

Artykuł na temat badań psychologicznych

Nauka, Filozofia i Religia

Praktyki duchowe na całe życie

Duchowość jest podstawą do osiągnięcia równowagi, harmonii i integralnego zdrowia. Czy wiemy jak praktykować, jak doświadczać

psychicznemu.

Terapia medytacyjna: Medytacja polega na codziennych praktykach polegających zasadniczo na koncentracji



wartości duchowych w naszych egzystencjach? Czy wiemy jak połączyć i stymulować w nas boskość ?

Jako dusze jesteśmy architektami naszego własnego przeznaczenia, poprzez wybory, na które sobie pozwalamy.

Są ludzie, którzy posiadają dużą wiedzę na temat duchowości, a żyją z psychicznymi i duchowymi zaburzeniami oraz konfliktami, co świadczy o braku codziennej praktyki najważniejszych wartości. Na ścieżce duchowej, praktyka ta jest ważniejsza od wiedzy intelektualnej. Dzięki samokontroli przestajemy być ofiarami wyznań losu, stając się centralnym bohaterem własnego scenariusza ewolucyjnego, dzięki indywidualnemu wysiłkowi.

Rozważając samokontrolę, wyszczególniamy praktyczne, doświadczalne możliwości:

Terapia pokory: Pokora jest zasadą uczenia się. Jest jedną z istotnych wartości Duszy, pomaga nam ocenić nasze słabości, podczas gdy duma lub egoizm unikają ich obserwacji. Celem doświadczenia pokory jest praktyka miłosierdzia, charakteryzująca się serdecznością, szacunkiem, prostotą i współpracą.

Jest to czas na przegląd naszych myśli, emocji, działań; na ocenę naszego stosunku do otaczających nas osób, na analizę tego, co nosimy w sercu. Ćwiczymy pokorę wobec tych, którzy okazują pychę; ćwiczymy pokorę wobec tych, którzy są próżni; doświadczamy pokory w obliczu egoizmu. Konieczna jest ponowna edycja filmu naszej nieświadomości. Jezus zachęcał do duchowości, która sprzyja zdrowiu

uwagi. Nie należy walczyć z myślami. Pokonaj je z cierpliwością. Praktyka medytacji ułatwia spotkanie z samym sobą, kontakt z transcendencją ego; odpręża umysł i ciało. Rozwijają koncentrację i samokontrolę oraz równowagę niepokój.

Medytuj codziennie, wybierając i utrzymując zdrowe myśli, utrwalając je przez powtarzanie i stosując w swoim zachowaniu poprzez działanie. Medytacja jest przede wszystkim sposobem życia, sposobem bycia.

Terapia modlitwa: Modlitwa to nie słowo; to uczucie. Modlić się to nie recytować w pewnym z góry ustalonym momencie, to nie wypowiadać pięknych słów w określonych momentach, ale to doświadczać w codziennym życiu uczuć, jakie niesie ze sobą modlitwa, czyniąc z niej "sposób na życie", twój "sposób na życie".

Pokusy zewnętrzne pobudzają jedynie pokusy wewnętrzne. Dlatego czujność i modlitwa to podstawowe warunki, by nie wpaść w pokusy własnego ego. Modlić się to odnosić się do Boga i pozwalać aby On nas prowadził.

Terapia przebaczenia: Praktyka przebaczenia, w świetle psychologii głębi, jest przewyżczeniem uczucia zemsty, wyobrażeń o zemście, nienawiści, żalu, poprzez ćwiczenie akceptacji drugiego, bez uprawomocnienia tego, co jest nielegalne i sprzeczne z etycznym kodeksem życia. Przebaczenie jest aktem wyzwolenia z naszego emocjonalnego więzienia. To, co robi drugi, to jego problem, to, jak my reagujemy, to nasz

problem. Przebaczyć to pozbawić się własnej urazy, krzywdy, złości; uwolnić się od zaburzeń emocjonalnych i uzdrowić się.

Terapia życzliwości:

Dobroczynność, czyli nauka o czynieniu dobra, sztuka dobrych czynów to z punktu widzenia psychologii głębi zaangażowanie ludzkości wobec stworzeń. Jest to serdeczna praktyka dobra.

Terapia wdzięczności: Praktyka wdzięczności odnosi się do dobrych doświadczeń; i to tych złych, które nie nadeszły i do negatywnych, których doświadczamy, ponieważ są one metodami samokształcenia. Optymalizuj swój umysł. Zarządzaj swoimi emocjami. Testuj i oddawiaj swoje myśli. Skup się na wyborze przebaczenia, rozumiejąc, że tylko nieszczęśliwi ludzie krytykują, oczerniają innych.

Psychologia wdzięczności sprzyja równowadze na osi ego-ja, jeśli jest przeżywana codziennie, jako wytyczna wewnętrznego bezpieczeństwa, sprzyja dojrzałości psychologicznej. Dojrzałość psychologiczna jest proporcjonalna do doświadczenia odczuwania wdzięczności.

Terapia miłości: Miłość jest podbojem dojrzałego, wyśrodkowanego ducha. Jest formą samozaparcia w spontanicznym dawaniu siebie. Miłość sprzyja pokojowi i zaufaniu, sprzyja niestosowaniu przemocy, co skutkuje braterstwem, które łączy ludzi, a oni sami okazują solidarność.

Terapia samouzdrawiania: Praktykuj codziennie: przebaczenie sobie, samoakceptację, miłość do siebie, odporność, radość życia. Módl się z prostotą. Ćwicz swoją wolę do hojności i empatii.

Praktykuj coraz bardziej duchowość, czyli ćwicz uniwersalne dobre działania każdego dnia, we wszystkim co robisz, stąd rozwiązywanie ograniczeń, poszerzanie wewnętrznego światła, które jest zdolnością do kochania siebie, innych i Życia.

Evanise M Zwirtes

Psychoterapeuta transpersonalny

Wola i wyzwania

Rola woli ma ogromne znaczenie, zarówno w stawianiu czoła wyzwaniom, jak i w osiąganiu zamierzonych celów. Konieczne jest jednak rozróżnienie między "wolą" a "chcieniem", a także między egoistycznymi pragnieniami a rzeczywistymi potrzebami istoty.



Choć w języku nieformalnym używane jako synonimy, w głębokim sensie psychologicznym chcenie rozumiane jest jako siła pochodząca z ego, podczas gdy wola związana jest z Jaźnią.

Rozważane tu pragnienia ego to te, które wielokrotnie przewyższają rzeczywiste potrzeby, będąc tymi ostatnimi, które pozwalają na godne życie i dostęp do wysublimowanie uczuć, co jedyne na drodze poznania. Pragnienia nie są złem samym w sobie, bo przyjemności też są częścią istnienia i czasem pełnią ważną rolę, ale wielokrotnie zniewalają i/lub wprowadzają w błąd mniej ostrzeżonych, którzy kierują swoje energie przede wszystkim na ich zaspokojenie.

Wola natomiast, jest siłą na usługach indywidualnego procesu człowieka i jego wyzwań. Pochodząca z Jaźni, nie zawsze

znajduje ego które dojrzałe i chętne do strukturyzacji, aby dostosować swoją postawę i umożliwić bardziej świadomą podróż. Jednakże, ponieważ siła ta nie przestaje istnieć, bariery stworzone przez niedojrzałość ego wzmacniają istniejące konflikty, generując dyskomfort, ból i cierpienie, dopóki przyczyny nie zostaną wyeliminowane.

Kiedy Abraham Maslow przedstawił swoją słynną Piramidę Potrzeb, na szczycie umieścił to, co nazwał "Meta potrzebami", które obserwowane prowadzą do poszukiwania wartości takich jak "prawda, piękno, sprawiedliwość, integracja, zjednoczenie i tendencja do jedności".

Niestety, kultury konsumpcyjne i masowe wytwarzają zniekształconą wizję sukcesu i spełnienia, produkując istoty oderwane od prawdziwych wartości istnienia i siebie samych.

Stoimy przed niezliczonymi wyzwaniami, aby zbudować kulturę ceniącą konstrukcję cnót, opierającą wychowanie, psychologię i normy ludzkiego współzycia na szlachetnych wartościach bytu ludzkiego. W tym celu pilne staje się uaktywnienie woli, nawet jeśli wydaje się, że jest to walka z nurtem. Uruchościć naszą odwagę, dyscyplinę, pokorę i wytrwałość, które pozwolą nam wznieść się na wysokie loty przeznaczone specjalnie dla kondycji ludzkiej.

Iris Sinoti

Terapeuta Jungowski

Odporność i pokój

"Ból jest błogosławieństwem, które Bóg zsyła na swoich wybranych; dlatego nie smuć się, gdy cierpisz; raczej błogosław Wszechmogącego Boga, który przez ból na tym świecie naznaczył cię do chwały w niebie". Tak rozpoczyna swój tekst "Cierpliwość" Joanna de Ângelis, w IX rozdziale Ewangelii według spirytyzmu, pod pseudonimem "Duch przyjazny".

Cierpliwość jest nauką o pokoju! Karmi istotę w sposób umożliwiający świadomość, poznanie i panowanie nad pokojem. Reprezentuje stan umysłu dla wszystkich, którzy są gotowi do zdobycia siebie i przewyciężenia złych skłonności.

I dla nich, w podjętej podróży zdobywania i edukacji, w poszukiwaniu spokoju w doświadczeniach, zarządzanie odpornością jest niezbędne. Słowem tak często używanym, ale które odnosi się do zachowań mających na celu ustanowienie pokoju.

Być odpornym to umieć przystosować się do przeciwności losu, do wyzwań, które, jak się wydaje, są nieoczekiwane, i wytrwać, aby stawić czoła bólowi, który wstrząsa, ale zrozumieć, że jest to doświadczenie, które kształci.

Jeżus, Księżę Pokoju, w swoim świadectwie nauczał, jak postępować pręźnie, aby być rozjemcą. Z łagodnością, na krzyżu, nadał bólowi nowy sens, uwydatniając swoją odporność na wszystko, tak aby tylko dać światu pokój.

Dlatego Joanna kończy cytowane przesłanie: „Bądźcie więc cierpliwi, bądźcie więc chrześcijanami. To słowo podsumowuje wszystko”. Bycie chrześcijaninem podsumowuje wszystko: odporność i pokój!

Lusiane Bahia

Prawnik



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

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

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

Medytuj i kochaj

Mój drogi czytelniku, obserwuj siebie w swoim codziennym życiu. Możesz łatwo zapamiętać numer swoich dokumentów, zapamiętać kilka telefonów, ocenić znajomych i dobrze poznać członków rodziny. Wiesz dokładnie, ile kilogramów musisz zrzucić i co lubisz, a co nie lubisz. Jednak nie wiesz dokładnie, gdzie jesteś, kim jesteś i co tu robisz. Znasz fizykę kwantową, religię, politykę, wszystko o swoim idolu serca, ale nie możesz odpowiedzieć na proste pytanie bez jąkania się: Kim jesteś?

Ponad 2400 lat temu, w czasach Sokratesa, na wyspie Patmos w Grecji znajdowała się słynna świątynia zwana Wyrocznią Delficką. Pamiętany do dziś, była najważniejszą grecką wyrocznią starożytności, do której obywatele udawali się, gdy potrzebowali wskazówek od swoich bogów (duchów) przez Pythonessy (media). W wejściu do świątyni widniał wysoki płaskorzeźbiony napis, który witał zwiedzających: Zanim... poznaj samego siebie.

Rozważając prawdziwy sens ludzkiej egzystencji, pamiętamy o lekcjach Ewangelii, gdy odnosi się ona do miłości, konfigurując ją jako wysubtelnienie uczuć, jako jedyne, które zawsze będzie trwało. Inne uczucia to emocje, które zabierają nas z powrotem bardziej na początek naszej ewolucyjnej podróży niż do celu, który należy osiągnąć.

Kiedy Jezus wypowiedział słowo miłość, ludzie zadrżeli, a czas został podzielony: przed i po Chrystusie. Człowiek został wyrwany z materii, a dusze dobrej woli pozwoliły się podpalić w rzymskich cyrkach, aby przezwyciężyć instynkty na rzecz bezwarunkowej miłości.

Davidson Lemela

Neuropsycholog

Twórczość umysłowa duszy

Na drodze naszej ewolucji, jest wiele wyzwań, które są sposobem na przetestowanie Duszy i napędzanie postępu, w celu osiągnięcia pełni. W tym sensie istnieje wiele cech i zdolności, które należy rozwinąć podczas długiej trajektorii, która się przedstawia. Na

szukamy zawsze tych samych dróg, nie tylko w sensie dosłownym, ale także w sposobie myślenia, przeżywania życia, a także kiedy zaniedbujemy poszukiwanie wiedzy, nie mamy dostępu do całego potencjału, jaki posiadamy.

Poszukiwanie rozwoju



ludzkim etapie tej długiej podróży, nasz mózg prezentuje trzecią "warstwę", zwaną neocortex, która jest odpowiedzialna za "szlachetne" funkcje, takie jak wnioskowanie, bardziej rozwinięty język, zdolność do logiki, i wiele innych złożonych zdolności, które odróżniają nas od zwierząt, u których dominują instynkty.

Z tego też powodu mamy niezliczone możliwości twórcze, które dobrze wykorzystane prowadzą do zwiększenia świadomości. Ale jak wszystko, co jest niewykorzystane, nasza zdolność twórcza również pozostaje uwięziona, podczas gdy my jesteśmy zakładnikami naszych lęków, lenistwa, uzależnień, jak również naszych własnych pożądań. Nadmierne poszukiwanie bezpieczeństwa i komfortu, tak bardzo odpowiadające gustom niedojrzałego ego, w efekcie utrudnia możliwości rozwiązywania zagadek duszy i odpowiadania na wyzwania egzystencjalne. Ponadto rutyna wpływa negatywnie na rozwój kreatywności, ponieważ kiedy

kreatywności wiąże się z podjęciem zobowiązania wobec naszego procesu ewolucyjnego, nie ograniczaniem repertuaru reakcji na życie, gdyż to hamuje nasz postęp. Poszerzanie pola wiedzy, nie zadowalanie z odpowiedzi, które przychodzą za pośrednictwem innych ludzi, ale pozwolenie sobie na podjęcie podróży w celu ich znalezienia, wewnątrz i zewnątrz, jako sposób na poszerzenie soczewek do poznania siebie, innych ludzi i świata. Współczesna nauka przyjęła termin "neuroplastyczność", aby określić ogromną zdolność mózgu do reorganizacji, adaptacji i kreatywnego reagowania na pojawiające się wyzwania. Ważne jest, aby te szlachetne funkcje służyły duszy, do świadomej pracy nad indywidualizacją, poprzez którą rozwijamy wszystkie potencjały właściwe dla naszej istoty.

Cláudio Sinoti

Terapeuta Jungowski



Wdzięczność: uzdrowienie wewnętrzne

Nasz świat to świat prób i zgłębiania wiedzy. Wszyscy jesteśmy niedoskonalimi i musimy być tego świadomi. Co więcej, musimy poznać siebie jako istoty ludzkie, jako dusze, jako duchy i szukać wewnętrznej poprawy i kształcenia uczuć. W przeciwnym razie nadal będziemy łatwo chorować i oddalać się od prawdziwego szczęścia.

Biorąc pod uwagę, że Ziemia jest wielką szkołą dusz, jesteśmy zaproszeni przez Opatrzność Bożą do rozwoju naszych potencjalnych cnót. A wdzięczność jest jedną z nich. Co ciekawe, planeta jest również wielkim szpitalem. Istnieje tysiące chorób, fizycznych i psychicznych, zarówno na planie fizycznym, jak i w świecie duchowym. I zobacz jak niezwykła Medycyna, poznaje i włącza do swojej praktyki religijność i duchowość. Modlitwa, współczucie, empatia, miłosierdzie, przebaczenie i wdzięczność są uznawane za ludzkie doświadczenia, które prowadzą do utrzymania zdrowia lub zapobiegania chorobom. Ale są one również elementami kluczowymi w klinicznej poprawie lub nawet wyleczeniu wielu chorób.

Wdzięczność to słowo wywodzące się z łacińskiego gratia. Według słownika oznacza ono uczucie łaski doświadczane przez człowieka w stosunku do kogoś, kto wyświadczył mu przysługę, pomoc lub korzyść. Innymi słowy, jest to forma uznania. Choć potrafimy z optymizmem doceniać chwile, osiągnięcia i ludzi, nie wszyscy robimy to naturalnie i często. Czasami nawet potrzebujemy przypomnienia lub szturchnięcia, aby to zrobić.

Bardziej niż wzmacnianie więzi, nawyk ten sprzyja generowaniu szczęścia

dla tych, którzy otrzymują i tych, którzy wyrazili ten gest. Wdzięczność nagradza hojność i podtrzymuje cykl zdrowych zachowań społecznych.

Według badaczy z Harvard Medical School w Bostonie, wdzięczność jest potężnym lekarstwem dla mózgu. Podczas doświadczania tego uczucia aktywowane są dwie części narządu: brzuszna przyśrodkowa część kory przedczołowej i kora mózgowa w części grzbietowej. Obszary te są zaangażowane w postrzeganie nagrody, moralność, pozytywne interakcje społeczne i zdolność do zrozumienia, co myśli inny.

A to jeszcze nie wszystko. Badania dowiodły, że wdzięczność wzmacnia więzi interpersonalne, wspomaga dobre samopoczucie, zwiększa odporność, zmniejsza stres i pomaga zapobiegać depresji. W badaniu przeprowadzonym wśród dorosłych, grupa, która wykonała ćwiczenie wdzięczności, wykazała poprawę zdrowia psychicznego w porównaniu z uczestnikami bez tej aktywności.

Ponadto, według badania, zdrowie zwolenników wdzięczności jest bardzo dobre, ponieważ mają oni silniejszy system odpornościowy, mają niskie ciśnienie krwi i dobrze śpią. Ci, którzy są wdzięczni regularnie, utrzymują wyższy poziom radości i pozytywnych emocji.

Bycie wdzięcznym wiąże się z podziwianiem dobroci świata, a wdzięczność działa jak pożywienie. Jeśli zapytam cię, za co jesteś teraz wdzięczny, jestem pewien, wiele wniosków przyjdzie ci do głowy,

takich jak rodzina, przyjaciele, zdrowie twoje i innych ludzi wokół ciebie, i więcej. Mogą to być duże lub małe powody.

Wdzięczność to sposób na docenienie posiadania, zamiast ciągłego poszukiwania czegoś nowego w nadziei na stanie się szczęśliwszym lub myślenia, że nie można czuć się zadowolonym, dopóki nie osiągnie się wszystkich potrzeb fizycznych i materialnych. Pozwala uniknąć szkód wynikających z niekontrolowanej ambicji i chciwości.

Nawyki są wzmacniane przez stosowanie i praktykę. Przy wdzięczności jako centrum uwagi, mózg stale pracuje z innowacjami i pozytywnymi uprzedzeniami. Warto podkreślić, że należy być wdzięcznym za różne epizody.

Zobacz propozycje ćwiczenia wdzięczności, aby dodać więcej wdzięku do życia.

- Kiedy masz kontakt z pracownikami supermarketów, urzędnikami i kasjerami, poświęć czas, aby spojrzeć im w oczy i naprawdę podziękować.

- Dziękuj Bogu za życie, za zdrowie, nawet umiarkowane zdrowie. Dziękuj Bogu za gwiazdy, które świecą nad tobą wiecznie.

- Napisz lub powiedz komplement dla bliskiej osoby, póki jeszcze żyje (wcielona), dziecka, młodzieży, dorosłego lub starszego. Członek rodziny lub nie.

- Doceń podziękowania, które dają ci na co dzień. Bo to też jest wdzięczność.

Sérgio Thiesen

Kardiolog, fizyk