

Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

Pratiques spirituelles pour la vie

La spiritualité est fondamentale pour atteindre l'équilibre, l'harmonie et la santé intégrale. Savons-nous comment pratiquer, vivre les valeurs spirituelles dans nos existences?



Savons-nous comment connecter, stimuler le divin en nous?

En tant qu'Esprits, nous sommes l'architecte de notre propre destin par les choix que nous nous permettons.

Il y a des gens qui connaissent très bien les thèmes de la spiritualité qui vivent avec des troubles et des conflits psychiques et spirituels, mettant en évidence l'absence de la pratique quotidienne des valeurs essentielles. Sur le chemin spirituel, la pratique est plus importante que la connaissance intellectuelle. Par la maîtrise de soi, nous ne sommes plus les victimes des défis du destin, nous devenons les protagonistes du scénario évolutif lui-même par l'effort individuel.

Compte tenu de l'auto-rencontre, nous avons enregistré des possibilités pratiques expérientielles.

La thérapie de l'humilité : L'humilité est le principe de l'apprentissage. C'est l'une des valeurs essentielles de l'Âme. Il nous aide à examiner nos faiblesses tandis que l'orgueil ou l'égoïsme évite de les observer. L'expérience de l'humilité objective est la pratique de la charité, caractérisée par le respect, la cordialité, la simplicité et la coopération.

Il est temps de revoir nos pensées, nos émotions, nos actions, nos attitudes envers ceux qui nous entourent et ce que nous portons dans notre cœur. Nous exerçons l'humilité devant ceux qui font preuve d'orgueil. Nous pratiquons l'humilité devant ceux qui sont vaniteux. Nous faisons l'expérience de l'humilité face à l'égoïsme. Il faut rééditer le film de notre inconscient. Jésus stimulait une spiritualité qui favorise la santé psychique.

La méditation thérapeutique :

La méditation consiste en des pratiques quotidiennes impliquant essentiellement la concentration de l'attention. Ne luttiez pas contre les pensées. Gagnez-les avec patience.

La pratique de la méditation facilite la rencontre de soi, le contact avec la transcendance de l'égo et détend l'esprit et le corps. Il développe la concentration, le contrôle de soi et équilibre l'inquiétude.

Méditez quotidiennement, en choisissant et en maintenant des pensées saines, en les fixant par la répétition et en les appliquant dans la conduite par l'action. La méditation est avant tout une forme de vie, une façon d'être.

La thérapie de la prière : La prière n'est pas un mot, c'est un sentiment. Prier n'est pas prier à un moment prédéterminé, ce n'est pas dire de belles paroles à des moments précis, mais c'est faire l'expérience au quotidien des sentiments que la prière apporte, en la transformant en "chemin de vie", dans sa "façon de vivre".

Les tentations extérieures ne font que stimuler la tentation intérieure. C'est pourquoi l'attention et la prière sont des conditions fondamentales pour ne pas tomber dans les tentations de l'égo lui-même. Prier, c'est se mettre en relation avec Dieu et permettre sa direction.

La thérapie du pardon : La pratique du pardon à la lumière de la psychologie profonde est le dépassement du sentiment de représailles, des images de vengeance, de haine, de chagrin, de l'exercice de l'acceptation de l'autre, sans valider ce qui est illégal et contraire au code éthique de la vie. Le pardon est un acte de libération de notre emprisonnement émotionnel.

Ce que l'autre fait est son problème;

comment nous réagissons, il est le nôtre. Pardonner, c'est se déshydrater avec son ressentiment, avec sa propre douleur, avec sa propre colère; c'est se libérer des troubles émotionnels et se guérir.

La thérapie de bienfaisance : La bienfaisance ou la science du bien faire, l'art de l'action du bien, du point de vue de la psychologie profonde, est l'engagement de l'humanité envers les créatures. C'est ressentir la pratique du bien.

La thérapie de la gratitude : La pratique de la gratitude se réfère aux bonnes expériences, aux mauvaises qui ne sont pas arrivées et aux négatives que nous vivons, car elles sont des méthodes d'auto-éducation. Optimisez votre esprit. Gérez vos émotions. Défiiez et recyclez vos pensées. Concentrez votre choix de pardonner, en comprenant que seules les personnes malheureuses critiquent et dénigrent les autres.

La psychologie de la gratitude favorise l'équilibre de l'axe ego-soi et, si elle est vécue quotidiennement comme un scénario de sécurité intérieure, elle favorise la maturation psychologique. La maturité psychologique est proportionnelle à l'expérience de la gratitude.

La thérapie de l'amour : L'amour est une conquête de l'esprit mûr, centré. C'est une forme de déni de soi-même spontanément. L'amour favorise la paix et la confiance, promeut la non-violence, aboutissant à la fraternité qui unit et solidifie les personnes.

La thérapie de l'auto-guérison : Elle pratique quotidiennement le pardon de soi, l'acceptation de soi, l'amour de soi, la résilience, la joie de vivre. Or avec simplicité. Exercez votre volonté pour la générosité et l'empathie.

Il pratique de plus en plus la spiritualité, c'est-à-dire qu'il exerce les bonnes actions universelles chaque jour, dans tout ce qu'il fait, en dissolvant les limitations, en élargissant la lumière intérieure, qui est la capacité de s'aimer, d'aimer les autres et la Vie.

Evanise M Zwirtes

Psychothérapeute

Volonté et défis

Le rôle de la volonté est d'une grande importance, tant pour relever les défis que pour atteindre les objectifs visés. Cependant, il est nécessaire de distinguer "volonté" et "vouloir", ainsi que les désirs

adapter son attitude et permettre un voyage plus conscient. Mais comme cette force ne cesse d'exister, les barrières créées par l'immaturité de l'ego amplifient les conflits existants, générant des malaises, des douleurs et des souffrances qui ne cessent pas tant que les causes ne sont pas éliminées.

Quand Abraham Maslow a présenté sa célèbre pyramide des besoins, il a placé au sommet ce qu'il a appelé les "méta-besoins", qui, observés, conduisent à la recherche de valeurs telles que "vérité, beauté, justice, intégration, unification et tendance vers l'unité". Malheureusement, les cultures consuméristes et massives produisent une

égoïstes des besoins réels de l'être. Bien qu'utilisés comme synonymes dans le langage familier, au sens psychologique profond, on entend le vouloir comme force provenant de l'ego, tandis que la volonté s'attache au Soi.

Les désirs de l'ego, ici considérés, sont ceux qui extrapolent souvent les besoins réels, ces derniers étant ceux qui permettent une vie digne et l'accès à tout ce qui est important dans le parcours d'apprentissage. Les désirs ne sont pas un mal en soi, car les plaisirs font aussi partie de l'existence et jouent parfois un rôle important, mais ils asservissent ou trompent souvent les moins avertis, qui canalisent leur énergie en priorité pour les satisfaire.

La volonté, cependant, est la force au service du processus d'individuation et de ses défis. Venant du Soi, il ne trouve pas toujours l'ego mûr et disposé à se structurer pour

vision déformée du succès et de l'accomplissement, générant des créatures déconnectées des vraies valeurs de l'existence et d'elles-mêmes.

De nombreux défis nous attendent pour construire une culture qui valorise la construction de vertus, qui oriente l'éducation, la psychologie et les normes de coexistence humaine dans les valeurs nobles de l'être. Pour ce faire, il est urgent d'activer la volonté, même si elle semble être une lutte contre le courant. Actionner notre courage, notre discipline, notre humilité et notre persévérance, qui nous permettront d'accomplir les hauts sommets destinés à la condition humaine.

Iris Sinoti

Thérapeute jungienne

Résilience et paix

"La douleur est une bénédiction que Dieu envoie à ses élus; ne vous affligez pas, car quand vous souffrez, bénissez plutôt le Dieu tout-puissant qui, par la douleur dans ce monde, vous a marqués pour la gloire dans le ciel". Ainsi commence Joanna d'Anggelis son texte "La patience", dans le chapitre IX de l'Evangile selon le Spiritisme, sous le pseudonyme de "Un Esprit ami".

La patience est la science de la paix! Elle nourrit l'être des cadres pour la science, la connaissance et la maîtrise de la paix. Il représente un état d'esprit pour quiconque se prédispose à se conquérir lui-même en surmontant les mauvaises inclinations.

Et pour cela, dans le cheminement entrepris de dépassement et d'éducation, à la recherche de la sérénité dans la vie des expériences, la gestion de la résilience est indispensable. Un mot si souvent utilisé, mais qui remonte à un comportement pour instaurer la paix.

Être résilient est la capacité de s'adapter aux adversités du chemin, aux défis qui semblent inattendus et de se mettre fermement face à la douleur qui secoue, mais en comprenant que c'est une expérience qui éduque.

Jésus, le Prince de la Paix, a enseigné en témoignage la signification de se conduire résilient pour être un artisan de paix. Avec douceur, sur une croix, il a réincarné la douleur, explicitant sa résilience pour présenter au monde la paix.

C'est pourquoi Joanna termine le message cité : "Soyez donc patients, soyez chrétiens. Ce mot résume tout". Être chrétien résume tout : résilience et paix!

Lusiane Bahia

Avocate



Logistique

Journaliste

Rita de Cássia Escobar

Édition

Evanise M Zwirtes

Collaboration

Maria Angélica de Mattos - Révision
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais
Karen Dittrich - 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

Rédaction

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

Design graphique

Evanise M Zwirtes

Réunions d'études (en portugais)

Dimanches: 20 h - 21h30

Lundis: 20 h - 21h30

Mercredis: 20 h - 21h30

Samedi: 17 h - 19 h

Réunions d'études (en anglais)

Mercredis: 19 h - 19.30 h

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

Méditer et aimer

Ami lecteur, regardez-vous dans votre vie quotidienne. Vous pouvez facilement mémoriser le nombre de vos documents, décorer plusieurs téléphones, bien évaluer vos amis et connaître votre famille. Vous savez exactement combien de kilos vous devez perdre et ce que vous aimez et n'aimez pas. Cependant, vous ne savez pas exactement où vous êtes, qui vous êtes et ce que vous faites ici. Vous connaissez la physique quantique, les religions, la politique, tout sur votre idole du cœur, mais vous ne pouvez pas répondre à une question simple sans bégayer : Qui êtes-vous?

Il y a plus de 2400 ans, à l'époque de Socrate, il y avait un temple célèbre appelé l'Oracle de Delphes, situé sur l'île de Patmos, en Grèce. Rappelé jusqu'à nos jours, il était l'oracle grec le plus important de l'Antiquité, vers lequel les citoyens se dirigeaient quand ils avaient besoin de recevoir une certaine direction de leurs dieux (esprits) par les pythiens (médiums). Sur le porche d'entrée du temple, il y avait une inscription en relief qui accueillait les visiteurs : *Avant... Connais-toi.*

En méditant sur la signification réelle de l'existence humaine, nous nous souvenons des leçons de l'Évangile quand il se réfère à l'amour, le définissant comme le raffinement des sentiments, étant le seul qui prévaudra indélébile. Les autres sentiments sont des émotions qui nous rapportent plus au début de notre évolution que du but à atteindre.

Quand Jésus a prononcé la parole d'amour, les peuples ont tremblé et le temps s'est divisé : avant et après le Christ. L'homme a été racheté de la matière et les âmes de bonne volonté se sont laissées immoler dans les cirques romains pour vaincre les instincts en faveur de l'amour inconditionnel.

Davidson Lemela

Neuropsychologue

La créativité mentale de l'âme

Dans la trajectoire évolutive sont nombreux les défis qui se présentent comme un moyen de tester l'Esprit et de stimuler le progrès, avec comme objectif la plénitude. En ce sens, de nombreuses caractéristiques et compétences doivent être développées au cours de la longue trajectoire qui se présente. À l'étape humaine de ce

lorsque nous cherchons toujours les mêmes chemins, non seulement au sens littéral mais aussi dans la façon de penser, de vivre la vie, ainsi que lorsque nous négligeons la recherche de la connaissance, Nous n'exploitons pas tout le potentiel dont nous disposons.

La recherche du développement de la créativité consiste à s'engager



long voyage, notre cerveau présente une troisième "couche", appelée néocortex, qui répond par des fonctions "nobles" telles que le raisonnement, un langage plus développé, des capacités logiques, entre autres capacités complexes qui nous différencient des animaux, dont les instincts prédominent.

Pour cette raison, nous disposons de nombreuses possibilités créatives qui, lorsqu'elles sont bien exploitées, favorisent le gain de conscience. Mais comme tout ce qui est sous-utilisé, notre capacité créatrice reste également emprisonnée alors que nous sommes les otages de nos peurs, de la paresse, de la dépendance ainsi que de nos propres désirs. La recherche excessive de la sécurité et du confort, si au goût de l'ego immature, finit également par nuire à la capacité de résoudre les énigmes de l'âme et de répondre aux défis existentiels. De plus, la routine influence négativement le développement de la créativité

dans notre processus évolutif, en ne limitant pas le répertoire des réponses face à la vie, car cela complique notre marche. Il élargit le champ des connaissances, non pas en se contentant des réponses qui viennent à travers d'autres personnes, mais en se permettant de faire un voyage pour les trouver, à l'intérieur et à l'extérieur, comme un moyen d'élargir les lentilles pour nous connaître, les autres personnes et le monde. Les sciences modernes ont inventé le terme "neuroplasticité" pour définir l'énorme capacité du cerveau à se réorganiser, à s'adapter et à apporter des réponses créatives aux défis qui se présentent. Il est important que ces nobles fonctions soient au service de l'âme pour un travail conscient d'individuation, à travers lequel nous développons toutes les potentialités inhérentes à notre être.

Cláudio Sinoti

Thérapeute junguien



Gratitude : guérison intérieure

Notre monde est fait d'épreuves et d'expiations. Nous sommes tous imparfaits et nous devons en être conscients. Plus que cela, nous devons nous connaître nous-mêmes, en tant qu'êtres humains, en tant qu'âmes, en tant qu'esprits, et rechercher l'amélioration intime et l'éducation des sentiments. Sinon, nous continuerons à tomber malades facilement et à nous éloigner du bonheur réel.

Étant donné que la terre est une grande école d'âmes, nous sommes invités par la Divine Providence au développement de nos vertus potentielles. Et la gratitude en fait partie. Curieusement, la planète est aussi un grand hôpital. Ce sont des milliers de maladies, physiques et mentales, tant sur le plan physique que dans le monde spirituel. Et voyez comme c'est extraordinaire : la médecine a connu et incorporé la religiosité et la spiritualité dans sa pratique. La prière, la compassion, l'empathie, la charité, le pardon et la gratitude sont des expériences humaines reconnues qui conduisent au maintien de la santé ou à la prévention des maladies. Mais ce sont aussi des éléments auxiliaires d'amélioration clinique ou même de guérison de nombreux maux.

La gratitude est un mot dérivé du latin gratia. Par dictionnaire, cela signifie un sentiment de grâce ressenti par une personne envers quelqu'un qui lui a accordé une faveur, une aide ou un avantage quelconque. En d'autres termes, une forme de reconnaissance. Bien que les gens puissent apprécier avec optimisme les moments, les réalisations et les personnes, tous ne pratiquent pas l'expérience naturellement et souvent. Parfois,

ils ont besoin d'un rappel ou d'une poussée pour le faire.

Plutôt que de resserrer les liens, l'habitude est bénéfique pour générer le bonheur à celui qui reçoit et à celui qui a manifesté le geste. La gratitude récompense la générosité et maintient le cycle d'un comportement social sain.

Selon des chercheurs de la Harvard Medical School à Boston, la gratitude est un remède puissant pour le cerveau. Lors de l'expérience de la sensation, deux parties de l'organe sont activées : le préfrontal médial ventral et le cortex dans la partie dorsale. Les domaines sont impliqués dans les perceptions de récompense, de moralité, d'interactions sociales positives et de capacité à comprendre ce que l'autre pense.

Et ce n'est pas tout. Des recherches ont montré que remercier renforce les liens interpersonnels, aide au bien-être, augmente la résilience, réduit le stress et aide à prévenir la dépression. Dans une étude menée auprès d'adultes, le groupe qui a effectué un exercice de remerciement a présenté une amélioration de la santé mentale par rapport aux participants non actifs.

Toujours selon l'étude, la santé des adeptes de la gratitude est très bonne car ils ont des systèmes immunitaires plus forts, une pression artérielle basse et un sommeil sain. Ceux qui remercient régulièrement conservent des niveaux plus élevés de joie et d'émotions positives. Être reconnaissant implique de révéler la bonté du monde et la gratitude est un moyen de subsistance.

Si je vous demande ce dont vous êtes reconnaissant maintenant, je suis sûr que de nombreuses conclusions viendront

à votre esprit, comme la famille, les amis, votre santé et celle de autres personnes autour de vous, et plus encore. Il peut s'agir de grandes ou de petites raisons.

La gratitude est un moyen d'apprécier l'avoir, plutôt que de toujours chercher quelque chose de nouveau dans l'espoir de devenir plus heureux ou de penser que vous ne pouvez pas vous sentir satisfait jusqu'à ce que vous atteigniez tous les besoins physiques et matériels. Il évite les préjugés de l'ambition démesurée et de la convoitise.

Les habitudes se renforcent avec l'utilisation et la pratique. En se concentrant sur la gratitude, le cerveau travaille constamment sur les nouveautés et les biais positifs. Il convient de souligner qu'il faut remercier pour les différents épisodes.

Voici des suggestions pour exercer votre gratitude afin d'ajouter plus de grâce à la vie.

- Lorsque vous êtes en contact avec des préposés, des commis et des caissiers de supermarché, prenez le temps de les regarder dans les yeux et de les remercier vraiment.

- Remerciez Dieu pour la vie, pour la santé, même relative. Remerciez les étoiles qui brillent sur vous éternellement.

- Écrivez ou dites un compliment à un être cher, tant qu'il est encore vivant (incarné), enfant, jeune, adulte ou âgé. Familier ou non.

- Appréciez les remerciements que vous lui adressez au quotidien. Car c'est aussi de la gratitude.

Dr Sérgio Thiesen

Cardiologue et Physicien