

Okruchy duchowości. W poszukiwaniu szczęścia

Prolog

Oto jestem.

Ja, człowiek.

Chcę być szczęśliwy. Szukam szczęścia.

Przyszedłem na świat w slumsach Brazylii. Urodziłem się w rodzinie bogatego szwajcarskiego bankiera. Moja mama ułożyła mnie na posłaniu z trawy; na tych terenach Afryki prawie nie rosną żadne drzewa. W luksusowym szpitalu w Norwegii nawet środki dezynfekcyjne potrafią pięknie pachnieć.

Jeszcze tylko kilka minut. Za chwilę ta stara kobieta będzie wystarczająco zmęczona, by nawet nie zauważyć, że ze stolika zniknie jej kilka precelków. Ale będzie ucztą! Pierwsza od dwóch dni! Bo ten nowy model porsche wcale nie jest taki doskonały, jak go reklamują. W środku jest bardzo głośno no i jest twardy – strasznie tłucze na nierównościach. Ale jak go kupię, to i Hansa i Arnolda szlag trafi, a to jest warte każdych pieniędzy. Wiem, wiem – Lamborghini jest też niezłe, ale Porsche to klasa sama w sobie. Kilka dni temu Tjinee uśmiechnęła się do mnie! Od tego momentu zacząłem marzyć na jawie. My, Murzyni, bardzo lubimy się kochać. Jesteśmy ludem pasterskim, i kiedy właściciele stad idą na długie tygodnie pilnować zwierząt, ktoś musi zajmować się ich kobietami. U nas, ludów Himba, to nie jest nic niezwykłego. Będę musiał porozmawiać na osobności z Tjinee. Tjinee – jak to słodko brzmi... Jak można nie mieć najnowszego iPhone'a? Przecież ten model z poprzedniego roku to już normalna kaszana! Wszyscy już mają ten nowy, a mnie nie stać! Dlaczego nie mam tyle kasy, co inni! To ma być równość? To ma być wolność?

Rana na nodze paskudnie śmierdzi. Pewnie ropieje – w takim gorącu jak jej się nie odkazi, może paprać się długo. Kto mógł przewidzieć, że stara tak pilnuje tych swoich wypieków? I że akurat będzie przechodził jakiś wściekły policjant, który najpierw strzela, a później pyta o co chodzi? Zresztą – co to dla niego jakiś obdarty gówniarz z faweli? Na tym krawężniku nie powinno nic wystawać! Nie w Lucernie, nie w porządnym Szwajcarskim mieście! No i jak można podukować samochody, co na głupim stalowym kawałku szyny zostawiają prawie pół silnika! Pół silnika! Od początku mówiłem, że Porsche to gówno! Zwłaszcza, że ten Nimo wcale nie jest przystojniejszy. Najpierw się ze mną spotykała, już prawie blisko było, a tu naraz pojawił się ten palant, Nimo, z sąsiedniej wioski! Że niby kuzyn jej chłopca, to ma się nią zaopiekować. No i znowu igła się gdzieś zatkała. Pieprzony kraj – żeby nawet igieł nie można było użyć ze trzy razy. Nie po to się przecież inwestuje w wielorazową strzykawkę – a to już przecież rarytas – żeby znowu wracać do tego baracha ze wschodu. Bo to już nie tylko ćpanko, ale i strzykawki przemycają, żeby taniej było...

Oto jestem.

Ja, człowiek.

Chcę być szczęśliwy. Szukam szczęścia.

Wstęp

Jak stać się człowiekiem szczęśliwym? Chyba od zawsze ludzie zadawali sobie tego typu pytanie – a wielu szukało na nie odpowiedzi. Najczęściej wiernie wypełniając zalecenia przeróżnych guru, nauczycieli czy przewodników duchowych, wyjeżdżając do Indii czy udając się na pustynię. Mimo tego niewielu z nich zrozumiało, że naśladowanie nie jest najlepszą metodą poszukiwania siebie i swojego szczęścia – głównie dlatego, że droga każdego człowieka jest inna, i to pod każdym względem – a spojrzenie na nią może być jedynie wskazówką, ukazaniem kierunku, a nie precyzyjną recepturą prowadzącą do celu.

Wiąże się z tym także problem sposobu przekazu - o sprawach natury duchowej, wewnętrznej, nie jest łatwo mówić przystępnym językiem - praktycznie każde użyte słowo jest jedynie przybliżeniem, najczęściej bardzo nieudolną próbą opisu tego, co wewnątrz człowieka się dzieje, i to pod warunkiem, że nie powoduje jednocześnie zniekształcenia przekazu. Anthony de Mello¹ zobrazował to kiedyś opowieścią o człowieku, który chciał dowiedzieć się jak smakuje zielone mango. Gdy usłyszał, że jest kwaśne, pytał dalej – kwaśne jak co? Jak ocet? Jak cytryna? No, nie - kwaśne jak mango. Nigdy nie próbowałem manga – stwierdził w końcu pytający. Ale z czasem nie dawało mu to spokoju i w końcu postanowił napisać na ten temat doktorat. A przecież nie musiałby tego robić, gdyby po prostu spróbował! Bo duchowość – to przede wszystkim osobista praktyka.

Jan de Ypez, znany bardziej jako święty Jan od Krzyża, po próbie przekazania doświadczeń swojej drogi duchowej na wielu tysiącach stron napisanych przez siebie dzieł, kwintesencję zawarł w prostym rysunku „Góry Doskonałości” i w czterech zwrotkach niezwykle wiersza o tytule „Góra Karmel”.

I właśnie z powodu trudności w przekazywaniu tego, co związane jest z duchowością człowieka także i to opracowanie, którego źródła można szukać na pielgrzymkowym szlaku do Santiago de Compostella w Hiszpanii, będące w gruncie rzeczy kompilacją wypowiedzi wielu autorów i badaczy, jest jedynie próbą przybliżenia tego tematu, szkicowym poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie: jak szukać szczęścia, jak stać się człowiekiem szczęśliwym i w końcu - na czym polega dojrzała miłość, będąca celem i sensem życia.

Odpowiedzi na tę kwestię trudno szukać jedynie w psychologii – zajmuje się ona głównie próbami przywracania równowagi zaburzonej w człowieku w taki czy inny sposób, choć oczywiście i w tym obszarze nauki istnieją interesujące prace, zwłaszcza amerykańskich badaczy, którzy wysłuchiwali ludzi szczęśliwych i badali ludzi określanych przez nich jako samorealizujących się. Rozumiejących, że droga do zdrowego pod względem psychologicznym i szczęśliwego człowieka wiedzie przez jego samopoznanie.

Bo to właśnie odpowiedź na pytanie: „Kim jestem” jest kluczową odpowiedzią podczas poszukiwania osobistego szczęścia. A także odpowiedzią na możliwość dojrzałej miłości wobec innego człowieka czy nawet transcendentnego Boga.

¹ Anthony de Mello (1931 – 1987), hinduski Jezuita, psychoterapeuta, kierownik duchowy

W sytuacji, kiedy człowiek wie, kim jest, jakie są jego rzeczywiste pragnienia, wady i ograniczenia, a także zalety i silne strony, staje się w pełni człowiekiem - osobą świadomą swojego bytu, „nietworzoną” przez opinie i ogląd innych ludzi – osobą pełną pokory, czyli akceptującą w pełni rzeczywistość taką, jaka jest². Przejawem tej dojrzałości jest to, że żadne słowa z zewnątrz nie są w stanie człowieka zranić – on bowiem, znając siebie, wie, jak jest naprawdę, zatem nic nie jest w stanie zaburzyć jego obrazu wewnętrznego, nie jest w stanie zaburzyć jego wewnętrznego spokoju. Taki człowiek nie potrzebuje już widzieć siebie w oczach innych – może widzieć siebie przez pryzmat rzeczywistości takiej, jaką poznał.

Wówczas, po poznaniu, może zaakceptować siebie ze swoimi ograniczeniami i słabościami, i wybaczyć sobie własne błędy. Stać się człowiekiem wewnętrze wolnym.

Dopiero w takim stanie może komuś – Bogu, ale i człowiekowi, ofiarować część lub większość swojej wolności. Jeżeli człowiek kocha kogoś miłością dojrzałą oddaje mu część swojego wolnego czasu, oddaje część wypracowanych dóbr, oddaje swoje zainteresowanie i zatroskanie losem drugiej osoby. Oddaje część swoich potrzeb, a przede wszystkim wolności, na jej rzecz.

Oddając – staje się szczęśliwy.

Wewnętrzna cisza, która pojawia się u człowieka szukającego siebie nie pozwala mu także przejść obojętnie wobec śladów transcendencji pojawiających się w trakcie tej drogi – i to obojętne, jakie są jego przekonania religijne, a nawet czy je w ogóle ma.

Poszukiwanie siebie można rozpocząć w każdej chwili i w każdym momencie.

I być może to opracowanie będzie w stanie komuś w tym pomóc, ale być może też – wcale nie. Ponownie cytując Anthoniego de Mello: „Nie spodziewajcie się, aby to co mówię, pomogło komukolwiek. Mam jednak nadzieję, że tym, co mówię, również nikomu nie zaszkodzi. Jeśli moje rozważania miałyby wyrządzić ci jakąś szkodę – to przyczyna tej szkody tkwi w tobie. Jeśli udałoby się w czymś tobie dopomóc – to sam tego dokonałeś”.

La ruta de la vida. Droga życia.



Jakoś trudno w to uwierzyć.

Facet w kącie sali ma ewidentnie katar, bo po każdym donośnym sapaniu i pochrapywaniu dramatycznie zasysa powietrze przez usta, ale na szczęście jest daleko - w kącie kilkunastoosobowego pomieszczenia – większym problemem jest para, która zamontowała się na nieodległym piętrowym łóżku – kobieta swoim charakterystycznym poświsłem mogłaby zagłuszyć wszystkie wiertarki z pobliskiej kastylijskiej wioski, a jej facet mamrotaniem przez sen opowiada zapewne, jak to się wszystko zaczęło.

² Por. Wojciech Eichelberger - Quest - poszukiwanie

I tak już od czterech – pięciu godzin, od momentu, kiedy o dwudziestej drugiej wygaszono światła i schronisko powinno zacząć pulsować jedynie cichym ciepłem śpiących, zmęczonych ludzi. Jak oni, ci ludzie, to robią, że mogą spać w takich warunkach?

Z zatyczkami do uszu zawsze jest problem. Jak są za małe, to trudno je znaleźć jak wypadną, jak za duże – to znowu niewygodnie spać na boku, bo uwierają. Powinny być w sam raz – można je sobie poprzygniatać dla swoich potrzeb i wtedy będą w miarę pomocne. Dobrze założone odsuwają człowieka od świata jakby za grubą kotarę, za którą jest inne życie.

Życie w ciszy.

Spotkanie pierwsze. Nasz świat

Bartłomiej Dobroczyński:



Badania historyczne kultur amerykańskich wykazują, że dawni mieszkańcy tych kontynentów, określani często jako „dzicy”, dla zaspokojenia wszystkich swoich potrzeb życiowych potrzebowali w ciągu dnia od dwóch do czterech godzin czasu.

Współczesny człowiek na to samo pracuje „zaledwie” od ośmiu do dwunastu godzin!

Większość przedmiotów codziennego użytku pełni co najmniej dwie funkcje – użytkową, czyli tę, dla której je wytworzono, i prestiżową – informującą o statusie materialnym posiadacza, o tym, kim jest, jakie ma możliwości, władzę, a w końcu zdolność kredytową³.

Ta druga funkcja staje się w wielu przypadkach ważniejsza od pierwszej, co szybko zauważyli specjaliści od marketingu, i pod ich dyskretnym wpływem człowiek przekształcił się szybko w „Homo computans” – człowieka liczącego, który jednym rzutem oka na ubranie, samochód, telefon i gadżety jest w stanie zliczyć „wartość” napotkanej osoby i ocenić, czy „warto” się z nią kolegować.

Presja konieczności posiadania takich czy innych dóbr wynika między innymi z potrzeby funkcjonowania w grupie – to dopiero inna osoba potwierdza, czy to, na czym mi zależy, jest warte pożądanego czy nie – w pewnym sensie nie ma znaczenia rzeczywista wartość przedmiotu, decyduje o tym kultura społeczna, a jej głównym roznosicielem są media – to one określają czy coś jest na topie, czy też jest „passe” – „obciachowe”. Te promowane w mediach wzorce skupiają się w gruncie rzeczy na dwóch płaszczyznach: materialnej – spełniony jest ktoś, kto ma zdolność kredytową i może dokonywać zakupów, i emocjonalnej – przeżyciowej – z tym, że owe „przeżycia” nie mogą być prostym kontemplowaniem zachodu słońca na własnym podwórku – jeżeli już, to musi się to odbywać co najmniej na szczycie Mount Blanc, czy pokrytym pochyłymi palmami karaibskim wybrzeżu, podkreślającym wyjątkowość osoby, która tym przeżyciom podlega.

³ Niewolnicy. Rozmowa z psychologiem Bartłomiejem Dobroczyńskim, Wysokie Obcasy nr. 49/2013

Duża część ludzi zaczyna miotać się między oszołomieniem spowodowanym liczbą możliwości, a frustracją, że większość rzeczy jest dla nich nieosiągalna. W tym ciągłym pędzie ku zatraceniu ludzie tracą stopniowo rozeznanie co jest, a co nie jest manipulacją, której się poddają, a przede wszystkim tracą czas potrzebny na zbudowanie z ludźmi więzów o kreatywnym charakterze – czyli takich, które tworzyłyby nowe wartości, nowe sposoby życia i przynosiły niekoniecznie materialne korzyści. Niegdyś funkcjonowało takie powiedzenie, że aby poznać człowieka trzeba zjeść z nim beczkę soli – czyli przebywać z nim odpowiednio długo – współcześnie ten czas się skrócił, ale zawsze trzeba mieć świadomość, że nie da się z nikim zaprzyjaźnić czy zakochać w przerwie między zajęciami. To wymaga czasu, którego nie ma, kiedy człowiek pracuje po dwanaście godzin dziennie, a po powrocie do domu spędza czas przed komputerem czy przy telefonie, by być „na bieżąco” z wieloma nieważnymi rzeczami.

Zaczyna brakować czasu na odpoczynek, rozmowę, sen. Zarobione pieniądze wykorzystywane są jako łatwiejsza i szybsza forma okazania, że na kimś nam zależy. Na dłuższą metę to jednak nie funkcjonuje, bo oznacza, że ktoś woli stracić ileś pieniędzy, niż po prostu być z kimś, poświęcić mu czas i uwagę.

Człowiek staje się tak naprawdę dobrowolnym niewolnikiem – pracując dla „właściciela”, czyli przekonania, że tak trzeba; zaczyna nie mieć czasu ani dla siebie, ani dla bliskich.

Czy można się z tego „wyzwolić”? Czy we współczesnym świecie można być człowiekiem wolnym?

Czy są na ziemi ludzie szczęśliwi?

La ruta de la vida. Droga życia.



Minęła piąta. Z ciemności zaczynają dobiegać pokasywania i pochrząkiwania dochodzących do rzeczywistości ludzi i dźwięk rozsuwanych zamków w śpiworach. Gdzieś zaczynają błyskać światełka latarek, pozwalające odnaleźć zagubione skarpetki i wciśnięty dziwnym trafem pod łóżko plecak. Właściwie nikt nic nie mówi, a jeżeli już, to tylko szeptem, ale to akurat nie jest specjalnie dokuczliwe. Tych, którzy jeszcze nie do końca się obudzili zabija szelest plastikowych woreczków. Żeby w plecaku panował jakiś tam porządek i oczywiście nic nie przemokło jakby – co, cały dobytek popakowany jest w plastikowe woreczki, a te mają to do siebie, że poruszane – najczęściej wydają co najmniej drażniące dźwięki.

Po chwili ruch opanowuje już całe pomieszczenie. Tylko najbardziej odporni potrafią w takich warunkach urwać jeszcze coś ze snu.

W kuchni zagotowała się woda i ożywione rozmowy przy śniadaniu nabierają dynamiki.

Milkną dopiero przy ubieraniu butów. W większości solidnych górski traperów, ale są też i adidas a nawet sandały. Niełatwo jest zawiązać sznurowadła i docisnąć nimi stopy pokryte pęcherzami, zwłaszcza, że niektóre z nich już popękały i odkryte rany broczą osoczem.

Drzwi otwierają się z cichym skrzypnięciem i chłód rzeźkiego poranka wdiera się do wnętrza. Jest jeszcze ciemno – słońce wstanie dopiero koło siódmej. Pierwsze kroki są usztywnione – ciało próbuje się bronić przed bólem poranionych nóg, ale już po chwili godzi się z losem.

Przed nim długa droga. Bardzo długa droga.

Spotkanie drugie. „Uwarunkownie” szczęścia

Anthony de Mello:



Człowiek gotów jest być szczęśliwy, jednak pod warunkiem, że będzie miał to, tamto i jeszcze coś innego. Nie potrafi być szczęśliwy tak sobie, po prostu dla samego faktu; żądane jest spełnienie jakichś warunków – ale tak naprawdę to ludzie zostali nauczeni wiązania szczęścia z ich występowaniem!

Zatem pierwszą rzeczą, jaka trzeba zrobić, żeby się przebudzić, to uświadomić sobie ten fakt.

Wszyscy w jakimś stopniu od siebie zależymy. Zależymy od rzeźnika, piekarza, producenta świec. Jest to zależność wzajemna. I tak jest dobrze - w ten sposób tworzymy społeczeństwo. Powierzamy pewne funkcje różnym ludziom dla dobra nas wszystkich – tak, byśmy funkcjonowali lepiej i żyli efektywniej.

Taką przynajmniej mamy nadzieję.

Jednak - być od kogoś zależnym psychicznie lub emocjonalnie – co to za sobą niesie? Oznacza to, że moje szczęście zależne jest od innej istoty ludzkiej. Zatem oczywiście jest żądanie, skierowane do innych, żeby przyczynili się do mojego szczęścia! A wówczas pojawia się też następna rzecz: strach. Strach przed utratą, przed alienacją, strach przed odrzuceniem.

A przecież tam, gdzie jest prawdziwa miłość, nie może być miejsca na żądania, oczekiwania, nie może być zależności. Prawdziwa miłość nie żąda, żeby ktoś uczynił mnie szczęśliwym, moje szczęście nie jest zależne od nikogo. Cieszę się bez potrzeby zawłaszczania tego, co sprawia mi radość!

A samotność, która jest twoim udziałem? Czy jakiegokolwiek towarzystwo uwolni cię od niej? Co najwyżej na chwilę cię od niej oderwie. A wewnątrz jest pustka, czyż nie tak? A kiedy ta pustka wypływa na powierzchnię - co robisz? Uciekasz, włączasz telewizor, muzykę, czytasz książkę, szukasz towarzystwa, rozrywki, oderwania. Wszyscy to robią! W tym zakresie kwitnie za naszych dni wspaniały interes, cały zorganizowany przemysł odrywania nas od wewnętrznej pustki, dostarczania rozrywki!

Ludzie sądzą, że jeżeli nie będą wypełnieni różnymi pragnieniami, to upodobnią się do drewnianego kloca. W rzeczywistości jednak pozbawią się napięcia związanego z przymusem wygrywania i zaczną być bardziej energiczni!

Lęk przed chorobą czy śmiercią jest prawdziwszy – ale zazwyczaj człowiek obawia się tego, co może mu się przydarzyć w życiu zawodowym.

Drobny przedsiębiorca w średnim wieku sący piwo w barze i rozglądając się naokoło zauważa: gdy spojrzeć na wszystkich z mojej klasy, widać, że im się w życiu udało.

Cóż to znaczy „udało się”?

Bycie prezesem korporacji nie ma nic wspólnego z życiowym sukcesem! Posiadanie wielkich pieniędzy nie jest równoważne z odniesieniem w życiu sukcesu. Odniesiesz sukces, jak się obudzisz! Wówczas nie będziesz musiał nikomu się tłumaczyć, ani nic wyjaśniać, nie będzie cię obchodziło to, co ktoś o tobie myśli czy mówi. Nie będziesz miał zmartwień, będziesz szczęśliwy. I to dopiero jest sukces!

A zauważ, że to, co niejednego człowieka naprawdę obchodzi to obawa, co o nim powiedzą dzieci, sąsiedzi, żona, koledzy. Całą swoją energię wkłada w coś, co jest pozbawione wartości. Dumnie stąpa po scenie przestraszony i zagubiony. Jak tacy ludzie są wytrąceni z równowagi, jeśli przydarzy im się plama na koszuli. Jacy są przerażeni wizją, że nie zostaną powtórnie wybrani...

I to ma być sukces? Być ciągle kontrolowanym, poddawany manipulacji, nie potrafiącym cieszyć się życiem, być stale pełnym napięcia i lęku? Czy to jest dla człowieka naturalne?

Ci ludzie utożsamili się z pewnymi etykietkami. Dokonali identyfikacji „Ja” z etykietkami – z pieniędzmi, stanowiskiem, zawodem.

Możesz być hydraulikiem, prawnikiem, przedsiębiorcą, ale to nie ma znaczenia dla twojego „Ja”. Jeśli zmienisz zawód, to tak, jakbyś zmienił ubranie. „Ja” pozostanie nietknięte. Czy jesteś swoim ubraniem? Czy jesteś swoim imieniem? W Austrii nawet na nagrobkach wykuwają informację kto kim był z zawodu! Ich zawód ich definiował! Śmieszne?

Jeżeli to zrozumiesz, nic nie będzie w stanie cię dotknąć. Podobnie jak komplementy i pochwały. To nie „Ja” jest kiepskie czy wspaniałe. „Ja” nie jest zwycięzcą ani zwyciężonym. Nie jest żadną z etykietek ustanowionych przez społeczeństwo!

Narkotyki, od których człowiek jest naprawdę uzależniony to: uznanie, aprobata, szacunek.

Ważne i cenne jest bycie zwycięzcą ważnego biegu, kapitanem zespołu, wielkim szefem, celebrytą w gazetach, dyrygentem itp. Ludzie rozsmakowują się w tych narkotykach i zaczynają bać, że je utracą. Stają się tchórzliwie zależni od innych i tracą wolność. To inni ludzie, ich opinie, mają moc uszczęśliwiania i unieszczęśliwiania ich. Człowiek pragnie tych narkotyków, ale jednocześnie nienawidzi cierpienia, jakie się z nimi wiąże, czuje się całkowicie bezradny. Ciągle musi być w pełnej gotowości, żyć tak, żeby zaspokoić oczekiwania.

I to cierpienie jest znakiem braku kontaktu z prawdą, z rzeczywistością. Podobnie jak ból fizyczny mówi o jakiejś niewydolności, o chorobie, cierpienie wskazuje na brak kontaktu z prawdą. Wyzwała się w kolizji z rzeczywistością.

Bo trzy najtrudniejsze dla człowieka rzeczy nie mają związku z jego fizycznością ani intelektem. Pierwsza z nich – to odwzajemnienie nienawiści miłością, druga – przyjęcie odrzuconych, trzecia – przyznanie się do błędu.

Jednocześnie są to najłatwiejsze rzeczy pod słońcem – jeśli człowiek nie identyfikuje się ze swoim „mnie” – wtedy może łatwo powiedzieć: myliłem się!

Kiedy słucham ciebie, jest dla mnie rzeczą ważniejszą wsłuchać się w siebie niż w ciebie. Paradoks? Oczywiście słuchanie ciebie jest ważne, ale ważniejsze jest, żebym słuchał siebie - w przeciwnym razie mógłbym cię nie usłyszeć! Podchodziłbym do ciebie z pozycji własnych uwarunkowań. Reagowałbym na twoje słowa przez pryzmat swoich zagrożeń, potrzeby manipulowania, żądzy sukcesu, swoich uczuć irytacji itp.

Istnieje więc życie mające ludzki sens! Może się ono realizować jedynie poprzez świadomość – to poprzez nią człowiek pojmuję, że chwała nie znaczy nic. Dlatego mistycy i prorocy nie dbają o nią ani trochę. Chwała lub hańba pozbawione były i są dla nich wszelkiego znaczenia. Nie przywiązywali i nie przywiązują także jakiegokolwiek wagi do sukcesu i porażki. Żyją w świecie przebudzonych.

Chcesz być taki jak oni? Musisz porzucić wszystko. Nie idzie tu o wyrzeczenie się fizyczne, to byłoby za proste! Dopiero kiedy wyrzekniesz się swoich iluzji, wejdiesz w końcu w kontakt z rzeczywistością i nigdy już nie będziesz samotny, bo samotność leczy się kontaktem z rzeczywistością!

Zatem - jak być zawsze szczęśliwym?

Kiedy nic nie jest w stanie człowieka zranić, wówczas pojawia się sens ludzkiego istnienia – przestaje być kukiełką rzucaną w tę czy inną stronę. Nie pozwala dochodzić do głosu zdarzeniom ani ludziom, by dyktowali, jak ma się czuć.

Prawdziwe szczęście nie ma swojej przyczyny. Szczęście jest stanem naturalnym małych dzieci, aż do chwili, kiedy dorośli – społeczeństwo, nie powstrzymają ich i nie zarażą głupotą społeczeństwa i kultury. By zdobyć szczęście nie potrzeba niczego robić, bo szczęścia zdobyć nie można. Głównie dlatego, że już je mamy! Dlaczego zatem człowiek go nie odczuwa?

Bo trzeba je wydobyć z wnętrza – trzeba odrzucić złudzenia.

La ruta de la vida. Droga życia.



Czyż nie jest szaleństwem wyprawa na Camino de Santiago, gdzie do przebycia jest jakieś skromne dziewięćset kilometrów? Pieszo. Najlepiej wyłącznie pieszo!

Znajomi i przyjaciele już zapewne zdążyli wyrazić swój pogląd na ten temat, pukając się znacząco w czoło. Dla współczesnego człowieka przejście dwustu metrów do sklepu jest już nadzwyczajnym wysiłkiem, a gdzie tu mowa o jakichkolwiek kilometrach? Od czego w końcu są samochody, a w ostateczności – rowery?

Oczywiście niektórzy z nich, ci z żyłką do prawdziwej przygody, zaczną entuzjastycznie popierać pomysł, ale będą to jedynie wyjątki. Być może jedynie oni rozumieją, że czas dojrzał, że to najczęściej sam Szlak wzywa. Bo tak naprawdę to Camino wybiera człowieka, a nie człowiek - Camino. Oczywiście – turystów jest tam równie wielu, jeżeli nie więcej co i prawdziwych pielgrzymów, ale to właśnie tych ostatnich na szlak wezwało coś nieokreślonego, czego być może nigdy sami do końca nie rozumieją. I, jeżeli nie znajdą podczas tej wędrówki odpowiedzi na swoje pytania – powrócą, by niekiedy po kilka razy przebyć tę drogę - drogę poszukiwania siebie. Aż im się uda.

Słynny „Pielgrzym” Paula Coelho⁴ wędrując szlakiem wypełnia mistyczne zadania swojego przewodnika, zadania, który pozwalają mu zbliżyć się do poznania samego siebie, do konfrontacji ze swoim strachem i pustką życia. Bohater Coelho nie dociera do Santiago. Odpowiedź na swoje pytania znajduje już po drodze. To symboliczny przekaz tego, że ważna jest droga, a nie cel. Nie zadanie do wypełnienia, a dotknięcie prawdziwego życia, codzienności, tego, co jest wokół, tu i teraz.

Spotkanie trzecie. Kim jestem?

Anthony de Mello:

Czym jest „Ja”? Czym jest to, co nazywam „Ja”?

Kto żyje w tobie? Sądzisz, że jesteś wolny, a prawdopodobnie nie ma takiego gestu, myśli, emocji, poglądu, który nie byłby zapożyczony od kogoś innego. Nawet o tym nie wiesz. Być może to, co ty nazywasz „Ja” jest prostym konglomeratem doświadczeń, uwarunkowań i programowań.

Kiedy zaczynasz się budzić, przechodzisz przez wiele bolesnych doświadczeń. Rozpadające się iluzje boleśnie ranią. Wszystko – co, jak sądzisz – zbudowałeś zaczyna się rozpadać. To boli.

Uświadom sobie swą obecność w pomieszczeniu, gdzie akurat jesteś. Tak, jakbyś był na zewnątrz i obserwował siebie. Kim jest ta osoba, która patrzy? To „Ja” patrzy na „mnie”. Czym jest to „Ja”? Czym jest to „mnie”? Na razie wystarczy, że „Ja” będzie obserwowało „mnie”. A jeśli okaże się, że sam siebie potępiasz albo aprobujesz, nie zaprzestawaj potępiać, nie porzucaj aprobaty – jedynie się im przyglądaj. Nie staraj się tego zmieniać. Obserwuj, co się wydarzy. Samoobserwacja oznacza śledzenie tego wszystkiego co dzieje się w tobie, ale tak, jakby nie dotyczyło ciebie, ale kogoś zupełnie obcego.

Czym jest „Ja”?

Czy jestem moimi myślami? Nie. Myśli przychodzą i odchodzą. Nie jestem moimi myślami.

Czy jestem moim ciałem? W każdej minucie miliony komórek mojego ciała są zmieniane lub odnawiane; co siedem lat wszystkie zostaną wymienione. Czy więc ciało to „Ja”? Jestem czymś innym i czymś więcej niż moje ciało. Ciało jest oczywiście częścią „Ja”, ale ciągle się zmienia.

⁴ Paulo Coelho. Pielgrzym, Świat Książki, 2003

Wodospad ma z reguły jakąś nazwę – ale tworzy go woda, która za każdym razem jest inna. Używamy tej samej nazwy dla zmieniającej się rzeczywistości.

A moje imię? Czy „Ja” jest imieniem? Nie ulega wątpliwości, że nie – imię mogę w każdej chwili zmienić.

A moja kariera? A moje poglądy?

A moja religia? Czy jeśli zmienię religię, zmieni się moje „Ja”?

Etykiety należą do „Mnie”. Jestem republikaninem. Jestem katolikiem. Jestem Holendrem, jestem Polakiem. Cierpienie istnieje we „mnie” – wówczas, gdy „Ja” w emocjach zidentyfikuje się ze „mną” zaczyna się cierpienie.

Obawiasz się czegoś lub czegoś pożądasz. Albo jest coś, czego bardzo pragniesz – gdyby nie to pragnienie nie doznawałbyś cierpienia. Musiałeś sobie powiedzieć, nawet nie wiedząc o tym – istnienie mego „Ja” jest związane z tym pożądaniem – dlatego cierpię.

Kiedy „Ja” nie identyfikuje się z pieniędzmi, sławą, narodowością, osobami, ani żadną inną cechą, wówczas „Ja” jest niezagrożone.

Kiedy w grę wchodzi negatywne uczucie człowiek staje się ślepy. Na scenę wkracza „mnie” i wszystko idzie na opak. Tam, gdzie był jeden problem, są dwa. Wiele osób uważa, że nie mieć negatywnych emocji – takich jak złość, nienawiść oznacza nierobienie niczego w sytuacjach, kiedy trzeba działać. Ale to nie tak. Nie będąc pod wpływem emocji człowiek staje się bardzo wyczulony na ludzi i sprawy wokół niego. Przystępując do działania trzeba widzieć wszystko z dystansem, a negatywne emocje ten dystans uniemożliwiają.

Człowiek myśli i koncentruje się na tym czego nie ma. Gdyby tego nie robił, doświadczyłby błogostanu.

Na świecie istnieją jedynie dwie rzeczy: miłość i strach. Nie ma takiego zła na świecie, które nie miałoby swoich źródeł w strachu. Przypomnij sobie, kiedy byłeś ostatnio zły. Co bałeś się wówczas stracić? Co miano ci zabrać, że tak zabolowało?

Paradoks - ważne jest nie to, by wiedzieć, kim lub czym jest „Ja”, bo tego nigdy się nie osiągnie – ważne jest to, by odrzucić etykiety. Prawdy nie trzeba szukać – ona jest – wystarczy odrzucić swoje poglądy. W momencie kiedy cemukolwiek nadajesz etykietkę, mijasz się z prawdą.

Na przykład – uważasz, że jesteś człowiekiem sukcesu. Sukces nie stanowi części twojego „Ja”. Jest czymś, co przychodzi i przemija, dziś może to być twoim udziałem, jutro nie. Podobnie jak stwierdzenie – jestem nieudacznikiem.

A poczucie wartości? Jakie są jej źródła? Sukcesy zawodowe? Posiadanie pieniędzy? Atrakcyjny wygląd?

Tak naprawdę te pojęcia mają odzwierciedlenia w oczach innych ludzi – a zatem swoją wartość człowiek buduje na kategoriach zewnętrznych. Jestem uważana za piękną (przystojnego), bo ludzie tak uważają. Ale za jakiś czas uroda przeminie. Nawet może się to

stać za chwilę – w końcu wypadki się zdarzają. Prawdziwą wartość człowiek zrozumie wówczas, kiedy przestanie się identyfikować, lub definiować w kategorii rzeczy ulotnych - jutro mogę mieć wypadek i leżeć bezwładnie w łóżku zdany na opiekę innych ludzi. Czy to nadal będę ja? Czy nadal będę wartościowym „Ja”?

La ruta de la vida. Droga życia.



Ponad tysiąc lat tradycji! Absolutnie niezwykle - od ponad tysiąca lat znajdują się ludzie gotowi pójść drogą do gwiazd! Współcześnie to często zabawa i przyjemność, ale kilkaset lat temu była to wyprawa życia - trzeba było opuścić dom i znane miejsca i przejść w kierunku Santiago de Compostella niekiedy aż kilka tysięcy kilometrów (najdłuższy szlak prowadził z Turcji!), a następnie wrócić.

Wielu nie wracało. Ginęli na drogach opanowanych przez bandytów, marli od chorób nieznanym w ich krajach.

A jednak szli. Zostawiali całe swoje dotychczasowe życie, bliskich i ruszali w nieznaną. Bez przewodników, żółtych strzałek współcześnie wskazujących drogę, życzliwych hostalero w schroniskach – szli szukać odpowiedzi na swoje najważniejsze pytania. Bogaci i biedni, młodzi i starzy, mężczyźni i kobiety. To dla nich zaludniła się północna Hiszpania. To wokół szpitali i schronisk prowadzonych przez mnichów i zakony rycerskie osiedlali się ludzie i tworzyły miejscowości, które w większości przetrwały do dziś. To na tym szlaku pojawiło się słowo „Pielgrzym”. Ci, którzy szli do Rzymu nosili nazwę „Romani”, ci, którzy wybierali się do Jerozolimy – „Palmieri”, zaś pielgrzymi – to ci, którzy zmierzali i zmierzają do Santiago de Compostella.

A to wszystko stworzyli ludzie szukający odpowiedzi na podstawowe pytanie – kim jestem?

Spotkanie czwarte. Wolność

Anthony de Mello:

Jestem Polakiem a Polska to piękny kraj. Pojechałem na Ukrainę, ale to już jest coś obcego. A przecież jeszcze całkiem niedawno tam też była Polska.

Romowie żebrzą i kradną.

Ktoś coś takiego wcisnął ci w głowę. W badaniach na temat: z jakiego kraju chciałbyś/chciałabyś mieć zięcia niektóre nacje są na końcowych pozycjach. Nie mówiąc o Arabach, bo przecież każdy z nich to potencjalny terrorysta. I muzułmanin.

To kultura mówi, w co masz się ubierać, jaką flagę masz szanować i w obronie jakiego kraju ginąć. Zostałeś zniewolony, zaprogramowany i uwarunkowany.

Zawsze czesałeś się prawą ręką, a po umyciu zębów myłeś włosy. A co się stanie jak zmienisz kolejność? Zaburzysz swój świat? Owszem – zaburzysz – zaczniesz być wolny.

Zawsze na obiad w niedzielę u mamy jest rosół i schabowy? A kto ci każe, stary chłopie, co niedziela posłusznie maszerować z rodziną do mamusi, co twojej żonie oczywiście

nieszczególnie się podoba, i wsuwać tego schabowego? Co się stanie, jeżeli tym razem grzecznie zaszokujesz mamę mówiąc że macie inne plany? Uwolnij się od obyczajów, wdrukowań, tradycji i „musików”, a zaczniesz stawać się wolny. Inaczej cały czas będziesz niósł na sobie brzemień przeszłości, która sama w sobie nie jest ani dobra ani zła, jest bowiem martwa. Po co niesiesz trupa ze sobą? Pomoże ci to przeżyć dzisiejszy dzień?

Odrzuć go. Inaczej nie przejdziesz przez „ucho igielne” przez które wiedzie droga do wolności – nie przeciwiesz się z tym wszystkim.

A co się stanie, kiedy wyzwolisz się z wdrukowań kulturowych? Przestaniesz mdleć z wrażenia, że znany aktor siedzi przy sąsiednim stoliku w kawiarni. Że możesz porozmawiać ze słynną piosenkarką i głos nie będzie ci drżał w gardle z przejęcia. Albo spotkasz się z premierem, biskupem czy dyrektorem tak jak ze zwykłym człowiekiem, nie widząc w nich ich pozycji, a jedynie człowieka, podobnie jak ty szukającego siebie.

Czym zajmują się przez większość czasu ludzie? Walką o przetrwanie. Tak to nazywają. Kiedy przeciętny mieszkaniec Zachodu mówi, że pracuje żeby zarobić na życie, nie należy tego rozumieć dosłownie. Posiada już teraz znacznie więcej, niż jest konieczne do życia. Bo czy naprawdę ubranie musi być od Armaniego, samochód co najmniej klasy BMW w górę, wczasy na Malediwach a telewizor 50 - calowy? Czy to jest do życia niezbędne? Ale spróbuj kogoś do takiego poglądu przekonać!

Ktoś, kto został zaprogramowany (sukces, sukces, sukces!) kto przeszedł solidne medialne i kulturowe pranie mózgu, stał się niewolnikiem – dobrowolnym niewolnikiem.

„Nie będę szczęśliwy, zanim nie będę miał pieniędzy/samochodu/własnego domu/ itp. Muszę walczyć, by na to zarobić. A później będę walczył, żeby to utrzymać. Dzięki temu przeżyję ekscytujące chwile i będę szczęśliwy”.

Jasne. Po ilu dniach minie ekscytacja z posiadania nowego samochodu, zwłaszcza, że już po dwóch tygodniach coś w nim nawaliło? Ile ekscytacji jest w konieczności koszenia co tydzień przed nowym domem rozległego trawnika, na którym wszystko rośnie w zastraszającym tempie? Po ilu wizytach w najdroższej siłowni przestanie ci się to podobać?

Naturą ekscytacji jest to, że szybko przechodzi w znużenie.

Awansowałeś? Kapitalnie - oto teraz pojawiają się przed tobą możliwości! Ale już po kilku dniach wiadomo, że łatwo nie będzie, bo koledzy, którzy uważali, że awans należał się im, a nie tobie, już podnoszą głowy, już podstawiają nogi. Musisz się bronić. Często bez pardonowo.

Zdobywasz świat, a tracisz duszę.

Czy to znaczy, że masz nie awansować, masz nie kupować nowego domu czy samochodu?

Oczywiście, że nie! Tylko zrozum czym są. Nie natężaj swojej woli, żeby się zmienić, nie zastępuj starych nawyków przez nowe, bo inne nie wniosą rzeczywistej zmiany, nie porzucaj ideałów tylko dlatego, że ci już nie pasują. Nie musisz nawet zmieniać swojego zachowania.

Popatrz tylko na świat oczami naiwnego dziecka i zrozum go. Obserwuj siebie i zrozum, co się w tobie dzieje. I tyle. Nic więcej. Bo jedyną możliwością zmienienia siebie jest odrzucenie dotychczasowego sposobu rozumowania.

Gdy jesteś piekielnie zaangażowany w zdobycie czegoś, stajesz się okrutny. Twardy, niewrażliwy. Potrzebujesz ludzi dla realizacji własnych celów. Wykorzystujesz ich. Nie możesz pozwolić, żeby byli wolni.

La ruta de la vida. Droga życia.



Po kilku kilometrach zalega cisza. Słychać tylko jednostajny chrzęst butów poruszających kamyki na szutrowych ścieżkach i stukot kijków lub kosturów.

Można żyć bez muzyki. Można żyć bez radia i telewizora. Można żyć bez internetu. Oczywiście - w razie potrzeby są przecież kafejki internetowe czy komputery podłączone do sieci w schroniskach, by można było dać znać przerażonej szaleństwem rodzinie, że jeszcze się żyje, no i są komórki, ale jakoś niechętnie używane na szlaku.

Jednostajny stukot kostura i chrzęst kroków. Uciszący myśli jak mantra.

Samotność. Mimo obecności ludzi – samotność. Samotność myśli i samotność bólu. Samotność zmęczenia i bezradność wobec wrzynającego się w ciało paska od przeładowanego plecaka.

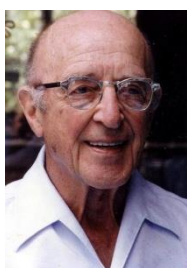
Coraz większa cisza w głowie.

I pierwsze dni weryfikujące stan potrzeb. Zapasowe buty – za ciężkie – do kosza. Drugie, zapasowe spodnie – do kosza. Cały litr szamponu – po przelaniu, ile się zmieści do małej buteleczki – do kosza. Piąty T-shirt – do kosza.

Rzeczy niepotrzebne. Rzeczy zbędne. Niekonieczne do życia.

Spotkanie piąte – Okiem psychologa

Carl R. Rogers⁵:



Pierwszym etapem poznawania swojego wnętrza jest odchodzenie od „zakładania masek” – oddalania się (najczęściej z wahaniem i lękiem) od „Ja” którym się nie jest. I choć wówczas człowiek może jeszcze nie wiedzieć, dokąd zmierza, to jednak od czegoś „obcego” się oddala; w ten negatywny sposób zaczyna na początek określać, kim jest. „Wcale nie jestem taki dobry i obawiam się, że oni to odkryją!” - odrzucając taką postawę, zbliża się do bycia sobą: wystraszonego człowiekiem ukrytym za nałożoną dla innych „maską” i uważającym, iż w rzeczywistości jest zbyt paskudnym, żeby oglądali go inni.

⁵ Carl R. Rogers, O stawianiu się osobą, Rebis, Poznań 2002. Carl Rogers (1902 – 1987), amerykański psycholog i psychoterapeuta, twórca tzw. psychologii humanistycznej

Wielu ludzi żyje na co dzień z tak głęboko wpojonym przez rodziców przekonaniem, iż w swojej dziedzinie „muszą” być co najmniej dobrzy, jeżeli nie najlepsi, że jedynie w wyniku najcięższych wewnętrznych zmagania udaje im się oderwać od realizacji tego celu. Zwłaszcza ojcowie potrafią narzucać swoim dzieciom konieczność spełnienia licznych wymagań – albo zbyt wielu na raz, albo – niekończącego się łańcucha oczekiwań. Z czasem ten narzucony dziecku „obowiązek”, będący w gruncie rzeczy warunkiem okazania mu miłości, potrafi na trwale zniekształcić osobowość, wtłaczając ją w obce ramy.

W sytuacji niespełniania oczekiwań rodziców pojawia się dążenie do uzyskania akceptacji w grupie rówieśniczej, czy w środowisku pracy - przejawia się to przez kulturowy nacisk przybierania cech „człowieka organizacji”, który znowu - ma obowiązek podporządkowania swojej indywidualności jej potrzebom, a nawet obowiązek życia w określonych miejscach, środowiskach i przejmowania ich konformistycznego sposobu życia. Wiąże się to z pewnego rodzaju kształtowaniem siebie przez sprawianie innym „przyjemności” – muszę robić określone rzeczy, bo się ich ode mnie oczekuje, albo – co ważniejsze – bo ludzie mnie za nie lubią. Co ciekawe - człowiek najczęściej zdaje sobie wówczas sprawę, że nie ceni sobie tego typu postępowania, choćby nawet trwał przy nim przez swoje dotychczasowe życie.

Człowiek poszukujący siebie zmierza ku autonomii. Coraz częściej wybiera cele, które to on chce osiągnąć. Staje się odpowiedzialny za siebie i sam decyduje, które działania i metody są dla niego ważne, a które nie. Nie jest to takie łatwe, bo wolność bycia sobą to w istocie wolność przerażająco odpowiedzialna. Na początku nie zawsze dokonuje się dobrych wyborów. Bycie odpowiedzialnym oznacza jednak, że trzeba wybierać, ale później uczyć się na podstawie konsekwencji dokonanych wyborów. Jeden z pacjentów określił to tak: „Czułem się przerażony i bezbronny, odcięty od wszelkiego wsparcia, lecz zarazem odczuwałem coś w rodzaju wzbierającej we mnie siły czy mocy”.

Z czasem człowiek wypływa na „głębię oceanu”. Coraz bardziej stara się podążać za dziejącym się w nim „procesem”, za zmianą, płynnością zdarzeń. Przestaje być niezmiennie taki sam, „pozwala sobie” żyć do danej osoby czy doświadczenia przeróżne, a nie „wypracowane” uczucia, staje się „płynny”; powoli zanika w nim dążenie do osiągnięcia założonego celu, czy „finalizacji” związków czy działań; staje się procesem rodzących się możliwości, nie zaś byciem, czy też stawaniem się ustalonymi celami.

Na „głębi oceanu” nie ma prostych rozwiązań, nie ma prostych odczuć. Pojawiają się uczucia złożone – zmienne, niekiedy sprzeczne, ale to jest właśnie życie – człowiek jest całym sobą w każdej chwili życia – bez skrywania niczego przed sobą i bez lęku przed czymkolwiek w sobie.

Wówczas człowiek przesuwają się w stronę przyjaznych i bliskich relacji z własnymi doświadczeniami, zwłaszcza tymi, które z jakichś powodów zostały „zamiecione pod dywan”. Może dokładnie poznać pojawiające się w nim uczucia, nie lęka się już tego, co może wśród nich znaleźć. Wie, że jego własne wewnętrzne reakcje i doświadczenia są przyjazne i chce być bliżej nich.

Otwartość na to, co dzieje się wewnątrz człowieka łączy się z podobną otwartością na doświadczanie rzeczywistości zewnętrznej. Wówczas ludzie nabierają zdolności do ciągłego, świeżego, prostodusznego doceniania elementarnych przyjemności życia. Czynią to z

podziwem, radością, zdziwieniem, a nawet ekstazą, niezależnie od tego, jak bardzo zwietrzałe mogą być te doświadczenia dla innych ludzi. Otwartość na doświadczenie wiąże się z otwartością i akceptacją innych ludzi. Skoro człowiek odrzucił „przymus” narzucany mu przez innych, może bez obaw i ocen spotkać się z nimi. Może chłonąć świat jak robią to dzieci. „Dziecko patrzy na świat szeroko otwartymi, bezkrytycznymi i niewinnymi oczami, po prostu obserwując i odnotowując to, co się dzieje, nie przeciwstawiając się faktom i nie pragnąc, by były one inne. Podobnie patrzy na naturę ludzką, zarówno własną jak i innych ludzi osoba samourzeczywistniająca się”⁶.

Z czasem pojawia się zaufanie do własnego „Ja”. Einstein wydawał się całkowicie nieświadomy faktu, że dobry fizyk nie myśli tak, jak on. Zamiast przejmować się swoim nieodpowiednim przygotowaniem akademickim, dążył do bycia Einsteinem, do myślenia własnymi myślami, do najprawdziwszego i najgłębszego bycia sobą.

I to właśnie w ten sposób zwykli ludzie stają się osobami znaczącymi i twórczymi. Coraz bardziej ufają toczącym się w nich procesom i ośmielają się żyć uczuciami i wartościami, które odkrywają w sobie.

La ruta de la vida. Droga życia.



Cisza.

Stojące powietrze, spowalniane gorącymi promieniami słońca i wielkie psy, którym nawet nie chce się podnieść głowy na widok nieznanego.

Cień, którego drzewa eukaliptusowe prawie nie dają. Ich liście ustawiają się brzegiem do słońca, żeby tracić jak najmniej wody; jedynie pień daje chwilowe uczucie chłodu.

Cisza – tak odmienna od tej znanej z rodzinnego kraju, gdzie cała łąka rozbrzmiewa życiem chrząszczy, mrówek, pszczoł, komarów, mszyc i polujących na nie biedronek.

Spotkanie szóste. Kroki ku mądrości

Anthony de Mello:

Jak się przebudzić? Po pierwsze konieczne jest ujawnienie negatywnych uczuć, których istnienia często człowiek sobie nie uświadamia. Wielu jest przygnębionych i nie zdaje sobie z tego sprawy – dopiero przy kontakcie z radością uzmysławiają sobie, jak bardzo byli przygnębieni. Nie można walczyć z chorobą, jeżeli nie została wykryta. Nie złapiesz szkodnika w spichlerzu, jak nie wiesz, że on tam jest.

Po drugie - uświadom sobie istnienie negatywnych uczuć. Nienawidzisz siebie, jesteś urażony, spięty, życie nie ma sensu. Przypatrz się tym uczuciom. Zaakceptuj fakt ich istnienia – one są w tobie, a nie na zewnątrz.

Wydaje się to banalnie oczywiste?

⁶ ibidem

To nie ludzie, to nie otoczenie wywołuje twoje złe samopoczucie. Nie staraj się go zmieniać - nic to nie da - wówczas zmarnujesz tylko czas i energię - nikt na świecie nie jest w stanie cię uszczęśliwić. Nikt też nie jest w stanie cię zranić.

Ludzie sądzą, że jest odwrotnie.

Deszcz przerwał ci wycieczkę. Kto ten fakt przeżywa negatywnie – deszcz czy ty? Co jest przyczyną złego samopoczucia – deszcz czy twoje nastawienie? Twoje niespełnione oczekiwania czy plany?

Jeżeli zabierze się z ziemi ludzi, to ona nadal będzie trwać. Życie będzie się rozwijało i kwitło. Gdzie leży zatem problem? W tobie. To ty jesteś problemem, stworzyłeś problemy i utożsamiasz je z „mnie” – uczucie jest w tobie, nie w rzeczywistości. Otoczenie, w którym żyjemy, jest jak najbardziej w porządku.

Po trzecie – nie identyfikuj się z uczuciami. Twoje uczucia są – ale nie są tobą. Zamiast mówić – jestem przygnębiony – możesz powiedzieć: to jest przygnębienie. Nie definiuj siebie w kategorii uczucia. Jest w tobie – powiedzmy teraz – smutek, ale zostaw go w spokoju. Na pewno minie. Wszystko mija. Twoje depresje i wzloty nie mają nic wspólnego ze szczęściem. Są punktami na twojej drodze. Co za różnica, że ktoś wygrał milion w totka? Że ktoś znalazł nowe pokłady złota na Alasce? Co zrobiłbyś z tą wygraną? Co zrobiłbyś z tym złotem? Jeśli teraz nie jesteś szczęśliwy, to ta wygrana i to złoto wcale by ci nie pomogły.

Jeżeli naprawdę jesteś wolny, to nie interesuje cię, co ktoś tam sądzi o tobie. Nie rusza cię nie do końca modna sukienka, czy komplementy podwładnych. Nie obchodzi cię, czy jesteś akceptowany czy odrzucany. Teraz to ty decydujesz, czy chcesz np. podporządkować się liderowi drużyny, czy nie, czy pójdziesz na spotkanie z plotkami czy nie – nikt nie będzie ci urządził życia.

A z tego co mówisz wynika, że chcesz być okłaskiwany, atrakcyjny, pokazywany w mediach, słuchany z należytą uwagą. Chcesz być zakochany.

Marnujesz swoje życie – nie potrzebujesz tego.

Spółeczeństwo nie będzie uszczęśliwione z twojej zmiany. Bo staniesz się dla niego zagrożeniem - nie będzie cię można kontrolować. Nikogo nie będziesz potrzebował, nie będziesz bał się krytyki, nie będziesz dbał o to, co o tobie mówią. Poprzecinasz sznureczki, którymi cię sterowano – przestaniesz być kukiełką.

Bo to, czego potrzebujesz, to wolność. To, czego potrzebujesz, to kochać.

Po czwarte – spróbuj zrozumieć. Mistrz Eckhardt mówił, że Boga nie osiąga się w procesie dodawania duszy czegokolwiek, ale przez odejmowanie. Zmiana jest w tobie – obudź się – dlaczego myślisz: „Jak bytoby pięknie gdyby samochód się nie psuł, gdyby sąsiad nie był taki zgryźliwy, gdybym znalazł dużo gotówki, gdyby żona nie chciała nowej sukienki, a szef tylu godzin pracy”?

A co by się stało, gdyby oni rzeczywiście się zmienili? Te problemy być może by zniknęły, ale zaraz znalazłbyś następne. Nadal byłbyś bezradny, równie zabłąkany jak przedtem.

To ty jesteś tym, który ma się zmienić, to ty musisz zażyć lekarstwo na twoją chorobę, nikt inny, bo nie zadziała.

Ale uważaj - kiedy coś zwalczasz, wiążesz się z tym na wieki. Tak długo, jak z tym walczysz, tak też długo dajesz temu moc. Tak więc musisz „przyjąć” swoje demony, bo kiedy z nimi walczysz, dajesz im siłę. Pojmij prawdziwą wartość takiego czy innego obiektu, a nie będziesz musiał się go wyrzekać! Po prostu odpadnie od ciebie! Ale, oczywiście, jeśli tego nie dostrzegasz, jeśli jesteś nadal zahipnotyzowany, to uważasz, że nie będziesz szczęśliwy bez tego czy tamtego. Jednym słowem – ugrzązłeś. Czego ci natomiast potrzeba? Bynajmniej nie tego, czego żąda tak zwana duchowość, a mianowicie skłonienia cię do podejmowania ofiar i wyrzeczeń. To nic nie da.

Jeśli zrozumiesz, pożądanie po prostu zniknie. Innymi słowy: jeśli się obudzisz, to pragnienie przestanie ci dokuczać. To nie w świecie są ukryte problemy - to ty sam jesteś problemem.

To nie jest odpowiedź na stwierdzenie: czuję się w porządku, bo świat jest w porządku. Błąd. To świat jest w porządku, bo ja czuję się dobrze.

Wszystko staje się piękne, kiedy ty się zmieniasz.

Zatem - zidentyfikuj swoje negatywne uczucia.

Ty jesteś za nie odpowiedzialny, nikt inny. Ktoś, lub coś cię wkurza. Dlaczego – bo od niego czy niej, a nawet od rzeczy czegoś żadasz. Masz pewne oczekiwania. Ta osoba, wydarzenie, przedmiot ma spełnić to, czego chcesz.

A co stanie się, kiedy powiesz – nie mam prawa od ciebie niczego żądać? Oczywiście - to zaboli, bo przecież na przykład często te oczekiwania były spełniane, pojawi się naturalny opór – ale trzeba pozwolić wyjść na zewnątrz temu małemu dyktatorowi, który w tobie, we mnie, we wszystkich siedzi. Paskudny mały tyran! Chce rządzić cudzym życiem, decydować i nakazywać!

Ludzie często uzyskują dobre samopoczucie dzięki złemu samopoczuciu innych, poprzez pokonywanie innych. Czy nie jest to obrzydliwe?

Zatem popatrz na swoje negatywne uczucia:

- zaakceptuj, że one są w tobie, nie w świecie, czy na zewnątrz
- nie traktuj ich jako integralnej części swojego „Ja” – są bowiem przejściowe
- zrozum, że kiedy ty się zmienisz, zmieni się wszystko

Przebudzenie to życie nie według reguł narzucanych przez innych, ale zgodnie z tym, jak tobie się wydaje. I nie jest to egoizm. Egoizmem jest wymaganie od innych, by żyli życiem, które akurat ty uważasz za najwłaściwsze. Egoizm zawiera się w żądaniu, by ktoś żył zgodnie z twoimi upodobaniami, żył dla twojej próżności, dla twojego zysku i przyjemności.

Pewien uczeń zostawiając swojego mistrza udał się na pustelnię, i stamtąd, co pół roku przysyłał mu wiadomości o postępach. Pierwsza informacja brzmiała: teraz rozumiem, co to znaczy zatracić siebie.

Ale mistrza to nie zainteresowało. Następną informacją brzmiała: Teraz osiągnąłem wrażliwość na wszystkie żywe istoty. I znów wiadomość pozostała bez echa. Kolejna brzmiała: Pojąłem tajemnice wielości i jedności. Mistrz zlekceważył ją.

Kiedy po kilku latach nie nadchodziły już żadne nowe wiadomości, mistrz poprosił znajomego udającego się w tamte rejony, by sprawdził, co stało się z jego dawnym uczniem. Informacja jaką przyniesiono brzmiała: A jakie to ma znaczenie?

Wówczas mistrz wykrzyknął: W końcu – udało mu się!

W miarę jak coraz mniej będziesz identyfikował się ze swoim „mnie”, zapewnisz sobie coraz lepszy kontakt ze wszystkimi i ze wszystkim. Dlatego, że przestaniesz się bać, że ktoś cię zrani, że nie polubi cię; nie będziesz chciał wywierać na nikim dobrego wrażenia, poczujesz się wolny od jakiegokolwiek przymusu. Nikt ci już nigdy nie zrobi świństwa - zrobi świństwo komuś, kim, jak sądzi – jesteś, ale nie tobie. Nikt nie odrzuci ciebie, odrzuci tylko to, kim jesteś według jego mniemania. Bo dopóki ludzie się nie obudzą, po prostu akceptują lub odrzucają swoje wyobrażenie o tobie. Stworzyli sobie twój wizerunek i go oceniają.

A co się stanie, kiedy się przebudzisz? Jesteś ciekawy?

Tego nie można wypowiedzieć, można jedynie przybliżyć przez opis, czym przebudzenie nie jest. Prawdy nie da się ująć w słowa, bo wówczas zacznie się oddalanie od rzeczywistości.

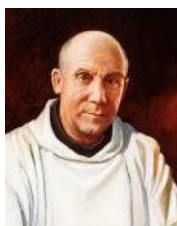
Co się stanie, kiedy umrę dla ludzi? Poczuję się opuszczony, pozostawiony na pustyni. Samotny. Odstawienie każdego narkotyku boli, ale może bardziej bolało dotychczasowe życie?

Dlaczego złościsz się na mnie? To nie jest mój problem – to, co się dzieje ze mną przeanalizuję sam, niezależnie od twojej złości. Kiedy potrafię tak postępować staję się bardziej obiektywny, także wobec siebie.

Wściekasz się – tym gorzej dla ciebie. Nie mam najmniejszej ochoty cię ratować i odmawiam ci swojego poczucia winy. Nie zamierzam nienawidzić siebie za to, co zrobiłem. Nie zamierzam biczować się za swoje postęпки i dobre i złe. Mogę przeanalizować je i stwierdzić – jeśli uczyniłem źle, zrobiłem to nieświadomie.

Nikt, kto jest w stanie świadomości nie czyni zła. Osoba oświecona nie może czynić zła. Jezus nie mógł grzeszyć, bo był wolny. Także św. Paweł mówił: Jestem wolny. Ale też: „Jestem największym z grzeszników, bo zwalczałem kościół Chrystusowy”. Dodawał jednak: „Czyniłem to, nie będąc świadomym”.

Mistrz Eckhart⁷:



Najpotężniejsza, wszechmocna niemal, zdolna wszystko osiągnąć modlitwa oraz najszlachetniejszy ze wszystkich uczynków mogą się rodzić tylko w całkowicie wolnym sercu. Wolne serce to takie, którego nic nie zwodzi i nie krępuje, które swego ideału nie związało z żadnym sposobem, w niczym też nie szuka swego.

Myślisz sobie niekiedy, że człowiek powinien tego unikać, a tamtego szukać, na przykład określonych miejsc, ludzi, sposobów, liczego towarzystwa czy zajęć, bo wydaje ci się, że te właśnie sposoby lub rzeczy ci przeszkadzają, że one są wszystkiemu winne. Otóż nie, to nie one ponoszą winę, lecz ty sam, ty, który w nich tkwisz i masz do nich niewłaściwy stosunek.

Ludzie szukają pokoju w rzeczach zewnętrznych: w miejscach i sposobach, u innych i w działaniu, albo też na obczyźnie, w ubóstwie lub poniżeniu – cokolwiek by to było, i choćby wywierało na tobie najsilniejsze nawet wrażenie, wszystko to pozostaje nicością i nie przyniesie ci pokoju.

Ludzie tacy idą jak człowiek, który zszedł z właściwej drogi: im dalej pójdzie, tym bardziej pobłądzi.

Niech ludzie zbyt wiele się nie zastanawiają, co mają robić, więcej natomiast myślą o tym, jacy mają być. Jeśli ty jesteś sprawiedliwy, takie będą również twoje uczynki. Nie próbujmy opierać świętości na działaniu, budujmy ją raczej na bytowaniu, bo nie uczynki nas uświęcają, lecz my mamy je uświęcać.

Konieczne są tu gorliwość i poświęcenie, dokładne przyglądanie się własnemu wnętrzu oraz trzeźwa, rozsądna i trafna ocena tego, ku czemu pośród rzeczy i ludzi zwraca się serce. Po to, żeby się uwolnić od wszelkich więzów, jakimi krępują rzeczy i zyskać wobec nich pełną wolność.

Naszym obowiązkiem jest bowiem czerpać ze wszystkich rzeczy możliwie największy pożytek, cokolwiek by to było, gdziekolwiek byśmy się nie znajdowali, cokolwiek widzieli i słyszeli. Bez względu na to, jak obce i niestosowne by się coś nam wydawało. Trzeba próbować wszystkiego, co możemy osiągnąć za pomocą zmysłów i władz.

W tym życiu nie ma dla nas i nigdy nie było przystani w żadnym „sposobie”, choćby człowiek miał największe osiągnięcia. Człowiek ma przede wszystkim zawsze zwracać się ku darom Bożym i ciągle w tym kierunku ponawiać próby. Gdy człowiek otrzymuje dar, musi się uczyć rezygnowania z siebie samego i nie zatrzymywać, ani nie szukać nic własnego: ani korzyści, ani przyjemności, ani serdeczności, ani słodyczy, ani nagrody, ani królestwa niebieskiego ani własnej woli.

⁷ Mistrz Eckhart, Pouczenia Duchowe, W Drodze, Poznań 2001 r. Eckhardt von Hochheim (1260 – 1327) – niemiecki dominikanin, filozof, teolog i mistyk.

Jest rzeczą nader pożyteczną często poddawać siebie próbom, a nadto pragnąć i pożądać, żeby go ćwiczyli i doświadczali inni. Ale nie uskarżaj się na to, czego doświadczasz, ubolewaj raczej tylko nad tym, że ciągle jeszcze się skarżysz i nie jesteś zadowolony.

My zaś, im bardziej przestajemy być sobą, tym bardziej się sobą stajemy.

La ruta de la vida. Droga życia.



Współczucie. Spojrzenie na stopy współtowarzysza wędrówki. Masakryczne otarcia i lejąca się z żywego ciała limfa, opuchnięte kostki i kolana. Ciche jęki bólu przy zdejmowaniu butów.

Nierzeczywista rzeczywistość – rano, jak gdyby nigdy nic na tych stopach rozpocznie się dalsza wędrówka przez życie.

Ból uczy pokory. Uczy spotkania z rzeczywistością taką, jaka jest. Bo pokora to akceptacja rzeczywistości, spojrzenie na świat bez filtra własnych poglądów.

I rozdrażnienie. Pierwszy bunt przeciwko niedogodności. Cóż z tego, że wszystko teoretycznie jest jasne - wszelkie umiejętności wymagają wysiłku, a mistrzostwo w czymkolwiek to droga przez mękę – to są tylko teoretyczne rozważania – obecny, choćby tylko przykry dyskomfort, a już na pewno nie ból – nie powinien dotykać człowieka! Tego człowieka!

Rozdrażnienie pokara każdego, kto pojawi się w pobliżu. Moje rozdrażnienie.

Spotkanie siódme. Cierpienie

Anthony de Mello:

Nigdy człowiek nie jest tak przepełniony swoim „Ja” jak wtedy, gdy cierpi. Nigdy nie jest tak skoncentrowany na sobie, jak wtedy, gdy jest przygnębiony.

I nigdy nie jest bliższy zapomnienia siebie jak wtedy, gdy jest szczęśliwy.

Czy zatem można wyprzeć się swojego „Ja” przez przysporzenie mu bólu, umartwienia, posty czy biczowanie – jak to tradycyjnie pojmowano?

To jest błędne założenie. Wystarczy zauważyć, jak człowiek jest świadomy swojego zęba, kiedy go boli - kiedy nie boli, nawet nie pamięta, że go ma. No i cóż z tego - przecież są ludzie umartwiający się, poszczący i wstający po nocy aby się modlić! Oczywiście, że są. Czy zatem oni błędzą? Niektórzy nie – to ci, którzy wstają po nocy i poszczą nie po to, by się umartwiać, ale by świadczyć miłość. Na pozór robią to, co inni. Ale tylko na pozór. Obudź się – a zauważysz różnicę.

Doświadczenia przyjemne dodają życiu uroku. Wzmacniają więzi, poprawiają samopoczucie, są konieczne. Dlatego nie należy wyrzekać się pragnień, ale je zrozumieć. Zobaczyć, ile są naprawdę warte. Jeśli zauważysz, że mogą stać się twoim problemem, mogą dać rozczarowanie, depresję – uważaj. Oczywiście, że powinienes realizować swoje pragnienia, ale nie możesz się od nich uzależniać.

Do rozwoju wiodą doświadczenia bolesne - dopiero cierpienie wskazuje na istnienie obszarów, które są jeszcze nie rozwinięte i które muszą dojrzeć, by ulec zmianie i transformacji. Rozwój jest działaniem praktycznym, nie teoretycznym. Człowiek nie nauczy się jeździć samochodem czytając o tym książkę. Nie nauczy się walki nie walcząc. Nie będzie dobrym stolarzem patrząc, jak inni obrabiają drewno, dlatego nie unikaj trudnych spraw. Nie opuszczaj okazji do zobaczenia siebie w stresie. Obserwuj swoje rozczarowanie. Obserwuj swoją wściekłość i smutek. Patrz tak, jakbyś był inną osobą.

Z czasem te emocje, choć nadal będą, przestaną być tobą. Ani ty nie staniesz się emocjami – będziesz jakby na zewnątrz. I z czasem będą pojawiać się coraz rzadziej – nie będą bowiem „karmione” tobą. Przestaną mieć znaczenie. Będą cię „omywać”, ale nie „zamaczać”.

Mikołaj Trzaska⁸:



Zdałem sobie sprawę z tego, jak moja praca jest trudna. Miałem już takie przecucia wcześniej, dostawałem od nich ataków wściekłości, bo wydawało mi się, że moje życie artystyczne, sposób, w jaki pracuję, moja sztuka, pozwolą mi żyć stabilniej.

Im bardziej okazywało się to niemożliwe, tym częściej bywałem rozczarowany. W tym zawodzie jest się uzależnionym od wielu rzeczy. Gdy nie dostałem na czas grantów, nie udało się załatwić takiej trasy jak chciałem, albo nie wydarzyło się coś, co się miało wydarzyć, popadałem w straszną frustrację, wydawało mi się, że to ja jestem do niczego.

W tym roku zdjąłem z siebie odpowiedzialność. Zorientowałem się, że taki jest charakter mojego życia. Wyobrażałem sobie, że jestem pępkiem świata, że ja – to jedynie muzyka. Ten rok to zmienił.

Dziś jestem pewien – ważniejsze jest robienie muzyki, niż to, czy mi wyjdzie. Gdy to zrozumiałem, przestałem się czuć sfrustrowany.

W końcu zwolniłem się też z obowiązku, że muszę być Miss Polonia. Zacząłem jeść więcej, urósł mi brzuch i nareszcie czuję się OK.

La ruta de la vida. Droga życia.



Przeszłość prędzej czy później dogoni człowieka – niezależnie od tempa marszu. Z otchłani pamięci wyjdą na światło dzienne wszelkie zranienia, zło, nieżyczliwość i grzech. I zaczną ciążyć bardziej niż przeładowany plecak, bardziej niż poranione pęcherzami nogi, nadciągnięte ścięgna i zwichnięte kostki.

Upiory przeszłości. To, co zrobiło się z dobrze zapowiadającego się ongiś człowieka. To co zostało z perspektyw zdobywcy świata, człowieka sukcesu.

⁸ Duży Format Gazety Wyborczej, 2 stycznia 2014 r. Mikołaj Trzaska (ur. 1966 r.) - muzyk, kompozytor, saksofonista.

Gorycz, żal i smutek. Ludzie, którym wyrządzono zło i ci, którzy to zło wyrządzili. Co najmniej niechęć, jeżeli nie nienawiść.

Przeszłość.

I choć jest fundamentem dnia dzisiejszego, nie warto jej poświęcać czasu. Nie warto rozpamiętywać zdarzeń i rozważać jakby to było gdyby... I nie dlatego, że przeszłość była dobra czy zła, ale dlatego, że jest już martwa. Nic już się w niej nie zmienia. Mimo najdłuższych rozważań nie powrócą tamci ludzie, tamten czas i tamte sytuacje.

Rzeczywistość jest tu i teraz. W klangorze przelatujących kluczy żurawi, w świeżych liściach zieleniącego się drzewa, w wesołym „Buen Camino!” przechodzącego obok wędrowca.

To teraz właśnie obolałe nogi przypominają o swoim istnieniu, a żołądek o potrzebie śniadania. To teraz jest czas na życie, jutro będzie się samo martwić o siebie!

Spotkanie ósme. Iluzje

Anthony de Mello:

Najczęstsza iluzja polega na przekonaniu, że jeżeli zmieni się świat zewnętrzny, ty sam się zmienisz. Zostaniesz milionerem i staniesz się dobrym człowiekiem. Kupisz sobie torebkę Vittona i będziesz piękniejsza.

Nie zmienisz charakteru pisma zmieniając pióra. Nie zmienisz intelektu zmieniając kapelusz na głowie.

Większość ludzi całą swoją energię inwestuje w reorganizację świata zewnętrznego, by był zgodny z ich oczekiwaniami. Czasami odnoszą zwycięstwo i mają kilka minut wytchnienia, ale zaraz później pojawia się coś następnego, bo życie jest płynne i stale się zmienia.

Jeśli chcesz być szczęśliwy musisz płynąć z życiem. Konfucjusz kiedyś zauważył: „Ten, który jest stale szczęśliwy, musi się często zmieniać”. A człowiek ogląda się za siebie i na przeszłości buduje przestarzałe „teraz”. Jezus z Nazaretu ostrzega: „Gdy przykładasz rękę do pługa nie oglądaj się wstecz”. Jeżeli chcesz posłuchać symfonii nie zatrzymuj się na nutach, które już usłyszałeś – pozwól im przeminąć – słuchaj następnych.

Szczęście nie jest tym samym co ekscytacja. Nie jest tym samym co dreszcz emocji. Żąda niesie ze sobą lęk, a później przesyt. Karmić się ekscytacją, to tak, jakby karmić konia wyścigowego samym cukrem. Jeśli wycierpiałeś odpowiednio dużo, jesteś gotów to dostrzec.

Kolejnym złudzeniem jest to, że ktoś może to za ciebie zrobić. Nauczyciel, Zbawiciel, guru, przewodnik - nawet największy mistrz nie wykona za ciebie choćby jednego kroku.

To ty musisz strawić swoje pożywienie, nikt nie może zrobić tego za ciebie. To ty musisz szukać. A jeśli tym, czego szukasz jest prawda, to sam musisz ją odnaleźć.

Inne złudzenie polega na tym, że jest niezmiernie istotne by być kochanym, szanowanym, docenianym i ważnym. Nic z tych rzeczy. Mamy naturalną potrzebę wolności, naturalną potrzebę kochania, ale nie bycia kochanym.

Człowiek staje się szczęśliwy przez kontakt z rzeczywistością. To tu znajdzie Boga i tu znajdzie szczęście.

Inne złudzenie mówi o tym, że inni ludzie mogą cię zranić. Nie mogą. To ty dajesz im władzę nad sobą. Stajesz się tożsamy z etykietkami, jakimi opatrzyli cię ludzie lub ty sam. Wystarczy, że ktoś powie, że jesteś kapitalny i już pojawia się napięcie. Będziesz musiał żyć z tą etykietką i napinać się, żeby tę opinię podtrzymać. Zostaw etykiety, a staniesz się wolny. Mówią one jedynie to, co myślą inni, jak ciebie odbierają w tej chwili. Ale w gruncie rzeczy jakie to ma znaczenie?

Czego się lękasz? Czy lęk zdoła przedłużyć ci życie o choćby sekundę? Po co zamartwiać się o dzień jutrzejszy? Zanurz się w dniu dzisiejszym, który został ci dany. Jest nawet taka smutna sentencja: Życie jest tym, co przydarza się nam w czasie, gdy jesteśmy zajęci planowaniem innych rzeczy.

Człowiek jest skoncentrowany na związkach emocjonalnych, na swoich uczuciach. I chwilami świat zmienia się tak, że wpasowuje się w ten związek, mówimy wówczas: świetnie – wygrałem. Ale poczekaj, jutro zmieni się konfiguracja i będziesz znowu miał problem.

Przypomnij sobie moment, w którym myślałeś, że wszystko przepadło, kiedy byłeś załamany i nieszczęśliwy. Sądziłeś, że nigdy już szczęście nie będzie należeć do ciebie (opuściła cię żona, zniknęły wszystkie pieniądze, zawiódł cię przyjaciel, straciłeś pracę). Jak jest teraz? Minęło trochę czasu i co się stało? Masz nowego przyjaciela, nową pracę i wyjeżdżasz z nową dziewczyną na wczasy do Hiszpanii.

Zatem – czy rzeczywiście ten stary układ, który, jak sądziłeś, jako jedyny mógł dać ci szczęście rzeczywiście taki był? To dlaczego teraz jesteś znowu szczęśliwy? Bo wówczas tak naprawdę nie potrzebowaleś tego wszystkiego. To wszystko to był twój emocjonalny związek z ludźmi i przedmiotami.

Dlaczego lubię tego faceta? Bo on mnie lubi. Doceniam tę panią, bo ona zawsze podkreśla jaki jestem mądry. Jestem politykiem i interesują mnie ci, co na mnie głosują.

Czy to jest prawdziwy obraz?

Czy będę lubił kogoś, kto głosował na mojego konkurenta, choć ja też wiem, że jest lepszy?

Św. Jan od Krzyża⁹:



Aby dojść do smakowania wszystkiego
nie chciej smakować czegoś w niczym.
Aby dojść do poznawania wszystkiego,
nie chciej poznawać czegoś w niczym.
Aby dojść do posiadania wszystkiego
nie chciej posiadać czegoś w niczym.

Aby dojść do tego, by być wszystkim
nie chciej być czymś w niczym.

Aby dojść do tego, w czym nie smakujesz
powinieneś iść przez to, czego nie smakujesz.
Aby dojść do tego, czego nie poznajesz,
masz iść przez to, czego nie poznajesz.
Aby dojść do posiadania tego, czego nie posiadasz
masz iść przez to, czego nie posiadasz.
Aby dojść do tego, czym nie jesteś
masz iść przez to, czym nie jesteś.

Gdy zatrzymujesz się nad czymś
przestajesz dążyć do wszystkiego.
Aby dojść całkowicie do wszystkiego
musisz zaprzeć się siebie całkowicie we wszystkim.
A gdy dojdiesz do posiadania wszystkiego,
masz to posiadać nie pragnąc niczego.

W takim ogołoceniu duch znajdzie
swoją pokój i odpocznienie;
Ponieważ nie ubiega się za niczym,
nic go nie będzie męczyło w drodze wzwyż
i nic nie będzie pociągało w dół,
albowiem będzie w samym środku swej pokory.

La ruta de la vida. Droga życia.



Cudzystów. Czyli zasygnalizowanie pewnej umowności, podkreślenie znaczenia niedosłownego. Dlaczego człowiek ma iść sam w swojej samotności? Nie jest to samotność fizyczna - obok są inni, często bliscy i zaprzyjaźnieni, ale czy może jeszcze „iść” z człowiekiem ktoś inny, tutaj akurat nieobecny, albo może też ktoś, kto przeszedł już granice tamtego świata?

Czy także może być obok, w myślach, krok za krokiem, w bólu pęcherzy i otarć pasków?

⁹ Św. Jan od Krzyża. Dzieła, Wydawnictwo oo. Karmelitów Bosych, Kraków 1986. Juan de Yepes y Alvares (1542-1591), zakonnik, mistyk, poeta, reformator zakonu kamelitów

Jest wiele czasu. Wiele dni. Na każdy dzień można „zabrać” ze sobą kogoś innego, „dociążyć” pełny już przecież plecak. Przypomnieć sobie jak było, jak jest, co razem przeżyliśmy, jak to się skończyło. Albo tylko milczeć. „Obecność intencyjna”. Wizja jedynie jednostronna, ale wystarczająca, by wybaczyć. Wystarczająca by się wzruszyć. Wystarczająca, by życzyć dobra, nawet na odległość.

Jednostajny stukot kijków i znany dobrze chrzęst kamieni pod butami.

Chwila odpoczynku i pielgrzym który przysiadł na sąsiedniej ławeczce i częstuje pomarańczą. Cóż z tego, że mówi niezrozumiałym językiem, że wygląda całkowicie odmiennie niż w naszej kulturze – już po chwili pojawia się świadomość, że oto spotyka się tę osobę, która zajmuje dzisiaj miejsce w skrytości serca! Bo to przecież niemożliwe, by ktoś z końca świata robił takie same miny w tych samych momentach, żeby przeciągał słowa, nawet niezrozumiałe, w ten sam sposób i śmiał się tak samo perliście!

To właśnie „cuda” Drogi.

Spotkanie dziewiąte. Świadomość

Anthony de Mello:

Masz już, tu i teraz, to wszystko czego tak bardzo pragniesz, choć o tym nie wiesz.

Chmury napływają i odpływają, niektóre są czarne, a niektóre białe, niektóre są wielkie a inne małe - ty jesteś niebem obserwującym chmury. Nie masz na nie wpływu. Nie staraj się mieć żadnego wpływu, nie zatrzymuj niczego. Patrz!

Świadomość oznacza obserwację siebie. Nikt nie może ci pokazać, jak to się robi, gdyż wówczas podarowałby ci jedynie metodę, sposób na zaprogramowanie ciebie. Aby uzyskać świadomość trzeba zobaczyć, a nie można zobaczyć, będąc uprzedzonym. Słowa, pojęcia, nie są tożsame z rzeczywistością. Ostateczną przeszkodą w odnalezieniu Boga jest słowo „Bóg” i nasze pojęcie Boga.

Jestem Anglikiem, Polakiem, Hiszpanem – ktoś tak cię nazwał i jesteś z tego dumny. Ale co to znaczy Anglik, Polak, Hiszpan? Jest to umowa. Uogólnienie, pojęcie ułatwiające percepcję świata i działalność naukową. Pojęcie nie opisuje rzeczywistości, tylko ją w bardzo ogólny sposób przybliża. To przy ich pomocy można wypracować uogólnienia i wnioski. Problem polega na tym, że one opisują rzeczywistość w bardzo ogólnym stopniu, są bardzo dalekie od prawdy. Bo rzeczywistość jest płynna, a pojęcie statyczne zawsze rozmija się z rzeczywistością przy zwiększeniu przybliżenia. Na przykład – ktoś opisuje wodę w potoku górskim – wartko płynącą przez kaskady i progi rzeczne, ale nas akurat tam nie ma. Ten człowiek nabiera więc nieco wody, żeby ją pokazać. I co prawda jest to ta woda, ale już nie płynie, nie szumi, nie pieni się na wystających z dna rzeki skałach, nie jest już radosnym górskim potokiem; w momencie jej nabrania przestała płynąć.

Zatem w chwili umieszczenia czegokolwiek w pojęciu przestaje być ono żywe, staje się statyczne - bowiem pojęcie niedokładnie opisuje rzeczywistość, źle szuka prawdy. Rzeczywistość jest całością, a słowa tną ją na części, dlatego trudno jest zachować dosłowne

tłumaczenie z jednego języka na drugi – zawsze w rozumieniu słów mogą pojawić się subtelności znaczeniowe, których w drugim języku nie ma. Angielski „home” to nie to samo, co hiszpańskie: „casa”.

Słowa nie ukazują rzeczywistości – one tylko na nią wskazują. Są drogowskazami prowadzącymi ku rzeczywistości.

Kiedy człowiek zachwyci się pięknym widokiem górskiej doliny, ze stokami porośniętymi świeżą roślinnością i wschodzącym nad nią słońcem, może tylko zachwycony patrzeć, patrzeć tak, jak patrzy dziecko w swojej „naiwności” przyjmujące bezwarunkowo rzeczywistość. Każda próba opowiedzenia o tym widoku mija się z celem, bo zamyka całe piękno w świetle niedoskonałych pojęć, które nie są w stanie oddać rzeczywistości.

Stąd mistycy, próbując cokolwiek opowiedzieć o Bogu, którego spotkali, przerażeni zauważają, że nie są w stanie tego zrobić.

Świadomość to obserwacja, uważne śledzenie tego, co się wokół i wewnątrz człowieka dzieje.

Jak to robić? Na początek patrzeć, obserwować. Twarze ludzi, poruszane wiatrem drzewa, ptaka szukającego na trawniku ziarenek, wszystko. Wówczas jest szansa, by powoli wejść w kontakt ze światem.

Stoisz w korku, trąbią samochody, nie można się ruszyć, czas mija. Zaczynasz się denerwować. Po półgodzinie będziesz zadowolony, jak choć trochę podjedzie samochód przed tobą.

Czy można być szczęśliwym w takiej sytuacji?

Dzwoni telefon, wskazówka temperatury silnika zbliża się do czerwonego pola, klimatyzacja chłodzi bardzo słabutko, a przed twój samochód ktoś chce wjechać swoim. Dziesięć minut temu miałeś odebrać dzieciaki z przedszkola.

Co robić? Wykorzystaj to, żeby poznać siebie! Poczuj szarpanie nerwów, poczuj kierownicę w samochodzie, poczuj stróżkę potu płynącą po karku, zbliż się do rzeczywistości. Krok po kroku pozwól, by to wszystko spokojnie się działo. Prawdziwa zmiana nastąpi we właściwym czasie. Świadomość da rzeczywistości możliwość zmienienia ciebie.

Ale twoje ego nie chce czekać. Szybko, już teraz, chce osiągnąć świadomość. Chcesz być „przebudzonym” i ciągle sprawdzasz, czy już jesteś.

A to nie tak.

Postawa, która rokuje na przyszłość jest taka: „Chcę być świadomy, chcę mieć kontakt z tym, co jest, czymkolwiek by to było, i niech się dzieje co ma się dziać. Jeśli jestem przebudzony to dobrze, jeśli śpię, to też dobrze”.

Bo kiedy naprawdę tego dokonasz, nie będziesz o tym wiedział. Zapytasz zdumiony, jak swego czasu uczniowie Człowieka z Nazaretu: „Panie – kiedyśmy to uczynili”?

Pomogłeś komuś? Zrobiłeś tzw. dobry uczynek? Nie – tylko zrobiłeś to, co trzeba. Jeżeli to komuś pomogło – to świetnie – i tyle. Nikt ci nic nie zawdzięcza.

Im bardziej będziesz starał się zmienić, czy zwalczać swoje problemy tym gorzej będzie ci wychodziło. Im większy stawisz opór, tym większą moc dasz problemowi – bo jest on twoją integralną częścią i „karmi” się twoim zainteresowaniem i „walką” z nim.

Jeśli ktoś uderzy cię w prawy policzek, nadstaw mu drugi. Inaczej nic z tego nie wyjdzie, bo to ty dajesz moc demonom, z którymi walczysz. Jak walczyć ze złem? Nie przez zmaganie się, ale przez zrozumienie – przez jasność umysłu. Nie przegonisz ciemności w pokoju przy pomocy szczotki – musisz włączyć światło.

Otrzymałem czek na milion dolarów. Muszę go odrzucić, wyrzec się go, zgodnie z Ewangelią, bo pragnę życia wiekuistego.

Jedną chciwość zastępujesz inną! Ego ziemskie chcesz zastąpić duchowym – subtelniejszym i trudniejszym do wyplenienia. Kiedy będziesz patrzeć na świat przez jakąkolwiek ideologię (a religia też może być pięknie praktykowana jako ideologia) masz problem, życie jest bowiem bogatsze i nie wpisuje się w żadną ideologię.

Śmierć jest przerażająca jedynie dla ludzi, którzy nigdy nie rozumieli życia. A przecież koniec egzystencji gąsienicy oznacza narodziny motyla.

Jeśli umrzesz dla swojej przeszłości, to staniesz się osobą w pełni żywą.

Ideały wyrządzają wiele zła. Cały czas poświęcasz na koncentrowaniu się na tym, co być powinno, a nie na tym, jak jest. Narzucasz rzeczywistości swoje wyobrażenia, nie rozumiejąc najpierw, czym ona jest. Ale jest świadomość. Wskutek niej staniesz się ekspertem i nie będziesz miał potrzeby studiowania psychologii. Kiedy zaczniesz patrzeć na siebie i wyławiać negatywne uczucia, znajdziesz sposób ich wyjaśnienia. I zauważysz zmianę. Przestaniesz się samopotępiać, być z siebie niezadowolonym i nienawidzącym siebie samego.

Mistycy nie identyfikują się już ze sobą. Trwają w pokoju. Niezwykłym pokoju.

La ruta de la vida. Droga życia.



Cienie na grani wydłużają się nieco za bardzo. Za chwilę słońce przestanie w ogóle oświetlać szlak, a wtedy przestanie być przyjemnie. Jest co prawda malutka latarka, ale ona może co najwyżej pomóc przy pakowaniu plecaka, a nie przy poszukiwaniu zagubionej drogi. Dobrze, że kilkaset metrów dalej widać niewielki las – drzewa są jednak jakimś schronieniem, zwłaszcza, że coraz bardziej ciemniejące chmury nie stwarzają złudzeń co do biegu dalszych wydarzeń.

I dobrze, że jest peleryna. Profesjonalna – okrywająca całego człowieka prawie do kostek, i to razem z plecakiem. Daje jakieś poczucie bezpieczeństwa, stwarza namiastkę domu.

Porywisty wiatr coraz bardziej chyli ku ziemi korony drzew. Deszcz zacieknie sieka to z prawej to z lewej. Coraz częstsze błyskawice ukazują całą grozę położenia.

Samotność. Coraz bardziej przerażająca samotność. I strach, kiedy pobliskie drzewo z trzaskiem łamie się jak zapałka. Wiatr targający połami okrycia i zrywający co chwila kaptur z głowy.

I deszcz, coraz bardziej spływający strumieniami po twarzy.

A może to łzy?

Spotkanie dziesiąte. Przebudzenie

Anthony de Mello:

Duchowość jest czymś jak najbardziej praktycznym na świecie. Nie chodzi o pobożność, dewocję ani o religię, ale o duchowość – a więc o przebudzenie, i tylko o przebudzenie.

Prawdopodobnie dla wielu będzie bardzo trudne zrozumienie tego, że po każdym z nas – z wyjątkiem znikomej ilości ludzi przebudzonych – nie należy spodziewać się niczego innego, jak tylko egoizmu i działania w bardziej lub mniej wyrafinowany sposób skierowanego na własny interes. To zrozumienie nie jest przyjemne, ale już dzięki temu można uniknąć wielu rozczarowań. Bo jeżeli człowiek cały czas jest w kontakcie z rzeczywistością nic nie jest w stanie go rozczarować.

Kiedy człowiek jest gotów zamienić swoje iluzje na rzeczywistość, gdy będzie przygotowany, by zmienić sny i poglądy na fakty, to oznaka, że jest na dobrej drodze. W tym momencie jego życie zacznie nabierać sensu. I dopiero wówczas życie zacznie być piękne.

Jedną z pierwszych oznak przebudzenia jest pojawienie się pytania, które człowiek sam sobie stawia: „Czy to ja zwariowałem, czy też oni wszyscy?”

Kłopot większości ludzi polega na tym, że są strasznie zajęci organizowaniem rzeczywistości, której nawet nie rozumieją. Nigdy nie przyjdzie im do głowy, że rzeczy nie potrzebują być organizowane, rzeczy potrzebują jedynie zrozumienia. Jeśli się je zrozumie - one się zmieniają.

Dla przykładu - naukowiec obserwuje owady - bez z góry określonego celu, poza samą obserwacją – po to, by się o nich jak najwięcej dowiedzieć. Nie ma innego celu. Nie chce ich tresować, ani niczego od nich uzyskać. W dniu, w którym uda się człowiekowi takie nastawienie osiągnąć, doświadczy cudu - zmieni się – bez wysiłku i we właściwy sposób. Zmiana sama się wydarzy, nie będzie trzeba jej dokonywać, ponieważ świadomość życia drzemie w każdym człowieku; cokolwiek jest złe, zniknie, a cokolwiek dobre - zostanie wyłonięne.

Obserwuj siebie samego. Kiedy rozmawiasz – jesteś świadomy tego, czy identyfikujesz się z tą rozmową? Kiedy byłeś na kogoś zły, czy byłeś świadomy, że jesteś po prostu zły, czy też identyfikowałeś się ze swoją złością, czy to ona przejmowała całe twoje istnienie? Czy później, kiedy miałeś chwilę czasu, przeanalizowałeś swoje doświadczenie i starałeś się je zrozumieć? Z czego ta złość się brała? Co ją spowodowało?

Można zmieniać jedynie to, co poddaje się zrozumieniu. Kiedy to coś zrozumiesz, to i to się zmieni.

Kiedy nagle zrozumiesz czym jest „Ja” nigdy już nie będziesz tą samą osobą co przedtem. Nic już nie będzie w stanie cię dotknąć i nikt nie będzie w stanie cię zranić.

Nie będziesz się bał nikogo i niczego, bo zupełnie cię zadowoli bycie nikim. Nie będziesz dbał o sukces ani o porażkę – one nic dla ciebie nie będą znaczyły. Także zaszczyty czy niełaska.

Przebudzenie zmienia jakość życia. Człowiek widzi, że stał się inny. Oczywiście - nadal bywa przygnębiony i pełen lęku, ale z tym przygnębieniem i tym lękiem się nie identyfikuje.

A to jest zasadnicza różnica.

Człowiek wykracza poza siebie i spogląda na swój problem „z góry”, nie robi nic, by się go pozbyć, jest pełen woli życia i to wystarczy - problem przechodzi przez człowieka i... znika.

A lęk? Pojawi się, ale już nie niepokoi. To staje się absolutnie dziwne – człowiek się lęka, ale jest szczęśliwy w tym swoim lęku! Pozwala tej chmurze przepływać, nie walcząc z nią, bo im usilniej będzie walczył, tym większą nada jej siłę.

Chcesz się obudzić? Pragniesz szczęścia? Chcesz wolności? Proszę bardzo – odrzuć tylko fałszywe idee. Przejrzyj grę ludzi. Jak? Jeśli przejrzyś własną grę, przejrzyś grę innych. Wówczas ich pokochasz.

Ale trzeba uważać na sposób rozumienia szczęścia – to coś innego niż ekscytacja i dreszcze podniecenia – one powodują z czasem tylko depresję, zmuszają do kolejnej pogoni za nimi. Wszystko polega na obserwowaniu świata wewnętrznego i zewnętrznego tak, jakby przytrafiało się to komuś innemu. Bez komentowania, osądzania, wpływania, zmieniania, jedynie tylko rozumiejąc co się dzieje. Wówczas człowiek coraz mniej będzie identyfikował się ze swoim „mnie”.

La ruta de la vida. Droga życia.



I po co to wszystko? Ileż można tolerować denerwujących ludzi przy za małej kuchence, którzy nie pomyślą, że wypić kawę czy herbatę można gdzieś obok, nie tarasując całej, niewielkiej przecież przestrzeni. Ile można tolerować nigdy niewytarte prysznice i zachlapane wodą wszystkie przejścia w łazience. Ostentacyjnie głośno rozmawiających Niemców, machających łapami Włochów i Hiszpanów, mówiących zawsze jednocześnie. Całe tłumki wprost beczelnie młodych ludzi, cieszących się każdą chwilą, nie mających pojęcia, że życie nie jest takie jak na filmach. I starców, niekiedy zazdrośnie pilnujących otaczającej ich przestrzeni.

Malutki Jorg, który rozpoczął wędrówkę na progu swojego domu, jakieś dwa i pół tysiąca kilometrów stąd, jest już zabrązowiony od słońca i wysuszony od wiatru. Widząc przed kilkoma dniami zapłakaną dziewczynę, której ktoś ukradł portfel, kupuje jej kanapki i daje pieniądze na drogę. Młody kleryk, szukający potwierdzenia swojego powołania, idąc na skromne świętowanie urodzin spotyka znajomych z trasy i bierze udział w hucznej fecie na swoją cześć. Pary małżeńskie, coraz bardziej gorzkniejące w swoim zacieźrzeniu lub coraz bardziej przytulone do siebie, po przypomnieniu sobie tego, dlaczego są razem.

I po co to wszystko?

Cierpienie wkładanych butów, bolesne otarcia ramion i tężejący ból każdego kroku. Głośny wieczorny krzyk całego organizmu, że więcej nie chce, nie może i nie powinien.

I ta niezrozumiała decyzja, że jeszcze jeden dzień, jeszcze kilka kilometrów, jeszcze do tamtego zakrętu...

Spotkanie jedenaste. Wyzwolenie

Anthony de Mello:

Dobre jedzenie, dobre wino, dobra muzyka. Smakuj je. Strać rozum i dojdź do zmysłów. To jest dobre i zdrowe pożywienie – przyjemność zmysłów i przyjemność umysłu. Poczytaj dobrą książkę, jeśli to sprawi ci radość.

Jeśli cieszysz się z czegoś intensywnie, potrzebujesz niewiele. Niektórzy ludzie skrupulatnie obmyślają swoje wakacje, planują je miesiącami, a jak dotrą na miejsce zadreńczają się problemami biletu powrotnego. Robią przy tym mnóstwo zdjęć i później pokażą ci je w albumie. Są to zdjęcia miejsc, w których tak naprawdę nie byli – oni je tylko sfotografowali. To jest metafora współczesnego życia.

Zwolnij i pozwól zmysłom powrócić do życia. Kiedy zmysły zostaną na powrót odblokowane ujrzysz cuda.

Przez świadomość zachowujesz delikatność, subtelność, łagodność, otwartość, elastyczność. Niczego nie wymuszasz – zmiany pojawiają się same.

Wyobraź sobie, że umarłeś i leżysz martwy. Zobacz, jak rozkłada się twoje ciało, zostają jedynie kości i strzępy ubrań, a w końcu już tylko proch. A teraz spójrz na swoje problemy z tej perspektywy. Czyż wszystko nie ulega zmianie? A przecież większość żywych ludzi już nie żyje, a tylko podtrzymuje swoje ciało przy życiu. Człowiek nie będzie żył naprawdę, dopóki nie będzie mu obojętne czy jest żywy czy martwy. Kiedy będziesz gotowy utracić życie – zaczniesz żyć. Wyzwolisz się ze swojej zależności. Porozrywasz się, w jaką omotało cię społeczeństwo. Na zewnątrz wszystko będzie szło jak dawniej, ale pomimo tego, że będziesz nadal w świecie, nie będziesz już z tego świata, w głębi serca staniesz się wolny, a w końcu – całkowicie samotny. Będziesz wśród ludzi i będziesz cieszył się ich obecnością – ale nie będą już mieli władzy nad tobą. Nie będą mogli cię uszczęśliwiać ani unieszczęśliwiać. Twoja zależność od nich umrze.

Narodzi się zdolność do niezwyklej miłości. Do prawdziwego życia.

Co jest w życiu dobre? Praca, którą lubisz wykonywać, radość, śmiech i bliskość z ludźmi do których nie przywiązujesz się, i nie uzależniasz od nich emocjonalnie, choć ich towarzystwo przynosi ci radość.

Działanie. Rzeczy, które dyktuje serce i w które człowiek angażuje się w pełni. Przedmioty wokół – zobaczone na nowo, parki, lasy, góry, zapach łąki.

Królestwem niebieskim jesteśmy otoczeni jak ryba wodą w oceanie – ona żyje w nim, ale wody nie zauważa!

Teraz już można powiedzieć w duchu swojemu przyjacielowi: Nie potrzebuję cię! Mogę być szczęśliwy bez ciebie. Ale uwielbiam twoje towarzystwo, cenię twoją mądrość i poczucie humoru, i chcę z tobą być, bez żadnych obaw, zazdrości, chęci zawładnięcia tobą czy zdobycia dominacji nad tobą. Jestem wolny i ty jesteś wolny. I w tej wolności, szanując ją – chcę być z tobą.

Taka jest istota prawdziwej miłości.

Tak wygląda prawdziwe, warte przeżycia życie.

La ruta de la vida. Droga życia.



Ogromna kadzielnica szybuje nad głowami wpatrzonych w nią z niemym podziwem ludzi. I choć ongiś służyła do „dezaktywacji” nadmiaru aromatów wydzielanych przez umęczonych długą podróżą pielgrzymów, którzy wówczas, w średniowieczu, nocowali w podcieniach katedry, to współcześnie nie wydziela już zbyt dużo dymu. Teraz jej zadanie jest inne – uświetnia swoją przeszłością uroczystości i najważniejsze wydarzenia. I unosi myśli rozmodlonych pielgrzymów, których nogi przeniosły setki, jeżeli nie tysiące kilometrów, w niedostępne zwykłym śmiertelnikom zakątki nieba. To właśnie do nich uśmiecha się jedyny chyba na świecie uśmiechnięty święty – święty Jakub, szczęśliwy jak i oni, że po wielu trudach dotarli aż tutaj, że „przeczytali” jego przesłanie – przesłanie jednego z najbliższych Jezusowi z Nazaretu apostoła.

Dotarli do niego pielgrzymi - wierzący i niewierzący, katolicy, prawosławni, muzułmanie, ludzie szukający swojej drogi i ci, którzy szukają przygody, turyści i sportowcy, sprawdzający zakres swoich możliwości, i ludzie w podeszłym wieku, dla których każde dziesięć kilometrów było zdobywaniem Everestu.

Wszyscy oni opromienieni nieśmiałym uśmiechem niezwykłego świętego.

Wymienieni, choć nie po nazwisku, na początku uroczystości. „Dzisiaj do Santiago de Compostella dotarło: z Kolonii – dwóch Niemców; z San Jean Pie de Port – trzech Włochów, dwóch Japończyków, dwie osoby z Korei, dwie z Polski; z Roncesvales: ośmiu pielgrzymów z Madrytu, trzech z Estremadury, dwoje z Danii, jeden z USA, trzech z Brazylii; z Pampeluny doszli...”. Przez kilka, niekiedy kilkanaście minut każdy z uwagą czeka na „siebie”. Z uwagą, bo lista odczytywana jest po hiszpańsku i dosyć szybko. A kiedy już organy, z niezwykłymi piszczałkami umieszczonymi poziomo, rozpoczną uroczystość i napełnią dźwiękiem każdy zakamarek katedry, bez problemu ukryją też i łzy płynące po twarzach pielgrzymów. I tak naprawdę nikt nie wie, dlaczego ci twardzi ludzie, dla których niestraszne były ośnieżone szczyty gór, skwar mesety i ból nadwyrężonych kolan, tutaj, w obecności życzliwego, uśmiechniętego świętego, którego na powitanie zgodnie z tradycją mogli objąć i przytulić, tracą w jednym momencie maskę twardzieli i stają się po prostu sobą, ludźmi, którzy spotkali Absolut, obojętnie, jakie to słowo może mieć dla kogoś znaczenie.

I, jeżeli to była prawdziwa pielgrzymka, ten moment zostanie już na całe życie. Teraz już – całkiem inne życie.

Spotkanie dwunaste. Czy są na ziemi ludzie szczęśliwi?

Abraham Harold Maslow:



Przeprowadzone przez niego badania pierwotnie, w swojej istocie, miały dotyczyć czegoś innego, choć podświadomie były także poszukiwaniem odpowiedzi na niektóre z jego osobistych problemów. Wybierano do nich ludzi mających poczucie bezpieczeństwa, nie czujących lęku, za to czujących się akceptowanymi, kochanymi i kochającymi, ludzi godnych szacunku i mających wypracowaną postawę w sferze filozofii, religii czy aksjologii (systemu wartości). Kryterium negatywnym był brak nerwicy, osobowości psychopatycznej, psychozy czy skłonności w tym kierunku. Sprawdzano także kandydatów pod względem chorób psychosomatycznych, a pozytywnym kryterium doboru był fakt tzw. samoaktualizacji – wykorzystania posiadanych talentów, zdolności, możliwości itp.

Tak postawione kryteria bardzo ograniczyły pole badań – między innymi po „przesianiu” około trzech tysięcy osób w wieku studenckim do dalszych badań zakwalifikowała się zaledwie... jedna!

Po kolejnych przesiewach pozostała nieliczna grupa badanych o niezwykłych, biorąc pod uwagę przeciętność, cechach. Przy tym można było wyciągnąć wniosek, iż ten rodzaj samorealizacji, który został zaobserwowany głównie u starszych badanych, jest być może jeszcze nieosiągalny we wczesnej fazie dla młodych, rozwijających się osób.

I choć sam Maslow miał przekonanie, że jego badania na tym polu nie mają dostatecznych podstaw naukowych, to jednak ich wyniki uznał za tak fascynujące, że postanowił dołączyć je do jednej ze swoich publikacji¹⁰.

Rozdział został zatytułowany „Ludzie samoralizujący się. Studium zdrowia psychologicznego”

Ludzie samorealizujący się to - skrótowno mówiąc – ludzie w pełni zdrowi pod względem psychicznym i psychologicznym, co wbrew pozorom, nie jest wcale tak powszechne. Jak zatem można ich opisać? W trakcie badań powstało kilkanaście wyróżników.

Pierwszym jest sprawna percepcja rzeczywistości.

Ujawnia się ona przez niezwykłą zdolność wykrywania w osobowości tego, co jest fałszywe i udawane. Ta sprawność rozciąga się na wszystkie sfery życia – także sztukę, naukę, politykę czy intelekt. Tacy ludzie szybciej i poprawniej niż inni potrafią dostrzegać ukryte i niejasne realia. Co charakterystycznie – ich wnioskowanie ma charakter względny, nie absolutny. Ludzie ci żyją bardziej w rzeczywistym świecie natury, niż w stworzonym przez ludzi nagromadzeniu pojęć, oczekiwań, wierzeń i stereotypów, przez większość mylonych ze światem. Potrafią w większym stopniu postrzegać to, co jest, niż swoje przekonania, lęki, teorie czy pragnienia.

¹⁰ A.H. Maslow Motywacja i osobowość, PAX Warszawa 1990

To, co ich całkowicie różni od przeciętnych ludzi, to brak obaw przed nieznanym. I nie tylko akceptują oni ten fakt, ale często bardziej ich pociąga poznawanie nowego, niż rzeczy znanych. Wpisują się w charakterystyczne zdanie Einsteina: „Najpiękniejszą rzeczą, jakiej możemy doświadczyć, jest tajemniczość. Jest ona początkiem wszelkiej nauki i sztuki”. Ich poszukiwanie prawdy nie jest jednak katastroficzną potrzebą bezpieczeństwa, pewności, porządku i „opanowania” świata. Gdy wymaga tego sytuacja są zdolni do nieuporządkowania, nieścisłości, rozluźnienia, a nawet anarchii.

Akceptacja siebie.

Charakterystyczny dla tych osób jest brak dominującego poczucia winy, paraliżującego wstydu czy poważnego lęku. Akceptują siebie i swoją naturę bez poczucia winy i samooskarżania się; w gruncie rzeczy nie poświęcają temu zbyt dużo uwagi. Ze stoicyzmem akceptują swoją naturę z jej wszystkimi brakami i niedoskonałościami, bez zakłopotania, że coś odbiega od obrazu idealnego. Nikt nie skarży się, że woda jest mokra, skała twarda, a drzewa zielone. Spoglądają na świat jak dzieci, szeroko otwartymi, bezkrytycznymi oczami, obserwując przebieg wypadków, nie żądając, by coś było inne, zgodne z oczekiwaniami. Podobnie patrzą na naturę ludzką w sobie i innych. Czyli widzą naturę ludzką taką, jaka jest, a nie jaką woleliby, żeby była. Najbardziej uwidacznia się to na poziomie nazwanym przez Masłowa animalnym: ludzie ci mają dobry apetyt do jedzenia, przyjemnie, bez poczucia winy spędzają czas, dobrze śpią, są zadowoleni ze swojego życia seksualnego i ciała, jakim dysponują. Podobnie podchodzą do siebie na innych poziomach – w sferze miłości, bezpieczeństwa, przynależności do grupy, szacunku do siebie. Ponieważ mogą żyć zgodnie nawet z własnymi wadami, z czasem mogą zacząć je postrzegać jako neutralne cechy osobiste. Nie jest to jednak całkowity brak poczucia winy, wstydu, smutku itp. – jest to brak niepotrzebnego lub neurotycznego poczucia tych niedoskonałości.

Spontaniczność, prostota, naturalność.

Samorealizujący się ludzie są w miarę spontaniczni w zachowaniach zewnętrznych i bardzo spontaniczni w życiu wewnętrznym, w impulsach, myślach i nowych pomysłach. Ich zachowanie oznacza się prostotą i naturalnością. Rozpoznając, że świat ludzi, w którym żyją, nie bardzo może ich zrozumieć czy zaakceptować, nie chcą go ranić, ani z nim walczyć o drobnostki, poddają się konwencjom i zwyczajom, przyjmując je za oczywiste. Tym niemniej osoba samorealizująca się nie pozwala by konwenanse przeszkodziły lub ograniczały ją w tym, co uważa za ważne lub podstawowe. Konsekwencją tej cechy jest to, że mają oni autonomiczny i indywidualny system etyczny – są zdolni przełamywać nie tylko konwenanse, ale i prawo, gdy uważają, że wymaga tego sytuacja – ich etyka niekoniecznie jest taka, jak otoczenia. Uwidaczniając swoje emocje nie odczuwają lęku ani wstydu z powodu wrażenia, jakie mogą na kogoś wywrzeć.

Życie motywacyjne takiej osoby jest jakościowo różne od życia motywacyjnego przeciętnego człowieka - ci ludzie nie dążą do czegoś w przyjętym sensie, lecz raczej rozwijają się. Motywacją przeciętnego człowieka jest dążeniem do zaspokojenia brakujących potrzeb podstawowych, natomiast osoba samorealizująca się nie odczuwa braku tych zaspokojień, a

jednak także do nich dąży. Pracuje, jest ambitna i zaangażowana, ale motywacją jest rozwój charakteru, ekspresja, dojrzewanie i rozwój.

Koncentracja na problemie.

Osoba samorealizująca się jest z reguły skupiona na problemie, którym się zajmuje, a nie na swoim ego. W zasadzie tacy ludzie nie mają problemów ze sobą, ani nie są za bardzo zainteresowani swoimi problemami – zazwyczaj mają jakąś misję w życiu, jakieś zadanie do wypełnienia czy problem wymagający zaangażowania. W zasadzie są to sprawy nieosobiste – często dla dobra rodziny, narodu czy społeczeństwa. Najczęściej też są nadzwyczaj zaangażowani w sprawy podstawowe, często nazywane filozoficznymi czy etycznymi. Żyją przy tym w możliwie najszerszym układzie odniesienia („Nigdy nie są tak blisko drzew, by nie widzieć lasu”) działają na podstawie systemu wartości, który jest rozległy – ale nie drobiazgowy, uniwersalny – ale nie lokalny, zatem w pewnym sensie są filozofami. Dominuje wielkoduszność, brak drobiazgowości, wrażenie, że patrzy się na wszystko w szerszym horyzoncie. Nie martwią się bezpośrednimi problemami, co czyni życie łatwiejszym dla nich samych i dla tych, którzy są z nimi związani.

Dystans wobec rzeczywistości. Potrzeba prywatności.

Osoby samorealizujące się bez żadnej przykrości znoszą samotność. Z łatwością trzymają się na uboczu, wykazują spokój i pogodę ducha, z rezerwą i spokojnie przyjmują osobiste porażki. Ten dystans wobec rzeczywistości jest powodem, iż można ich uznać za bardziej obiektywnych, we wszystkich znaczeniach tego słowa, niż ogół. Niezwykła zdolność do koncentracji na problemie powoduje roztargnienie, zdolność do zapominania i niepamiętania o otoczeniu zewnętrznym. Ów dystans może być interpretowany jako chłód, snobizm, brak przywiązania, a nawet wrogość.

Ta autonomia oznacza samodzielność w podejmowaniu decyzji, zarządzaniu, odpowiedzialności, oznacza, że nie jest się „pionkiem” determinowanym przez innych, że jest się osobą wewnętrze silną. Eksperymenty psychologiczne wykazują, że jedynie od 5-30 procent populacji, zależnie od okoliczności, jest osobami samostanowiącymi o sobie – czyli niepodlegającymi presji reklam, bliskich, sprzedawców, telewizji itp. Wśród badanych osób samorealizujących się – ten odsetek wynosi sto procent.

Autonomia – niezależność od kultury i otoczenia.

Większość ludzi potrzebuje zaspokojenia potrzeb – miłości, bezpieczeństwa, przynależności, poważania; zaspokojenie to może nadejść tylko z zewnątrz, od innych ludzi. Osoby samorealizujące się są jednak względnie niezależne od otoczenia fizycznego i społecznego. Kierują się motywacją rozwoju, a nie niedoboru, zatem główne rodzaje ich zaspokojenia nie zależą od czynników zewnętrznych, czyli innych ludzi, kultury, warunków społecznych itp. Ta niezależność oznacza umiejętność zachowania pogody ducha w najtrudniejszych sytuacjach; określa ich się niekiedy jako „panujących nad sobą”. Wyznaczniki godziwego życia mają dla nich charakter wewnątrzjednostkowy, a nie społeczny. Są wystarczająco silni, by być niezależnymi od jakichkolwiek opinii, czy nawet własnych uczuć.

Ciągła świeżość ocen.

Ludzie samorealizujący się mają zdolność zachwycania się dniem dzisiejszym: choćby porannym wschodem słońca, w taki sposób, jakby jeszcze nigdy go nie widzieli, urodą kwiatu, choć przecież widzieli ich już tysiące, ciekawą rozmową, choć przez życie przegadali już niejedną godzinę. Nie zmieniają przekonania o swoim szczęściu w małżeństwie kilkadziesiąt lat po ślubie, a uroda sześćdziesięcioletniej żony zdumiewa ich tak samo jak czterdzieści lat wcześniej. Nawet sprawy codzienności mogą być pasjonujące, podniecające i zachwycające. Te odczucia nie pojawiają się stale, raczej od czasu do czasu, za to w nieoczekiwanych momentach. Jest prawdopodobne, że tak głęboko odczuwane bogactwo doświadczeń jest przejawem bliskich stosunków z rzeczywistością. Większość ludzi nie docenia tego, co ma – przyzwyczajają się do dóbr przeróżnego rodzaju, które stają się niejako oczywiste – dopiero ich utrata – śmierć partnera, bankructwo, kataklizmy, uświadamiają ich prawdziwą wartość, pozostawiając za sobą żal, wyrzuty sumienia i umniejszenie szacunku do siebie.

Doświadczenia mistyczne.

Częstym doświadczeniem ludzi samorealizujących się, chociaż nie wszystkich, są doświadczenia „mistyczne”. Najczęściej opisywane są jako uczucie otwarcia bezgranicznych horyzontów, poczucie większej mocy i większej bezradności niż kiedykolwiek przedtem, uczucie wielkiego uniesienia i fascynującego lęku, utrata poczucia czasu i przestrzeni i w końcu przekonanie, że zdarzyło się coś w najwyższym stopniu ważnego i wartościowego, w taki sposób, że taka osoba czuła się w jakimś zakresie zmieniona i wzmocniona przez takie doświadczenie, nawet w życiu codziennym. Tego rodzaju zdarzenia mogą być też mniej intensywne – pojawiają się u wielu osób; u niektórych dosyć często, czasem nawet codziennie.

Poczucie wspólnoty.

Badani przez Masłowa żywią głębokie poczucie związku z rodzajem ludzkim, mimo sporadycznych uczuć złości, niecierpliwości itp. co powoduje ich szczerze pragnienie niesienia ludziom pomocy, dbania o nich czy wybaczenia niektórym zachowań. Niektórzy naukowcy nazywają to postawą „Starszego brata”.

Związki interpersonalne.

Są głębsze niż większości ludzi. Są zdolni do większej miłości, doskonalszej identyfikacji czy skuteczniejszego zniesienia granic ego. Co ciekawe – inni uczestnicy takich związków są też często znacznie bliżsi samorealizacji niż osoby przeciętne. Krąg przyjaciół jest raczej wąski – jedna z osób badanych zauważyła: „Nie mam czasu dla wielu przyjaciół. Nikt go nie ma, jeśli to mają być prawdziwi przyjaciele”. Ludzie ci są skłonni być uprzejmi lub przynajmniej cierpliwi prawie dla każdego, żywią też szczególną czułość i miłość do dzieci i łatwo się nimi wzruszają. Jednocześnie potrafią mówić realistycznie i surowo o tych, którzy na to zasługują, zwłaszcza o ludziach obłudnych, pretensjonalnych, pompatycznych czy pysznych. Ale nawet wówczas nie zawsze ujawniają swe realistycznie niskie oceny. „W końcu po większości ludzi nie można się wiele spodziewać, ale stać ich na więcej (...). Ci, którzy nie są uważni, zwykle płacą za to ciężką zgryzotą. Należy ich raczej żałować niż krytykować”. Osoby samorealizujące się miewają często wielbicieli, a nawet uczniów czy wyznawców – zwykle jednak czują się zmuszani do tego

rodzaju stosunków i starają się, mimo życzliwości do ludzi, unikać ich z taką umiejętnością, na jaką ich stać.

Demokratyczna struktura charakteru.

Wszyscy ci ludzie wykazują łatwo widoczne cechy demokratyczne. Są życzliwi dla każdego człowieka o odpowiednim charakterze, bez względu na klasę społeczną, wykształcenie, poglądy polityczne czy kolor skóry. Te przekonania demokratyczne sięgają głębiej – uważają na przykład, że mogą uczyć się od każdego, kto może ich czegoś nauczyć, niezależnie od innych cech takiej osoby – nie wykazują przy tym żadnych podkreśleń swojego statusu, wykształcenia itp. – przejawiają coś, co można nazwać pokorą – mają świadomość, jak niewiele wiedzą w porównaniu z tym, co można wiedzieć, i co wiedzą i potrafią inni. Szczególny szacunek mają do każdego, kto jest doskonały w swoim zawodzie – niezależnie czy jest stolarzem, pokojową, muzykiem czy wykładowcą na prestiżowej uczelni. Na pewnym poziomie przejawia się tendencja do okazywania szacunku każdej istocie ludzkiej, tylko dlatego, że jest istotą ludzką; nie godzą się na odzieranie z godności nawet największych łajdaków – i ta tendencja funkcjonuje bez przeszkód z bardzo silnym poczuciem tego, co słuszne, a co nie, co dobre a co nie.

Rozróżnianie środków i celów.

Życie codzienne tych ludzi rzadko ujawnia zamęt, nieład, niespójność czy konflikt, są w wysokim stopniu etyczni, mają wyraźne standardy moralne i nie postępują niesłusznie. Gdyby religię definiować jedynie w terminach społeczno – behawioralnych, można ich wszystkich, włącznie z ateistami, traktować jako ludzi religijnych. Jednak nawet wierzący z nich Boga opisują bardziej jako pojęcie metafizyczne, a nie osobowe, niewielu z nich wpisuje się w pojęcie religii podkreślające czynnik nadprzyrodzony i ortodoksję instytucjonalną. Można powiedzieć, że na ogół skupieni są bardziej na celach niż na środkach – ale nie jest to takie proste – często za cele uważają oni to, co inni uważają za środki – bardziej cenią działanie dla niego samego; potrafią się tak samo cieszyć z samego dążenia do czegoś, jak z osiągnięcia celu. Czasami banalną, rutynową czynność potrafią przekształcić w wewnętrznie przyjemną grę, taniec, czy zabawę. Całkiem jak dzieci.

Filozoficzne poczucie humoru.

Poczucie humoru osób samorealizujących się nie ma zwykłego charakteru – i występowało to u wszystkich badanych - nie śmieją się oni w przypadku złośliwego humoru (w jakikolwiek sposób kogokolwiek raniącego), połączonego z poczuciem wyższości, albo obrażającego autorytet. Ich poczucie humoru można nazwać związanym z filozofią – humor widzą w żartowaniu z niemądrych zachowań, zapominaniu o swoim miejscu na świecie, nadęciu – z reguły związanego z rzeczywistością w jakiej się żyje. Czasami przyjmuje to formę żartowania z siebie. Jest to najczęściej rodzaj humoru inteligentnego, raczej tkwiącego w sytuacjach, a nie będącego dodatkiem do niej – jest raczej spontaniczny i niepowtarzalny. Ta postawa ociera się także o pracę zawodową, która w pewnym sensie jest zabawą i która, chociaż traktowana poważnie, jest w pewien sposób także traktowana lekko.

Twórczość.

Wszystkie te osoby przejawiają szczególny rodzaj twórczości, oryginalności i pomysłowości, który ma indywidualne cechy. I nie chodzi tu o talent, z którym człowiek się rodzi i dostaje go jakby „w prezencie”, w słabym związku z resztą osobowości. Twórczość ludzi samoralizujących się jest raczej pokrewna naiwnej i uniwersalnej twórczości dzieci. I nie chodzi tu o twórczość w znaczeniu powszechnym – pisarstwie, kompozycji czy malarstwie, ale o rzutowanie zdrowej osobowości na działania codziennego życia, na działanie z jakimś duchem wynikającym z charakteru osoby podejmującej daną czynność. Być może też jest tak, że ludzie ci łatwiej postrzegając prawdę i rzeczywistość z tego powodu mogą wydawać się innym jako twórczy. Inną rzeczą jest to, że są oni z reguły mniej skrupowani i ograniczeni przez kulturę, w której wyrastali – może dlatego często wyrażają się bardziej pozytywnie, spontanicznie i naturalnie i w ten sposób wydają się bardziej ludzcy, co także wywołuje często wrażenie bycia twórczym.

Opór wobec inkulturacji.

Ludzie samorealizujący się opierają się wchłonięciu przez kulturę i utrzymują wobec niej dystans. Zatem, choć mieszczą się w granicach konwenansów dotyczących sposobu ubierania, języka czy odżywiania się, to jednak nie są w rzeczywistości konwencjonalni, a już z pewnością nie są modni, czy wytworni. Wyrażają przy tym wewnętrzną postawę, że nie ma większego znaczenia, jakie zwyczaje są w użyciu; uważają, że jeden zbiór przepisów ruchu drogowego jest równie dobry jak inny, ale jeżeli zwyczaje ułatwiają życie, to nie ma co się nimi zajmować.

Żadnego z tych ludzi nie można określić jako zbuntowanego przeciw autorytetom w sensie charakterystycznym dla wieku dojrzewania. Nie wykazują czynnej niecierpliwości czy długotrwałego niezadowolenia z kultury czy swojego zajęcia, ale dosyć często wybuchają z powodu niesprawiedliwości. Nie jest to w żadnym razie brak ducha walki. Mają poczucie rzeczywistości i nie wydają się skłonni do podejmowania wielkich, nie służących niczemu poświęceń. Nie są przeciwni walce – są przeciwni nieskutecznej walce. Skłaniają się raczej ku spokojnym, pogodnym codziennym próbom ulepszania kultury, zwykle od wewnątrz, nie zaś zaczynając od destrukcji. Można zatem powiedzieć, że są autonomiczni, że kierują się prawami własnego charakteru, a nie regułami społeczeństwa.

Niedoskonałości.

Ludzie samorealizujący się nie są doskonali. Wykazują wiele drobnych ludzkich słabości. Bywają nudni, uparci, denerwujący. Nie są wolni od próżności, pychy, stronniczości, czasami wybuchają gniewem. Sporadycznie potrafią być nadzwyczaj i nieoczekiwanie bezwzględni – są ludźmi bardzo silnymi. Wśród przebadanych przez Masłowa był między innymi mężczyzna, który po stwierdzeniu, że długoletnia przyjaźń była nieuczciwa odciął się od niej nagle i obcesowo, bez żadnych dających się zauważyć wyrzutów sumienia. Inna osoba – kobieta, która wyszła za mąż bez miłości, gdy zdecydowała się na rozwód zrobiła to ze stanowczością przypominającą bezwzględność. Inni znowu tak szybko dochodzili do siebie po śmierci bliskich, że wyglądało to na nieczułość.

Ale choć są niezależni od opinii innych ludzi, to jednak nie są wolni od poczucia lęku, smutku, wewnętrznych zmagania i konfliktów – tym niemniej przyczyny tych stanów nie są neurotyczne. Nie istnieją bowiem istoty ludzkie doskonałe – aby uniknąć rozczarowania naturą ludzką, najpierw trzeba zaniechać iluzji na jej temat.

Wartości.

Osoba samorealizująca się ma mocny system wartości wynikający z akceptacji natury swojego „Ja”, szerokiego zakresu życia społecznego, oraz przyrody i rzeczywistości fizycznej. Na tej bazie powstaje ich ocena ludzi i wydarzeń. Ich wewnętrzna dynamika pozwala na szczególne relacje tych osób z rzeczywistością, poczucie wspólnoty z innymi ludźmi, poczucie zaspokojenia, z którego wypływa „nadmiar” poczucia dobrobytu i obfitości. W wielu dziedzinach życia tych ludzi zmniejszają się lub zanikają konflikty i zmagania czy niepewność wyboru. Spostrzegają, że liczne problemy nie są tak naprawdę wcale istotne – jak choćby konieczność jedzenia lub niejedzenia takiego czy innego mięsa, ściągania lub nakładania nakrycia głowy w świątyniach czy tym podobne. Z czasem rozciąga się to na szerszy zakres życia – relacji między płciami, oceny budowy ciała czy urody, a nawet postaw wobec śmierci. Dla osób samorealizujących się pozornie nie dająca się zażegnać walka płci przestaje być w ogóle konfliktem, a staje się zachwycającą współpracą. Antagonistyczne interesy starszych i młodszych nie są aż tak problematyczne; to samo dotyczy różnic płci, wieku, wykształcenia, poglądów politycznych, religijnych, klas społecznych itp. A właśnie te różnice stanowią główne podłoże do różnego rodzaju lęków, wrogości, agresji czy zazdrości.

Zatem odmiennie od ludzi przeciętnych rozumieją spotykające ich sytuacje – stąd różnica zdań jest miłym spotkaniem i wymianą poglądów a nie starciem, brak poczucia zagrożenia pozwala na niepretendowanie do bycia wszechwiedzącym czy wszechmocnym. To przekłada się też na życie rodzinne i małżeńskie, gdzie szanuje się odmiennność i osobowość partnera, słucha poglądów dzieci i napomnień dziadków.

Dla porównania – dla człowieka, którego podstawowe potrzeby nie są według niego zaspokojone, świat jest miejscem niebezpiecznym, wrogim terytorium zaludnionym przez dwa rodzaje ludzi – tych nad którymi ma on przewagę i tych, którzy mają przewagę nad nim. Wówczas system wartości jest, podobnie jak u mieszkańca dżungli, zdominowany przez niskie potrzeby.

Ludzie samorealizujący się mają zaspokojone swoje wewnętrzne potrzeby (niezależnie od statusu materialnego), zatem mogą zajmować się wewnętrznymi potrzebami wyższego rzędu – i ta ich część jest całkowicie niepowtarzalna i charakterystyczna. Tu jawi się pewnego rodzaju sprzeczność – ci ludzie są bowiem bardziej zindywidualizowani, bardziej inni niż przeciętni, ale też bardzo podobni i jednocześnie niepodobni do innych samorealizujących się; jednocześnie - choć nie przystają do ogółu, są lepiej uspołecznieni i bardziej zidentyfikowani z ludzkością.

Podsumowanie.

Oceniając przeprowadzone przez siebie badania Maslow wyciągnął niezwykle wnioski: pierwszy dotyczy tego, co uważa się za skrajności, przeciwieństwa lub dychotomie - są to zjawiska występujące u mniej zdrowych psychologicznie ludzi – u samorealizujących się, określanych przez niego jako zdrowi, biegunowość znika, a wiele przeciwieństw uznaje się za wewnętrznie połączone i współistniejące. Obrazowo mówiąc – u tych ludzi pragnienia pozostają w zgodzie ze zdrowym rozsądkiem. Dychotomia między egoizmem i nieegoizmem całkowicie zanika, ponieważ każdy z nich jest zarazem samolubny i niesamolubny. Bywają

jednocześnie bardzo uduchowieni i jednocześnie bardzo pogańscy a np. zmysłowy obowiązek nie może być przeciwstawiany przyjemnościom, ani praca zabawie, bo obowiązek jest przyjemnością, a praca - zabawą. U tych ludzi ego i superego nie walczą ze sobą – współdziałają i są zbieżne. To, co wyższe i to co niższe nie są sobie przeciwstawne – ale zgodne. Podobnie jest na wielu innych płaszczyznach: konkret – abstrakcja, akceptacja – bunt, ja – społeczeństwo, powaga – poczucie humoru, zdrowy rozsądek – lekkomyślność.

„Z tego i z wielu innych powodów ludzie zdrowi (czyli samorealizujący się) są tak różni od przeciętnych – przy czym nie jest to jedynie różnica stopnia, ale wprost różnica kategorii – że dają początek dwom bardzo różnym rodzajom psychologii”.¹¹

Dodatek – Miłość.

Próba opisu miłości między ludźmi jest zawsze bardziej subiektywna niż obiektywna czy behawioralna. Żaden opis, żadne słowa nie są w stanie przekazać doznań, jakie odczuwa człowiek w tym stanie. Przede wszystkim pojawia się uczucie czułości i przywiązania, połączone z wielką radością, szczęściem, zadowoleniem, uniesieniem, a nawet niekiedy pewnego rodzaju ekstazą. Pojawia się dążenie do wejścia w bardziej intymny kontakt, do dotykania i obejmowania kochanej osoby a także skłonność do tęsknoty za nią. Osobę taką postrzega się jako pożądaną, piękną, pociągającą, dobrą; patrzeć na nią, wspólne przebywanie jest przyjemnością, a rozstanie - rozpaczą i przygnębieniem. Pojawia się tendencja do skupienia uwagi na kochanej osobie ze skłonnością do zapominania o innych i zawężania percepcji w taki sposób, że wiele rzeczy jest nie dostrzeganych. To poczucie szczęścia ujawnia się w pragnieniu bycia razem tak często jak to możliwe, a często dochodzi pragnienie dzielenia przyjemnych doświadczeń z osobą kochaną – badani wspominają, że przyjemność tych doświadczeń jest większa z powodu obecności ukochanej osoby.

W końcu oczywiście osoba kochająca czuje się w szczególny sposób pobudzona seksualnie – ta konkretna osoba powoduje niezwykle pożądanie seksualne i napięcie, jakie towarzyszy pobudzeniu seksualnemu. A jednak nie można uważać, że tylko na tym polega istota miłości, skoro można ją obserwować także u ludzi zbyt leciwych, by mogli utrzymywać stosunki seksualne.

Pragnienie intymności jest nie tylko fizyczne, ale i psychiczne – uwidacznia się jako szczególne upodobanie pary do odosobnienia, wykształceniu sekretne go języka, znaczących tylko dla zakochanych gestów i zachowań. Powszechne jest pragnienie, aby wiedzieć o sobie jak najwięcej, by w pełni poznać się wzajemnie.

W trwającym, dobrym związku, rozwija się intymność, szczerość i autentyczność bycia. Osoby te wspominają, że w obecności ukochanej osoby mogą być sobą, mogą czuć się swobodnie, jak symbolicznie opisała to jedna z kobiet: „Mogą rozpuścić włosy”. Ta szczerość zawiera także zgodę, by partner mógł swobodnie dostrzegać błędy, słabości i fizyczne czy psychiczne braki drugiej strony.

¹¹ Abraham H. Maslow Motywacja i Osobowość, PAX 1990

W zdrowych związkach rzadko ukrywa się defekty wieku, w mniejszym stopniu zachowuje się dystans, tajemniczość czy przemilczenia i wszelkie skrytości – „garda” jest opuszczona bardzo nisko.

Zdrowa miłość jest po części pozbawiona mechanizmów obronnych – zatem staje się spontaniczna i szczera. Oczywiście przy założeniu, że w miarę wzrostu intymności partner będzie lubił to, co odkrywa, że w głębi nie drzeją pokłady zła.

Zdrowe stosunki miłości pozwalają na większą spontaniczność, naturalność, brak mechanizmów obronnych. Nie ma potrzeby pilnowania się, ukrywania, wywierania wrażenia, zważania na słowa, czyny czy tłumaczenia się. Mogą być sobą bez poczucia, że czegoś się od nich żąda lub oczekuje, mogą czuć się nadzy psychicznie czy nawet fizycznie, a pomimo tego czują się kochani, pożądani i bezpieczni.

Przebadani przez Masłowa ludzie samorealizujący się kochają i są kochani. Można nawet zaryzykować stwierdzenie, że mają oni władzę kochania i wzbudzania miłości do siebie.

Ich życie seksualne także różni się od przeciętnego - oczywiście nie pod względem urozmaïcenia czy wymyślności – jest to sfera życia jednocześnie bardziej i mniej ważna niż dla ludzi przeciętnych. Często jest to głębokie i prawie mistyczne doznanie, ale jednocześnie bezproblemowo podchodzą oni do sytuacji braku życia seksualnego. Na bardziej świadomym, „wyższym” poziomie miłości potrzeby niższe i związane z nimi frustracje i braki zaspokojenia stają się czymś mniej ważnym, łatwiejszym do pominięcia. Ale jednocześnie zaspokojenie tych potrzeb przeżywane jest pełniej.

W pewnym sensie można to porównać do postawy tych ludzi do codziennych posiłków – jedzenie jest traktowane przez nich jako przyjemność, przy jednoczesnym poglądzie, że jest ono względnie nieważne w ogólnym planie życiowym. Ludzie ci nie potrzebują zmysłowości, jednak znajdują w niej głęboką przyjemność, kiedy się pojawia.

Osoby samorealizujące się szanują swoich partnerów w bardzo głęboki i podstawowy sposób, co stwarza wiele implikacji – między innymi autentycznie cieszą się oni sukcesami partnera, nie odbierając ich jako zagrożenie, uznają go za istotę niezależną, oddzielną i autonomiczną. To przyznanie każdemu człowiekowi fundamentalnego prawa do godności rozciąga się nie tylko na osoby dorosłe, ale i na dzieci.

Pozwalają swojemu partnerowi i bliskim być ludźmi wolnymi, jednak jednocześnie wymagają także poszanowania własnej wolności.

La ruta de la vida. Droga życia.



Bezkresne fale rytmicznie, w sobie tylko znanym cyklu, uderzają w skalisty brzeg przylądka. To Finis Terre – Koniec Świata. Ogiś sądzono, że dalej jest już tylko bezmiar wód, a ten przylądek jest najbardziej na zachód wysuniętym punktem Europy.

Na skałach wokół solidnego budynku latarni płoną niewielkie ogniska. To tutaj, prawie sto kilometrów od Santiago de Compostella pielgrzymi palą swoje stare, znoszone, przesiąknięte długą drogą ubrania, w symbolicznym geście zniszczenia „starego człowieka”. To tutaj

pozostawiają swoją przeszłość, jaka by nie była, by pójść w dalsze życie z nową, czystą kartą. Zaczynają symbolicznie być nowymi ludźmi. W dawnych wiekach stąd właśnie zabierano ze sobą do domu muszle przegrzebka, na dowód odbycia pielgrzymki – współcześnie muszle kupuje się na początku szlaku – są specyficzną „odznaką” pielgrzyma, człowieka szukającego swojej drogi. Człowieka szukającego siebie.

Jednak by poznać siebie nie trzeba wyjeżdżać na koniec świata. Wystarczy poszukać swojej samotności, i w ciszy, w oddaleniu od ludzi i spraw, ją poobserwować.

I to będzie pierwszy krok.

Pierwszy krok na długiej, fascynującej, pełnej przygód, niezwyklej drodze do... szczęścia.