

Krok 10. „Ty wiesz wszystko, ja ci tylko to pokazuję”

Co jest szczęściem? Uczucie, że moc rośnie, że przewyżcza się opór.
Fryderyk Nietzsche

Ważne jest, do jakich mentorów się zwrócimy, by pomogli nam osiągnąć sukces. Trzeba zadać sobie pytanie: praktyka czy teoria? Wszystko, co pomaga w życiu, jest dobre, jednak ludzie za bardzo wierzą w techniki. Wiedzę trzeba sprawdzać w praktyce, tylko wtedy przynosi jakiegokolwiek korzyści. Ludzie chcą być lepsi od innych, zamiast czuć emocje i rozumieć. Z przykrością zauważam, że ludzie po nabyciu wiedzy zaczynają czuć się lepszymi i wszechwiedzącymi. Opierają się tylko na teorii i nie weryfikują swojej wiedzy z praktycznymi osiągnięciami. Szczególnie ludzie kończący studia uważają, że pozjadali wszystkie rozumy. Zamiast sprawdzić zdobytą wiedzę w praktyce, chcą występować w roli nieomylnych arbitrów. Krytykują ludzi, którzy w praktyce zdobyli wiedzę. Mówią: „Oni nie ukończyli studiów, nie mają odpowiednich kwalifikacji, umiejętności ani kompetencji”. Nie interesuje ich, że ci ludzie osiągają realne sukcesy w życiu, mają lepsze i bogatsze życie. Ludzie pracujący na etacie z dyplomem wiedzą lepiej. W końcu ukończyli renomowane uczelnie, a profesorowie nie mogli się mylić.

Najważniejsza zasada, jakiej nauczyłem się w życiu, brzmi: „wszystko sprawdzaj, każdą wiedzę”. Albo coś działa, albo nie, i nie ma co dorabiać tu zbędnej filozofii. Ja ukończyłem studia wyższe i oczywiście wiedza zdobyta w ich trakcie przydaje się, ale większe znaczenie ma dla mnie wiedza zdobyta podczas działania i pracy. Zdobywam wiedzę i sprawdzam, jak działa w praktyce. Weryfikacja nie pozostawia żadnych złudzeń. Mierzysz się z życiem i albo wygrywasz, albo przegrywasz. Życie pokazuje prawdziwość wierzeń i poglądów. Człowiek dzięki temu staje się bardziej odpowiedzialny i skupiony. Przestaje oceniać, a zaczyna rozumieć. Nie ufa całkowicie technikom, a stara się być w prawdziwej relacji z drugą osobą. Rozumie ograniczenia i blokady innych. Praktyk stawia na realne korzyści, a nie na

gdybanie. Teoretycy zbyt często niepotrzebnie rozwodzą się nad tematem. Jakże często też pozbawieni są inteligencji emocjonalnej. W interakcji z innymi występują w roli nieomylnych sędziów. Bardzo często widzi się, że ludzie odsuwają się od takich osób. Na początku dają sobą kierować, lecz po jakimś czasie zdają sobie sprawę, że ich mentor po prostu ich kosztem dopompuje swoje ego, gdyż nie może pozwolić, by ktoś wiedział więcej od niego. Robił coś lepiej. Wtedy zaczyna walkę, by zniszczyć swojego przeciwnika. Przecież on ma taką wielką wiedzę. Wszechwiedzący człowiek nie zastanawia się nawet, czy ta jego wiedza stanowi jakiś pożytek dla innych. On nigdy nie poprosi tych, którym oferuje swoje usługi, o opinię. Przecież i tak wie lepiej, więc po co będzie pytał. Ludzie, którzy teorię popierają praktyką, cały czas analizują, w jaki sposób oddziałują na innych. Pytają o opinię i nieustannie się doskonalą. Dla nich liczą się efekty, a nie wymyślne sposoby i ceremoniał. Oni nie stwarzają pozorów, chcą osiągać cele i wiedzą, że muszą wyeliminować nieskuteczne sposoby i złe drogi. Wiedzą, że mogą się pomylić bo są tylko ludźmi. Technika może ich zawieść, umysł też może ich zawieść, dlatego każdego dnia trenują. Uczą się od innych, od liderów, którzy osiągnęli przed nimi sukces.

To właśnie odróżnia praktyków od teoretyków. Teoretycy nie sprawdzają zdobytej wiedzy, już samo przekazywanie wiedzy jest dla nich tak fascynujące, iż świadomość, że ta wiedza może być zupełnie nieprzydatna, przyprawia ich o zawrót głowy. Teoretycy nie sprawdzający wiedzy w praktyce niestety stają się robotami, które odtwarzają wgraną przez siebie płytę. Stają się bankiem informacji i tracą kontakt głębią swojej natury. Nie korzystają również z kreatywności, bo właśnie działanie wyzwala kreatywność, gdyż zmuszeni jesteśmy szukać nowych sposobów postępowania i myślenia. Jak rozpoznać, czy mamy do czynienia z praktykiem czy teoretykiem?

Teoretyk — czujemy się przy nim niezbyt swobodnie, gdyż on za wszelką cenę stara się udowodnić, że wie więcej. Jest pozbawiony w pracy emocjonalności. Operuje suchymi faktami, stosuje techniki i nie pozwala sobie na kreatywność i eksperymenty. Ma trudności z nawiązywaniem głębokich relacji. Emanuje niezbyt przyjemną energią i czujemy się w jego towarzystwie spięci. To przez to, iż w głębi duszy uważa się za lepszego od nas.

Praktyk — jest przede wszystkim człowiekiem, wie, że kiedyś też był ograniczony przez wiele blokad i schematów. Jest czującą i emocjonalną istotą. Eksperymentuje z technikami, starając się wypracować indywidualne podejście do każdego. Stara się rozumieć ludzi, liczy się z ich zdaniem. Potrafi przyznać się do błędu, bo wie, że jest omylny, chociaż się doskonali. Porażka jest dla niego cenną lekcją i nie przejmuje się nią, gdyż wie, że ona sprawia, że staje się lepszy i mądrzejszy.

RAPORT Z SYTUACJI ŻYCIOWEJ — JAK TO LUDZIE NIE WIERZĄ W CIEBIE I WIEDZĄ LEPIEJ, CO JEST DOBRE

Podążam drogą rozwoju osobistego, każdy dzień jest dla mnie możliwością doskonalenia się, zdobywania nowych wiadomości. Wiele osób nie rozumie mojej filozofii. Tylko mały procent ludzi potrafi wybić się ze schematu społecznego. Ludzie mawiają: „Masz tyle i tyle lat, powinieneś to i to”. Skąd oni wiedzą, co jest dla mnie dobre, skoro mnie nie znają? Nie wiedzą. Ale zostali tak zaprogramowani, przychodzi wiek, dajmy na to 25 lat, kończy się studia, trzeba wziąć ślub i założyć rodzinę, później przychodzi czas na zarzycanie się w pracy, której się nie lubi. Następnie przychodzi okres ciągłej walki i zgorzknienia, aż do śmierci. I to jest ten wspólny program realizowany przez 99% społeczeństwa.

Ostatnio kobieta powiedziała mi: „Masz 30 lat i nie masz żony, dzieci”. Była bardzo zdziwiona faktem, iż nie mam zarejestrowanego związku lub chociażby dzieci. Przyznaję, nie zrealizowałem programu społecznego, bo nie chcę go realizować. Ludzie mówią: „Musisz to, musisz tamto”, nic nie muszę. Jeżeli już coś muszę, to być szczęśliwym. Oczywiście jak każdy marzę o tym, by kiedyś mieszkać z idealną dla mnie kobietą, w pięknym, cudownym miejscu. Jeżeli jednak to by się nie stało, cieszyłbym się relacjami z kobietami, rozwijając się i spełniając swoje marzenia. Nie jest łatwo podążać drogą rozwoju osobistego, gdyż ludzie, żyjąc według programu społecznego, nieustannie sabotują człowieka podążającego tropem swoich marzeń. Dlaczego tak się dzieje? Ludzie rozwijający się wyróżniają się pośród tłumu. Zwykle są uśmiechnięci, emanujący pozytywną energią, wyglądają młodo. Kobieta, o której wspomniałem wyżej, myślała że mam 25 lat. Ludzie rozwijający się wyznaczają i zdobywają cele; porażka jest dla nich cenną

lekcją. Oni bardzo rzadko mają zły humor, stany depresyjne. Nieustanne doskonalenie, zarówno teoretyczne, jak i praktyczne, sprawia, że życie jest fascynującą przygodą, a nie męczącą tułaczką bez celu. Tacy ludzie wywierają piorunujące wrażenie na innych. Ludzie myślą: „Hej, kim jest ten człowiek, ma niesamowitą energię”, ale przepelnieni goryczą nie są w stanie zrobić tego, co robią ludzie sukcesu, czyli podejść i zapytać: „Hej, jak to robisz, to jest wspaniałe, emanujesz taką pozytywną energią”. Nie, oni tego nie robią, oni atakują. Tacy ludzie nie chcą się uczyć, chcą wszystko sprowadzić do swojego poziomu. Gdy człowiek rozwijający się nie pozwala im na to, odchodzą. I to jest najlepsze, co może się stać dla człowieka rozwijającego. Powinien pozwolić odejść takiej osobie, bo gdyby została, zatrzymałaby mu tylko życie, utrudniając zdobycie sukcesu.

Ludzie podążający drogą rozwoju osobistego mają wspaniałe podejście do innych ludzi, nie zmuszają nikogo do niczego. Inspirują i wnoszą światło do życia innych, ale nie robią nic na siłę. Doskonale rozumieją słowo „nie”. Jakiś czas temu miałem śmieszny sytuację. Rozmawiałem z kobietą, z którą aktualnie się widywałem; powiedziała mi takie słowa: „Poza tym nie szukam już nikogo i tak nie znalazłabym czasu dla faceta, nie mam czasu nawet dla siebie”. Wielu facetów zdenerwowałoby się, nie ja. Rozmawialiśmy o relacjach damsko-męskich, związkach itd. Powiedziałem, że rozumiem i nie zawracam głowy w takim razie. Na co ona: „Jak kobieta mówi nie, to myśli tak”. Ach te kobiety, wiadomo, że tak jest, ale i tak nie lubię słuchać takich słów i pokazuję, że nie jestem człowiekiem, który błaga czy prosi o czas innej osoby. Jeśli ma czas, to super, jeśli nie — trudno. Rozmowa z kobietą śmiesznie się potoczyła, bo odwołała wszystko, co wcześniej powiedziała. Jako bardzo atrakcyjna kobieta chciała mnie sprawdzić; rozumiem to, ale nie zamierzam grywać w jej gierki.

Tutaj wychodzi, jak ważne jest podążać swoją drogą. Uwalnia nas to od manipulacji innych ludzi, pokazując im jednocześnie, kim jesteśmy. Ludzie rozwijający się, są wrażliwymi, emocjonalnymi i czułymi istotami, ale są twardzi. Dla siebie i dla innych. Nie dają się poniżać, źle traktować. Kochają siebie, bo wiedzą, jaką drogę już musieli przejść, by być w tym miejscu, w którym są. Nie pozwalają, by ktoś podważał to i niszczył. Informują innych, jakie działania im się podobają, a jakie nie. Nie boją się być sobą i w pełni przejawiać swojej osobowości. Ja prze-

jawiam w pełni swoją osobowość, zapraszam ludzi, by szli ze mną drogą rozwoju osobistego. Jeżeli chcą, bardzo się cieszę i dzielę się tym, co wiem. Jeśli nie chcą lub co gorsza atakują mnie, odchodzę lub pozwalam im odejść. Gdy słyszę „nie” od kobiety lub mężczyzny, mówię „OK”. Mogę porozmawiać i jeśli ktoś zmieni zdanie, to wspaniale, ale nie błagam i nie proszę. Pozwalam innym być wolnymi. Ja jestem wolny i inni są wolni. Gdy chcę być z kobietą, to pragnę, by chciała być ze mną dlatego, że uważa mnie za fantastycznego faceta. Gdy ma jakieś obiekcje, to ja również nie chcę, by była ze mną. Mam być dla kobiety najwspanialszym darem od świata i ona dla mnie ma być najwspanialszym darem.

Najważniejszą potrzebą, jaka musi być zaspokojona, by człowiek mógł kroczyć drogą rozwoju osobowościowego, jest potrzeba bezpieczeństwa. Ludzie ciągle szukają dla siebie gwarancji bezpieczeństwa. A im więcej mają gwarancji, tym bardziej czują się zagrożeni. Poczucie zagrożenia jest przejawem niekompletności, niedoskonałości.

Kiedy rycerz Ignacy Loyola kurował rany odniesione na polu walki, dokonał genialnego odkrycia. Zauważył, że pewne myśli doprowadzają go do szału i bólu, a inne uspokajają i łagodzą. Zaczął się nad tym zastanawiać i zrozumiał, że podnoszą go na duchu i uspokajają myśli o Bogu. Tylko te i żadne inne. I tak właśnie rycerz przemienił się w mistyka. „Człowiek jest stworzony, aby Boga, Pana naszego, chwalił, czcił i Jemu służył, a przez to zbawił swoją duszę. Inne zaś rzeczy na obliczu ziemi są stworzone dla człowieka, aby mu pomagały w osiągnięciu celu, do którego jest on stworzony. Z tego wynika, że człowiek może korzystać z nich w całej mierze, w jakiej mu one pomagają do jego celu, a znów w całej tej mierze winien się od nich uwalniać, w jakiej mu są przeszkodą do tegoż celu”. Te słowa Ignacego Loyoli pokazują, jak wielką rolę duchowość odegrała w jego życiu, zmieniając je i ulepszając, zamieniając bolesną wędrówkę w ekscytującą podróż. Przykład Ignacego Loyoli pokazuje, jak ważne jest dostarczanie do umysłu pozytywnych, krzepiących treści, które pomagają radzić sobie z cierpieniem. Ludzie, którzy krocą przez życie bez duchowości, często odczuwają wewnętrzną pustkę, świat wydaje im się wówczas bezsensowny, zastanawiają się wówczas, czy warto dalej walczyć, a nawet żyć. Często zadają sobie jakże egzystencjalne pytania: „Czy jest jakiś sens w tym, co robię, skoro i tak w końcu umrę? Czy kie-

dy umrę, zostanę zapomniany? Przecież istnieje śmierć, jest realna, więc dlaczego miałbym się czymś przejmować i próbować coś zmieniać?”.

Pewien człowiek leczony przez terapeutę powiedział: „Czuję się jak kolejna strona w książce, a strony przewracają się tak szybko, że nikomu się nie chce nawet na nie rzucić okiem”. Takie poczucie bezsensowności istnienia to wyraz egzystencjalnej nerwicy naszych czasów. Życiowy bezsens prowadzi do pustki lub stanu, który Frankl nazywa próżnią egzystencjalną. Istnieje jeszcze pojęcie związane z koncepcją bezsensowności, które praktycy terapii egzystencjalnej nazywają egzystencjalnym poczuciem winy. Jest to stan, który wyrasta z naszego poczucia niekompletności lub z tego, że zdajemy sobie sprawę, iż nie jesteśmy tym, kim moglibyśmy się stać. Jest to świadomość, że nasze czyny i wybory wyrażają znacznie mniej niż pełny zakres tego, czym jesteśmy jako osoba. Ale kapłan każe i niesiemy swój krzyż.

Życie ze świadomością istnienia Boga w nas jest stopniowym przyzwyczajaniem się do rezygnowania ze swych osiągnięć, w które nieraz zainwestowało się wiele czasu i wysiłku — bez żalu i z pełną świadomością otwierania się ciągle na coś lepszego. Zaakceptowanie tego mechanizmu jest konieczne po to, żeby nauczyć się żyć duchowo i nie być niewolnikiem religii. Duchowość to akceptowanie nowego i nieznanego jako tego, co najlepsze, co przychodzi z wewnętrznej inspiracji. Duchowość uczy ufać intuicji. Większość ludzi ludzi się, że trzeba ciężko pracować i wykonywać sekretne praktyki, żeby poznać Boga. Nie przychodzi im do głowy, że wszystko, co potrzebne, już mają. A wystarczy tylko otworzyć się na całe bogactwo boskiej istoty w sobie. Odnajdywanie sensu w życiu jest produktem ubocznym zaangażowania, które jest aktywną postawą, jaką człowiek przyjmuje, kiedy tworzy, kocha, pracuje nad rozwojem duchowym i buduje bogaty wewnętrzny świat. Człowiek nigdy nie pozbedzie się lęku, który wynika z podejmowanych prób przeżycia i utrzymania oraz potwierdzenia tego, że człowiek istnieje. Trzeba go postrzegać zatem jako konieczną i niezbędną część człowieczeństwa. Lęk egzystencjalny jest konstruktywną formą normalnego lęku i może być bodźcem rozwojowym. Doświadczamy tego lęku, stając się coraz mocniej świadomi przede wszystkim swojej wolności, a poza tym konsekwencji adaptacji lub odrzucenia tej wolności. Duchowość pozwala człowiekowi poradzić sobie z para-

doksami egzystencji — z życiem i śmiercią, sukcesem i porażką, wolnością i ograniczeniami oraz pewnością i zwątpieniem.

Człowiek rozwijający się duchowo nie uważa śmierci za coś negatywnego, ma świadomość, że jest ona częścią składową życia człowieka i dzięki temu nadaje mu znaczenie. Człowiek wysoko rozwinięty duchowo myśli o śmierci i dzięki temu w sposób znaczący myśli o życiu. Każda chwila tu i teraz jest ważna. Świadomość śmierci jest źródłem apetytu na życie i tworzenie. Śmierć i życie są współzależne, a chociaż śmierć fizyczna niszczy człowieka, koncepcja śmierci go zbawia. Człowiek świadomy wie, że każda myśl ma moc. Wie, że myśl pozytywna powoduje pozytywne rezultaty, a myśl negatywna rezultaty negatywne. Dlatego stara się myśleć pozytywnie, gdyż wie, że w ten sposób kreuje swoje życie, związki, pracę i warunki w swym otoczeniu. Człowiek rozwijający w sobie doskonałość boską przyjmuje odpowiedzialność za swoje myśli, wie, że zależą one tylko od niego. Poczynając od wczesnego dzieciństwa i zgodnie z dziecięcymi przyzwyczajeniami, ludzie zbyt często godzą się, by inni decydowali za nich; zbyt często przyjmują cudze poglądy za własne. Dzieje się tak dlatego, że czują się zależni od innych i ich nastrojów i w imię swoich źle pojętych interesów zgadzają się na ustalanie ich programów na życie.

Tak dzieje się na przykład w krajach muzułmańskich, w których od lat mężczyźni utrzymują system patriarchalny jako ten, który wybrał dla nich Bóg, nie wiedzą jednak, że właśnie tym Bogiem manipulują i właściwie go nie znają. Wymagania i poglądy innych są często sprzeczne, a ludzie godzą się na zakodowanie owych sprzeczności we własnych umysłach i potem gubią się w nich, nie wiedząc, które z nich są najlepsze. Dzięki temu, że ludzie zgadzają się, by inni mieli na nich wpływ, mogą zakodować w umyśle destruktywne i autodestruktywne mechanizmy, zwane negatywnymi programami. Są nieszczęśliwi, ale cierpią dla Boga i ludzi.

Człowiek wkraczający na drogę samorozwoju dowiadyuje się, że od jego woli zależą jego myśli, od jego myśli uczucia, a od uczuć stan ciała. Wie, że gdy myśli pozytywnie o sobie, to czuje do siebie miłość i cieszy się z tego, że jest; odnosi się do siebie z szacunkiem, nie wymaga, by inni mu coś okazywali, a oni i tak okazu-

ją mu miłość i szacunek. Gdy ma on pozytywny stosunek do świata, to czuje się w nim dobrze i bezpiecznie. Duchowość pozwala zaakceptować przerażającą wolność i odpowiedzialność za to, co robimy. Zaprasza do rozpoznania obszarów życia, w których człowiek nie żyje w pełni autentycznie, i do podejmowania takich wyborów, które doprowadzą do tego, że stanie się taki, jaki potrafi się stać. Chce wytrącić go ze sztywnych torów i rzucić wyzwanie ograniczającym i kompulsywnym tendencjom, które blokują jego poczucie wolności. Ludzie wierzą, że ktoś inny ich uwolni od wewnętrznego zniewolenia. Rozwój duchowy jest swoistą terapią, którą człowiek przeprowadza sam ze sobą, ma ona pomóc w uświadomieniu mu tego, co robi, i wyjściu z roli ofiary. Celem rozwoju jest nauczenie człowieka wsłuchiwania się w siebie, w to, co już wie o sobie, chociaż może nie zwraca uwagi na to, co wie. Praca nad sobą jest procesem wyciągania na powierzchnię uspiętej w człowieku siły życiowej. Odrzuceniem toksyczności.

Człowiek znajdujący się na wysokim poziomie rozwoju duchowego przestaje prowokować innych, pozwala im być takimi, jakimi są, oni wtedy przestają go prowokować i pozwalają mu być takim, jakim jest naprawdę. Odkrywa on swoją boską naturę. Większość ludzi nie obchodzi, że mają moc i możliwość korzystania z tej mocy. Większość interesuje się prowokowaniem innych, by ich słuchano, zauważano, szanowano, lub walczono z nimi. Tu należy wspomnieć o muzułmanach spod znaku Al-Kaidy, którzy Boga używają do niszczenia w ludziach ducha. Dla większości Bóg jest zamknięty w kościele lub niebie. Ci, którzy odkrywają w sobie Boga wiedzą, że zasługują na jego miłość i szacunek. Szanują siebie i przechodzi im ochota na prowokowanie innych. Szanują innych i przechodzi im ochota na uleganie ich prowokacjom, za to otwierają się na płynące od nich inspiracje. Prowokacje wynikają z infantylności prowokatorów, z tego, że nie nauczyli się grać w żadną efektywną grę społeczną. Ludzie noszący Boga w sercu pomagają tym ludziom w rozumieniu siebie i w przemianie. Gdy człowiek uświadomi sobie, że zasługuje, by zawsze cieszyć się szacunkiem, przestaje być małym egoistą manipulującym otoczeniem w taki sposób, by te zaspokajało jego potrzeby. Ludzie, którzy kształtują swoją osobowość poprzez rozwijanie w sobie duchowości wiedzą, że zasługują na miłość i szacunek, zaspokajają również swoje potrzeby społeczne, ponieważ zdają sobie sprawę, że zasługują również na do-

skonałe związki z innymi, oparte na wzajemnym zrozumieniu, życzliwości i szacunku. Tylko świadomość miłości i szacunku dla samego siebie może skutecznie ochronić człowieka przed bólem odrzucenia, potępienia czy pogardy. Tylko ona uwolni od chęci zabijania w imię Boga.

Głównym celem rozwoju wewnętrznego poprzez duchowość jest otwarcie człowiekowi oczu na to, jak żyje i gdzie są w jego życiu ograniczenia. Dzięki rozwojowi człowiek może zobaczyć, dlaczego jest taki, jaki jest, i może rozszerzyć swoje horyzonty, i zacząć żyć prawdziwie. Kiedy stanie się świadomy istotnych czynników z przeszłości oraz sposobów usztywniania się w obecnym życiu, może zacząć przyjąć odpowiedzialność za dokonywanie zmian w przyszłości. Rozwój motywuje do wzięcia odpowiedzialności za to, w jaki sposób człowiek teraz postanawia być w swoim świecie. Zachęca do podjęcia działań po tym, co zrozumiał, patrząc na swoje życie i w głąb siebie podczas pracy nad sobą. Człowiek ma ruszyć w świat, postanawiając, w jaki sposób będzie żył inaczej. Rozwój uświadamia mu, kim dotychczas był i kim jest teraz, dzięki niemu potrafi lepiej wyrażać, jakiej przyszłości chce dla siebie. Duchowość pomaga rozwiązać problemy, z którymi człowiek boryka się od wieków. Tematami, którymi między innymi się zajmuje, są: lęk, wolność, odpowiedzialność, poczucie wyizolowania, alienacji, śmierć i ich wpływ na życie oraz ciągle poszukiwanie znaczenia i sensu. Rozwój to interes, w który warto zainwestować swój czas i pieniądze. To jedyna inwestycja, na której z pewnością nikt nie straci, jedyna inwestycja, na której zyskują wszyscy.

Na duchowej ścieżce człowiek przyzwyczaja się do spontaniczności. Spontaniczność to działanie oparte na intuicji. To wolność funkcjonowania tak, by przynosić pożytek i sobie, i innym. Cokolwiek dzieje się spontanicznie, wyzwala i tego, który działa pod jej wpływem, i innych ludzi w jego otoczeniu. Czynienia zła, krzywdy, poniżanie lub uzależnianie wynika z przymusu stosowania się do starych wzorców funkcjonowania. Spontaniczność natomiast wyzwala. Kierując się intuicją i miłością, nie da się ograniczać innych. Jeśli jednak człowiek planuje ich ograniczyć, narzucić im jakieś role, nakłaniać ich do czegoś, wtedy można mieć pewność, że nie pojmują one znaczenia miłości i spontaniczności, a kieruje się jakimś przymusem. Taki człowiek na pewno nie wszedł jeszcze na drogę roz-

woju osobowościowego. Korzystne jest, gdy zachęca się innych ludzi, gdy się ich inspiruje. Intuicja i spontaniczność wyprowadzają człowieka poza jego pomysły, poza jego wyobrażenia i doświadczenia, poza jego pamięć. Poza negatywne, niszczące poglądy chorych fanatyków.

Duchowość pozwala człowiekowi osiągnąć głębię i otwarcie na prawdę w swoim życiu. Pozwala mu wyprawić się na mętne wody i się tam nie zagubić. Rozwój duchowy dotyka najgłębszych kwestii życia i osobowości, to przygoda, z której człowiek wychodzi całkowicie zmieniony. Na początku drogi człowiek musi sklasyfikować założenia dotyczące świata. Następnie musi zdefiniować i zakwestionować sposób, w jaki postrzega i racjonalizuje swoją egzystencję. Bada swoje wartości, przekonania i założenia, określając ich istotność. Dla wielu ludzi jest to bardzo trudne zadanie, gdyż początkowo myślą, że ich problemy są całkowicie wynikiem działań zewnętrznych. Skupiają się na tym, jakie uczucia wywołują inni ludzie, lub na tym, że to inni są w znacznym stopniu odpowiedzialni za to, że podejmują działania lub ich nie podejmują. Rozwój osobisty uczy człowieka prowadzenia refleksji nad własną egzystencją i rewidowania poglądów na temat własnej roli w procesie tworzenia problemów życiowych. Gdy człowiek czuje się pewniej na drodze rozwoju, bada źródło i naturę autorytetów, z których bierze się jego system wartości. To pomaga wejrzeć w głąb swojej psychiki oraz do restrukturyzacji wartości i postaw. Człowiek dzięki temu ma lepszy pogląd na to, jaki model życia uznaje za atrakcyjny i jak wygląda jego wewnętrzny proces wartościowania. Nauki, które wyniesie w czasie procesu rozwojowego, musi przenieść na działanie, celem jest wykorzystanie wiedzy w celu polepszenia jakości życia. Człowiek musi odnaleźć drogę do praktycznego wprowadzenia w życie wartości, które zbadał. Musi odkryć swoje silne strony i znaleźć sposób, by zaangażować je i ukierunkować na życie celowe. Uzdrawienie bez zwrócenia się ku wartościom duchowym nie jest nic warte i w istocie nie jest uzdrawieniem, tylko zaleceniem objawów. Choroba jest ostatnim ostrzeżeniem, że w obrazie samego siebie coś nie gra, że człowiek powinien podnieść samoocenę, zmienić sposób funkcjonowania w świecie. Człowiek musi zdać sobie sprawę z uzdrawiającej mocy miłości. Musi przyjąć fakt, że zasługuje na miłość i że jest dla świata cenny. Najpierw powinien uzdrowić swój stosunek do miłości. Powinien zrozumieć, że Bóg jest miłością. Jeżeli będzie

gotów przyjmować ciągle coś lepszego, coś, czego wcześniej nie był w stanie zaakceptować, wtedy będzie otrzymywał ciągle coś lepszego.

Musi uświadomić sobie, że przydarza mu się to, co sam kreuje. I jeśli mu się to nie podoba, to powinien przestać mieć pretensje do Boga, tylko zacząć podnosić swoją samoocenę, uzdrawiać samego siebie i swój stosunek do świata. Musi zdać sobie sprawę, że jest potrzebny, a ponieważ jest potrzebny, to dostaje wszelkie środki, jakie są niezbędne do życia. Dostaje tyle, ile jest w stanie zaakceptować i za taką cenę, jaką sam wyznaczył. Musi zadać sobie trudne i bolesne pytania, one mogą go uwolnić od złudzeń i iluzji.

A oto one: „Czy musi płacić za prawo do życia?”. Czy jest w gotów płacić za prawo do życia cenę, jaką płacą ludzie, którzy jako sposób na przeżycie uważają cierpienie i poniżanie siebie? Czy boi się, że utraci prawo do swego życia?. Jeżeli zrozumie, że ma prawo korzystać ze wszystkich Bożych darów, z ufnością i wdzięcznością je przyjmie. Zrozumie, że Bóg ma dla niego zawsze coś lepszego od tego, czego pragnie, od tego, do czego się przyzwyczył. Musi zrozumieć, że nawet jeśli chce cierpieć z miłości lub oddać życie za sprawę, to nie może mieć pewności, że Bóg pragnie jego cierpienia lub jego śmierci. Nie pytał go przecież o to. Wojny religijne, szczególnie te między muzułmanami i żydami, wszelkie krucjaty chrześcijańskie są przykładami wykorzystywania Boga z egoistycznych pobudek. Jeżeli nawet wielu przekonywało, że taka jest wola Boga, trzeba być uczciwym i przyznać, że to zachłanność na pochwały miała zostać zaspokojona. Uwalniając się od zachłanności na byle co, przyjmuje się do swego serca boskość. Trzeba również kierować się przy tym czystymi intencjami wobec siebie, swego ciała i rozwoju. Jeżeli to, co spotyka ludzi, nie podoba im się, jest to najlepszy dowód, że muszą oni zmienić swoje motywacje, a nie próbować manipulować rzeczywistością i Bogiem. Motywacje takie (pragnienia, zakazy, obowiązki, niechęci, lęki, poglądy) mogą być silnie zakorzenione w podświadomości. Niezwykle ważnym zadaniem jest tak przeprogramować umysł, by stare, sztywne wzorce zastąpić nowymi i otwartymi.

Duchowość pozwala człowiekowi rozwinąć jego potencjał do powiększania zakresu samoświadomości i do decydowania o swoich przyszłych kierunkach roz-

wojowych. Uwalnia go od przeszłości, uświadamia, że nie musi być ofiarą tego, jak ukształtowała go przeszłość. Daje mu moc do tego, żeby został architektem, które przeformuluje i przeprojektuje swoją przyszłość. Rozwój osobowości uwalnia z łańcuchów determinizmu i pomaga zaakceptować odpowiedzialność, która wiąże się z wykuwaniem własnego losu. Duchowość pomaga zrozumieć siebie. Ludzie często wykazują się złą wiarą i nie przyjmują odpowiedzialności za siebie. Stwierdzają: „Moja rodzina nigdy o mnie nie dbała, dlatego czuję się nic niewart”, „Taki jestem i nic na to nie poradzę”, „Jestem nieudacznikiem, nikt mnie nie zechce”. Takie stwierdzenia pokazują pasywność, która odgradza ich od wolności. Ludzie nieraz mówią: „Lepiej byłoby, gdybym nie żył”. Wypadałoby w tym miejscu zapytać: „Czy ci ludzie umierają jako osoby?”, „Czy wykorzystują w pełni potencjał ludzki?”, „Czy wybierają brak życia, godząc się na marną egzystencję, zamiast afirmować życie prawdziwe?”, „Czy jest to ich wołanie o pomoc?”.

Rozwój duchowy pomaga pokonać izolację, wyobcowanie i osamotnienie. Pomaga odzyskać równowagę wewnętrzną. Człowiek zwykle chce postępować rozsądnie, ale rozsądne działanie opiera się najczęściej na nierealnych przesłankach. System wartości człowieka znajduje się najczęściej na poziomie emocjonalnym i tu trzeba szukać rozstrzygnięć, jeśli chce się doprowadzić do realnego uzdrowienia. Człowiek, który zgadza się na świadome odczuwanie emocji, zaczyna rozpoznawać naturalną hierarchię władzy w świecie, która wygląda tak: — intencja — myśl — wyobrażenie — emocja — realizacja. Za intencję, czyli motyw działania, człowiek nieświadomy może poczytywać cokolwiek: emocje, wyobrażenia, sny, system wartości moralnych, cudze oczekiwania, intelekt czy logikę. Człowiek świadomy wybiera inspirację intuicyjną — boskość, w związku z czym potrafi sobie łatwo poradzić z każdym problemem. To wskazuje na wielkie znaczenie samoświadomości i pozytywnego nastawienia. Jeżeli człowiek chce pełnego uzdrowienia, powinien zaakceptować, że jest ono możliwe. Mimo że wielu błądzi.

Człowiek ma potencjał uświadamiania sobie, kim jest, a to jest bardzo szczególnie potencjał, dzięki któremu stać go na refleksję i podejmowanie decyzji. Z taką wiedzą i świadomością staje się wolną istotą, która jest odpowiedzialna za wybór drogi życiowej, a zatem wpływa na swój los. Ta świadomość wolności i odpowiedzialności leży u podstaw lęku egzystencjalnego, który jest charakterystyczną cechą

ludzką. Czy to się człowiekowi podoba, czy nie, jest wolny, chociaż może unikać refleksji na temat tej wolności. Duchowość pomaga człowiekowi stworzyć takie życie, które ma sens i znaczenie. Ludzie są istotami wyjątkowymi, gdyż dążą do takich celów i wartości, które nadają życiu znaczenia. Niezależnie od tego, jaki sens ma życie, ten sens i znaczenie buduje się poprzez wolność i przekonanie, że należy dokonywać wyborów, stawiając czoło niepewności. Rozwój i kształtowanie osobowości pogłębia relacje interpersonalne między ludźmi. Rozwój duchowy umożliwia szersze spotkanie z drugim człowiekiem. Pomaga zrozumieć lęk, poczucie winy, frustracji, samotności, alienacji. Pomaga radzić sobie z autoalienacją i wyobcowaniem, problemem wolności osobistej, stawianiem oko w oko ze strachem przed śmiercią i niebytem, odnaleźć odwagę, by żyć tym, co wewnątrz, a nie tym, co na zewnątrz. Rozwój to szukanie obrazu sensownego, odkrywanie osobistych systemów wartości, umiejętność konstruktywnego radzenia sobie lękiem i z winą oraz dokonywanie wyborów, które prowadzą do pełnej ekspresji osobistej.

Jednym z najlepszych pojęć o Bogu jest najwyższa dostępna jakość. Jeśli Bóg ma być dla człowieka czymś najwyższym, najwspanialszym, to wtedy miejscem kontaktu z nim staje się najwyższa dostępna przyjemność, jakiej doświadczasz, najlepsze samopoczucie, jakie jest ci dostępne, najlepsze myśli, jakie znasz. Bóg przybiera formę myśli, uczucia, przedmiotu. Zadziwiająco, jak różne formy może mieć Bóg w takim rozumieniu. Jest to rozsądne podejście, bo wtedy zawsze jest się skoncentrowanym na tym, co najlepsze. Ten Bóg to najlepsze cechy i możliwości człowieka. Taki Bóg umożliwia rozwój i wspiera w nim. A trzeba się rozwijać, żeby cokolwiek osiągnąć. Bóg jest czymś więcej niż wyobrażeniem czy spełnieniem egoistycznych pragnień. By człowiek prawdziwie zaczął kochać siebie i innych, Bóg musi stać się stałym doświadczeniem, bezgranicznym szczęściem. Bóg pozwala na pozytywne zdziwienia, pozwala marzyć o czymś lepszym, o czymś, co mogłoby spełnić się w życiu. Oddala od pseudorealizmu ludzi, którzy twierdzą, że nie da się niczego zmienić. Bóg pozwala zmieniać coś na mniejszą skalę, ale za to skutecznie. Niektórzy twierdzą, że rozwój duchowy nie zmienia rzeczywistości. I mają rację. Rzeczywistość się nie zmienia, ale zmienia się stosunek do niej, człowiek staje się spokojny i ufny. Bóg uświadamia człowiekowi, że wcale nie trzeba zmieniać rzeczywistości, gdyż można z niej wybrać to, co najlepsze.

ĆWICZENIE 29

Przypomnij sobie jakiś problem, z którym nie możesz sobie poradzić. Oznaczmy go jako X, każdy kolejny będę oznaczał inną literą, aby ułatwić ci zlokalizowanie źródła problemu. Docierasz do źródła w następujący sposób:

Mam problem z X, bo..... (wpisujesz w miejsce zakropkowane przyczynę, oznaczę ją Y).

Y pojawia się, gdyż..... (Z).

Z istnieje, ponieważ (Q).

Ćwiczenie według schematu robisz tak długo, aż dotrzesz do prawdziwej przyczyny twoich kłopotów.

ĆWICZENIE 30

Pamiętasz, jak w notatniku pisałeś 10 rzeczy, które uwielbiasz robić lub które chciałbyś robić? Weź notatnik i spójrz na te zapisy. Te rzeczy mogą, a nawet powinny stać się twoimi celami. Wykonaj ćwiczenie według schematu ćwiczenia 29.

Nie osiągnąłem celu 1, bo..... itd.

Zrób to z tymi 10 celami. Skoro tak bardzo uwielbiasz te rzeczy (mam nadzieję, że są pozytywne), to chyba chcesz, żeby były celami, a nie tylko marzeniami? Jeżeli tak, weź się do roboty i wykonaj to ćwiczenie.

MISJA 14

Na pewno masz przyjaciół, naprawdę zaufanych ludzi. Zapewne nie jest ich wielu, ale są sprawdzonymi przyjaciółmi. Tylko tacy nas interesują, gdyż oni mają nam pomóc i wesprzeć nas w dążeniu do zapisanych i wyznaczonych celów. Po prostu powiedz im o swoich celach, to będzie cię napędzało. Rzuć w świat informację, że idziesz po cele, to utrzyma cię na kursie, gdy wkradną się wątpliwości. Ale pamiętaj, powiedz tylko zaufanym przyjaciołom, reszta nie powinna wiedzieć o twoich celach, gdyż będzie próbowała ci przeszkodzić, a nie oto nam chodzi.