

Artykuł na temat badań psychologicznych

Nauka, Filozofia i Religia

Potęga terażniejszości i duchowości

Psychologia głębi opiera się na idei reinkarnacji, uznając, że człowiek sam kształtuje swoje przeznaczenie, żyjąc zgodnie z własnymi wyborami – świadomymi bądź nie.



W tym sensie *potęga terażniejszości*, czyli bycie tu i teraz, ma kluczowe znaczenie, ponieważ jest to jedyny moment, w którym możemy naprawę realizować ideę transpersonalnego samopoznania. To, co transpersonalne, oznacza dążenie do przekroczenia granic osobowości – w ujęciu psychologicznym: wyjście poza ego, by spotkać się z istotą duszy i nadać jej wymiar duchowy.

To podejście jest prawdziwym zaproszeniem do osiągnięcia osobistego i społecznego szczęścia oraz harmonii, ponieważ nie koncentruje się na ograniczających, pesymistycznych wspomnieniach z przeszłości ani na nierealistycznych oczekiwaniach wobec przyszłości. Jest raczej sposobnością, by uwolnić się od nieustannego potoku myśli – doświadczeniem, które wspiera zdrowie psychiczne i może być osiągnięte poprzez duchowe samowychowanie, prowadzące do samodyscypliny umysłu i zachowania: wzmacniające rozeznanie w wyborach Duszy, przestrzegając Prawa Przyczyny i Skutku.

Większość ludzkich cierpień

wynika z niezdolności do świadomego życia terażniejszością, spowodowanej ignorancją lub lekceważeniem własnej nieśmiertelności, nieświadomości, że przeszłość, terażniejszość i przyszłość są tu i teraz. W związku z tym ludzie uwięzieni są w cyklu toksycznych, pesymistycznych, prześladowczych myśli o przeszłości lub przyszłości, które generują niepokój, strach, niezadowolenie i depresję. Co więcej, ucząc się skupiać umysł na chwili obecnej, od strony Jaźni, można osiągnąć harmonię egzystencjalną i pokonać złe skłonności duszy.

Egocentryzm jest fałszywym poczuciem tożsamości, zbudowanym z myśli, emocji, doświadczeń osobistych i ograniczających przekonań. Gdy człowiek nadmiernie identyfikuje się ze swoim ego, staje się więźniem trosk, urazów i oczekiwań, żyjąc wewnętrznie w stanie konfliktów, braku równowagi i nieprawdy.

Psychologia transpersonalna koncentruje się na rozwoju zdrowia całej istoty, ujmując człowieka w sposób holistyczny – z uwzględnieniem jego aspektów biologicznych, psychologicznych, społecznych i duchowych.

Terażniejszość jest jedyną prawdziwą chwilą. Im bardziej skupiamy się na terażniejszości, dążąc do osiągnięcia „lepszego siebie” i kultywując zdrowe, realistyczne myśli oparte na fundamentach etyczno-moralnych, tym mniej cierpimy z powodu poczucia winy, żalu, niepokoju i wewnętrznych konfliktów. Duchowość oznacza nieustanne poszukiwanie rozwoju wewnętrznej istoty. Duchowość oznacza ciągle poszukiwanie rozwoju swojej wewnętrznej istoty, a podstawową umiejętnością jest zdolność do działania z duchową inteligencją, proaktywnie, wykorzystując samoświadomość, samokontrolę i samomotywację, ustanawiając głęboki sens życia w kierunku samo-umiłowania.

Istota Esencjalna (Byt Istotny)

to Centrum Świadomości, w którym zakorzenione są wszystkie cechy prawdziwych wartości człowieka. Istota Esencjalna to nasza świetlista strona – pełna miłości, dobra i piękna – to nasza Boska Esencja.

Wszystkie szlachetne uczucia mają swoje źródło w Esencji Istoty, takie jak: dobroć, braterstwo, solidarność, etyka, współczucie, sprawiedliwość, szczerość, tolerancja, przebaczenie, empatia, odporność, poczucie własnej wartości, pewność siebie, bezpieczeństwo i tak dalej – to wartości wywodzące się z energii miłości.

Rozwijanie *Kompetencji Esencjalnych* polega na poszukiwaniu równowagi i harmonii. Jest to poszukiwanie miłości pomiędzy skrajnymi tendencjami braku miłości i pseudo-miłości. To przewyższanie negatywności, którą nosimy w sobie, będącej skutkiem doświadczeń z poprzednich inkarnacji.

Osoby, które posiadają kompetencję esencjalną i żyją w terażniejszości, analizują kwestie życiowe w sposób transpersonalny, głęboki i święty. W rezultacie osiągają większą produktywność, nadzieję, entuzjazm i spełnienie, ponieważ z mądrością uczą się reagować na wyzwania życia.

Z kolei ci, którzy nie dostrzegają w życiu wymiaru sacrum i funkcjonują w sposób egoistyczny, uciekają od siebie, projektując własne problemy na innych, odmawiając poważnej i głębokiej pracy nad własnymi niedoskonałościami – tym samym popadają w zubożenie wewnętrzne i utratę sensu życia.

Praktyka medytacji i świadomości pomaga zmniejszyć nieustanny potok irracjonalnych myśli i połączyć się z głębszym wymiarem świadomości – aby żyć *Prawdą*.

Evaniś M Zwirtes

Psychoterapeuta transpersonalny

Różnorodność w społeczeństwie

Francuski filozof Edgar Morin zdefiniował człowieka jako istotę społeczną. Ustalił, że jesteśmy z natury wzajemnie zależni i potrzebujemy siebie nawzajem, aby przetrwać. Według niego głównym celem życia jest dążenie do szczęścia.

Postrzegając człowieka jako istotę gregarną (żyjącą w grupie), Morin podkreślił, że z samej natury potrzebujemy wzajemnego wsparcia w drodze do szczęścia. Nie możemy

do tego, pragnęli osiągnąć stan łaski i czystości duszy poprzez kontemplację.

Jednak takie pobożne postępowanie zniekształcało sens ludzkiego doświadczenia, spowalniając postęp i drogę do szczęścia, ponieważ to właśnie w problemach i trudnościach życia, w zderzeniach kultur i ludzkich konfliktach, ćwiczymy cnoty miłości.

Wyobraź sobie, drogi Czytelniku, społeczeństwo jako żywy organizm, złożony z milionów komórek. Te komórki to rodziny, a organella w komórkach to ich poszczególni członkowie.

Nie można mówić o zdrowym organizmie, jeśli którakolwiek z jego komórek jest chora. Osłabiona komórka wpływa na kondycję całego organizmu.

Nieharmonia rodzin w żywym organizmie społeczeństwa pojawia się w jego rdzeniu, gdzie głównymi czynnikami „choroby” są

negatywne wartości duszy – przede wszystkim pycha i egoizm.

Gdy rodzina zawodzi w swojej roli, skutki tego mogą głęboko zranić jej członków, prowadząc do poważnych zaburzeń, które następnie przejawiają się w społeczności.

Nie istnieją żadne drogi na skróty do zdrowych relacji rodzinnych. Należy zrozumieć, że rodzina jest pierwszym laboratorium dusz, którego społeczeństwo potrzebuje, aby rozwijać cnoty społeczne i żyć w pokoju mimo różnic.

Współpraca i rywalizacja

Życie w społeczeństwie nieustannie przywołuje dwa fundamentalne pojęcia: współpracę i rywalizację. Te dwa zjawiska, obecne we wszystkich aspektach ludzkiego doświadczenia, są od wieków analizowane z różnych perspektyw — filozoficznej, społecznej i duchowej.

Spiritizm, badający naturę, pochodzenie i przeznaczenie duszy oraz jej relacje ze światem materialnym, oferuje unikalne i głębokie spojrzenie na rolę współpracy i rywalizacji w procesie ludzkiej ewolucji.

Według nauk spirytystycznych współpraca jest naturalnym wyrazem braterstwa i solidarności — zasad niezbędnych dla moralnego i intelektualnego postępu ludzkości. Dzięki współdziałaniu każdy człowiek może wносить swój wkład, dzielić się zdolnościami, uczyć się i nauczać innych. Współpraca stanowi sposobność do ćwiczenia takich cnót jak cierpliwość, tolerancja, pokora i szacunek dla drugiego człowieka.

Wspólna praca ukierunkowana na dobro ogółu jest siłą zdolną przekształcać jednostki i społeczeństwa, prowadząc do głębszej przemiany duchowej.

Z drugiej strony, nauka spirytystyczna przestrzega przed niebezpieczeństwami rywalizacji, gdy jest ona napędzana przez pychę, próżność i nadmierne ambicje. Takie postawy wzmacniają indywidualizm i oddalają człowieka od prawdziwego celu jego istnienia — moralnego rozwoju i budowania bardziej pokojowego świata.

Współpraca jest procesem interakcji społecznej, w którym działania i cele są wspólne i zharmonizowane.

Rywalizacja natomiast to proces, w którym cele jednostek są oddzielne i wykluczające się wzajemnie.

Dlatego współpraca i rywalizacja są odbiciem osobistych wyborów i postaw.

Kiedy kierujemy się duchem współdziałania, a rywalizację potrafimy ukierunkować w stronę etycznego samodoskonalenia, stymulujemy rozwój indywidualny oraz moralny postęp całego społeczeństwa.



Wiadomości

Dziennikarka

Rita de Cássia Escobar

Redaktor

Evanise M Zwirtes

Współpraca

Rita de Cássia Escobar - Korektorka

Cintia C. dos Santos

Tłumaczenie na język angielski

Clarivel D. Gimenez

Tłumaczenie na język hiszpański

Nicola P. Colameo

Tłumaczenie na język włoski

Seweryna Akpabio-klementowska

Tłumaczenie na język polski

Raport

Evanise M Zwirtes

Davidson Lemela

Evanise M Zwirtes

Lusiane Bahia

Cláudio Sinoti

Adriane Viola Bacarin

Projekt graficzny

Evanise M Zwirtes

Spotkania studyjne (w języku portugalskim)

Soboty: 05.00pm - 07.30pm

Niedziele: 08.00pm - 09.00pm

Poniedziałki: 08.00pm - 09.00pm

Środy: 08.00pm - 09.00pm

Spotkanie studyjne

Środy: 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

nauczyć się mówić, chodzić ani rozwijać bez obecności innych ludzi, a nasze życie stanie się ścieżką do szczęścia Stwórcy poprzez Jego stworzenia.

Od początku ewolucji człowiek rozumiał, że aby przetrwać, musi współistnieć z innymi. To przekonanie doprowadziło ludzi najpierw do tworzenia klanów, następnie plemion, a ostatecznie rodzin.

Dawni pustelnicy pragnęli osiągnąć duchowość poprzez oddalenie się od przyjemności materialnych i ludzkich grzechów. Żyjąc samotnie wysoko w górach, w skupieniu i modlitwie, pielęgnowali życie duchowej czystości w poszukiwaniu pokoju Stwórcy. Dążąc

Davidson Lemela

Neuropsycholog

Evanise M Zwirtes

Psychoterapeuta transpersonalny

Pus

Kazanie na Górze Synaj (Ewangelia wg św. Mateusza 5–7) to hymn, który uspokaja serca i umacnia je nadzieją.

Jezus ukazuje ludzkości kroki prowadzące do szczęścia, potwierdzając w Błogosławieństwach, że pokora, zrozumienie i akceptacja cierpień, łagodność, sprawiedliwość, miłosierdzie, czystość serca oraz dążenie do pokoju są niezbędnymi etapami dla szczerzego chrześcijanina.

„Błogosławieni cisi, albowiem oni na własność posiadają ziemię.” Łagodność przynosi spokój, który daje rozeznanie. Posiąść ziemię oznacza stać się świadomym procesu, w którym się uczestniczy, być panem własnych kroków, wypełniając obowiązki wskazane przez potrzebę rozwoju, co przynosi spokój wynikający z odpowiedzialności spełnionej.

Pewność bezpiecznej drogi, którą krocza, wynikająca z czynienia dobra, pozwala chrześcijanom dostrzec to, co leży poza ścieżką, po której idą. Rozumieją, że znajdują pocieszenie w swoich cierpieniach, gdyż pokładają wiarę i nadzieję w Ewangelii Jezusa jako źródle uwolnienia od goryczy i wewnętrznych zaburzeń.

Nie mamy wątpliwości, że ci, którzy dziś noszą w sobie spokój i nadzieję, posiadają bezcenny skarb wolności. Pomnażanie ich jest wyzwaniem dla wszystkich, których poruszyły harmonijne słowa Pieśniarza Prawdy.

Wyśpiewujemy błogosławieństwa, żyjemy w tonie spokoju i nadziei, bądźmy wiernymi naśladowcami Chrystusa — a wówczas Ziemia Obiecana stanie się rzeczywistością w Sanktuarium Serca Ludzkości.

Lusiane Bahia

Prawnik



Zaufanie i Miłość

Próba kontrolowania życia przez ego jest jednym ze źródeł ludzkiego cierpienia. W świecie pełnym możliwości, w którym życie toczy się bez naszej pełnej świadomości jego głębi, z działającymi siłami poza naszą kontrolą, próby przewidywania zewnętrznych zdarzeń i wyborów innych ludzi prowadzą do ciągłej frustracji. Ponieważ nie możemy kontrolować czynników

zewnętrznych, tylko świadome kształtowanie osobowości poprzez zdrowe ego może przyczynić się do życia w harmonii. W tym sensie zaufanie i miłość, obok innych wartości, są fundamentalne.

Mówiąc o zaufaniu, nie mamy na myśli ślepej wiary ani biernego oczekiwania na wydarzenia pozbawione rozsądku i logiki. Przede wszystkim zaufanie musi być budowane poprzez postawy zgodne z celami, do których dążymy, gdy nasze życie opiera się na harmonijnym dopasowaniu do wartości i zasad, w które wierzymy.

W niektórych przypadkach zaufanie wzmacnia świadome działania, z przekonaniem, że tylko dzięki niemu możemy ustanowić fundamenty tego, kim jesteśmy i jakiego świata pragniemy. Wielkim wyzwaniem w utrzymaniu zaufania jest powstrzymanie niepokoju, że rzeczy powinny wydarzyć się zgodnie z pragnieniami ego. Wszechświat kieruje się własnymi prawami, opartymi na Boskiej Mądrości, która wykracza daleko poza nasze pojmowanie. Im bardziej nasze zaufanie jest zestrojone z tym źródłem, tym bardziej równoważymy nasze działania i sposób bycia, kontynuując konsekwentnie drogę rozwoju duchowego.

Zaufanie oparte na tych fundamentach staje się sprzymierzeńcem Miłości, ponieważ zmniejsza napięcie wynikające z potrzeby kontroli, pomaga lepiej rozumieć działania innych oraz własne, gdy kroczymy ścieżką życiowej nauki, i pogłębia naszą wiarę w Życie oraz w warunki, jakie boskie źródło nam daje, byśmy mogli podążać



ścieżką duchowej ewolucji.

Nie bez powodu Mistrz Jezus oparł swoje życie na Miłości, żyjąc nią w pełni, mimo ryzyka utraty życia fizycznego. To właśnie nadało sens Jego istnieniu — i dlatego zaprosił nas, byśmy podążali tą drogą, jako sposobem na wytrwałe i świadome kroczenie ścieżką prowadzącą do Spełnienia.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Jungowski



Radość i Wdzięczność w Samotranscendencji

Ludzkie istnienie, w całej swojej złożoności, porusza serca w poszukiwaniu sensu. Pytania o znaczenie życia powracają, zwłaszcza u tych, którzy w pewnych momentach czują, że nie znaleźli jeszcze prawdziwego celu. Często człowiek gubi się w codziennych troskach i chwilowych przyjemnościach, zapominając o głębszym wymiarze życia. Doświadczenia chwilowe wydają się ciekawe, lekkie, łatwo dostępne i — jak się błędnie wierzy — wieczne w swych doznaniach. Jednak, jak zauważa Joanna de Ângelis, istnieje „wiele hałaśliwej radości... i mało harmonii w człowieku” (2013, s. 8), wskazując, że prawdziwa radość nie jest tym samym co przelotna przyjemność, lecz wiąże się z przebudzeniem Ducha ku wartościom wiecznym, które są w każdym, kto otwiera się, by je przeżywać.

Autentyczna radość rodzi się ze spotkania ego (tymczasowej struktury) z Jaźnią (boskim rdzeniem osobowości), gdyż reprezentuje połączenie obecnego doświadczenia i jego możliwości z Wielką Osobowością — źródłem cnót. Stopniowo Jaźń uwalnia się z warstw, które ograniczają poznanie, a człowiek doświadcza chwil jedności i spełnienia. Ten wewnętrzny proces przekracza wymagania ego i otwiera przestrzeń dla wdzięczności — uczucia, które nie jest powierzchowną reakcją, lecz żywą odpowiedzią duszy uznającej wielkość istnienia.

Wdzięczność jest więc stanem świadomości. Kiedy człowiek pojmuje, że każda nadchodząca i przemijająca chwila to przyszłość stająca się przeszłością, przestaje marnować życie na żal i

porównania, a zaczyna doceniać dar bycia — tu i teraz, ucząc się i rozwijając. Codzienna praktyka wdzięczności poszerza spojrzenie, odsuwa uwagę od cierpienia i pozwala dostrzec nawet trudne doświadczenia jako kroki ku wzrostowi.

W tym sensie wdzięczność łączy się z samotranscendencją (rozwojem duchowym). Transcendencja nie oznacza ucieczki od świata ani zaprzeczania rzeczywistości, lecz odwagę, by spojrzeć w siebie, uznać swoją sytuację i rozwijać realne cele, które można osiągnąć. Taki ruch samoświadomości uwalnia jednostkę z więzów użalania się nad sobą i kieruje ją ku innym oraz ku Całości.

Radość płynąca z tego procesu jest spokojna, a nie euforyczna. To radość podtrzymywana przez nadzieję, nawet w obliczu trudności, bo rozumie, że życie toczy się zgodnie z mądrymi i sprawiedliwymi prawami. Jest to radość wypływająca z zaufania do Boga i wiary we własną zdolność pokonywania przeszkód. „Wszystko modli się we Wszechświecie” — przypomina Joanna w książce *Rejubila-te em Deus* („Raduj się w Bogu”) (2013, s. 51) — a ci, którzy harmonizują się z tą uniwersalną wibracją, spontanicznie doświadczają radości istnienia.

Praktyka wdzięczności sprzyja tej harmonii. Nie chodzi jedynie o mówienie „dziękuję”, lecz o pielęgnowanie wewnętrznego stanu uznania dla tego, kim się jest i co się ma. Sam fakt oddychania, możliwość nauki, więzi emocjonalne, ból, który uczy, oraz wiara, która pociesza — wszystko to może być postrzegane jako przejaw boskiego

miłosierdzia. W tym procesie człowiek przestaje narzekać, a zaczyna chwalić, zastępując gorycz ufnością, pesymizm nadzieją i uwalniając się od szkodliwych nawyków myślowych.

Na drodze samotranscendencji radość i wdzięczność stają się siłami terapeutycznymi. Rozpuszczają urazy, łagodzą ból i rozświetlają świadomość. Kochać, dziękować i radować się to trzy wyrazy tej samej duchowej dynamiki, która prowadzi do spełnienia.

Przekroczyć siebie to dostroić się do boskiego planu zapisanego w każdym istnieniu. Gdy człowiek, pełen wdzięczności, rozpoznaje, że jego życie jest częścią większej całości, otwiera się na doświadczenie sacrum — nawet w codzienności. Ta świadomość pozwala nie tylko znosić nieunikniony ból, lecz także przemieniać cierpienie w okazję do oświecenia, czyniąc życie podróżą pełną sensu.

Tak więc radość i wdzięczność nie są dodatkowymi uczuciami, lecz wewnętrznymi stanami niezbędnymi w procesie rozwoju duchowego. Są znakiem, że ego przestało dominować, a boska iskra zaczyna świecić jaśniej. Ci, którzy dziękują — kochają, a ci, którzy kochają — przekraczają samych siebie.

Adriana Viola Bacarin

Psycholog Jungowski

