energie, które powinny służyć szlachetnym celom. Nie chodzi o potępienie przyjemności, ponieważ gdy są one wykorzystywane, nadają egzystencji szczególny kolor. Powinniśmy jednak próbować coraz bardziej łączyć się z „rozkoszami duszy”, tymi, które nie przynoszą gorzkich „rachunków” tym, którzy się nimi cieszą i nie służą pustemu życiu.

Iris Sinoti

Terapeuta Jungowski

Czy obojętność to śpiąca dusza?

Grecki filozof Arystoteles był jednym z pierwszych, który przedstawił człowieka jako "istotę społeczną", jako tę, która "potrzebuje innych istot, aby osiągnąć pełnię". Później socjologia i psychologia, a także inne dziedziny wiedzy, pogłębiły analizę złożoności

postrzegane są jako potrzeby. W tym zniekształceniu wokół celów egzystencjalnych, wiele razy ludzie wokół są postrzegani jako zagrożenie lub przedmioty, które należy kontrolować lub odrzucić. Innym razem traumatyczne doświadczenia powodują budowanie



istoty ludzkiej i relacji międzyludzkich. Ostatnio Daniel Goleman, znany ze swojego podejścia do Inteligencji Emocjonalnej, ustalił, że posiadamy "Inteligencję Społeczną", czyli zdolność i umiejętność łączenia się z innymi ludźmi. Zdarza się, że to połączenie nie zawsze przebiega w najzdrowszy sposób, często powodując traumy i konflikty, które utrudniają relacje osobiste.

Jak świetnie analizuje psychoterapeuta Roberto Crema, nikt nikogo nie przemienia, tak jak nikt nie przemienia się sam: przemieniamy się w spotkaniach, ale nie zawsze odbywa się to w sposób pokojowy, co dzieje się z różnych powodów. Odłączone od głębokiej rzeczywistości bytu jednostki często gubią się w iluzjach ego, oddalając się od własnej duszy i skupiając wszystkie swoje wysiłki i energię na zaspokajaniu popędów i pożądań, które przychodzą i

mechanizmów obronnych, które utrudniają relacje. Najpoważniejszym punktem jest to, że pograżamy się w całkowitej obojętności wobec otaczających nas ludzi. Łącznie widać to w tragicznych obrazach niesprawiedliwości społecznej i różnych ludzkich cierpień, które można by złagodzić, gdyby egoizm nie był tak głęboko zakorzeniony w ludzkim zachowaniu.

Ze względu na te czynniki niezbędne jest rozwijanie empatii, słowa pochodzącego z greckiego *páthos*, tłumaczonego zwykle jako uczucie, emocja lub pasja, które połączone ze słowem "w" odnosi się do możliwości zbliżenia się do tego, co czują inni ludzie i dzielenia tego stanu. Tylko siła miłości może nas obudzić z tego snu świadomości, który nas dotyka.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Jungowski



Triumf nieśmiertelności

Pisarz i myśliciel spirytystyczny Hermínio Miranda, wyjaśnił, że w przyszłości, kiedy przeprowadzony zostanie przegląd wielkich błędów ludzkości, największym z nich będzie z pewnością fakt, że człowiek porzucił wiarę w reinkarnację. Ocenia się, że ten wybór opóźnił nasz postęp o wieki, we wszystkich sensach. Mogliśmy być jakies 300 lat do przodu.

Badanie przeprowadzone w 23 krajach przez amerykańską agencję Thomson Reuters wykazało, że Brazylia jest na trzecim miejscu wśród osób najbardziej wierzących w Boga i na drugim miejscu wśród osób wierzących w reinkarnację. 84% Brazylijczyków ma niewzruszoną wiarę w istotę najwyższą, a ponad 60% wierzy w reinkarnację.

A co z Tobą? Czy wierzysz w reinkarnację? Jeśli tak, to czy uważasz, że jest to szansa na postęp czy kara boska? A może jedno i drugie.

W Księdze Duchów, w pytaniu 167, instruktorzy Allana Kardeca wyjaśniają, że nasza nieśmiertelność jest bezpośrednio związana z postępek ludzkości.

Czy na podstawie tych rozważań o duchowości możemy porównać reinkarnację do szkoły? Zarówno reinkarnacja, jak i szkoła mają cel edukacyjny, zapewniając integralny wzrost we wszystkich wymiarach istoty: intelektualnym, społecznym i moralnym. Dlatego, jeśli reinkarnację można porównać do szkoły, to my jesteśmy uczniami.

Niemniej jednak, jeśli możemy dokonać takiego porównania, to w którym momencie uważasz,

że studiowanie jest karą? Kiedy nie studiujesz, nie przykładasz się odpowiednio, opuszczasz zajęcia i powtarzasz rok. W takim przypadku nauka staje się karą: trzeba będzie powtórzyć cykl szkolny z tymi samymi klasami, tymi samymi nauczycielami, a na dodatek ma się obowiązek dobrze się uczyć i dostawać dobre oceny, ponieważ są to lekcje już znane. Do tego dochodzi wstyd przed kolegami, którzy uzyskali zasługi w kontynuowaniu nauki w szkole wyższej i rozczarowanie samym sobą za to, że zdradziłeś zaufanie tych, którzy w ciebie wierzyli i za całe wsparcie, które otrzymałeś.

Rozważając koncepcję szkoły do reinkarnacji pytam: kiedy w takim razie ta reinkarnacja staje się karą? Tak samo, kiedy musisz narodzić się ponownie i powtarzać tę samą lekcję, która jeszcze nie została odrobiona: ten stary zgubny nawyk oczerniania, echo tego wymagającego i perfekcjonistycznego zachowania, brak wiary w siebie, strach przed popełnianiem błędów, który cię powstrzymuje, przywara narzekania na wszystko, a nawet opór przed wybaczeniem zniechęconej osobie z przeszłości, która po raz kolejny odrodziła się obok ciebie.

Koncepcja nieśmiertelności wykracza poza zasadę, że tylko czas uczy. Gdyby tak było, to im więcej byś się reinkarnował, tym byłbyś mądrzejszy. Jednak integralne kształcenie ma na celu budowanie wiedzy z praktycznym zastosowaniem w życiu i wydobywanie potencjałów, które już w tobie istnieją, pozwalając

twojemu światłu świecić.

Przeżywamy poważny moment w dziejach ludzkości. Bezmyślne zadowalanie się w pogoni za czysto materialnymi pożądaniami oraz nieustanne i niekontrolowane poszukiwanie przyjemności za wszelką cenę uczyniły nas bardzo nietolerancyjnymi i egoistycznymi, do tego stopnia, że większość z nas nie zrozumiała jeszcze dokładnego znaczenia nieśmiertelności.

Podstawowym celem reinkarnacji jest uczynienie nas abyśmy byli lepszymi ludźmi. Naszym przeznaczeniem jest pełne i prawdziwe szczęście. Aby to osiągnąć, będziemy jednak potrzebowali wielu kolejnych egzystencji. Od początku naszej podróży minęło wiele wieków i dziś, choć może się tak nie wydawać, wciąż jesteśmy bliżej początku niż celu.

Wszyscy jesteśmy powtarzającymi uczniami w Szkole Życia i, podobnie jak zbuntowany i uparty uczeń, któremu nauka zabiera czas, wielu z nas zastąpiło miłość, która przykrywa mnóstwo grzechów, cierpieniem i buntem w myśl zasady oko za oko, ząb za ząb. Jeśli ból jest nieunikniony, to cierpienie jest jednak opcjonalne.

Dobra materialne są konsekwencją życia, ale nasz pośpiech uczynił z nich jego koniec. Stąd chorujemy i cierpimy odwracając prawdziwą wartość naszej nieśmiertelności.

Davidson Lemela

Neuropsycholog