

Agnieszka Loska

<https://orcid.org/0000-0001-8626-870X>

Akademia WSB w Dąbrowie Górniczej

Rozwój duchowy człowieka dorosłego w narracjach certyfikowanych trenerów metody Theta Healing w Polsce

The spiritual development of adults in the narrations
of certified trainers of the Theta Healing method in Poland

Streszczenie. W artykule przybliżono drogi poszukiwań duchowości za pośrednictwem kursu metodą Theta Healing. Tekst służy refleksji nad obszarami przemiany świadomości oraz namysłowi nad takimi kategoriami jak: duchowość, miłość, sens życia, zdolności parapsychiczne, refleksyjność. Z przeprowadzonych badań wynika, że rozwój duchowy kieruje człowieka dorosłego w stronę namysłu nad sensem egzystencji, do wysublimowania punktu zwrotnego, refleksji nad skutecznością zmiany świadomości. Odwaga spojrzenia głęboko w siebie przyczynia się do pozytywnego spojrzenia na życie. Rozważania nad wymienionymi zagadnieniami, przedstawione przez instruktorki, stają się zaproszeniem do dalszych, pogłębionych badań nad rozwojem duchowości poprzez inne techniki, metody, praktyki czy też literaturę.

Słowa kluczowe: duchowość, metoda Theta Healing (TH), refleksyjność, sens życia, miłość, zdolności parapsychiczne

Abstract. The article presents the ways of searching for spirituality using the Theta Healing method. The text serves as a contemplation of the areas of transformation of consciousness and reflection on such categories as spirituality, love, meaning of life, psychic abilities, and inwardness. The conducted research shows that spiritual development directs an adult towards reflection on the meaning of existence, to a sublime turning point, to reflect on the effectiveness of changing

consciousness. The courage to look deeply into oneself contributes to a positive outlook on life. Considerations on the above-mentioned issues, presented by instructors, have become an invitation to further, in-depth research on the development of spirituality using other techniques, methods, practices, or literature.

Keywords: spirituality, Theta Healing (TH) method, inwardness, meaning of life, love, psychic abilities

Wprowadzenie

Rozwój duchowy stanowi rozległą sferę życia i jednocześnie daje możliwość szerokiego zdefiniowania. Współcześnie najczęściej spotyka się pedagogiczne refleksje o duchowości jako moralności, religii i kulturze (Znanińska 2016). Istnieją też inne dyskutowane konteksty, takie jak: miłość, poczucie sensu i celu w życiu, współodczuwanie, poczucie więzi z innymi, spokój wewnętrzny czy autentyczna komunikacja między ludźmi (Turner 2010). Andragodzy stawiają pytanie o skuteczne strategie optymalizacji dorosłości, w tym starości, i koncentrują się na zasobach osobowych, a wśród nich na jeszcze nierozpoznanym aspekcie, jakim jest duchowość (Fabiś, Błachnio 2015). Najnowsza literatura ujmuje duchowość w sposób doświadczalny i opisuje ją za pomocą takich nauk jak: epigenetyka, biologia molekularna, neurokardiologia czy fizyka kwantowa (Dispenza 2017).

Celem artykułu jest opis dróg rozwoju duchowego i potrzeby holistycznego podejścia do rozwoju osób dorosłych z perspektywy trenerów stosujących metodę Theta Healing. Do analizy wybrałam praktykowanie metody Theta Healing (TH) (Stibal 2011), obecnej w Polsce od 2011 r., a stworzonej przez Viannę Stibal w 1995 r. Metoda ta wykorzystuje fale mózgowe Theta o częstotliwości 4–8 Hz, jest procesem medytacyjnym o mocy uzdrawiania duchowego, emocjonalnego, psychicznego i fizycznego (Stibal 2012). Autorka opisuje ją jako filozofię i holistyczny system uzdrawiania prowadzący do lepszego poznania siebie, rozwoju duchowego i zwiększenia dobrobytu (Stibal 2020). Praca z przekonaniem ma doprowadzić do ujrzenia w człowieku tego, w co wierzy, czym jest spowodowana ta wiara, a następnie uczy, jak zmienić owe niesłużące przekonania oraz stworzyć rzeczywistość, jakiej człowiek pragnie. Vianna uczy, że „Jesteśmy iskrami Boga tworzącymi własną rzeczywistość, a wszystko w naszym życiu służy jakie-

muś celowi. Jej szkolenia i książki zmieniają życie ludzi na całym świecie i im pomagają” (Stibal s. 209).

Istnieje również krytyczne spojrzenie na kwestie samej metody. Z wypowiedzi jednej z osób uczestniczących w wykładzie na temat Theta Healing wynika, że w badanej grupie ludzi dorosłych są osoby sceptycznie nastawione do rozważań wychodzących poza rozum, racjonalizm, badania pozytywistyczne i medycynę. Pada też pytanie, a nawet wątpliwość: „Czemu zatem na świecie wciąż jest tyle biedy i nieszczęścia, a szpitale nierządkiem pękają w szwach?” (Kaczkowska 2014).

Przedmiotem prezentowanych analiz są spostrzeżenia i refleksje praktykujących, certyfikowanych instruktorek metody Theta Healing w Polsce. Jest to fragment większych badań w ramach rozprawy doktorskiej. Zadaję w nich instruktorkom następujące pytania: Jakie znaczenie w rozwijaniu duchowości instruktorki przypisują metodzie Theta Healing? Jakie obszary przemiany świadomości wskazują instruktorki w wywiadach i jakich sfer życia one dotyczą?

Źródło potrzeby szukania przez ludzi nowych rozwiązań, nowej wiedzy, nowego światopoglądu w czasach nam współczesnych w literaturze opisywane jest terminem *ponowoczesność* i określane przez Zygmunta Baumana (2000) jako źródło cierpienia. Za cierpieniem ukrywa się pośpiech, niecierpliwość, pogoń za materializmem, dążenie do szybkiej i łatwej przyjemności, szybkie załatwienie spraw, często bez osobistego kontaktu z drugim człowiekiem, za pomocą Internetu. Po 2020 r. za sprawą pandemii problemy te nasiliły się w związku z ograniczeniem kontaktów międzyludzkich, zmian kwestii społecznych na skalę globalną (Stopińska-Pajak 2020).

Refleksyjność, charakteryzująca osoby poszukujące nowych rozwiązań, rozwoju świadomości, stanowi ważną kategorię rozwoju duchowego. „Kształcenie refleksyjne jest obecne w wielu krajach od dziesięcioleci. Metodyka refleksyjnej praktyki wyznacza formy i metody nauczania w Stanach Zjednoczonych, Anglii i Australii” (Perkowska-Klejman 2013, s. 75–76). Anna Perkowska-Klejman objaśnia pojęcie refleksyjności dwójako: jako formę myślenia oraz jako aktywność rozwiązującą złożone problemy. Według Jennifer Moon (2004) stosuje się ją dla rozpatrzenia niestrukturalnych i skomplikowanych zagadnień i opiera się na kontynuacji analizowania posiadanej wiedzy i emocji. Istnieje kilka modeli refleksyjności: model Schöna, Bortona, Greenawaya, Kolba, Johnsa i Gibbisa. Modele refleksyjności najbliższe uczeniu się metodą TH to model Johnsa – opis doświadczenia, refleksja, czynniki wewnętrzne i zewnętrzne, ewaluacja,

nauka, oraz model Gibbsa – opis: co się stało? uczucia: co myślałeś i czułeś? ewaluacja: co było dobre, a co złe w tym doświadczeniu? analiza: jakie znaczenie miała ta sytuacja? konkluzja: co więcej można było zrobić w tej sytuacji? plany na przyszłość: gdybyś ponownie znalazł się w podobnej sytuacji, co byś zrobił? (Perkowska-Klejman 2013).

Rama pojęciowa i metodologia badania

Duchowość, a dokładniej nowa duchowość, inaczej przemiana świadomości, dokonuje się poza religijnością zinstytucjonalizowaną. Dogmaty i sztywne schematy pochodzące z umysłu, a nie z wymiaru ducha, dezaktualizują się w tym nowym nurcie (Tolle 2008). „To, co teraz powstaje, nie jest nowym systemem przekonań, nową religią, ideologią duchową czy mitologią” (Tolle 2008, s. 22). Współczesny człowiek nie potrzebuje nowej religii ani filozofii. Idzie w kierunku odnowy wewnętrznej przez napełnienie się duchem, tchnieniem Boga w rozumieniu nieskończonej energii wszechświata (Goldsmith 2011). W podobnej konwencji wypowiada się Artur Fabiś, opisując andragogiczne spojrzenie na duchowość osób starszych „z Bogiem i bez Boga” (Fabiś, Błachnio 2015, s. 14).

Ciekawą koncepcję przejścia od fizyczności człowieka do duchowości świata przedstawia Rudolf Steiner (2003). Rozróżnia on bowiem w organizmie warstwy wzajemnie się przenikające. Mówi o organizmie stałym – jako o ciele fizycznym, następnie wyróżnia organizm płynny – jako ciało eteryczne, organizm powietrzny – ciało astralne oraz najważniejszy dla duchowości organizm ciepły, czyli jaźń. „Wiedza duchowa zawsze musi dążyć do ogarnięcia całości, aby stwarzać mosty między cielesnością z jednej strony a sferą duszy z drugiej i rzeczywiście poszukiwać takich stanów, gdzie sfera duszy staje się cielesnością, a cielesność przechodzi w sferę duszy” (Steiner 2003, s. 27).

Tiziano Terzani (2011), sam będąc w doświadczeniu zdarzenia krytycznego, będącego bardzo często, choć nie zawsze, trampoliną do poszukiwania duchowości, napisał: „Dzisiaj bardziej niż kiedykolwiek wierzę, że niczego nie należy wykluczać z góry i że zawsze można znaleźć kogoś albo coś cennego w najbardziej nieprzewidzianych miejscach i okolicznościach. Cuda? Oczywiście, że istnieją, ale uważam, iż każdy powinien być sprawcą swojego własnego cudu” (Terzani 2011, s. 10). Indywidualizm jest obecny w literaturze dotyczącej duchowości, ta cecha podkreśla potrzebę własne-

go, osobistego dążenia do zmiany wewnętrznej, by później mogła przejawiać się w świecie zewnętrznym. „Przede wszystkim jestem przeświadczony, że nasza znajomość świata i nas samych pozostaje wciąż mocno ograniczona i że za pozorami, za faktami, ukrywa się prawda, która nam umyka, ponieważ jest nieuchwytna dla sieci naszych zmysłów, dla kryteriów naszej wiedzy i naszego tak zwanego rozumu” (Terzani 2011, s. 10).

Pierwotne znaczenie słowa *duch* oznaczało oddech, coś, czego nie można dostrzec, dotknąć. Etymologia słowa *dusza* jest związana ze słowem *duch*. Oba słowa bardzo dobrze oddają atmosferę zjawisk niematerialnych. Istnieje powiązanie słowa *dusza* ze słowem *psychika*, dlatego często są one traktowane zamiennie. Jest to spowodowane faktem, że w ramach duszy mieszczą się emocje, osobowość czy moralność. „Dusza to miejsce zamieszkiwania psychicznego życia człowieka” (Znanińska 2016, s. 20).

Jak sytuuje się duchowość w rozumieniu religijności i samoreligijności? W procesie transformacji religijności współczesny człowiek poszukuje transcendencji, odrzucając tradycję, odrzucając Kościół jako miejsce duchowych uniesień i zamieniając go na instytucję oferującą usługi. Stawia swoje „ja” na piedestale oraz żyje w „tu i teraz”, zamiast kierować swe myśli na „tamtą stronę” (Pasek 2008). Samoreligijność natomiast jest skierowana do wewnętrznych doświadczeń, uczuć, myśli i decyzji. Jej głównym celem jest proces widzenia rzeczy inaczej, oparty na decyzji akceptacji, a nie ucieczki od świata (Mikusińska 2008).

Większość w Polsce deklaruje katolicyzm. Jadwiga Puzynina tak charakteryzuje podstawy katolickiego pojęcia duchowości: „Ortodoksyjni katolicy postrzegają psychikę ludzką jako funkcję ciała, a duszę jako wytwór Ducha Bożego [...]. Związek z nauką Chrystusa wysuwa na pierwszy plan przykazanie miłości Boga i bliźnich – niezależnie od ich poglądów, poziomu moralnego, narodowości, wiary” (Puzynina 2016, s. 20). Religia jest szczególnie uprzywilejowana w doświadczaniu duchowości, ale nie jest jedynym sposobem na jej doświadczanie (Kłoczkowski 2006). Należy zdawać sobie sprawę z tego, że system religijny, w którym człowiek się wychowuje i wzrasta, ma wpływ na rozwój duchowy, nawet jeśli dokona on zmiany światopoglądowej na pewnym etapie swego życia.

Danuta Adamska-Rutkowska (2016), badająca rozważania fizyków kwantowych, pisze, że „w świetle aktualnej wiedzy duch oznaczałby bowiem fundamentalne właściwości materii, czyli zarówno energię, jak i informację, które, zmieniając stan materii, nadają jej określoną postać i kształt” (Adamska-Rutkowska 2016, s. 57). Taka koncepcja burzy fun-

damentalne poglądy, zakładające prawdziwość wyłącznie mierzalnej i substancjalnej rzeczywistości. Fizyka kwantowa pomaga zmienić ogólne poglądy na świat i przywraca moc boskiego statusu i twórczą moc umysłu (Adamska-Rutkowska 2016). Wychodząc więc od etymologii słowa *duch* z czasów Platona, dotarliśmy w XXI w. do pojęcia *ciała duchowego* i zjawiska eksterioryzacji oraz do zmiany postrzegania zarówno ciała materialnego, jak i ciała duchowego, które w świetle fizyki kwantowej są układami materialnymi, lecz o innej częstotliwości, innym stanie materii i sposobie obserwacji (Adamska-Rutkowska 2018).

Metoda Theta Healing to usystematyzowana i opisana metoda uzdrawiania (*healing*) podzielona na kursy dotyczące różnych sfer życia i poziomów zaawansowania (Stibal 2021). Autorką metody jest Vianna Stibal, amerykańska artystka, pisarka i nauczycielka, zajmująca się odczytami intuicyjnymi i szerzeniem swojej metody na całym świecie wśród ludzi wszystkich ras, przekonań i religii. Mieszka w Montanie (USA), gdzie stworzyła ośrodek szkoleniowy o nazwie Theta Healing Institute of Knowledge USA i wyszkoliła instruktorów pracujących w 180 krajach (Stibal 2017a). Opracowała proces medytacji lub inaczej głębokiego relaksu, który pozwala na dostęp do podświadomości. Ta technika natychmiastowo przenosi fale mózgowe na częstotliwość fal theta, czyli 4–8 Hz (Kancerz 2020). „To potężny system do stosowania w samodzielnym rozwoju, dostarczający wiedzy i narzędzi do zastosowania we wszystkich dziedzinach życia. Dla osób, które są gotowe i zdecydowane, aby się rozwijać i tworzyć pozytywne zmiany w swoim życiu i życiu innych osób” (Putkiewicz 2011). Pojawiają się jednak zarzuty dotyczące braku skuteczności metody Theta Healing (O’Veritas 2015).

Przedstawiana metoda nie jest dobrze znana w Polsce, jednak co roku poznaje ją coraz więcej osób, co czyni temat ciekawym i intrygującym. Pozwala ona na otwarcie człowieka na psychiczne zdolności uzdrawiania (Stibal 2013). „Metoda Theta Healing ma za zadanie wspomagać jednostkę w dążeniu do Stwórcy, dzięki czemu można uwolnić przekonania, wprowadzić uczucia i być świadkiem uzdrowienia” (Stibal 2013, s. XV). Stan Theta to stan głębokiego relaksu, wyciszenia i poczucia połączenia z Boskością. W stanie tym następuje synchronizacja pracy półkul mózgowych, co wpływa na zwiększenie własnych zdolności kognitywnych. W stanie tym rozwijają się zdolności parapsychiczne i możliwe jest połączenie ze światem duchowym: Stwórcą, Wyższym JA czy przewodnikami duchowymi. Przebywanie w stanie Theta umożliwia odkrycie, że ludzie są istotami du-

chowymi mającymi ludzkie doświadczenia (Bartke 2021). W stanie Theta następuje przywrócenie właściwego funkcjonowania mózgu na wzór tego organu z okresu od przebywania w łonie matki aż do szóstego roku życia. Dochodzi do niwelacji stresu, przychodzi głęboki relaks, odprężenie i regeneracja.

Istnieje szereg narzędzi pozwalających w praktyczny sposób pracować z samym sobą lub z drugą osobą w celu zmiany dotychczasowej sytuacji. Vianna Stibal nazwała je: „praca z przekonaniem” (Stibal 2014, s. XII), „pieśń serca” (Stibal 2012, s. 215; 2014, s. XIII), „dociekanie najgłębszego strachu” (Stibal 2017b, s. 15), „praca z uczuciami” (Stibal 2017b, s. 17), „uzdrawianie pękniętej duszy” (Stibal 2012, s. 209), „przesyłanie miłości dziecku w łonie matki” (Stibal 2012, s. 206).

Podczas badań jedna z instruktorek, która ceni wiedzę z czasopism naukowych, nadmieniła:

Hanna: Istnieją badania harwardzkiej kliniki ciała i umysłu, które opublikowano w 2009 r. na łamach czasopisma „Emotion Journal American Sociological Accusation”, w których naukowcy wykazali, że w stanie Theta następuje normalizacja ciśnienia krwi, rytmu serca, tętna, niwelacja zespołu napięcia przedmiesiączkowego, niwelacja przyczyn bezsenności, depresji, niepokoju, zanik migrenowych bólów głowy, zmniejszenie zakwaszenia organizmu. Jedną z podstawowych rzeczy, jaką robi się w stanie Theta, jest proces przebaczenia, czyli pozbywania się wszystkich tzw. kwasów, toksyn emocjonalnych, które zatruwają organizm. Ponieważ jesteśmy ciałem, umysłem i duszą, jeżeli coś robimy z tego wyższego poziomu duchowego, to nasze ciało to też odczuwa.

Każdy uczestnik po zakończeniu danego kursu otrzymuje numerowany certyfikat z Theta Healing Institute of Knowledge USA (Stibal 2021). Instruktorzy uzyskują prawo do prowadzenia kursów po ukończeniu kursu jako uczestnik, a następnie po uzyskaniu dyplomu instruktorskiego i odbyciu kursu u Vianny Stibal.

Metodę Theta Healing opisuje się jako medycynę energetyczną, która zajmuje się ciałami subtelnyymi i tym, jak myśli i uczucia wpływają na ciało oraz zmianę częstotliwości wibracji przede wszystkim własnych myśli, a za tym podąża zmiana częstotliwości wibracji komórek fizycznego ciała. W metodzie najważniejsza jest praca ze sobą, przyglądanie się sobie, obserwowanie myśli, zdefiniowanie, jakie strachy wychodzą z zakamarków

umysłu na powierzchnię, komu najtrudniej jest wybaczyć i czego to daną osobę uczy.

Przedmiotem prezentowanych analiz są spostrzeżenia i przemyślenia praktykujących, certyfikowanych instruktorek metody Theta Healing w Polsce.

Ze względu na specyficzny, delikatny i niematerialny przedmiot badań konieczne było posłużenie się metodą jakościową. Badaniami zostały objęte trzy certyfikowane instruktorki Theta Healing z wieloletnim doświadczeniem. Na tej podstawie dokonałam analizy zebranego materiału.

Maria – z wykształcenia jest pedagogiem i terapeutą. Po doświadczeniu śmierci klinicznej w 1995 r. zaczęła swoje duchowe poszukiwania. Posiada tytuł ThetaHealing® Master & Certificate of Science, ma uprawnienia do prowadzenia 14 kursów Theta Healing. Wcześniej przebywała w aśramie u Sai Baby, studiowała Kurs Cudów w Endeavour Academy w Wisconsin Dells (USA). Poznała metody Radykalnego Wybaczenia według Collina Tippinga, Samokontroli Umysłu Jose Silvy, jest mistrzem NLP i nauczycielem Kursu Cudów. Studiowała w Ramthańskiej Szkole Oświecenia w Johannesburgu i Włoszech. Jest certyfikowaną absolwentką psychobiologii.

Hanna – jest doktorem nauk medycznych, zajmuje się medycyną psychoenergetyczną. Jest certyfikowanym instruktorem Theta Healing, posiada uprawnienia do prowadzenia 4 kursów TH. Ukończyła roczny kurs Psychologii i Medycyny Energetycznej, uczestniczyła jako wykładowca w Festiwalu Zdrowia w New Jersey w USA w 2018 r. oraz w Międzynarodowych Targach Zdrowia w Dubaju w 2019 r. Jest osobą medialną, systematycznie występuje w Niezależnej Telewizji, VTV, NTV oraz na Festiwalach Zdrowotnych Andrzeja Nikodemowicza. Obecnie studiuje psychobiologię.

Iza – całe życie pracowała z dziećmi, jest nauczycielką, po trudnych przeżyciach osobistych zaczęła poszukiwać pomocy dla siebie. Gdy odnalazła Theta Healing, okazało się, że tego właśnie chce uczyć innych.

Obszary rozwoju duchowego w świetle badań własnych

W wywiadach szczególnie wybrzmiały następujące obszary rozwoju świadomości: (1) refleksje dotyczące związków i miłości, (2) namysł nad sensem egzystencji, (3) rozwój zdolności parapsychicznych. Powyższe obszary zostały wyodrębnione z fragmentów narracji udzielonych mi wywiadów, zinterpretowane w świetle teorii i opisane w niniejszym artykule. Należy

jednak pamiętać, że zostały skategoryzowane subiektywnie w toku interpretacji, natomiast w całości wypowiedzi jest zawartych więcej pól rozwojowych, przenikają się one i uzupełniają wzajemnie.

1. Refleksje dotyczące związków i miłości

Erich Fromm (2018) tak pisze o miłości: „Czy miłość jest sztuką? Jeżeli tak, to wymaga wiedzy i wysiłku” (Fromm 2018, s. 15). Największy problem Fromm upatruje w potrzebie bycia kochanym, a nie w tym, by kochać.

Maria: Oczywiście, że każdy z nas jest na tej drodze do oświecenia i każdy jest w innym punkcie. Są osoby, które miały traumatyczne dzieciństwo, alkoholizm rodziców, przemoc i dla tych osób czasami ta droga do świadomości jest dłuższa. Jednak wybacząc, rozumiejąc, czemu dusza wybrała sobie takie trudne lekcje, transformują się w osoby, które wchodzą w związki już nieodzwoiercedlające dzieciństwa. Czyli właśnie przyciągają bratnią duszę na zasadzie najpierw ustabilizowania w sobie energii miłości, żeby to miłość przyciągnęła miłość, a nie brak miłości przyciągnął brak miłości.

Słowa Marii potwierdza teoria Fromma, według której miłość to sztuka, więc jak w każdej sztuce należy poznać najpierw teorię, a następnie przejść długą praktykę. Można osiągnąć sukces w danej sztuce (miłości, muzyki, malarstwa, medycyny) wówczas, gdy rezultaty wiedzy teoretycznej i praktycznej zespolą się w jedno oraz zostanie utrzymany trzeci warunek – maksymalne zainteresowanie, czyli nie może być nic ważniejszego od szlifowania sztuki miłości (Fromm 2018). Oto kilka właściwości, które należy ćwiczyć w praktyce sztuki miłości: (1) **Przewycięzenie narcyzmu**, charakteryzującego się odbieraniem rzeczywistości wyłącznie z subiektywnego, wewnętrznego aspektu, na rzecz obiektywizmu, neutralności. „Zdolność do obiektywnego myślenia to rozum: emocjonalna postawa kryjąca się za rozumem to postawa pokory” (Fromm 2018, s. 120). (2) **Wiara** racjonalna (w odróżnieniu od irracjonalnej – w człowieka lub ideę) skupia się na cechach pewności i trwałości własnych przekonań, przepelniających osobowość. Ma ona swe źródło w działaniach intelektualnych i emocjonalnych, w zaufaniu we własną potęgę myśli, obserwacji i przekonań czasem wbrew opinii innych. Jest to wiara w siebie i własną miłość. Pozwala kochać, a nie być uzależnionym od miłości i aprobaty innych (Fromm 2018). (3) **Odwaga**, podejmowanie ryzyka, gotowość zaznania bólu lub rozczarowania. Ważne jest rozpoznanie, kiedy i gdzie człowiek traci wiarę i odwagę,

zanalizowanie argumentów, ustalenie sytuacji, która do tego doprowadziła, zauważenie, jak się człowiek z tego tłumaczy, i rozpoznanie nieświadomego lęku. Gdy lęk zostanie rozpoznany, może powrócić wiara i odwaga. (4) **Aktywność** zainteresowania przedmiotem miłości (Powell 1992). „Być aktywnym w myślach i uczuciach, mieć otwarte oczy i uszy, przez cały dzień unikać wewnętrznego rozleniwienia – biernego doznawania czy zwykłego marnowania czasu – to niezbędny warunek praktyki sztuki kochania” (Fromm 2018, s. 127).

Hanna: Rozwój duchowy to jest uświadomienie sobie, po co tutaj przyszliśmy, po co wybraliśmy sobie takich rodziców, partnerów, odkrycie lekcji, jakie mamy przejść, i następnie nauczenie się, opanowanie tych atrybutów, jak: wybaczenie, dobroć, łaska czy jeszcze inne. To jest czas powrotu do samych siebie, odkrycia swojej boskości i porzucenia warstw zalegających na prawdziwej naszej naturze, która stanowi prawdę, że jesteśmy światłem, miłością, dobrocią.

Hanna w swojej wypowiedzi podkreśla, że każdy człowiek jest już miłością, światłem, dobrocią i dopiero po uświadomieniu sobie swojej duchowej natury bycia miłością można kochać drugą osobę, nie raniąc jej.

Bogdan Wojciszke (2021) pisze: „Miłość jest najważniejszym wydarzeniem między narodzinami a śmiercią człowieka” (Wojciszke 2021, s. 5). Główną cechą miłości jest jej zmienność, a związki oparte na miłości ulegają nieustającej przemianie. Wojciszke przedstawia koncepcję miłości jako proces rozgrywający się w długotrwałym związku dwojga ludzi. Opiera się ona na założeniach Roberta Sternberga (1986) o trzech zasadniczych składnikach miłości: (1) **Intymność** (*intimacy*), której cechami są: dbanie o dobro partnera, wspólne przeżywanie szczęścia, wzajemny szacunek, zaufanie, zrozumienie, dzielenie się dobrami i przeżyciami duchowymi, wsparcie, wymiana intymnymi informacjami. (2) **Namiętność** (*passion*), przejawiająca się poprzez: fizyczną bliskość, przepływ energii, podniecenie, bicie serca, dotykanie, pieszczenie, całowanie, kontakty seksualne, obsesję na punkcie partnera, marzenia na jawie. Namiętność charakteryzuje konstelacja silnych emocji pozytywnych: zachwyty, tkliwości, pożądania, radości oraz negatywnych: bólu, niepokoju, zazdrości, tęsknoty. (3) **Zaangażowanie** (*decision/commitment*), rozumiane jako uczucia, decyzje, czynności, myśli nakierowane na długotrwały związek utrzymywany pomimo trudnych sytuacji i zmieniających się okoliczności (Wojciszke 2021). Piotr

Olesiński (2013) dodaje, że prócz harmonijnych proporcji trójwarstwowości związek miłosny podlega jeszcze wpływowi biologicznym, genetycznym, psychologiczno-społecznym i kulturowym.

Iza: W czasie sesji, gdy studenci ćwiczą w parach, słysząc płacz. Jest to płacz ze smutku, złości, żalu i tęsknoty za miłością. W naszym środowisku rozróżnia się tylko dwie emocje: miłość i lęk. Każdy dąży do zwiększenia poczucia miłości i zmniejszenia lęku. Wiesz, prawdziwą miłość, tzw. bezwarunkową, można znaleźć wyłącznie w związku z Bogiem. W związku z partnerem zawsze trzeba się liczyć z tym, że jakieś potrzeby nie zostaną zaspokojone albo namiętność nie taka jak trzeba, albo partner nie chce rozmawiać, albo wyjeżdża, zdradza, poniża. Żeby uzdrowić związek, trzeba najpierw uzdrowić swoje własne myśli i miłość do siebie. Nie ma innej drogi.

Iza nakreśla to, co dzieje się na zajęciach podczas pracy studentów w parach. Podobnie jak we wcześniejszej wypowiedzi Hanny, podkreślona zostaje ważność odnalezienia miłości do siebie. Metoda TH polega na zmianie przekonań i uczuć, czyszczeniu traum lub subiektywnej reakcji emocjonalnej na zdarzenia traumatyczne i uzupełnianiu braku miłości miłością. W tym kontekście ważna wydaje się definicja Michaliny Wisłockiej (2016), według której: „Miłość łącząca dwoje kochanków nie pojawia się z niczego, ale jest konsekwencją całego ludzkiego życia. Nieomalże od okresu płodowego wszelkie doświadczenia uczuciowe rzutują na ostateczny kształt miłości w wieku dojrzałym” (Wisłocka 2016, s. 21). (1) Uczucie miłości przejawia się potrzebą, chęcią kontaktu z bliską osobą – ten aspekt ma swój początek w okresie płodowym i powiązany jest z pierwszą miłością matki, relacją: matka – dawca a płód – biorca. (2) Po urodzeniu dziecko dostaje miłość macierzyńską z zewnątrz (pielęgnacja, karmienie, opieka) i w tym okresie kształtuje się instynkt miłości. „Niemowlęta wychowywane bez miłości matki wyrastają na ludzi pozbawionych instynktu miłości i potrzeby więzi z drugim człowiekiem” (Wisłocka 2016, s. 23). (3) Kolejny etap to wiek 6–7 lat i kontakt uczuciowy z ojcem oraz przyjaciółmi w szkole. Tworzy się rodzaj miłości, na którą trzeba zasłużyć, najlepiej przez posłuszeństwo lub bycie podobnym. Wtedy wyrabia się nawyk dawania i brania, wspólnoty, samodzielności. (4) W fazie miłości do płci odmiennej następuje synteza wszystkich poprzednich rodzajów miłości oraz pragnienie twórcze wejścia we wspólnotę uczuciową i fizyczną. (5) Dojrzała forma miłości to okres partnerstwa.

Iza: Wśród słuchaczy jest kilka par, które odnalazły się właśnie na zajęciach. Zanim jednak mogli być razem, wyrazili chęć zmiany. Przeszli przez oczyszczenie wszystkich etapów, gdzie coś poszło nie tak. Począwszy od oczyszczenia programów rodowych, które przejęli z czasu pobytu w łonie matki, przez okres wczesnego dzieciństwa, młodości, wszystkich swoich związków z ojcem, matką, nauczycielami, pierwszą miłością, kochankami, mężami, żonami, czasem nawet kotami i psami. Oczyszczili wspomnienia karmiczne, wielkość żalów, traum odrzucenia, a przede wszystkim poczucie winy. Dlatego niektóre z tych par do dziś są razem. Gdyby weszli w nowy związek ze starymi przekonaniem, szukając miłości u drugiej osoby zamiast u siebie, z pewnością te związki nie przetrwałyby.

Narratorka w powyższej wypowiedzi wspomina o najwyższej formie miłości, o miłości bez stawiania warunków. Należy więc dodać kilka słów o najistotniejszej formie miłości w kontekście rozwoju duchowego, o miłości agape jako „uczuciu skierowanym do osoby (miłość: Boga, bliźniego, obluźniejsza, rodzicielska, braterska) lub przedmiotu, wyrażającym się w pragnieniu dla nich dobra, szczęścia i zachowania ich istnienia” (*Encyklopedia PWN*). Jest to najwyższa forma miłości Boga do ludzi i ludzi do Boga. Uniwersalna, bezwarunkowa, transcendentalna, która istnieje niezależnie od sytuacji.

Maria: Zauważyłam też, jak ja się zmieniałam przez ten czas. Och, gdyby mi ktoś kiedyś powiedział, jakieś 25 lat temu, że będę się kiedyś budzić z radością każdego dnia, będąc w tym wieku, to nigdy bym w to nie uwierzyła (śmiech). Ale im dłużej żyję i doświadczam Światła Stwórcy, miłości bezwarunkowej, to niezależnie, czy miałabym odejść dziś w nocy na inny plan, to i tak jestem zadowolona, że udało mi się dzięki metodzie Theta Healing wielu osobom pomóc. Pomóc im w tym sensie, że dowiedzieli się, że są warci miłości Stwórcy.

Instruktorzy TH wypowiadają się o miłości jako o koniecznym elemencie rozwoju duchowego. Podkreślają, że bez miłości do siebie zmiana nie nadejdzie. Gdy człowiek uzyska pełną akceptację siebie, oczyści duszę i umysł, a szczególnie podświadomość z zalegających uraz i żalów, dopiero może oczekiwać bycia w szczęśliwym związku. Miłość do Boga instruktorzy opisują jako najwyższą formę miłości, która całkowicie uwalnia człowieka od oczekiwań i prowadzi na ścieżkę prawdziwego rozwoju duchowego, całkowitej akceptacji.

2. Namysł nad sensem egzystencji

Doświadczenie traumy, punktu zwrotnego to moment autorefleksji. „W szerokim ujęciu traumą można określać wszelkie urazy psychiczne występujące na różnych etapach życia człowieka (kryzysy, konflikty, zagrażające życiu przewlekłe choroby somatyczne i psychiczne), które łączą się z ryzykiem wystąpienia emocjonalnych, poznawczych i społecznych zaburzeń” (Steuden, Janowski 2016, s. 551). Konsekwencje traumy mogą być pogłębiane albo prowadzić do pozytywnego rozwiązania samoistnie lub poprzez wsparcie. Nina Ogińska-Bulik (2016) twierdzi, że: „Ruminacje refleksyjne czy intencjonalne mają charakter konstruktywne: służą przeanalizowaniu sytuacji w celu poszukiwania sposobów jej rozwiązania”.

Pytania o sens egzystencji, o zasadność istnienia świata pojawiają się zazwyczaj po trudnych doświadczeniach, porażkach lub po odczuciu pustki sukcesu. Wówczas człowiek zadaje sobie te egzystencjalne pytania: Kim jestem? Po co żyję? Jaki ma sens życie w ogóle? Jakie jest moje powołanie? Jaką mam całożyciową funkcję do spełnienia? Sens życia jest to polisemantyczna struktura pojęciowa, potwierdzająca wyjątkowość człowieka.

Hanna: Tak jak w kinie, na początku jest czysty ekran, dopiero gdy projektor zaczyna wyświetlać film, wyświetlają się obrazy. Tak samo jest ze światem zewnętrznym, on jest projekcją ludzkiego umysłu i w miarę zmiany umysłu wyświetlają się coraz radośniejsze filmy, świat nabiera sensu życia, trwania w radości, miłości i w spełnieniu.

Janusz Mariański (2013) jest zdania, że pojęcie sensu życia nadal zalicza się do pojęć nieokreślonych zarówno w znaczeniu treści, jak i zakresu. Podobnie pisze Irena Heszen (2005), włączając sens życia do pojęcia duchowości (czwartego wymiaru zdrowia człowieka, oprócz fizycznego, psychicznego i społecznego) oraz zaliczając go do pojęć formalnie niesklasyfikowanych.

Próbę zdefiniowania sensu życia podjął Viktor Frankl (2021), twórca logoterapii, były więzień obozów koncentracyjnych, psycholog, austriacki uczony. Skonstruował tezę o tym, że to właśnie sens życia jest główną potrzebą człowieka opartą na byciu oddanym pewnym wartościom, takim jak Bóg, człowiek, dzieło. Autor opisuje gotową receptę na odnalezienie sensu: „Jeżeli przeanalizujemy to, jak przeciętny człowiek szuka w życiu sensu, okaże się, że można tego dokonać na trzy sposoby. Pierwsza droga wiedzie przez spełnianie czynu i tworzenie dzieła, druga poprzez doświadczenie

czegoś lub spotkanie kogoś; innymi słowy, sens życia można odnaleźć nie tylko w pracy, ale również w miłości. Najważniejsza jest wszakże trzecia droga: stając w obliczu losu, którego nie sposób zmienić, jesteśmy powołani, aby jak najlepiej tę sytuację wykorzystać, wznieść się ponad siebie, przerosnąć siebie, słowem – stać się innym człowiekiem. Dotyczy to także »tragicznej trójcy« – bólu, winy oraz śmierci – ponieważ każde cierpienie możemy zmienić w osobiste osiągnięcie czy nawet triumf, w poczuciu winy dostrzec szansę zmiany na lepsze, a w przejściowości życia zachętę, aby odpowiedzialnie postępować. Nie ulega jednak wątpliwości, że istnieje również sens, który można byłoby nazwać »podniebnym«, mam tu na myśli sens ostateczny, sens pełni, »wszechświata« albo przynajmniej ludzkiego życia jako całości – krótko mówiąc, sens dalekiego zasięgu. I nie sądzę, by jakikolwiek psychiatra – czy właściwie jakikolwiek naukowiec – ośmielił się z góry zaprzeczyć istnieniu takiego sensu» (Frankl 2021, s. 141).

Maria: W życiu nie chodzi o to, by mieć dużo domów, bardziej chodzi tutaj o rozwój tego ducha, że jesteśmy jednym z Bogiem. W mojej misji jest przypomnienie, że jesteśmy jednym z Bogiem, ale wcześniej konieczne jest oczyszczanie, zmiana przekonań czy zmiana uczuć.

Maria wypowiada się w kwestii pustego życia. Również Frankl nadmienia o egzystencjalnej pustce, wyróżnia jej trzy podstawowe elementy: depresję, uzależnienie i agresję, które są sygnałem, że człowiek podąża w przeciwnym kierunku niż spełnienie, samoświadomość i podnoszenie poziomu sensu życia. Istnieje narzędzie używane w psychoterapii, mianowicie Test Sensu Życia (ang. *Purpose in Life*, PIL), którego autorami są James C. Crumbaugh i Leonard T. Maholick. Został on opracowany na podstawie logoterorii i logoterapii Frankla i służy do oceny natężenia stopnia poczucia sensu życia (Życińska, Januszek 2011).

Maria: Miałam możliwość oglądać rozwój swoich organizatorów Kursów TH w różnych miastach i nie dość, że zauważyłam postępujący dostatek, to jeszcze ułożenie relacji, a najpiękniejsze zmiany są takie, że rodzina, która była źródłem bólu, nagle się staje źródłem radości i spotkań, współczucia i miłości.

W wypowiedzi Marii najistotniejszym elementem sensu życia okazuje się wybaczenie, prowadzące do zmiany w relacjach z bliskimi. Carl Gustav Jung uważał, że sens życia jest czynnikiem kierującym rozwój w okresie

średniej dorosłości. Twierdził on, że aktywność duchowa jest świadectwem dojrzałych celów życiowych (Prus 2013). Jarosław Michalski (2011), kontynuując myśl Frankla, podejmuje temat sensu życia w praktyczny sposób i dąży do edukacji pedagogów tak, by swoją osobowością i prezentowanymi wartościami wychowywali kolejne pokolenia pełne uznania dla życia, a unikające nicości egzystencji.

Maria: Poprzez tą trwałą zmianę uczuć u studentów, którzy nauczyli się ufać Stwórcy, zauważyłam, że umiejętność rozpoznawania swojego duchowego planu jest łatwiejsza. Po kursach studenci zaczynają zmieniać miejsca zamieszkania, ufają Stwórcy, że podejmują właściwą decyzję. Nie uciekają tak jak kiedyś w PRL-u, gdy były jakieś problemy, to trzeba było emigrować, ale z tego powodu, że miały spotkać tam bratnią duszę albo metodę, która dalej miała ich rozwijać. A znam osoby, które się przeprowadziły z bogatych krajów do Polski, właśnie rozpoznając swoją życiową misję.

W kontekście powyższych wypowiedzi namysł nad sensem życia opiera się na odnalezieniu punktu zwrotnego, zauważeniu, że dotychczasowe działania wciąż prowadzą do tych samych efektów i że czas na zmiany. Gdy pojawia się moment autorefleksji i zgoda na zmianę kierunku, zgoda na rozwój duchowy, nadchodzi szansa na pozytywne spojrzenie na swoje życie. Ten moment jest kluczowy dla rozwoju i wzniesienia się ponad samego siebie.

3. Rozwój zdolności parapsychicznych

Parapsychologię określa się jako naukę o anomalnych zjawiskach mentalnych. Anomalie we współczesnym, naukowym i psychologicznym rozumieniu są zjawiskami realnymi, ale niewytłumaczalnymi (Gruber 2000). Elementami tej dziedziny są: percepcja pozazmysłowa (ESP: *Extra Sensory Perception*) i psychokineza (PK: *Psychokinesis*). W skład ESP wchodzi trzy fenomeny mentalne, mianowicie: telepatia – wymiana informacji na odległość, jasnowidzenie – odbieranie informacji na odległość, prekognicja – przewidywanie. Psychokineza jako fenomen fizyczny określa zdolność umysłu do wpływania na przedmioty (Polidoro 2006).

Maria: Jedną z takich moich ulubionych historii to jest taka, kiedy prowadziłam kurs jeszcze w Colorado Springs, kiedy siedzieliśmy sobie pod drzewem, zauważyłam, że osoby idące kanionem, szczególnie pieski i dzieci, omijały niewidzialną przeszkodę. Połączyliśmy się ze Stwórcą i mój student już na stopniu podstawowym rozpoznał, że ileś lat wcześniej biło się dwóch Indian

i jeden z nich poległ tam. Jego energia była w tym miejscu, a pieski i dzieci rozpoznawały tę energię. Oczyszcziliśmy miejsce, odprowadziliśmy dusze na rejony przeznaczone przez Stwórcę. Poprzez rozwój zdolności parapsychoicznych można oczyszczać domy, ziemię, osoby czy przestrzeń.

Narratorka odniosła się w wypowiedzi do naturalnych procesów zachodzących w świecie, ale jeszcze nierozpoznanych i nieuznanych naukowo. Podobnie pisze Milan Ryzl (1995): „Przyznaję, iż nie wiemy jeszcze dokładnie, co to jest parapsychologia, ale w innych dziedzinach nauki bywa podobnie: fizycy nie znają istoty siły ciężenia, istoty elektronów, biolodzy nie znają istoty życia, a psychologowie istoty świadomości. Wiemy jednak, iż w każdym z podanych wyżej przykładów chodzi o naturalne procesy, mieszczące się w schemacie wszechświata. Człowiek będzie mógł je zrozumieć, gdy posiędzie o nich wystarczającą wiedzę. [...] Postęp nauki przyczynił się niewątpliwie do demistyfikacji tzw. niezwykłości oraz do odebrania tajemniczej otoczki okultyzmu zagadkowym do tej pory zjawiskom, kontrolowania i wykorzystywania ich dla dobra człowieka” (Ryzl 1995, s. 10).

Maria: Pewnego razu Stwórca pogał mnie do Lublina, nie wiedziałam po co, bo przyszło bardzo mało osób na kurs, ale okazało się, że chodziło o uzdrowienie tych wszystkich zagubionych dusz z Trebinki, które nadal były zawieszane pomiędzy trzecim a czwartym planem.

W Szkocji na Uniwersytecie w Edynburgu można zdobyć zawód parapsychologa (Vatt 2021). Parapsychologię wykłada się na Uniwersytecie Lund (Szwecja), Uniwersytecie w Utrechcie (Holandia), Uniwersytecie Laterańskim w Rzymie (Włochy), Uniwersytecie we Fryburgu (Niemcy) i na uniwersytetach amerykańskich: Duka w Północnej Karolinie, w Princeton i J. Kennedy'ego. W Szwecji pojawiła się zapowiedź pierwszej profesury z parapsychologii (Instytut Psychologii Stosowanej, 2021). W Polsce zajęcia z parapsychologii i psychotroniki prowadzi się jedynie w kołach zainteresowań lub pod postacią fakultetów przy kierunku psychologia. Michał Urbański (2007) pisze: „aby poznać granice nauki i skorzystać pozytywnie z paranauk, trzeba poznać to, co znajduje się poza granicami nauki. Wymaga to jednak nabycia pewnych umiejętności parapsychoicznych, bioenergoterapeutycznych itd.” (Urbański 2007, s. 14).

Hanna: Dwaj naukowcy Alyce i Elmer Green z kliniki Menninger odkryli, że fale Theta są związane z głębokim stanem wyciszenia ciała, emocji i myśli.

Co w efekcie pozwala na to, że niesłyszalne i niewidzialne rzeczy pojawiły się w świadomości w postaci takich, można powiedzieć obrazów, które towarzyszą zasypianiu, takich hipnagogicznych obrazów. I kiedy zapisywali te wszystkie postępy ze swoich badań, byli bardzo zdumieni wręcz ogromną ilością informacji zwrotnych od ludzi, którzy brali udział w tym badaniu, między innymi: bardzo dobre poczucie psychiczne, samopoczucie, wiele osób zaczęło zgłaszać poprawę w relacjach osobistych i wiele osób mówiło, że pojawiały się obrazy z dzieciństwa, takie przebliski świadomości.

Wypowiedź Hanny nawiązuje do opisów współczesnego badacza, lekarza i naukowca Joe Dispenzy, który bada zdolności nadprzyrodzone poprzez badania mózgu i pola magnetycznego serca. Twierdzi, że kluczem do zwiększania zdolności parapsychicznych jest koherencja (wewnętrzna spójność, spokój) serca i umysłu. Koherentne serce wytwarza mierzalne pole magnetyczne, które wychodzi poza ciało. Pole magnetyczne jest energią, energia zaś częstotliwością, niosącą informację (myśl, intencję), która oddziałuje na serca innych osób, nawet oddalonych fizycznie. To oznacza połączenie z polem światła i informacją, które wpływają na każdego (Dispenza 2017). Naukowcy odkryli, że atomy stworzone są z jądra, elektronów oraz pola, ale to pole właśnie stanowi 99,999% całego atomu, czyli w większości jest on zbudowany z informacji, częstotliwości. Dalsza konsekwentna obserwacja atomu pokazała, że elektrony poruszają się w nieskończenie wielu wariantach, a układa je obserwator. Terminy naukowe określające ten rodzaj doświadczenia to kolabs funkcji falowej lub zdarzenie kwantowe.

Hanna: U wielu osób zdolności te zostały zakopane pod wieloma warstwami strachu, lęku, żalów, uraz. Dzięki zharmonizowaniu czakr, czyli centrów energetycznych, aktywują się zmysły parapsychiczne. Jedna ze studentek opowiedziała na forum swój przypadek, gdy wracała do domu, bardzo nie chciało jej się iść na kolejny przystanek, ale intuicja podpowiadała „idź na kolejny przystanek, idź na kolejny przystanek”, więc poszła. I co się okazało? Był tam człowiek, wszyscy przechodzili i mówili, że pijak, że co on wyprawia. A ona usłyszała głos, że ten człowiek jest w śpiączce cukrzycowej. Jako doktor medycyny wiedziała, że przy cukrzycy wytwarzają się tzw. ciała ketonowe i jest podobna woń do alkoholu. Wykonała proces uzdrawiania metodą TH, człowiek wstał i pojechał do domu, bez potrzeby zwywania karetki.

Instruktorzy opisują zdolności parapsychiczne jako coś naturalnego dla każdego i same korzystają z tych zdolności każdego dnia, ucząc innych.

W konsekwencji w ich opinii umiejętności jasnowidzenia, jasnosłyszenia, jasnoczucia, telepatii czy prekognicji stanowią człon rozwoju duchowego człowieka.

Podsumowanie

Można postawić jeszcze wiele pytań dotyczących duchowości, sposobów jej rozwoju, skuteczności metod, szkoleń, warsztatów, trafności literatury i tego, co człowieka popycha do rozwoju w tym właśnie kierunku. Jednak duchowość oraz jej rozwój zawsze stanowią osobistą, wewnętrzną podróż człowieka. Zarówno instruktorki metody TH, które mają ogromną wiedzę i doświadczenie, jak i studenci nadal trwają w rozwoju. Rozwoju do życia w miłości, akceptacji, pokoju, a może nawet bycia miłością, akceptacją i pokojem. Metoda TH dla wielu studentów jest właśnie fragmentem drogi. Z wypowiedzi instruktorek wynika, że wielu studentów po kursie, na którym oczyścili osąd, żal, złość czy ból ze swojej historii, a przede wszystkim swoje myśli na temat przeszłych zdarzeń, nadal trwa w rozwoju duchowym, prawdopodobnie już inną metodą, być może bardziej samodzielnie, zaczynając z innego poziomu świadomości.

Refleksje dotyczące duchowej sfery życia człowieka dorosłego składają się do głębokich przemyśleń i rozważań, które mają cechy edukacji dorosłych i uczenia się z własnej historii. Z andragogicznego punktu widzenia „to właśnie duchowy rozwój człowieka staje się w starości atrybutem dojrzałości” (Fabiś, Błachnio 2015).

Z przeprowadzonych badań wynika, że rozwój duchowy kieruje człowieka dorosłego w stronę namysłu nad sensem egzystencji, do wysublimowania punktu zwrotnego, refleksji nad skutecznością zmiany świadomości. Wraz z odwagą spojrzenia głęboko w siebie, w swoje myśli, przekonania i uczucia, wraz ze zgodą na zmianę kierunku, na rozwój duchowy nadchodzi szansa na pozytywne spojrzenie na swoje życie. Ten moment jest kluczowy dla rozwoju i wzniesienia się ponad samego siebie.

Bibliografia

- Adamska-Rutkowska D. (2016), *Związek ducha i materii. Naukowe dowody na istnienie rzeczywistości równoległych*, Białystok.
- Adamska-Rutkowska D. (2018), *Świadomość wielowymiarowa w świetle badań naukowych*, Białystok.
- Bauman Z. (2000), *Ponowoczesność jako źródło cierpienia*, Warszawa.
- Dispenza J. (2017), *Twoje nadprzyrodzone zdolności. Sprawdź, jak wiele potrafisz*, Białystok.
- Fabiś A., Błachnio A. (2015) (red.), *Duchowość jako kategoria egzystencji i transcendencji w starożytności*, Kraków.
- Frankl V. (1984), *Homo patient*, Warszawa.
- Frankl V. (2012), *Bóg ukryty. W poszukiwaniu ostatecznego sensu*, Warszawa.
- Fromm E. (2018), *O sztuce miłości*, Poznań.
- Goldsmith J.S. (2011), *Sztuka duchowego uzdrawiania*, Kraków.
- Gruber E.R. (2000), *Tajny świat parapsychologii. Szpiegowski program badawczy CIA i rewolucyjne odkrycia nowej parapsychologii*, Warszawa.
- Heszen I. (red.) (2005), *Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka*, Kraków.
- Kłoczkowski J.A. (red.) (2006), *Czym jest duchowość? Kontekst religijny i kulturowy*, Poznań.
- Mariański J. (2013), *Sens życia, wartości, religia – studium socjologiczne*, Lublin.
- Michalski J.T. (2011), *Sens życia a pedagogika. Impulsy myśli Victora E. Frankla*, Toruń.
- Mikusińska A. (red.) (2008), *Socjologia. Przewodnik encyklopedyczny*, Warszawa.
- Ogińska-Bulik N. (2016), *Negatywne i pozytywne następstwa doświadczonej traumy – rola ruminacji*, „Psychiatria i Psychologia Kliniczna”, nr 3.
- Olesiński P. (2013), *Rozwojowe ujęcie Trójczynnikowej Teorii Miłości Sternberga – trójwarstwowa miłość*, „Psychologia Rozwojowa”, nr 2.
- Pasek Z. (red.) (2008), *Od religijności ku duchowości. Przyczynek do przemian kultury współczesnej*, Kraków.
- Powell J. (1992), *Jak kochać i być kochanym*, Pelplin.
- Perkowska-Klejman A. (2013), *Modele refleksyjnego uczenia się*, „Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja”, nr 1.
- Prus P. (2013), *Wspomnienia, sny, myśli. (Nie)świadoma biografia C.G. Junga*, „Studia z Historii Filozofii”, nr 3(4).
- Puzynina J. (red.) (2016), *Jaka duchowość*, Wrocław.
- Ryż M. (1995), *Parapsychologia praktyczna, czyli naturalne metody pobudzania szóstego zmysłu*, Wrocław.
- Steine R. (2003), *Od fizyczności człowieka do duchowości świata*, Gdynia.
- Sternberg R.J. (1986), *A triangular theory of love*, „Psychological Review”, nr 2.
- Studen S., Janowski K. (2016), *Trauma – kontrowersje wokół pojęcia, diagnoza, następstwa, implikacje praktyczne*, „Roczniki Psychologiczne”, nr 3.

- Stibal V. (2011), *Theta Healing. Wprowadzenie do Nadzwyczajnej Metody uzdrawiania Energii*, Warszawa.
- Stibal V. (2012), *Theta Healing dla zaawansowanych*, Warszawa.
- Stibal V. (2013), *Theta Healing – choroby i zaburzenia*, Warszawa.
- Stibal V. (2014), *Theta Healing – rytm odnalezienia swojej idealnej wagi*, Warszawa.
- Stibal V. (2017a), *Siedem planów egzystencji. Filozofia techniki Theta Healing*, Warszawa.
- Stibal V. (2017b), *Znajdź swoją bratnią duszę z Theta Healing*, Warszawa.
- Stibal V. (2020), *Theta Healing – dociekanie przekonań*, Warszawa.
- Stopińska-Pająk A. (2020), *Wprowadzenie*, „Edukacja Dorosłych”, nr 1.
- Szczukiewicz P., Szczukiewicz A. (2018), *Logoterapia Viktora Emila Frankla w psychoterapii i poradnictwie psychologicznym*, „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska”, nr 2.
- Terzani T. (2011), *Nic nie zdarza się przypadkiem*, Warszawa.
- Tolle E. (2008), *Nowa ziemia. Przebudzenie świadomości sensu życia*, Warszawa.
- Turner V. (2010), *Proces rytualny: struktura i antystruktura*, Warszawa.
- Wisłocka M. (2016), *Sztuka kochania*, Warszawa.
- Wojciszke B. (2021), *Psychologia miłości. Intymność, namiętność, zaangażowanie*, Gdańsk.
- Znanięcka M. (2016), *Kategoria duchowości i jej wybrane parafrazy w pedagogice*, Gdańsk.
- Życińska J., Januszek M. (2011), *Test Sensu Życia (Purpose in Life Test, PIL) J. C. Crumbaugh a L. T. Maholicka: analiza psychometryczna*, „Zasopismo Psychologiczne”, t. 17, nr 1.

Netografia

- Bartke M. (2021), <https://mariannabartke.com/theta-healing/> [dostęp: 18.06.2021].
- Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/encyklopedia/agape.html> [dostęp: 2.11.2021].
- Instytut Psychologii Stosowanej (2021), <https://www.psychologia.org/parapsychologia-na-universytetach> [dostęp: 10.07.2021].
- Kaczkowska K. (2014), <http://szuflada.net/theta-healing-okiem-sceptyczki/> [dostęp: 24.03.2022].
- Kancerz L. (2020), <https://lidiakancerz.com/vianna-stibal-to-tworca-metody-theta-healing/> [dostęp 20.10.2021].
- O'Veritas P. (2015), <https://thetahealingfraud.wordpress.com/2013/07/29/court-decision-vianna-and-theta-healing-guilty-of-fraud/> [dostęp: 25.03.2022].
- Polidoro M. (2006), <http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,5145> [dostęp: 7.07.2021]
- Putkiewicz A. (2011), <https://www.alchemiaduszy.pl/metody/theta-healing/> [dostęp: 21.10.2021].
- Stibal V. (2021), <https://www.thetahealing.com/> [dostęp: 15.06.2021].
- Vatt C. (2021), <https://koestlerunit.wordpress.com> [dostęp: 8.07.2021].