

# Journal d'études psychologiques

Science, philosophie et religion

## Le Pouvoir du moment présent et la Spiritualité

La psychologie profonde se concentre sur la réincarnation, en considérant que l'individu est le créateur de son propre destin, vivant selon ses choix, qu'ils soient conscients ou non.

Dans ce sens, le pouvoir de



l'instant présent, c'est-à-dire être dans le présent, est d'une importance vitale, car c'est le seul moment disponible pour vivre la démarche de connaissance de soi transpersonnelle. Le transpersonnel est ce qui cherche à transcender le personnel, c'est-à-dire, dans une approche psychologique, aller au-delà de l'ego, à la rencontre de l'essence de l'âme, en la spiritualisant.

Cette proposition est une véritable invitation à la conquête du bien-être et de l'harmonie personnelle et sociale, car elle ne se concentre pas sur des souvenirs limitants ou pessimistes du passé ni sur des attentes irréalistes concernant l'avenir. Mais elle offre plutôt la possibilité de se désidentifier de l'esprit bavard, comme expérience favorisant la santé psychique, accessible par l'auto-éducation spirituelle, visant l'autodiscipline mentale et comportementale ; renforçant le discernement dans les choix de l'Esprit, tout en observant la Loi de Cause à Effet.

La majeure partie de la souffrance humaine provient de l'incapacité à vivre le présent lucidement, en raison de l'ignorance ou du mépris de son immortalité, ne sachant pas que le passé, le présent et le futur se trouvent dans l'ici et maintenant. Par conséquent, les individus sont prisonniers de cycles de pensées toxiques, pessimistes et victimistes concernant le passé ou le futur, générant anxiété, peur, insatisfaction et dépression. De plus, en apprenant à concentrer l'esprit sur le présent, à partir du Soi, il est possible d'atteindre l'harmonie existentielle en surmontant les tendances vicieuses de l'âme.

Comprenant que l'égoïsme est un faux sentiment d'identité créé par les pensées et les émotions, les expériences personnelles et les croyances limitantes. Lorsque la personne s'identifie trop à son ego, elle devient prisonnière de ses préoccupations, ressentiments et attentes, vivant intérieurement dans un état de conflits, de désajustements et de faussetés.

La psychologie transpersonnelle est centrée sur le développement de la santé de l'être intégral, l'abordant dans une vision holistique, où l'individu est apprécié dans ses aspects biologiques, psychiques, sociaux et spirituels.

Le présent est le seul moment réel. Plus nous nous concentrons sur l'instant présent, en cherchant à atteindre le « Moi supérieur », en cultivant des pensées saines, réalistes, fondées sur l'éthique et la morale, moins nous souffrons de culpabilité, de regrets, d'anxiété et de conflits intérieurs.

La spiritualité signifie la recherche constante de la croissance de sa propre essence intérieure, la compétence essentielle étant la capacité d'agir avec intelligence spirituelle, de manière proactive, en utilisant la connaissance de soi, la maîtrise de soi et l'automotivation,

et en donnant un sens profond à la vie, dans un mouvement d'amour de soi.

L'Être essentiel est le Centre de la Conscience où sont fixées toutes les caractéristiques des valeurs réelles de l'individu. L'Être essentiel est le côté lumière, le côté affectueux, bon et beau, il est l'Essence divine que nous sommes.

Dans l'Être Essentiel, jaillissent tous les sentiments nobles, tels que : bonté, fraternité, solidarité, éthique, compassion, justice, sincérité, tolérance, pardon, empathie, résilience, estime de soi, confiance, sécurité, etc., des valeurs dérivées de l'énergie de l'amour.

Développer la Compétence Essentielle consiste à rechercher l'équilibre, l'harmonie. Chercher l'amour entre les tendances extrêmes du manque d'amour et du pseudo-amour. C'est le dépassement des négativités que nous portons en nous, fruit des expériences d'autres incarnations.

Les individus qui possèdent la compétence essentielle et vivent dans le présent analysent les questions de la vie de manière transpersonnelle, profonde, sacrée, avec pour résultat une plus grande productivité, espérance, enthousiasme et épanouissement, car ils apprennent avec sagesse comment se comporter face aux défis de la vie.

En revanche, les individus dépourvus du sens du sacré dans la vie, qui vivent de manière égoïste, fuient eux-mêmes en se projetant sur les autres, refusant de traiter leurs imperfections avec sérieux et profondeur, générant un appauvrissement, un manque de sens.

La pratique de la méditation et de la pleine conscience aide à réduire le flux incessant de pensées irrationnelles et à se connecter à une dimension plus profonde de la conscience, en vivant la Vérité !

**Evanise M Zwirtes**

**Psychothérapeute**

## Diversité dans la société

Le philosophe français Edgar Morin a défini l'homme comme un être social. Il a établi que nous sommes essentiellement interdépendants et que nous avons besoin des autres pour survivre. Et que le principal objectif de sa vie est la recherche du bonheur.

En conceptualisant l'homme comme un être grégaire, Morin a établi que, intrinsèquement, nous devons être solidaires les uns des autres dans la quête du bonheur. Nous ne pouvons pas apprendre à parler, à marcher ou à

puisque c'est dans les problèmes et les difficultés de l'existence, dans les chocs culturels et les affrontements humains que nous exerçons les vertus de l'amour.

Imaginez, lecteur, la société comme si c'était un organisme vivant, composé de millions de cellules. Ces cellules sont les familles et les organites, à l'intérieur des cellules, sont les membres qui composent la famille.

Nous ne tolérons pas un organisme sain si l'une de ces cellules est malade. Une cellule compromise modifie la santé de l'organisme dans son ensemble.

Le désordre des familles dans l'organisme vivant de la société se produit dans son noyau, où les principaux facteurs de maladie sont liés aux valeurs négatives de l'âme, comprenant surtout l'orgueil et l'égoïsme.

Lorsque la famille échoue dans ce rôle, les répercussions peuvent profondément traumatiser ses membres, donnant naissance aux

désordres les plus graves observés dans la collectivité.

Pour une relation familiale saine, il n'existe aucun raccourci possible. Il faut comprendre que la famille est le premier laboratoire d'âmes dont la société a besoin pour développer les vertus sociales et vivre en paix malgré les différences.

**Davidson Lemela**

*Neuropsychologue*



## Collaboration et compétition

La vie en société met constamment en évidence deux concepts fondamentaux : la collaboration et la compétition. Ces dynamiques, présentes dans tous les aspects de la vie, sont fréquemment analysées sous différents prismes philosophiques, sociaux et spirituels. Le Spiritisme, qui étudie la nature, l'origine et le destin des esprits, ainsi que leurs relations avec le monde corporel, offre une vision unique et profonde du rôle de la collaboration et de la compétition dans l'évolution de l'être humain.

Selon le Spiritisme, la collaboration est une expression naturelle de la fraternité et de la solidarité, des principes essentiels pour le progrès moral et intellectuel de l'humanité. La coopération permet à chaque individu de contribuer avec ses capacités, en apprenant et en enseignant. Elle est considérée comme une opportunité d'exercer des vertus telles que la patience, la tolérance, l'humilité et le respect d'autrui. Le travail collectif, orienté vers le bien commun, est considéré comme un pouvoir de transformation personnelle et sociale.

D'autre part, il met en garde contre les dangers d'une compétition basée sur l'orgueil, la vanité et l'ambition démesurée, car de tels sentiments nourrissent l'individualisme et éloignent l'être humain du véritable but de l'existence : la croissance morale et la construction d'une société plus pacifiée.

La coopération est un processus d'interaction sociale dont les objectifs sont communs et nécessitent des actions partagées. La compétition est un processus d'interaction sociale dont les objectifs sont mutuellement isolés et exclusifs.

Par conséquent, la collaboration et la compétition sont des manifestations de choix et d'attitudes personnelles. En considérant la coopération et en orientant la compétition vers le développement éthique personnel, nous stimulons l'évolution individuelle et le progrès moral de la société.

**Evanise M Zwirtes**

*Psychothérapeute*

## Logistique

## Journaliste

Rita de Cássia Escobar

## Édition

Evanise M Zwirtes

## Collaboration

Rita de Cássia Escobar - Révision  
Cintia C. dos Santos - Traduction en anglais  
Clarivel D. Gimenez - Traduction en espagnol  
Nicola P. Colameo - Traduction en italien  
Seweryna Akpabio-klementowska -  
Tłumaczenie na język polski

## Rédaction

Evanise M Zwirtes  
Davidson Lemela  
Evanise M Zwirtes  
Lusiane Bahia  
Cláudio Sinoti  
Adriane Viola Bacarin

## Design graphique

Evanise M Zwirtes

## Réunions d'études (en portugais)

**Dimanches:** 20 h - 21h

**Lundis:** 20 h - 21h

**Mercredis:** 20 h - 21h

**Samedis:** 17 h - 19h30

## 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](http://www.spiritistps.org)  
Registered Charity N° 1137238  
Registered Company N° 07280490

## Calme et Espoir

Le Sermon sur la Montagne (Matthieu 5-7) est un Hymne qui apaise les cœurs et les fortifie d'Espérance.

Jésus révèle à l'Humanité les étapes qui nous conduisent au bonheur, affirmant, dans les Béatitudes, que l'humilité, la compréhension et la connaissance des afflictions, la douceur, la justice, la miséricorde, la pureté de cœur et la réconciliation sont des marches essentielles pour le chrétien sincère.

« Bienheureux les doux, car ils hériteront la terre ». La douceur engendre le calme, qui procure le discernement. Hériter la terre, c'est devenir conscient du processus dans lequel on est plongé, c'est être maître de ses propres pas, en accomplissant les devoirs indiqués par la nécessité évolutive, ce qui résulte en la sérénité de la responsabilité accomplie.

La certitude de la route sûre qu'il emprunte, face à l'accomplissement de ce qu'il lui convient de faire, permet au chrétien d'entrevoir ce qui se trouve au-delà du chemin qu'il parcourt. Il comprend, par exemple, qu'il aura la consolation de ses afflictions, car il se confie en la foi et l'espérance que l'Évangile de Jésus est la source libératrice de nos amertumes et déséquilibres.

Nous ne doutons pas qu'aujourd'hui, celui qui porte en lui le calme et l'espérance détient un trésor inestimable et de libération. Les multiplier est le défi de celui qui se laisse enivrer par les paroles mélodieuses du Chanteur de la Vérité.

Chantons les béatitudes, vivons la tonalité du calme et de l'espérance, soyons des fidèles disciples du Christ, car ainsi la Terre Promise sera une réalité dans le Sanctuaire du Cœur de l'Humanité.

**Lusiane Bahia**

**Avocate**



## Confiance et Amour

La tentative de contrôle de la vie par l'ego est l'une des sources de la souffrance humaine. Dans un monde de probabilités, où la vie se déroule sans que nous ayons une réelle mesure de sa profondeur, avec l'action de forces échappant à notre contrôle, essayer de prévoir les événements externes et les choix d'autres êtres mène à des frustrations

constantes. Mais ne pouvant contrôler l'extérieur, seule la structuration consciente de la personnalité, à travers un ego sain, pourra contribuer à une vie en harmonie. En ce sens, la confiance et l'amour, parmi d'autres valeurs, sont fondamentaux.

Lorsque nous parlons de confiance, nous ne faisons pas référence à une foi sans fondement ou à l'attente d'événements dépourvus de bon sens et de logique. Avant tout, la confiance doit être construite à travers des attitudes compatibles avec les objectifs que nous visons, lorsque notre vie s'établit en harmonie avec les valeurs et les principes auxquels nous croyons. À un

certain niveau, la confiance nourrit l'attitude consciente, convaincus que c'est seulement à travers elle que nous établissons les bases de l'être que nous sommes et du monde que nous souhaitons. Le grand défi pour rester confiant est de ne pas nourrir l'anxiété que les choses se produisent extérieurement selon le temps du désir égoïste. L'Univers possède ses propres lois, fondées sur la Sagesse Divine, qui dépassent largement notre capacité de compréhension. Plus notre confiance s'harmonise avec cette source, plus nous équilibrons nos actions et notre façon d'être, poursuivant avec fermeté le chemin évolutif.

La confiance établie sur ces fondations devient alliée de l'Amour, car elle diminue les tensions liées à la tentative de contrôle, nous faisant mieux comprendre les actions d'autrui et les nôtres, tandis que nous sommes sur le chemin de l'apprentissage de la vie, et amplifie notre foi en la Vie et dans les conditions que la source divine nous



offre pour suivre l'évolution spirituelle.

Ce n'est pas sans raison que le Maître Jésus a basé sa vie sur l'Amour, le vivant jusqu'aux dernières conséquences, malgré le fait de mettre sa vie physique en danger. C'était ce qui avait du sens pour Lui, et c'est pourquoi Il nous a invités à suivre ce chemin, comme moyen de continuer fermement et consciemment sur la voie qui nous mène à la Plénitude.

**Cláudio Sinoti**

**Thérapeute junguien**



### Joie et gratitude dans l'auto-transcendance

L'existence humaine, dans sa complexité, émeut les cœurs dans la quête de sens. Les questions sur le pourquoi de la vie reviennent de manière récurrente, surtout chez ceux qui, à certains moments, sentent ne pas avoir encore trouvé un véritable but. Souvent, on se perd dans les préoccupations immédiates et les plaisirs éphémères, oubliant la dimension la plus profonde de la vie. Les propositions de vie transitoire deviennent intéressantes, légères, facilement accessibles, et l'on croit qu'elles sont éternelles dans leurs sensations et plaisirs. Cependant, comme le prévient Joanna de Ângelis, il y a « beaucoup de joie bruyante... et peu d'harmonie chez les êtres humains » (2013, p. 8), indiquant que la véritable joie ne se confond pas avec des explosions passagères de plaisir, mais est liée au réveil de l'Esprit aux valeurs éternelles. Ces valeurs se trouvent intrinsèquement en chacun de ceux qui s'ouvrent à les vivre.

La joie authentique naît de la rencontre de l'ego (structure temporaire) avec le Soi (noyau divin de la personnalité), car elle représente la connexion entre l'expérience actuelle, avec ses opportunités et possibilités, et la Grande Personnalité, le moteur des vertus. Peu à peu, le Soi se libère des couches qui entravent sa connaissance, processus au cours duquel la créature éprouve des éclairs d'unité et de plénitude. Ce mouvement intérieur transcende les exigences de l'ego et ouvre l'espace à la gratitude, un sentiment qui, loin d'être une simple rétribution superficielle, constitue une réponse vivante de l'âme qui reconnaît la grandeur de l'existence.

La gratitude est donc un état de

conscience. En percevant que chaque minute qui s'approche et passe est le futur qui arrive et se transforme en passé, l'être éveillé cesse de gaspiller la vie en lamentations ou en comparaisons et commence à valoriser le don d'être ici et maintenant, en apprenant et en évoluant. L'exercice quotidien de remercier élargit la vision, déplace le focus de la souffrance et permet que les expériences, même douloureuses, soient vues comme des marches de croissance.

Dans ce sens, la gratitude se connecte à l'autotranscendance. Transcender ne signifie pas fuir le monde ou nier la réalité, mais s'examiner et avoir le courage d'affronter sa situation telle qu'elle est, en élaborant des paradigmes et des propositions réelles qu'il pourra atteindre. Ce mouvement d'auto-responsabilité libère l'individu des entraves de l'auto-compassion et le projette au-delà de lui-même, vers l'autre et vers le Tout.

La joie résultant de ce processus est sereine, non euphorique. C'est une joie qui se maintient dans l'espérance, même face aux adversités, car elle comprend que la vie se déroule sous la régence de lois sages et justes. C'est la joie qui jaillit de la confiance en Dieu et en sa propre capacité de surmonter les obstacles. « Tout prône dans le Cosmos », rappelle Joanna dans le livre « Réjouis-toi en Dieu » (2013, p.51), et celui qui s'harmonise avec cette vibration universelle éprouve spontanément le bonheur d'exister.

La pratique de la gratitude favorise cette harmonie. Il ne s'agit pas seulement de dire « merci », mais de cultiver un état intérieur de reconnaissance pour ce que l'on

est et pour ce que l'on a. Le simple fait de respirer, l'opportunité d'apprendre, les liens affectifs, la douleur qui enseigne et la foi qui console, tout peut être perçu comme une expression de la miséricorde divine. Dans ce mouvement, la créature cesse de se plaindre et commence à louer, remplaçant l'amertume par la confiance, le pessimisme par l'espérance, se libérant des habitudes mentales nuisibles.

Dans le chemin de l'auto-transcendance, la joie et la gratitude deviennent des forces thérapeutiques. Elles dissolvent les ressentiments, apaisent les douleurs et illuminent la conscience. Aimer, remercier et se réjouir sont donc trois expressions d'une même dynamique spirituelle qui conduit à la plénitude.

S'auto-transcender, c'est s'aligner sur le projet divin inscrit en chaque être. Lorsque l'individu, reconnaissant, reconnaît que sa vie fait partie d'un tout plus grand, il s'ouvre à l'expérience du sacré, même dans le quotidien simple. Cette conscience lui permet non seulement de supporter les douleurs inévitables, mais aussi de transformer la souffrance en opportunité d'illumination, convertissant l'existence en un chemin de signification.

Ainsi, la joie et la gratitude ne sont pas des sentiments accessoires, mais des états intérieurs indispensables au processus d'autotranscendance. Ce sont des signes que l'ego ne détient plus la primauté absolue et que l'étincelle divine commence à briller avec plus d'intensité. Celui qui remercie, aime ; et celui qui aime, transcende.

**Adriana Viola Bacarin**

*Psychologue Junguiana*