

Instinctul spiritual în psihoterapie

Căutarea originii a fost întotdeauna prezentă în viața omului, în toate stadiile de vârstă. Condițiile s-au schimbat, dar obiectivul final este același, adică cunoașterea de sine însuși. Intenția este marele motor ce permite ființei umane să ajungă la marele loc al obiectivului său. Toți dorim să fim fericiți, toți dorim să trăim în pace. Putem spune că, dincolo de instinctul de conservare inerent ființei umane, există un instinct spiritual care ne cere să mergem spre punctul în care ne dorim bunăstare, armonie și securitate. Această căutare a fost motivul a multor confuzii de-a lungul istoriei omenirii. Și chiar dacă au existat, și continuă să existe, școli unde se predau metode, practici (sadhana), chei și drumuri exacte pentru trezirea interioară, adevărul este că mulți nu au terminat munca interioară și o lasă pentru mai târziu.

Unul din obiectivele principale în această căutare este echilibrul dintre a fi și a ști. Cunoaștere inimii ne ghidează în spațiul intuiției, iar cunoașterea minții ne ajută să navigăm în lucrurile practice ale vieții. În anumite culturi acest lucru este cunoscut ca și a merge între două lumi.

În viața ființei umane există două mari obiective: progresul economic și progresul spiritual.

Noi trăim într-o civilizație mare și ne bucurăm de marile avansuri tehnologice și științifice, iar din acest motiv o parte a umanității nu este interesată de dezvoltarea spirituală, sau nu vrea să o cunoască. Acesta este cauza confuziei în care trăim în lumea de astăzi; confuzie care se traduce în boli ce au devenit “comune”, precum stresul și depresia. Este necesar să punem o atenție specială în cea din urmă, reflectând: Este normal ca și copii să sufere de depresie? Este posibil ca o urgență spirituală să se activeze în interiorul lor de când sunt mici și să nu găsească răspunsurile și educația necesare pentru căutarea lor existențială?

Ființa umană este o ființă perfectă din punct de vedere biologic, din punct de vedere psihologic este o ființă incredibilă, natura o creează și îi dă libertatea de a trăi cum își dorește, dacă vrea să evolueze trebuie să înertă viața sa, de aceea eternele întrebări ale filosofiei perene: cine sunt? de unde vin? spre ce mă îndrept?, vor fi prezente mereu în mintea umanității.

Pentru a fi o cultură măreață se cere o dezvoltare spirituală și integrală în toate aspectele. O mare diferență între Orient și Occident este că atunci când cineva se naște în Est este educat în obiectivul de a se dezvolta material și intelectual, dar câmpul ontologic este lăsat deoparte sau este inclus doar prin povești, fantezii, mituri sau prin religia care este oferită pur și simplu ca o anexă sau prin tradiție. Așa că nu rămân mai mult de două drumuri pentru ființa umană ce se naște în această parte a lumii: a primi o chemare spirituală pentru că în interior suntem pregătiți pentru această muncă sau să activăm principiul ontologic ce, conform multor înțelepți și maeștrii ai umanității, trăiește în fiecare dintre noi, și la care accedem cu regularitate într-o stare de criză existențială.

Termeni precum stări de conștiință extinsă, stări modificate, autoexplorare, etc., se utilizează acum pentru a explica necesitatea pe care o avem de a ne descoperi viața interioară și de a ști exact cine suntem și din ce suntem alcătuiți psihologic, energetic și spiritual vorbind.

Putem vedea mii de aspecte de frumusețe și lumină în noi. Această frumusețe și iubire sunt permanente și latente în noi, niciodată nu își opresc mișcarea, sunt eterne. Este partea nemuritoare din noi, este inima reală, ne conectează cu universul interior și exterior. În această inimă își are lăcașul ființa noastră. Toate ființele umane au o esență spirituală: Dumnezeu. Și Dumnezeu este Iubire. Scopul tuturor propunerilor transpersonale din perspectiva Pneuma este de a intra în acest spațiu, de a-l experimenta și de a impregna de această iubire pentru a învăța să trăim din acel spațiu.

Din acel spațiu există conștiință, din mintea obișnuită nu. În această conștiință ne putem da seama de situații din viața cotidiană în care greșim și le putem rectifica, pentru a ne situa progresiv într-o stare de conștiință superioară, în viața cotidiană.

Prin intermediul Respirației Pneuma este posibil de a avea un contact cu Ființa noastră Interioară și de acolo să accesăm psihicul și conținuturile sale, atât spectrul valorilor conștiinței și a geneticii noastre Divine precum și cel al multiplicității egoului sau a umbrei (frică, vină, blocaje, etc). Această experiență din spiritual nostru ne oferă o viziune panoramică, din care putem fi observatori a-i universului nostru interior, iar de aici suntem capabili de a selecționa și aduce în câmpul conștiinței conținuturi inconștiente ce au o mare încărcătură emoțională, și, de aceea, o mare importanță psihologică.

A trezi și a răspunde acestui instinct spiritual este una din cheile psihologiei transpersonale ce poate scoate ființa umană din câmpul patologiei și al suferinței. Este o muncă graduală în interiorul indivizilor, a familiilor, orașelor și a planetei, și posibil, în această manieră, într-o zi vom deveni o societate iluminată.

Bibliografie:

Jung, Carl (1970). «The Spiritual Problem of Modern Man». *Civilization in Transition*.

Dalai Lama (2017). *A call for revolution: a vision for the future*.