

# Stanisław Czesław Michałowski

---

## Inteligencja duchowa i jej rozwój : myślenie jednoczące a medytacja psychagogiczna

---

Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Pedagogika 23,  
49-75

---

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2014.23.03>

Stanisław Czesław MICHAŁOWSKI

## Inteligencja duchowa i jej rozwój. Myślenie jednoczące a medytacja psychagogiczna

**Słowa kluczowe:** personalizm chrześcijański, teoria nauczania, inteligencja duchowa.

Inteligencja duchowa skupia wszystkie rodzaje inteligencji, sprawiając, że stajemy się w pełni tym, kim jesteśmy: rozumnymi, emocjonalnymi i duchowymi istotami, gdyż integruje rozum i emocje, umysł i ciało, daje impulsy i oparcie do rozwoju i przemiany<sup>1</sup>.

### Wprowadzenie

Prowadzone rozważania naukowe<sup>2</sup> nad warstwą duchową obecną w teoriach pedagogicznych W. Flitnera, S. Hessena, S. Kunowskiego<sup>3</sup>, F.W. Foerstera<sup>4</sup> czy B. Nawroczyńskiego<sup>5</sup> doprowadzają do wniosku, że ta sfera osobowa człowieka

<sup>1</sup> D. Zohar, I. Marshall, *Inteligencja duchowa. Najwyższa z inteligencji*, przeł. P. Turski, Poznań 2001, s. 16–17.

<sup>2</sup> Nauka jest ogólną nazwą metod stosowanych wobec każdego zbioru przedmiotów dopuszczających systematyczne badanie. Przyjmując jeden świat (mentalny, fizyczny, naukowy czy zdrowego rozsądku), wskazujemy na proces jego rozumienia. Wszak celem naszego istnienia jest poszukiwanie podstaw i uzasadnienia rozwoju. Por. J.R. Searle, *Umysł. Krótkie wprowadzenie*, przeł. J. Karłowski, Poznań 2010, s. 297–297.

<sup>3</sup> Por. J. Kostkiewicz, *Warstwa duchowa w teoriach pedagogicznych XX wieku – W. Flitner, S. Hessen, S. Kunowski*, [w:] *W trosce o integralne wychowanie*, red. M. Nowak, T. Ożóg, A. Rynio, Lublin 2003.

<sup>4</sup> F.W. Foerster, *Autorytet a wolność*, Warszawa 1913; tegoż, *Religia a kształcenie charakteru. Dociekania psychologiczne i pedagogiczne wskazania*, Poznań – Warszawa – Wilno – Lublin [b.r.w.].

<sup>5</sup> B. Nawroczyński, *Życie duchowe. Zarys filozofii kultury*, Kraków – Warszawa 1947.

(wymiar natury ludzkiej) w sposób znaczący wyznaczyła treść (jakość) teorii pedagogicznych.

Duchowość ludzka została w istocie uczyniona obszarem natury ludzkiej, od którego zależne są ostateczne rezultaty wychowawcze, mające swoje skutki w skali cywilizacyjnej (to „wyższa” natura ma zapanować nad „niższą”, popędy i niższe instynkty lepiej byłoby podporządkować rozumowi i woli), czyli kierunku, w jakim potoczy się historia ludzkości. Jeśli od sfery duchowej zależy tak wiele, skoro jej kreowanie, pytanie o jej stan jest pytaniem o jej zgodność lub brak owej zgodności z ideałem wychowania, duchowość urasta, staje się wartością dla pedagogów (ze względu na całościowo pojmowaną osobę wychowanka i jej dobro postrzeganie przyszłościowo), systemów edukacyjnych (ze względów społecznych – „Takie będą Rzeczypospolite, jakie młodzieży chowanie”), dla samego wychowanka – ze względu na jego jakość życia – najmocniej odczuwaną.

Możemy stwierdzić, że po okresie fascynacji inteligencją intelektualną, zwaną racjonalną, oraz inteligencją emocjonalną nadchodzi czas na inteligencję duchową. Jest ona trzecim rodzajem inteligencji, stosowanej najwyższej, mieszczącej się w centrum operacyjnym naszego mózgu. Pozwala nam dostrzegać własne działanie i życie w szerszym, bogatszym kontekście oraz oceniać znaczenie podjętego kierunku działania, drogi życiowej<sup>6</sup>. Jej rozwój dokonuje się w zakresie intelektualnym, wolitywnym, emocjonalnym i kulturowym, stając wewnętrznym przeżywaniem oraz wyborem ścieżki życia.

Zaczynająca się od zdziwienia, pozwala poczuć, że jest coś, co wskazuje na inny rodzaj sensu i wartości. Wnika w kontekst i znaczenie źródeł bytu w znaczeniu jednoczącym. Przechodzi do zachwyty oraz doświadcza ograniczoności, przeżywając egzystencjalne dramaty życia<sup>7</sup>. Skoncentrowana na znaczeniu – stanowi właściwość rozwoju mózgu na takim etapie, na którym człowiek może zadawać pytania: Po co? Dlaczego? Jaki jest sens? Jednocząc pozostałe inteligencje, sprawia, że myślenie człowieka staje się całościowe, pozwala na uświadomienie sobie głębi istnienia.

Pytania, nad którymi chcielibyśmy się zastanowić, sprowadzić można do następujących:

1. W jakim sensie i okolicznościach jawi się duchowość i jak ją rozumieć?
2. Jak dalece proces transcendencji wpływa na integrację ludzkiej jaźni na tle typów osobowości?

<sup>6</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 14.

<sup>7</sup> Wychodząc od egzystencji bycia ludzkiego, staramy się osiągać swój cel życia i spełniać siebie. Stawiamy więc pytania transcendentalne, pozwalając przejść z płaszczyzny zoologii (człowieka biologicznego) na poziom antropologii (homo sapiens) i prosopologii (osoba). Warto podkreślić, że nawet najbardziej duchowemu działaniu (jak myślenie, podejmowanie decyzji, obdarzanie miłością) towarzyszą procesy chemiczne i fizyczne. Co więcej, stawanie się coraz bardziej Człowiekiem jest o tyle trudne, że w pewnym stopniu wykracza poza rozumowanie ludzkie, nawiązując do korzyści transcendentnych, które często są sprzeczne lub wydają się mniej wartościowe od korzyści materialnych.

3. Czy i na ile prowadzona medytacja służy odkrywaniu rozwoju ścieżek rozwoju inteligencji duchowej?

### **1. Inteligencja duchowa. Transcendencja a integracja ludzkiej jaźni na tle typów osobowości**

Aby człowiek osiągnął pełny rozwój, potrzebna jest refleksja nad duchowością. Czym jest więc duchowość i jak należy ją rozumieć? Duchowość jest określeniem wyższego rzędu przejawianej działalności psychicznej człowieka, stanowiąc „busolę” służącą odnalezieniu drogi życia na jego krawędzi, postawionego przed egzystencjalnym dylematem. Występuje pomiędzy porządkiem a zamętem, pewnością siebie a zagubieniem. Pozwala nam wnikać w samego siebie, dostrzegać innych ludzi i ich problemy, wychodzić poza własny egoizm, by docenić wartości takie, jak: prawda, dobro i doskonałość, poświęcenie czy sprawiedliwość.

Stefan Kunowski określa duchowość poprzez wyróżnienie jej cech – rozumności i zdolności dowartościowania w postaci ideałów życiowych, wolności woli w wyborze dobra i odpowiedzialności moralnej, twórczości i transgresji (transcendencji) sięgającej aż do granic bytu<sup>8</sup>.

Z kolei P. Socha zalicza do sfery duchowości następujące dziedziny:

1. Świadomość i samoświadomość dające poczucie swojej ograniczoności wyrażonej w pytaniach: Dlaczego jestem? Co i dlaczego mam czynić? Co mogę, a czego nie potrafię? Dlaczego umrę? Czy umrę bez śladu? Kim mógłbym się stać, a kim nie?
2. Rozum i mądrość obejmujące swoim zakresem umiejętność przeżywania cierpienia, śmierci, walki, zdarzeń losowych, poczucia winy, intelektualizację i werbalizację świata (poznanie naukowe i rozumienie rzeczywistości), wgląd, intuicję, empatię (zdolność współrozumienia stanów drugiego człowieka).
3. Uczucia w postaci miłości, zachwyty, żalu, cierpienia, współczucia i zadowolenia z przeżyć intelektualnych (wyższego rzędu), moralnych (altruizmu i życzliwości), pozwalając znosić przeciwność losu w godności i człowieczeństwie.
4. Wrażliwość wyrażoną w znaczeniu racjonalnym (dostrzeganie sprzeczności, niejasności) i emocjonalnym (ciągłość i świeżość przeżywania siebie, innych i świata).
5. Moralność dotyczącą sumienia oraz rozróżniania dobra i zła, posługiwania się kryteriami sprawiedliwości, odpowiedzialności, troski i tolerancji.
6. Religijność i wiarę wyrażone w postaci przynależności do określonego wyznania i uprawianych praktyk.

---

<sup>8</sup> S. Kunowski, *Podstawy współczesnej pedagogiki*, Warszawa 1997, s. 190.

7. Twórczość jako zdolność do transgresji (celowego wychodzenia poza to, co posiadamy, czym jesteśmy, by potwierdzić siebie jako osobę) oraz konstruowanie wyobrażeń i pojęć.
8. Światopogląd będący hierarchicznym obrazem świata, systemem wiedzy, wartości, preferencji, przekonań i motywacji<sup>9</sup>.

Można powiedzieć, że duchowość jest tą niezwykłą sferą, dzięki której człowiek potrafi postawić sobie pytanie o własną tajemnicę i zrozumieć samego siebie.

Duchowość to zatem rodzaj superinteligencji. To zdolność człowieka do postawienia sobie pytania o to, skąd pochodzi, kim jest i dokąd czy do kogo zmierza. W konsekwencji duchowość – i tylko duchowość – może stać się centralnym systemem zarządzania własnym życiem<sup>10</sup>.

Jeśli na przykład ktoś kontaktuje się z samym sobą jedynie poprzez swoją cielesność, to ciało nie może wyjaśnić natury człowieka ani sensu jego istnienia. Nie wie przecież, kim jest człowiek ani po co żyje. Ono odczuwa jedynie własne potrzeby i fizjologiczne uwarunkowania.

Podobnie nie możemy zrozumieć siebie poprzez pryzmat sfery psychicznej, czyli wtedy, gdy skupiamy się na swoich przekonaniach lub przeżyciach emocjonalnych. Psychika jest jednym ze sposobów doświadczania samego siebie i spotkania się z samym sobą. Jest intelektualną i emocjonalną reakcją na własną tajemnicę i sytuację życiową. Umysł ludzki posiada zdolność myślenia, ale nie jest źródłem wiedzy o naturze i powołaniu człowieka. Może on jedynie tę tajemnicę odkrywać, ale nie może jej własną mocą wymyślić czy ustalić.

Również z perspektywy emocji nie możemy zrozumieć tego, kim jesteśmy i po co żyjemy. Zdominowani własną emocjonalnością nie wiemy, jaką postawę powinniśmy zająć wobec samego siebie, ani nawet wobec emocji, które przeżywamy w kontekście miłości. Miłość jest czymś tak wzniosłym, że opis ją tylko pomniejszy. Odnosi się do tego, co czuję, lecz nie zdefiniuję, co znam, lecz słowami nie oddam, choć wbrew dość powszechnym opiniom, emocje z samej natury nie są generalnie stanami nieświadomymi.

Emocjonalnie inteligentne działanie nie oznacza dopuszczania tylko pożądanych uczuć. Przeciwnie, znajomość pełnej gamy własnych emocji jest bardzo pomocna. Dopiero wówczas możemy świadomie decydować, które uczucia chcemy wyrażać. Dziś coraz częściej mówi się o inteligencji duchowej, która sprawia, że lepiej potrafimy zarządzić sobą, sięgając do granic bytu. Inteligencja duchowa wzywa nas do wnikliwego zastanowienia się nad tym, czego pragniemy, i usytuowania tego pragnienia na tle głębszej i szerszej konstrukcji naszych najgłębszych motywacji i celów życiowych.

W książce pt. *Inteligencja duchowa. Najwyższa z inteligencji* znajdujemy rady, jak zachować się w kulturze duchowego otepienia, która wypacza nasze mo-

<sup>9</sup> *Duchowy rozwój człowieka. Fazy życia, osobowość, wiara, religijność*, red. P. Socha, Kraków 2000, s. 15–18.

<sup>10</sup> M. Dziewiecki, *Osoba i wychowanie*, Kraków 2003, s. 108.

tywy. Naciski ekonomiczne sprawiają, że jesteśmy skłonni mylić pragnienia z potrzebami. Cywilizacja sprawia także, że pragniemy więcej, niż potrzebujemy. Pragnienie to dręczy nas ciągle i nie daje się zaspokoić. D. Zohar opisuje spotkanie amerykańskiego biznesmena będącego uosobieniem cywilizacji Zachodu z meksykańskim rybakim, który wie o prostym życiu. Celem lepszego zrozumienia przywołajmy jego treść:

W meksykańskim miasteczku, nad oceanem, stał na molo pewien amerykański biznesman. W pewnej chwili do nabrzeża przybiła łódka z jednym tylko rybakim na pokładzie. Na dnie łodzi leżało kilka dużych tuńczyków o żółtych płetwach, Amerykanin pogratulował rybakowi udanego połowu i zapytał, ile czasu potrzeba, żeby złapać tyle ryb.

– Tylko trochę, odparł Meksykanin.

Amerykanin był ciekaw, dlaczego rybak nie został dłużej na morzu i nie złowił więcej ryb. Meksykanin odrzekł, że tyle wystarczy do zaspokojenia bieżących potrzeb jego rodziny.

– A co pan robi z resztą czasu? – zapytał Amerykanin.

Rybak odrzekł:

– Śpię do późna, łapię parę ryb, bawię się z dziećmi, spędzam sję z moją żoną Marią, a wieczorami idę do miasteczka, gdzie popijam wino i gram na gitarze z moimi amigos. Nie narzekam na nudę ani brak zajęć, señor.

Amerykanin uśmiechnął się z wyśzością.

– Jako absolwent Wydziału Zarządzania Biznesem Uniwersytetu Harvarda mogę panu pomóc. Powinien pan dłużej łowić ryby, a z zysku kupić większą łódź. Z dochodu, który przyniesie większa łódź, kupi pan kilka łodzi. W końcu wejdzie pan w posiadanie flotyli łodzi rybackich. Zamiast sprzedawać ryby pośrednikom, będzie je pan dostarczał bezpośrednio do przetwórci, a potem otworzy pan własną wytwórnię konserw. Uzyska pan kontrolę nad produktem, przetwarzaniem i dystrybucją. Będzie pan musiał wyjechać z tej rybackiej osady i przenieść się do Mexico City, a potem do Los Angeles, a w końcu do Nowego Jorku, skąd będzie pan zarządzał rozrastającą się firmą.

– Ale señor – wtrącił Meksykanin – jak długo mogłoby to potrwać?

– Jakies piętnaście, dwadzieścia lat – odparł biznesman.

– I co dalej, señor?

Amerykanin roześmiał się i powiedział, że właśnie przechodzi do sedna sprawy.

– W odpowiedniej chwili sprzeda pan akcje swojej firmy i zostanie bardzo bogaty. Zarobi pan miliony.

– Miliony, señor? I co wtedy?

– Przejdzie pan na emeryturę, odpowiedział Amerykanin. Przeniesie się pan do jakiejś rybackiej osady, gdzie będzie pan spał do późna, łowił parę ryb, bawił się z dziećmi, spędzał sję z żoną, a wieczorami szedł do miasteczka, gdzie będzie pan popijał wino i grał na gitarze z pańskimi amigos<sup>11</sup>.

Jak z powyższego wynika, Amerykanin nie jest w stanie zrozumieć reguł czy też wartości, jakimi kieruje się w życiu rybak. Człowiekiem Zachodu, pomimo pozornego sukcesu, jaki odniósł w życiu (jest bogaty, zrobił karierę), targają liczne rozterki, jest nieszczęśliwy, wydaje mu się, iż jego egzystencja jest pozbawiona sensu. Zapracowuje się, dąży do osiągnięć dla nich samych i nie ma pojęcia o sprawach, które głęboko motywują ludzi takich jak wspomniany

<sup>11</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 283–284.

rybak. Gdy prosty meksykański rybak dożyje prawdopodobnie późnej starości w poczuciu spokoju ducha, on umrze przedwcześnie z poczuciem niespełnienia.

W celu głębszej refleksji przywołajmy wypowiedź starego Indianina:

Nie interesuje mnie, czym się trudzisz. Chcę wiedzieć, nad czym ubolewasz i czy śmiesz marzyć o spotkaniu z tym, za czym tęskni twoje serce [...]. Chcę wiedzieć, czy umiesz być sam ze sobą i czy naprawdę lubisz tego, z którym przestajesz w chwilach pustki<sup>12</sup>.

W naturze człowieka wyodrębnić możemy dwa poziomy bytowe: życie biologiczno-wegetatywne i życie psychiczno-duchowe. Pierwszy poziom bytowy włącza nas w widzialny świat materialny, drugi natomiast sprawia, że wykraczamy poza niego, zachowując więź ze środowiskiem będącym warunkiem pełnego rozwoju osoby, nieustannie transcendując „tu i teraz”.

Często słyszymy stwierdzenia: on jest dobrym duchem, posiada siłę ducha, zachowuje się tak, jakby wstąpił w niego zły duch. American Psychological Association (odpowiednik Polskiego Towarzystwa Psychologicznego) uznaje „duchowość” (*spirituality*) za jedną z pięciu dziedzin problematyki *well-being* (dobre samopoczucie, dobrostan). Problematykę ludzkiego ducha sprowadza do wąskiego, pragmatycznego oddziaływania na psychikę jednostki (może to być medytacja transcendentálna, praktyki religijne, sugestie, oddziaływanie sztuką itp.), aby otrzymać efekt osobistej satysfakcji. Za tego typu ujęciem kryje się model człowieka hedonisty, podczas gdy – mówiąc o duchowości – mamy zwykle na myśli coś całkiem innego<sup>13</sup>.

Tytani ducha, jeśli nie cierpią bardziej od innych, to przynajmniej zakładają sobie transcendujące ich własną egzystencję cele umysłowo-duchowe, wynikające z rozumności i wolności osobowej. Przy czym wolność jako właściwość człowieka jest nam nie tyle dana, co zadana jako przestrzeń zewnętrzna, czy wewnętrzna jakość ludzkiego być. W formacji osobowej sprowadza się do odróżnienia „wolności od” i „wolności do” – jako relacja bycia we wspólnoście.

W badaniach przeprowadzonych przez M. Daya, obejmujących wierzących i niewierzących, duchowość kojarzyła się badanym przede wszystkim z otwarciem i rozwojem<sup>14</sup>. Nie dziwi więc stwierdzenie Dawida M. Wulffa, że duchowość odnosi się często do najgłębszych możliwości ludzkiej psychiki, postawionej przed egzystencjonalnym dylematem, wiążąc, albo nie, ich pochodzenie z bytem lub źródłem transcendentálnym<sup>15</sup>. Dylemat ten jest rozstrzygany świadomie i w stosunku do siebie, jako że „ja” każdej osoby jest dla niej pierwszym punktem odniesienia. Jak pisał R. May: „Świadomość siebie i naszego świata jest błogosławieństwem i przekleństwem człowieka”<sup>16</sup>.

<sup>12</sup> Orał Mountain Dreamer (pseudonim kanadyjskiej pisarki), *Zaproszenie. Wypowiedź starego Indianina, maj 1994*, [w:] D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 6–7.

<sup>13</sup> *Duchowy rozwój człowieka...*, s. 15.

<sup>14</sup> Tamże, s. 15.

<sup>15</sup> D.M. Wulff, *Psychologia religii*, Warszawa 1999, s. 90.

<sup>16</sup> R. May, *Miłość i wola*, Poznań 1993, s. 346.

„Duchowość” oznacza kontakt z pewną szerszą, głębszą i bogatszą całością, umożliwiającą spojrzenie z nowej perspektywy na naszą ograniczoną sytuację. Pozwala poczuć, że jest „coś poza” lub „coś jeszcze”, co ukazuje inny sens i wartość naszego obecnego położenia<sup>17</sup>. Tym duchowym „czymś jeszcze” może być głębsza rzeczywistość społeczna bądź społeczna sieć znaczenia; uświadomienie sobie albo dostrojenie się do mitologicznego, archetypowego lub religijnego wymiaru sytuacji; świadomość ukrytej prawdy czy piękna. Może to być zarazem odkrycie przejmującego, wszechogarniającego poczucia pełni – przekonanie, że wszystkie nasze poczynania są częścią uniwersalnego, toczącego się na wyższym poziomie procesu<sup>18</sup>. Tym samym inteligencja duchowa jest wewnętrzną zdolnością ludzkiego umysłu i psychiki, czerpiącą swe bogactwo z serca i wszechświata. Dzięki tej zdolności, kształtowanej w ciągu milionów lat, możemy odkrywać sens i wykorzystywać go do rozwiązywania złożonych problemów współczesności.

D. Zohar w odpowiedzi na pytanie, czym jest inteligencja duchowa i jaką pełni rolę, pisze:

pozwała poznać – intuicyjnie, w głębi duszy – sens i wartość życia. Inteligencja duchowa jest naszą świadomością. [...] uczy nas, jak wychodzić poza najbliższą nam sferę ego i docierać do głębszych warstw ukrytego w nas potencjału. Dzięki niej możemy wieść życie bogatsze w sens. I wreszcie, inteligencję duchową wykorzystujemy, borykając się z problemami dobra i zła, problemami życia i śmierci, pierwotnymi przyczynami ludzkiego cierpienia i rozpacz<sup>19</sup>.

Natomiast proces życia duchowego opiera się na pewnym mechanizmie właściwym innym procesom, które także nazywamy życiem. Otóż tak,

jak życie biologiczne i psychiczne, tak i życie duchowe czerpie najrozmaitsze treści z zewnątrz a przyswoiwszy je sobie, wyrzuca z siebie to, co już zużyte. Jak życie biologiczne i psychiczne jest ono w każdym swoim stadium zdeterminowane przez swoje własne stany w stadiach poprzednich i rozwija się bądź drogą małych zmian, bądź też przełomami [...] gdyż jest twórcze, ogarnia coraz nowe grupy społeczne i przechodzi z pokolenia w pokolenie<sup>20</sup>.

Ma swoją dynamikę odczuwaną indywidualnie oraz dającą się obserwować w rezultatach życia kolejnych pokoleń, świadomość będącą refleksją samego siebie, swego ciała, umysłu czy otoczenia<sup>21</sup>.

<sup>17</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 29.

<sup>18</sup> Oto, co na ten temat stwierdza B. Groeschel: „Młody człowiek zatopiony w poszukiwaniach światowych przyjemności zaczyna płakać w kącie kościoła. Przejęta swoją karierą pracownica wyższej uczelni wygląda przez okno i spędza godzinę wnikając w głąb siebie. Traci poczucie czasu wobec wieczności [...] Więzień w samotnej celi wie, że nie jest sam. Człowiek uzależniony woła w rozpacz zastanawiając się, czy ktoś potrafi uwolnić go z żelaznego uścisku nalogu”. G. Groeschel, *Duchowy rozwój. Psychologia i mistyka*, Warszawa 1998, s. 13.

<sup>19</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 23–24.

<sup>20</sup> B. Nawroczyński, *Życie duchowe. Zarys filozofii kultury*, [w:] *Źródła do dziejów wychowania i myśli pedagogicznej*, wyb. i oprac. S. Wołoszyn, t. 3, ks. druga: *Myśl pedagogiczna w XX stuleciu*, Kielce 1998, s. 9.

<sup>21</sup> L. Żądło, *Poradnik rozwoju duchowego*, Sosnowiec 1992, s. 102.



## B. Nawroczyński powiada, że przez ducha będziemy

rozumieli żywą, zdrową i twórczą kulturę oglądaną od strony celów ludzkich. A życie duchowe jest dla nas życiem tak pojętej kultury...<sup>22</sup>

W znaczeniu terminu „duch” mieszczą się

te wypadki, kiedy on jest synonimem wyrazu kultura [...], termin duch doskonale się nadaje, gdy chodzi o uwydatnienie czynnościowego charakteru kultury – a zwłaszcza odbywających się w niej procesów twórczych<sup>23</sup>.

Inteligencja duchowa to bez wątpienia kontakt z całością, poczucie własnej pełni, moc przemiany, gwarant wewnętrzznego zrównoważenia człowieka. To najgłębszy rdzeń naszego „ja”. Niektórzy odczytują ją jako kompas wewnętrzny i kanał dialogowy pomiędzy tym, co wewnętrzne, a tym, co zewnętrzne, między umysłem i ciałem. Dają tym szansę na odczuwanie głębokiej satysfakcji, sensu i znaczenia doświadczeń oraz wiary, że będąc bohaterami w drodze życia, możemy być zarazem jego współtwórcami.

Kolejnym przejawem inteligencji duchowej jest uogólnione poczucie wdzięczności za doświadczenia i własne życie jako całość, akceptacja teraźniejszości oraz zaufanie do dalszego biegu wydarzeń. Stanowi pewnego rodzaju antidotum na pojawiające się poczucie znudzenia i zniechęcenia u współczesnego człowieka. Możemy powiedzieć: Nie liczy się to, jak bardzo jesteśmy bystrzy, ale to, jakimi jesteśmy ludźmi. W korzystaniu ze swojej inteligencji racjonalnej nie liczy się to, jak intensywne są nasze wczucia, lecz to, dokąd one nas w końcu zaprowadzą w świetle wybranych wartości<sup>24</sup>.

Monografia o inteligencji duchowej pt. *Inteligencja duchowa. Praktyczny przewodnik po drogach ku szczęściu*, napisana przez Khalil A. Khavari, będąc swoistym poradnikiem, ma nam pomóc opanować sztukę szczęśliwego życia. Nie zależy ono od tego, co oferuje nam świat zewnętrzny, lecz jest ceną umiejętnością, którą warto rozwijać i pielęgnować<sup>25</sup>.

Stwierdza się, że ludzki mózg dysponuje inteligencją racjonalną, emocjonalną i duchową. Ten trzeci rodzaj inteligencji, przez wielu naukowców nazywany jest myśleniem jednoczącym. Nazwa wzięła się prawdopodobnie z tego, iż człowiek potrafi łączyć ze sobą pewne wydarzenia, doświadczenia i wyciągać z nich wnioski. Dzięki świadomości, którą jest obdarzony, każdego dnia dostrzega wokół siebie nowe obiekty, przedmioty, relacje zachodzące między nimi,

<sup>22</sup> B. Nawroczyński, *Życie duchowe...*, s. 13.

<sup>23</sup> Tamże, s. 11 i 13.

<sup>24</sup> Wartości duchowe w człowieku nie mogą mieć swego ostatecznego źródła w materii, która od zewnątrz warunkuje ich powstawanie, ale właśnie w duchu, który je wytwarza, który jest bezpośrednią przyczyną sprawczą ich powstawania i istnienia w człowieku. K. Wojtyła, *Elementarz etyczny*, Lublin 1983, s. 75–76.

<sup>25</sup> K.A. Khavari, *Inteligencja duchowa. Praktyczny przewodnik po drogach ku szczęściu*, Poznań 2001, s. 4.

i to wpływa na życie człowieka, przeobrażając je. Dzięki świadomości zastanawiamy się, zadajemy sobie pytania: Dlaczego ja mam wykonać to zadanie? Jakie będą tego konsekwencje? itp.

Poprzez pytania nasza praca staje się wydajniejsza, efektywniejsza. Świadomość umożliwia nam transcendencję. Dzięki zdolnościom transcendentalnym człowiek umie wyjść poza swoje „ja” i spojrzeć na siebie oczami zewnętrznego obserwatora. Samoobserwacja pozwala zgromadzić wiedzę o własnym intelekcie i charakterze. Odgrywa ona doniosłą rolę w życiu zarówno intelektualnym, jak i duchowym człowieka oraz staje się źródłem wolności i mądrości<sup>26</sup>. Zohar i Marshall dodają: „Pozwala ona nam poczuć smak niezwykłości, nieskończoności [...] w nas samych, jak i w otaczającym nas świecie”<sup>27</sup>.

Dzięki transcendencji jednostka poznaje i rozumie otaczające ją piękno, a fragmenty poznanej rzeczywistości łączą się w sensowną całość, doprowadzając do zrozumienia procesów rozwoju wewnętrznego. Skłania nas do podjęcia próby wypracowania nowego paradygmatu edukacji przy zakładanym istnieniu wewnętrznego rdzenia decydującego o poczuciu człowieczeństwa. To na drodze transcendencji odczuwany smak niezwykłości i nieskończoności w postaci wyższego sensu i wartości. Z punktu widzenia biologii zachowanie, w naszym organizmie, cząsteczek i komórek jest ograniczone, a człowiek w swoim jestestwie odczuwa to, co nieskończone<sup>28</sup>.

Wielu naukowców, w tym również Rudolf Linas, stwierdziło, że istnieją dowody na istnienie inteligencji duchowej. Według nich, z myśleniem jednoczącym wiążą się oscylacje nerwowe o częstotliwości 40 Hz. Do ich zbadania posłużono się metodą zwaną magnetoencefalografią. Badania wykazały, że oscylacje nerwowe o częstotliwości 40 Hz występują w całym mózgu. W zewnętrznej jego części oscylacje te podobne są do fal przypominających spokojny strumyk. Prawdopodobnie fale te odpowiadają za wszelkie powiązania spostrzeżeń, doznań percepcyjnych w czasie i przestrzeni. Natomiast w warstwie wewnętrznej kory mózgowej fale o częstotliwości 40 Hz mają postać „zmarszczek” na „stawie” oscylacji spokojnie płynących, umożliwiających istnienie treści percepcyjnego i poznawczego doświadczenia<sup>29</sup>. Owe oscylacje łączą nasze doświadczenia i wrażenia.

Znany naukowiec, Persinger, zajmował się badaniem mózgu, a dokładniej jego płatów skroniowych. Płaty te mieszczą się pod bruzdą boczną, tj. głęboką poziomą szczeliną, która dzieli półkule mózgowe na płaty, w których przetwarzane są informacje słuchowe<sup>30</sup>. Persinger udowodnił, że to właśnie stąd biorą

<sup>26</sup> J. Koziński, *Psychologiczna teoria samowiedzy*, Warszawa 1986, s. 5.

<sup>27</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 78–79.

<sup>28</sup> Por. *Na krawędzi epoki. Rozwój duchowy i działanie człowieka*, red. J. Rudniański, Warszawa 1985, s. 215–216.

<sup>29</sup> Por. tamże, s. 84.

<sup>30</sup> Por. P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Warszawa 1999, s. 85.

się różne zachowania typu: kontakty z UFO, przeżycia religijne, wychodzenie poza własne ciało, spotkanie z Bogiem, itp. Płaty skroniowe powiązane są z układem limbicznym, który związany jest z pamięcią i stanami emocjonalnymi. W skład tego układu wchodzi trzy struktury: hipokamp, ciało migdałowe, podwzgórze. Hipokamp odgrywa istotną rolę w procesie przechowywania pamięci. Pobudzenie wymienionych wyżej struktur wpływa na aktywność płata skroniowego.

Podczas owych przeżyć dochodzi do pobudzenia płatów skroniowych, a tym samym do uaktywnienia się hipokampu. To dzięki niemu przeżycia duchowe trwale zachowują się w naszej pamięci. Czy jednak wpływają one jakoś na inteligencję duchową? Bogactwo przeżyć nie wystarcza, by osiągnąć wysoki poziom inteligencji duchowej. Człowiek cechujący się wysokim poziomem potrafi tak pokierować własnym życiem, iż wszelkie przeżycia duchowe, religijne, przynoszą mu korzyści. Życie takiego człowieka nabiera sensu, a przede wszystkim ma wytyczony kierunek do osiągnięcia celu.

Odkrycie trzeciego rodzaju inteligencji wymagało stworzenia nowego modelu opisującego ludzką jaźń i jej osobowość. I. Marshall oraz D. Zohar porównali jaźń do kwiatu lotosu, składającego się z sześciu płatków. Lotos jest tu symbolem integracji. Składa się z trzech elementów. Pierwszy to warstwa ego, drugi to Jaźń II – czyli oscylacyjna warstwa pośrednia, trzeci to Jaźń III – centrum.

Najbardziej racjonalną warstwą jaźni jest ego. Jest to zbiór mechanizmów, które są uruchamiane podczas zetknięcia się z rzeczywistością. Z warstwą tą łatwo się utożsamiamy. Ego jest zatem czymś jedynym w swoim rodzaju. Nie ma dwóch jednakowych osób, bo każdy z nas jest inny, różnimy się nie tylko budową zewnętrzną, ale i wewnętrzną, sposobem bycia i życia.

Warstwie ego przyporządkowano sześć typów osobowości wyszczególnionych przez J.L. Hollanda. Należą do nich: osobowość konwencjonalna, społeczna, badawcza, artystyczna, realistyczna, przedsiębiorcza. Osoba o wysokiej inteligencji duchowej cechuje się przynależeniem do owych sześciu kategorii osobowości.

Płatek pierwszy – osobowość konwencjonalna. Charakteryzuje się starannością, uległością. Ludzie tacy działają wydajnie, powierzone im zadania wykonują skrupulatnie, jednak są mało elastyczni, pozbawieni wyobraźni. Nie lubią szokować, nie chcą być indywidualistami, nie chcą się wyróżniać z tłumu.

Płatek drugi określa osobowość społeczną. Ludzi o takim typie osobowości cechuje delikatność, czułość i cierpliwość. Doskonale potrafią współpracować z innymi, posiadają umiejętność wczuwania się w drugiego człowieka.

Płatek trzeci – to osobowość badawcza. Należą do niej intelektualiści, naukowcy, pracownicy akademicy. Lubią zaszywać się w jakimś cichym zakątku, z dala od tłoku i hałasu. Nie poddają się emocjom, pragną być niezależni. Wszystko wykonują starannie i tego samego wymagają od innych, odnosząc się krytycznie do innych, do pewnych idei.

Płatek czwarty – osobowość artystyczna. Z jednej strony są to ludzie bardzo uczuciowi, z drugiej – impulsywni. Kierują się w życiu pewnymi ideałami, które są niemożliwe do osiągnięcia. Osoba taka może przechodzić od normalnej reakcji świętowania – radosnego poczucia dokonania lub stworzenia czegoś, do smutku, jaki niesie ze sobą nieosiągnięcie celu<sup>31</sup>.

Płatek piąty określa typ osobowości realistycznej. Ludzie tacy mocno stąpają po ziemi. Myślą trzeźwo, nie załamują się błahostkami. Nie lubią zbiorowisk, a na swoich współpracowników wybierają maszyny.

Płatek szósty, ostatni, to osobowość przedsiębiorcza. Ludzie o takim typie osobowości często są zachłanni, autorytarni, zarazem odważni, niestroniący od towarzystwa, zgiełku, lubiący zabierać głos.

Odkładając na bok różnice w każdej ścieżce, możemy uzyskać pozytywne cele, stosując następujące kroki:

1. Uświadomić sobie, gdzie się teraz znajduję. Odpowiadam sobie na pytanie, jakie jest moje obecne położenie, czy krzywdzę siebie, czy innych, jakie będą następstwa tej sytuacji. Najlepiej każdego dnia oceniać siebie i swoje zachowanie, a nie żyć z dnia na dzień.
2. Mocno poczuć pragnienie przemiany. Jeśli poczuję pragnienie zmiany na lepsze – siebie, swego zachowania, związków, życia lub wydajności w pracy, to muszę w duchu zobowiązać się do jej przeprowadzenia.
3. Zastanowić się nad tym, co jest moim centrum i jakie są moje najgłębsze motywy. Jest to etap głębszych przemyśleń, szukania życiowych motywacji, np. gdybym miał umrzeć w przyszłym tygodniu, jakie dokonania chciałbym mieć za sobą?
4. Odkryć i usunąć przeszkody. To próba zrozumienia, co powstrzymuje mnie przed zmianami. Najlepiej sporządzić listę tego, co mnie powstrzymuje: strach, złość, poczucie winy, lenistwo, niewiedza, pobłażanie sobie. Zrozumienie może nadejść wprost poprzez akt świadomości lub zdecydowania. Może to jednak być długotrwały, powolny proces, wymagający pomocy „przewodnika”-terapeuty, dobrego przyjaciela lub doradcy duchowego.

Holland zdawał sobie sprawę, że przeciętny człowiek jest stopem dwóch lub większej liczby typów osobowości<sup>32</sup>. Wielu teoretyków uważa, że dzięki inteligencji duchowej, z biegiem lat, poszczególne cechy osobowości powinny się rozwijać i wzajemnie równoważyć<sup>33</sup>.

Drugą warstwą jaźni jest asocjacyjna warstwa pośrednia. Ta część jaźni odpowiada za umiejętności, schematy, które są wbudowane w nasze ciało. Freud opisał id (warstwę pośrednią) jako coś, co przepełnione jest energią i jest zarazem nieświadome. Ową nieświadomość łączy ze świadomością motywacja. Warstwa ta związana jest z inteligencją emocjonalną, a na jej pograniczu leżą

<sup>31</sup> M. Prajsner, *Wokół duchowości*, „Remedium” 2002, nr 4, s. 14.

<sup>32</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 141.

<sup>33</sup> Tamże.

motywy, które wpływają na naszą decyzję. Pewne motywy skupiają się wokół określonych typów osobowości w postaci przynależności, bliskości, ciekawości, kreatywności, konstruowania czy samopotwierdzenia.

Osobowość konwencjonalna łączy się z motywem przynależności, społeczna – z bliskością, badawcza – z ciekawością, artystyczna – z kreatywnością, realistyczna – z konstruowaniem, przedsiębiorcza – z samopotwierdzeniem.

Należy podkreślić, że oprócz ego – zewnętrznych płatków lotosu – typów osobowości, id – wewnętrznych płatków lotosu – motywów, istnieje pąk – jaźń – centrum. Można rzec, wewnątrz naszego „ja”, źródło, serce, które nas karmi, energia dla inteligencji duchowej dotyczy poszukiwania sensu i celu działania oraz życia.

Wracając do duchowości (gr. *nus* oraz *pneuma* i łac. *animus*, *spiritus*, *mens* oraz *genius*), stwierdzamy, że jest ona zasadą jednoczącą, porządkującą i ożywiającą materialny byt osobowy, składnik rzeczywistości lub władze wyższych aktów psychicznych w człowieku.

Ludzie są z natury istotami duchowymi, ponieważ kierują się potrzebą zadawania podstawowych czy ostatecznych pytań oraz „stawiania” dylematów w zakresie trzech wymiarów człowieka, tj. wymiaru wewnątrzosobowego, międzyosobowego i międzypokoleniowego, współdziałających ze sobą oraz stanowiących podmiotowość bycia. Dlaczego się urodziłem? Jaki jest sens mojego życia? Czemu miałbym iść dalej, skoro się czuję zmęczony, przygnębiony lub pokonany? Co daje temu wszystkiemu jakiś sens?

Chcielibyśmy ujrzyć swoje życie w szerszym, nadającym sens kontekście, niezależnie od tego, czy będzie to rodzina, społeczność, klub piłkarski, dzieło naszego życia, wyznanie, czy też wszechświat. Tęsknimy za czymś, do czego moglibyśmy dążyć, co pozwoliłoby nam wykroczyć poza siebie i chwilę obecną, co nadałoby nam samym i naszym poczynaniom jakąś wartość.

C.S. Bartnik stwierdza, że dzięki duchowości osoba jest bytem najwyższego rodzaju, dzięki inteligencji poznaje rzeczywistość, rekapitułując byt w sobie, i stanowi ruch ku nieskończoności oraz dzięki wolności realizuje siebie i wyższą społeczność, stawiając przed ludzkością cele i zadania socjalne, historyczne czy kulturowe<sup>34</sup>. Tym samym rozwój duchowy znajduje wyraz przede wszystkim w relacjach między obrazem własnej osoby a – ujmowaną jako konieczność – powinnością wobec wartości<sup>35</sup>.

Možemy się pokusić o zbudowanie skali duchowości oraz podjąć próbę oceny samego siebie. Oto ona:

1. Wiem, że istnieje jakaś siła większa ode mnie.
2. Regularnie praktykuję jakąś formę medytacji lub refleksji.
3. Dbam o sprawność fizyczną.

<sup>34</sup> C.S. Bartnik, *Personalizm*, Lublin 1995, s. 146.

<sup>35</sup> Zob. A. Galdowa, *Powszechność i wyjątek*, Kraków 2000.

4. Koncentruję się na tym, co w danej chwili robię.
5. Regularnie praktykuję ulubione formy relaksu lub wypoczynku.
6. Bywam rozbawiony sobą, potrafię śmiać się z siebie.
7. Kocham kogoś i wiem, że jestem kochany.
8. Jestem cierpliwy, umiem znosić frustracje i przykrości.
9. Jestem tolerancyjny, ludzie mnie nie denerwują, akceptuję ich takimi, jakimi są.
10. Jestem uczciwy i szczerzy z innymi ludźmi.
11. Jestem uczciwy i szczerzy wobec siebie.
12. Jeżeli kogoś skrzywdzę, staram się to wynagrodzić.
13. Potrafię przebaczać winowajcom.
14. Odróżniam zachcianki od potrzeb i potrafię dbać o te potrzeby.
15. Myśląc o śmierci, czuję się przygotowany i nieprzerażony.

Człowiek duchowy praktykuje medytację, czyli umie oderwać się od powszechnych spraw, wyciszyć emocje i uspokoić nerwy. Dbą o zdrowie, potrafi śmiać się z siebie, gdy zrobi głupstwo, i skupić się na tym, co robi, a potem umie odprężyć się i odpocząć. Człowiekiem duchowym jest ten, kto kocha i wierzy w miłość, jest uczciwy, szczerzy, cierpliwy, wybaczący i nie boi się myśleć o tym, że kiedyś jego życie będzie musiało się skończyć i dlatego trzeba je przeżyć godnie i najpełniej jak można.

Duchowość wiąże się z wartościami, priorytetami, celami oraz kierunkami naszego zaangażowania emocjonalnego. Jest odbiciem przeżyć znajdujących się w centrum naszego życia. Dotyczy myślenia, pamiętania i zajmowania się tym, wokół czego skupia się nasze uczuciowe zaangażowanie i co znajduje się w centrum naszej uwagi.

Kiedy mówimy, że alkoholizm jest chorobą duchową, mamy właśnie na myśli dokładnie to, że centrum uwagi i głównym źródłem przeżyć stał się alkohol – innymi słowy, że alkohol stał się – lub staje się – najważniejszą rzeczą w życiu. Jeżeli picie i uporczywe usiłowanie udowodnienia kontroli nad alkoholem pochłaniają coraz więcej czasu i energii, mamy do czynienia z odsuwaniem innych wartości, celów i relacji człowieka na dalszy plan; jeżeli proces ten nie zostanie powstrzymany i odwrócony, alkohol z czasem zajmie pozycję pierwszoplanową, stanie się ośrodkiem uwagi i wyłącznym obiektem relacji uczuciowych.

W skrajnym stadium uzależnienia alkoholik niczemu ani nikomu nie ufa, tylko butelce, niczego tak nie pragnie, jak pić, na niczym i na nikim tak mu nie zależy, jak na doznaniu ulgi; niezdolny jest do pozytywnego urzeczywistnienia żadnego z danych mu przez naturę darów-talentów, zdolności, siły fizycznej, wrażliwości i gotowości uczuciowej, urody, pamięci, ani wrodzonych czy nabytych sprawności, i co najważniejsze, traci poczucie obowiązku i odpowiedzialności – dwie główne cechy człowieczeństwa odróżniające nas od wszystkich innych istot.

## 2. Ścieżki rozwoju inteligencji duchowej. Między medytacją a psychagogią

Zachodzi pytanie: Jaką ścieżkę wybrać w rozwoju inteligencji duchowej? Innymi słowy: Co mogę zrobić, by moje życie miało sens i wartość? Zastanówmy się, czym jest owa ścieżka i jak ją rozumieć.

Ścieżka – pisze D. Zohar – to odkrycie najgłębszego sensu własnej istoty i najwyższej integralności, działanie pod wpływem najgłębszych pobudek i powodowanie, by skutki tego działania objęły naszą rodzinę, społeczeństwo, naród itp. [...] Ścieżka to nasza droga przez życie, kontakty z innymi ludźmi, praca, cele, marzenia – i to, jak je wcielamy w życie. Kroczyć ścieżką inteligencji duchowej, czyli ścieżką obdarzoną sercem, to mocno się w coś angażować i czemuś się poświęcać<sup>36</sup>.

D. Zohar i I. Marshall wyróżniają sześć ścieżek duchowego rozwoju w zależności od typu osobowości. Ponieważ nie istnieją czyste typy osobowości, możemy wybrać kilka ścieżek, choć z czasem przywiązujemy większą wagę do jednej z nich. Z biegiem lat główna ścieżka duchowa może się zmieniać lub wzbogacać o inne wymiary.

1. Ścieżka obowiązku – charakterystyczna dla konwencjonalnego typu osobowości, która ceni stałość, przywiązanie, przestrzeganie praw, porządku, spełnianie obowiązku. Jest to droga przynależności, współpracy, wnoszenia wkładu i oddania się pod opiekę społeczności. Na najgłębszym poziomie człowiek żyje przynależnością do swojej grupy i przestrzega jej praw z wyboru i przekonania. Ceni tradycję, rodziną, pracę, sąsiedztwo, interesuje się rzeczywistymi, bieżącymi wydarzeniami, starannie podchodzi do wszystkich zadań, ceni praktyczność w sposobie życia. Kroczą nią m.in. urzędnicy, księżowie, inspektorzy budowlani, bibliotekarze. Pytania zadawane na tej drodze to: Co jest moim kodeksem życiowym? W jakim stopniu przestrzegam norm? Czy myślę o zmianach, które uczyniłyby moje środowisko lepszym dla wszystkich?
2. Ścieżka opieki – to droga miłości, opieki, ochrony i płodności. Charakterystyczna jest dla osobowości społecznej kierującej się ekstrawertycznym postrzeganiem, bliskością, rodzicielstwem. Kroczą nią ludzie, którzy zostają rodzicami, nauczycielami, pielęgniarzami, terapeutami, doradcami, pracownikami socjalnymi, świętymi (Matka Teresa z Kalkuty). Pytania zadawane sobie: Komu chcę pomóc i w jaki sposób? Czy są ludzie, którym chcę pomóc, ale nie mogę? Czy dobrze się z tym czuję? Czy zaniedbuję kogoś lub krzywdzę, żywię urazę? Czy podejmuję pozytywne, czy negatywne decyzje w takich sprawach? Czy ludziom łatwo nawiązać kontakt ze mną? Czy zdarza mi się pomóc osobie spoza kręgu znajomych? Czy potrafię być wrażliwy na krzywdę, zło? Czy potrafię współczuć, rozumieć, pocieszać w cierpieniu? Czy potrafię bogacić się kontaktem z innymi ludźmi?

<sup>36</sup> D. Zohar, I. Marshall, dz. cyt., s. 119.

3. Ścieżka wiedzy – charakterystyczna dla osobowości badawczej o introwertycznym myśleniu. Kieruje się w swoim postępowaniu motywami zrozumienia, poznania, poszukiwania, doświadczania. W praktyce obejmuje naukę, rozumienie praktycznych problemów, filozoficzne dogłębne dociekanie prawdy, duchowe poszukiwanie wiedzy o wszystkich ścieżkach, złączenie się z nią poprzez wiedzę. Ścieżką tą idą ci, którzy uwielbiają się uczyć, mają głęboką potrzebę rozumienia – to naukowcy, lekarze, tłumacze, technicy, programiści. Wiedza i zrozumienie sprawiają, że głęboko angażujemy się w świat swojego otoczenia lub wnętrza. Naturalny rozwój idzie od refleksji, poprzez zrozumienie – ku mądrości, do szerszego odczucia sensu i wartości. Nurtujące pytania na tej ścieżce: Czy istnieje we mnie potrzeba wiedzy, ciekawość, potrzeba dociekania, zwłaszcza w sprawach trudnych, rozwiązywanie problemów? Czy moja wiedza może komuś służyć i jak ją wykorzystać? Czy dostrzegam wady i zalety rzeczy i spraw? Czy interesuję się pracą, rodziną, ludźmi, aktualnymi wiadomościami, wydarzeniami w świecie?
4. Ścieżka indywidualnej przemiany – reprezentuje ją artystyczny typ osobowości. Ludzie idący tą ścieżką wcielają w życie nieurzeczywistnione siły, uczucia, wizje, myśli, marzenia. To ścieżka związana z typem człowieka otwartego na intensywne emocje, doznania mistyczne. Kroczą nią pisarze, plastycy, poeci, muzycy, artyści. Cechuje ich pasja tworzenia, kreatywność, ciągle szukanie pełni, twórczość, sztuka, indywidualność i oryginalność, gotowość do pamiętania i rozpamiętywania, tworzy dialog z sobą i innymi ludźmi, poszukiwanie równowagi i piękna. Nurtujące ich pytania duchowe to: Co mnie głęboko porusza? Czy cierpienie mnie ubogaca, przemienia, czy ma sens, czy prowadzi do pełni życia? Czy próbuję spełniać swoje marzenia, wizje? Czy zastanawiam się nad tym, co dla większości jest istotne? Czy doznania znajdują ujście w mojej twórczości? Czy poszukuję ideałów, piękna, dobra? Czy podziwiam oryginalność u innych? Czy bardziej interesuje mnie ogólne wrażenie, symbol, znaczenie niż konkretne szczegóły? Czy rozwijam mój talent? Czy odczuwam radość tworzenia?
5. Ścieżka braterstwa – charakterystyczna dla realistycznego typu osobowości. To gotowość do poświęceń, właściwe postawy obywatelskie, sprawiedliwość, tworzenie „ram” do dialogu, to uosobienie odwagi, walka za sprawiedliwość, głębokie ukochanie swojej grupy, pobratymców, wszystkich ludzi, poczucie wspólnoty, umiejętność dostrzegania i akceptowania pozytywnych i negatywnych emocji, akceptowanie sukcesów i porażek innych ludzi, dążenie do zacieśniania więzów między społecznościami, szacunek dla nieprzyjaciół, brak stronniczości, idealna demokracja, bezkompromisowość.
6. Ścieżka służebnego przewodnictwa – właściwa dla przedsiębiorczego typu osobowości. Wiąże się z lojalną służbą, samowiedzą, władzą, poddaniem, medytacją. Wskazuje na punkt skupienia, cel, poczucie kierunku, zmienia na korzyść postawy, obyczaje, sposób życia swoich współplemieńców, inspiro-



je grupę nie szukając własnych korzyści. Idący tą ścieżką ludzie mogą służyć swoim podopiecznym, „uzdrawiać” ich i oświecać dzięki darom swoich uczynków i osobowości. Ludzie o przedsiębiorczym typie osobowości to m.in. politycy, przywódcy, prawnicy, przedstawiciele handlowi, dyrektorzy, menedżerowie. To ludzie zdolni przekazać swojej grupie głęboką duchową wizję, to prawdziwi przywódcy służący ukrytej w głębi duszy ludzkiej tęsknocie do pełni.

Każda z sześciu ścieżek duchowych wymaga pracy nad sobą, np. idący ścieżką opieki muszą zastąpić miłość samolubną i egoistyczną miłością ożywczą, prawdziwą, ubogacającą i budującą. Wszystkie sześć ścieżek prowadzi w stronę centrum, ku doznaniu, które można nazwać „oświeceniem”. Ścieżki najsilniej oświecone blaskiem inteligencji duchowej prowadzą także z powrotem: od centrum w stronę świata. Nie oznacza to, że oświecenie nie przynosi postępu i przemiany, ale że pokonując tę drogę, stajemy się bardziej świadomi i pełni życia.

Przejdźmy z kolei do ukazania medytacji mającej służyć duchowemu przebudzeniu. Znajduje ona wewnętrzne oparcie w odpowiedzi na pytanie: Kim jestem i dokąd zmierzam? Aby na to odpowiedzieć, należałoby zastanowić się nad życiem, jego głębią na drodze medytacji<sup>37</sup>.

Nieumiejętność zastanawiania się nad zjawiskami oraz wszelkimi przejawami bytu wywołuje z jednej strony poczucie bezsensu, a z drugiej agresję, nierozumny a groźny w skutkach gniew<sup>38</sup>.

Co więcej, dzisiejsza „młodzież obrazków” stanowi dodatkowe przynaglenie do medytacji poprzez dobór i przywoływanie szlachetnych tekstów, ich „przetrawienia”, a zarazem pozwalając treściom, by w nas „zamieszkały”, angażując rozum i wolę. Zachętę do medytacji jako ćwiczeń duchowych mogą stanowić poniżej przywołane słowa G. Friedmanna:

Wzlatywać codziennie. Choćby chwilę, która może być krótka, byle była intensywna. Codziennie... ćwiczenia duchowe samemu albo w towarzystwie człowieka, który też chce się doskonalić [...] Wyjść poza trwanie. Starać się wyzbyć własnych namiętności [...]. Unieśmiertelnic się przekraczając siebie. Ta praca nad sobą jest konieczna, a ambicja – słuszna<sup>39</sup>.

Potrzebę medytacji podkreśla także Roman Rogowski, stwierdzając:

<sup>37</sup> „Medytacja” wywodzi się z sanskryckiego słowa *medha*, które oznacza „czynienie mądrości”; w języku łacińskim *meditatio* to nazwa namysłu nad własnym losem. W psychologii to nie tylko długotrwała refleksja i rozmyślanie, ale także stan spokoju i refleksja nad integracją uczuć, postaw i wyobrażeń osiąganych w kooperacji z istotami lub siłami nadprzyrodzonymi. W. Kopalinski, *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa 1975, s. 617; *Słownik języka polskiego PWN*, red. E. Sobol, Warszawa 2002, s. 446; *Słownik psychologiczny*, red. W. Szewczyk, Warszawa 1999, s. 54.

<sup>38</sup> W. Woronowicz, *Edukacja refleksyjna*, Słupsk 1996, s. 101.

<sup>39</sup> Cyt. za: *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, red. P. Hadot, t. 2, Warszawa 1992, s. 120; zob. *Leksykon duchowości katolickiej*, red. M. Chmielewski, Lublin – Kraków 2002, s. 509.

Medytacja jest ci potrzebna tak samo jak aktywność zewnętrzna, a może jeszcze bardziej. Jest ci dostępna tak samo jak praca, i tak samo jesteś do niej stworzony i zobowiązany. Chyba, że chcesz coraz bardziej stać się cywilizowanym neandertalczykiem<sup>40</sup>.

Można więc powiedzieć, że potrzeba szeroko pojętej medytacji jest niejako wpisana w strukturę człowieka<sup>41</sup>. Dzięki niej człowiek może odkryć w sobie najgłębsze pragnienia i tęsknoty, dążąc do ich ostatecznego spełnienia<sup>42</sup>. Uważa się, że

medytacja jest specyficznym procesem psychicznym, w którym człowiek dochodzi w sposób bliski doświadczeniu aż do najgłębszego swojego 'ja' i do najgłębszych warunkowań swej egzystencji przez coraz intensywniejszy namysł. Biorą w nim udział wszystkie poznawcze i 'afektywne' dynamizmy psychiki, a nawet somatyka człowieka. Myślenie jest w niej drogą do doświadczenia, do zjednoczenia się z tym, co najbardziej rzeczywiste. Medytacja to doświadczenie, które opiera się na namyśle, a więc nie jest ono irracjonalne. Ujmuje jednak rzeczywistość globalnie, oglądowo, a więc w pewien sposób – jak mówi psychologia – przedracjonalnie, czy też ponadracjonalnie<sup>43</sup>.

To przy pomocy medytacji zdają sobie sprawę, że istnieją, a poznanie intelektualne staje się zdobytym doświadczeniem. Natomiast ze strony woli pojawia się akceptacja samego siebie.

Będąc specyficzną, psychiczną kategorią myślenia, umiejscawiana zostaje ona pośrodku, między namysłem a procesami somatyczno-organicznymi. Nie jest ona ani czymś zmysłowym, ani tylko pomyślanym. Wywołane najgłębsze „nawarstwienia” doprowadzają do wchłonięcia treści medytacyjnych, które wchodzą w podświadomy psychiczny proces duszy, dając swój koloryt przenikający całą głębię osobowości. Owa treść nie jest jedynie przedmiotem namysłu, pomyślanym i uświadomionym, lecz staje się naszą własnością. Cała struktura osobowości bierze udział w medytacji, w owym namyśle nad własnością i przyswajaniu jej sobie przez powtarzanie, coraz głębiej motywowana, by stała się naszą wartością<sup>44</sup>.

Jak z tego widać, charakterystyczną cechą jest cecha namysłu, ale nie jest ona formą spekulatywnych dociekań, lecz „mową serca”, związkiem medytacji z życiem w swoim dopatrywaniu się wniosków, a nie w gotowym przyjęciu cudzych myśli. Zwłaszcza, że jak stwierdza Parmananda Divarker, „Nie obfitość wiedzy, lecz wewnętrzne odczuwanie i smakowanie rzeczy zadowala i nasycza dusze”<sup>45</sup>.

Pierre Hadot pisze:

<sup>40</sup> F. Grudnik, *Bliżej Boga*, Wrocław 1991, s. 119.

<sup>41</sup> Zastanawiając się nad pojęciem medytacji, M. Bednarz stwierdza: „Jest ona istnieniem, przebywaniem umysłu w Czystej Świadomości. Osiągnięcie tego stanu umysłu pozwala na doświadczenie natury rzeczywistości, natury wszechświata, którego jesteśmy częścią, a które prowadzi do osiągnięcia pełnej harmonii naszej jaźni z Jaźnią Najwyższą”. M. Bednarz, *Medytacja, teoria i praktyka*, Białystok 1999, s. 6.

<sup>42</sup> J. Augustyn, *Rabbi, gdzie mieszkasz? Propozycja medytacji i kontemplacji ewangelicznych opartych na ćwiczeniach duchowych św. Ignacego Loyoli*, Kraków 1993, s. 9.

<sup>43</sup> *Medytacja*, red. W. Słomka, Lublin 1984, s. 118.

<sup>44</sup> Tamże, s. 115.

<sup>45</sup> P. Divarker, *Droga do wewnętrznego poznania*, Kraków 1986, s. 5.

W ciągu dnia z góry ustalamy zasady, które zainspirują i kierować będą naszymi działaniami. Wieczorem obrachujemy się ze sobą ponownie, żeby sobie uświadomić popełnione błędy lub osiągnięte postępy<sup>46</sup>.

Ćwiczenie medytacji było doceniane przez wielu filozofów. O ćwiczeniu duchowym jako drodze dojścia do prawdy pisał już Platon w *Fedonie*:

A kiedy ktoś [...] kładąc się spać, swój pierwiastek myślowy rozbudzi, nakarmiwszy go na kolację pięknymi myślami [...] i dojdzie w sobie do zgody wewnętrznej [...], w ten sposób spoczynku zażywa, to wiesz, że w takim stanie najlepiej prawdy dotyka<sup>47</sup>.

Epikur zalecał, żeby „rozmyślać w dzień i w noc”; Augustyn pisał, żeby „nie oddalać się na zewnątrz. Powrót do siebie samego, we wnętrzu człowieka mieszka prawda”; Arystoteles zalecał:

Medytuj teraz i skup się gruntownie; wszelkimi sposobami owiń się wokół siebie, koncentrując się. Jeśli wpadniesz w ślepy zaułek, szybko przejdź do innego punktu. Nie sprowadzaj swojej myśli do siebie samego, lecz pozwól duchowi rozwinąć skrzydła w powietrzu<sup>48</sup>.

Owe rozmyślenia, przyjmując kategorię ćwiczeń duchowych, kierują nas do uczenia się życia i śmierci, czy też dialogu podjętego własnym wysiłkiem.

Na szczególną uwagę zasługuje wypracowany model medytacji w ramach pedagogiki Ignacego Loyoli<sup>49</sup>. Dotyczy on formacji całej osoby: serca, umysłu i woli, a nie tylko intelektu<sup>50</sup>. Model ignacjańskiego nauczania oparty na medytacji koncentruje się na wzajemnym oddziaływaniu, refleksji i działaniu<sup>51</sup>. Przyjęty model dzięki „ćwiczeniom duchowym” Ignacego pozwala na włączenie w proces nabywania wiedzy głębokiej refleksji, chwili na zastanowienie się i uczciwe poznanie prawdy o swoich wartościach i przekonaniach oraz dokonanie wolnego i rozważnego wyboru co do przyszłej drogi życia.

Wychowanie, angażując ciało, umysł, serce i duszę człowieka, przedstawia nie tylko sprawy do rozważenia, ale i rzeczywistość do kontemplowania – sceny, które można sobie wyobrazić, uczucia warte oceny, możliwości do zdobywania, wybory, nad którymi trzeba się zastanowić, sądy do oceny oraz działanie<sup>52</sup>. To wszystko jest wyraźną pomocą nie tylko w szukaniu i znajdowaniu sensu życia, ale i radykalnym porządkowaniu własnych działań. Jesteśmy związani z prawdą o świecie i sobie samym. Co więcej, jesteśmy przez nią przynaglani i nie pozwalała nam ona zamknąć się w rzeczywistości widzialnej<sup>53</sup>.

<sup>46</sup> *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, red. P. Hadot, Warszawa 1992, s. 20.

<sup>47</sup> M. Łojek, *Teksty filozoficzne*, przeł. W. Witwicki, Warszawa 1987, s. 56.

<sup>48</sup> *Filozofia jako ćwiczenie...*, s. 30.

<sup>49</sup> Św. I. Loyola, *Ćwiczenia duchowe*, Kraków 1991; K. Mendel, *Duchowość Ignacjańska w zarysie*, Łódź 1994; M. Bednarz, *Św. Ignacy Loyola w moim życiu*, Kraków 1993.

<sup>50</sup> Zob. V.J. Dominicuo, *Pedagogika Ignacjańska. Podejście praktyczne*, Warszawa 1994.

<sup>51</sup> P. Imtzoł, *Metoda medytacji Ignacjańskiej*, Gdynia 1992.

<sup>52</sup> Zob. V.J. Dominicuo, dz. cyt. s. 12.

<sup>53</sup> „Zmierzamy do zrozumienia swojego bytu – pisze J. Bajda – kierując umysł do źródła wszelkiego zrozumienia, ku Prawdzie Absolutnej. Duchowa wola człowieka pragnie dobra, którego

Medytacja (łac. *meditatio* – zagłębianie się w myślach, rozważanie, namysł) wyzwala poczucie harmonii umysłu, akceptację, pewność siebie, zwiększa zdolność koncentracji, skłonność do przeżywania życia „tu i teraz”. Wielkie dzieła rodzą się w ciszy i milczeniu, z dala od zgiełku świata. Samotność i milczenie to nie tyle ucieczka przed ludźmi i ich unikanie, ile pozytywna decyzja i postawa, aby w ciszy i skupieniu rozważać istotne sprawy.

W życiu każdego człowieka jest sporo okazji do umartwienia: choroby, cierpienia, niedostatki, brak zrozumienia u innych. To najgłębszy rodzaj medytacji, czasem możliwy do przebycia tylko dzięki głębokiemu zaufaniu i wierze w Dobro. Oprócz tych okoliczności, które daje nam los, czasami decydujemy się sami na dobrowolne umartwienie jako podjęte wyrzeczenie i nieustanną troskę o dążenie do doskonałości<sup>54</sup>. Jesteśmy świadomi niepokoju sumienia, które narusza duchową harmonię między duchem a ciałem.

Jedną z odmian jest medytacja psychagogiczna obejmująca refleksję nad stanem psychiki i świadomości sytuacji, wiążąca się z takimi pojęciami, jak: skupienie, kontemplacja i asceza. Panowanie nad mową wnętrza, doskonalenie, poszukiwanie własnych dróg i rozwiązań określane jest jako „ćwiczenie duchowe” kształcące duszę. Skłania nas to do poszukiwania swego miejsca w świecie, sensu istnienia, szczęścia.

Wzorce i praktyka ćwiczeń duchowych sięgają niepamiętnych czasów, ale dopiero mityczna postać Sokratesa, filozofa „ćwiczącego się” w mądrości, wprowadza styl kontemplacji w ścisłym znaczeniu rozumowym. Misja jego polega na zachęcaniu ludzi do badania swej świadomości, nieustannie stawiając pytania zmuszające do poznania samego siebie.

Marek Aureliusz, aby osiągnąć „harmonię” w sobie samym, również zaleca poddanie się duchowym ćwiczeniom:

Uwolnij się od niepokojących myśli, tak sobie zawsze mówiąc: Ode mnie to zależy, aby w tej oto duszy nie przebywała złość ani żądza, ani żaden w ogóle niepokój, lecz abym widział wszystko tak, jak jest, i używał poszczególnych rzeczy podług ich wartości. Pamiętaj o tej mocy danej ci przez naturę!<sup>55</sup>

Epikur, który uważał, że w dialogu z samym sobą każdy może osiągnąć równowagę i przekształcić swoje widzenie świata, uczy ludzi, że nieszczęście

---

nie znajduje w świecie widzialnym. Poszukuje Miłości, której pełnia mieszka poza światem. Równocześnie transcendentálna natura prawdy i dobra otwiera w samym człowieczeństwie drogę i wyznacza miejsce spotkania z rzeczywistością, która przekracza świat”. *Adam człowiek: tutaj, lecz nie stąd*, „Ethos” 2000, vol. 49–50, nr 1–2, s. 20.

<sup>54</sup> „Wychowanie w jego najbardziej humanitarnym wymiarze powinno rozbudzić, rozwijać i utrwalić w każdym dziecku załączek uzdolnień, które posiada, by poprzez współdziałanie z innymi uczyło się kochać świat oraz działać w nim dla dobra i człowieka, i świata”. I. Werbiński, *Rola ascezy w osiąganiu doskonałości chrześcijańskiej*, [w:] *Asceza – odczłowieczenie czy uczyłowieczenie*, Lublin 1985, s. 11.

<sup>55</sup> M. Aureliusz, *Rozmyślania*, Łódź 1948, s. 160.

pochodzi stąd, że boją się oni rzeczy, których nie ma się co bać, i pragną rzeczy, których pragnąć koniecznie nie trzeba<sup>56</sup>.

Medytacja to droga do sprawności fizycznej i umysłowej, eliminacja stresu i potęga, którą daje człowiekowi poznanie miłości i zaakceptowanie siebie tu i teraz. To ćwiczenia dla umysłu i ducha pozwalające stworzyć sferę buforową, która oddziela człowieka od stresów życia, budując własną oazę spokoju.

Spróbujmy bliżej określić, czym jest medytacja i jak ją rozumiemy. Słowa: *medytacja*, *medycyna* czy *medykament* wywodzą się od łacińskiego słowa *medicari*, które znaczyło *leczyć*, a pierwotnie także *mierzyć*. Doktor J. Kabat-Zinn, założyciel i kierownik Stress Reduction Clinic w Ośrodku Medycznym Uniwersytetu Stanu Massachusetts, wyjaśnił, że zarówno medycyna, jak i medytacja mają związek z miarą: celem obu jest przywrócenie „właściwej miary wewnętrznej, stanu równowagi, fizycznej homeostazy”<sup>57</sup>. Umysł jest potężnym sprzymierzeńcem organizmu w procesie samoleczenia, a medytacja utrzymuje umysł w stanie najwyższej sprawności, prowadząc do wyciszenia zmysłów, zatrzymania i przyjrzenia się sobie, co wpływa na samopoznanie i rozszerzenie świadomości.

Osoba praktykująca medytację z łatwością skupia uwagę na określonym działaniu, przez co jej myślenie jest jaśniejsze i bardziej twórcze. Praktyka medytacji przyczynia się do:

- wyzwolenia wrodzonych umiejętności,
- redukcji zaburzeń koncentracji spowodowanych nadpobudliwością,
- ułatwienia współzycia z ludźmi poprzez zdolność panowania nad emocjami i zwiększoną samoświadomość,
- podwyższenia umiejętności wyrażania siebie,
- eliminacji autodestruktywnych działań,
- rozwijania intuicji i eksplorowania odmiennych stanów świadomości,
- poprawy jasności umysłu, regulacji ciśnienia,
- uwolnienia od fizycznego stresu,
- powrotu do zdrowia.

Medytacja oznacza pracę z naszym pośpiechem, z naszymi niepokojami, z naszą nieustanną krzątaniną.

Aby głębiej zrozumieć swoistą istotę medytacji, zajmijmy się jej aspektami, a mianowicie doświadczeniem, przemianą i przejrzystością. W doświadczeniu chodzi nie tylko o abstrakcyjne myślenie lub czystą refleksję nad najbardziej wewnętrzną głębią wszechrzeczy, poszerzającą jedynie wiedzę – jest to raczej zgoda na to, aby owa głębia nas ogarnęła, aby nam się ukazała w swojej pełnej rzeczywistości, aby do nas przemówiła i zapanowała nad nami. Jest to proces obejmujący całego człowieka, w którym uczestniczą jego siły, i który przenika

<sup>56</sup> *Filozofia jako ćwiczenie duchowe*, s. 23.

<sup>57</sup> J. Budilowsky, E. Adamson, *Medytacja dla żółtodziobów*, Poznań 2004, s. 11.

wszystkie jego warstwy. Przeżycie tego rodzaju staje się udziałem ludzkiego „Ja”, kiedy z największej głębi jego serca otworzy się ono na ludzkie „Ty”. Nad wszelkim przeżyciem tego rodzaju góruje jednak zdecydowanie wielkie doświadczenie, które dlatego nazywa się „wielkie”, ponieważ objawia się w nim to, co największe, czyli własne tajemnice, wokół których medytacja w istocie krąży.

Nikt nie może dowolnie wywołać w sobie owego doświadczenia ani dowolnie nim dysponować; przychodzi ono na nas według jakiegoś ukrytego prawa, obdarza nas sobą i uszczęśliwia, częstokroć jesteśmy zmuszeni na nie długo czekać, możemy się tylko na nie przygotować i być gotowymi do poddania mu się. Z doświadczeniem wiąże się przemiana sprowadzająca z powierzchni powszedniości w ostateczną głębię, która zapewni praźródłu takie miejsce w jego istnieniu, że odtąd jest ono całkowicie przez nie określone. Dla wielu ludzi jest wydarzeniem przełomowym, odwróceniem kryteriów i przewartościowaniem.

Wraz z doświadczeniem i przemianą pojawia się przejrzystość. Wskutek wzmożonej zdolności przeżywania rozwija się w człowieku medytującym wrażliwość, czyli przenikalność do najbardziej wewnętrznej głębi wszystkiego, która sprawia, że człowiek we wszystkim potrafi tę głębię dojrzeć. Tajemnica przestaje być czymś dalekim – przybliża się we wszystkim, co powszednie. Dla człowieka medytującego nic nie jest już płytkie i powierzchowne, wszędzie bowiem otwiera się przed nim perspektywa. Dlatego kroczy on poprzez istnienie i poprzez świat<sup>58</sup>.

Oprócz różnorodnych dróg medytacji same koleje życia, wydarzenia losowe, dostarczają wielu doświadczeń egzystencjalnych, które doprowadzają do rozbięcia dotychczasowych struktur myślenia<sup>59</sup>.

Wydaje się jednak, że medytacja może być także nauką życia. Przedstawmy dwa obrazy, które wyjaśnią nam dokładniej, czym jest medytacja. Pierwszy obraz można zatytułować *Pójście drogą*. Człowiek, medytując, wchodzi na drogę rzeczywiście, zamiast o niej rozmyślać, siedząc w domu. Wyrusza w drogę, podejmując cały wysiłek, jakiego to przedsięwzięcie wymaga, zmieniając swoje usytuowanie i sposób patrzenia.

Edukacja realistyczna w spotkaniach medytacyjnych z samym sobą, rozumiana jako wykształcenie i wychowanie, polega na zastosowaniu zdobywanej wiedzy i umiejętności w grze pytań i odpowiedzi, by dojść do wewnętrznej harmonii. Polega na osiągnięciu rozumienia i podjęciu decyzji doskonalenia życ-

<sup>58</sup> Zob. J.B. Lotz, *Wprowadzenie w medytację*, Kraków 1983, s. 22.

<sup>59</sup> J. Życiński *W wierze wątpliwych* przywołuje różne przykłady doświadczeń egzystencjalnych, które odmieniły życie opisywanych osób. Jednym z nich jest przykład Malcolma Muggeridge'a i jego koleje życiowe, który szczególnie przeżył wstrząs w Kijowie w czasie klęski głodowej: „Patrząc na ten tragiczny ból i myśląc o opustoszałych wioskach z trupami zagłodzonymi Muggeridge wyznaje: Czulem się wtedy bliższy Boga niż kiedykolwiek indziej. Trzeba było jeszcze wiele doświadczeń, by Malcolm w roku 1982, w wieku 79 lat przyjął chrzest w Kościele katolickim”. J. Życiński, *Wiara wątpliwych*, Kraków 2003, s. 74–79.

liwego i ufego odniesienia do osób i akceptacji siebie. Wykształcenie stanowi uzyskanie sprawności trafiania na to, co prawdziwe i dobre, słuszne i właściwe. Wychowanie jest zaś uzyskaniem harmonii i wewnętrznego ładu<sup>60</sup>. Natomiast ład wewnętrzny i harmonia polegają na podporządkowaniu woli intelektowi, a uczuć i emocji temu, co wskazuje intelekt jako prawdziwe, a wola odbiera jako właściwe dla siebie dobro. Należy tak usprawnić intelekt, aby wbrew trudnościom nie rezygnował z trwania przy rozpoznanej prawdzie. Wychowanie woli polega na usprawnieniu jej w trwaniu przy dobru, do którego na mocy wykształcenia się kieruje. Wychowuje się wolę poprzez ćwiczenia polegające na podejmowaniu trudu. Tak sformułowane wychowanie woli owocuje męstwem.

Wychowanie uczuć i emocji to zwyczajne panowanie nad nimi przez wolę i intelekt. Skutkiem wychowania uczuć jest takie ich funkcjonowanie, że fascynacje, którym podlegają, nie dominują w człowieku wbrew rozsądkowi i prawości, lecz uzgadniane z intelektem i wolą służą miłości, otwarciu i zaufaniu wobec drugiego człowieka<sup>61</sup>.

Skutkiem wykształcenia i wychowania człowieka jest jego wewnętrzna przemiana. Przemiana ta – *metanoia* – oznacza najpierw zmianę myślenia, czyli nabywanie zdolności trwania przy prawdzie. Wpływa to na zmianę postępowania, kieruje je na dobro osób i ich relacje.

Przyjrzyjmy się teraz drugiemu obrazowi – *Pływak*. Dopóki człowiek znajduje się na suchym lądzie i tam wykonuje ruchy pływackie, mają może one pewne znaczenie przygotowawcze, ale nie są właściwym pływaniem. Nadchodzi jednak moment, kiedy początkujący pływak musi się rozstać ze stałym gruntem, na którym czuje się pewnie, i wstąpić w obce środowisko. Początkowo czuje się niepewnie, z trudem tylko utrzymuje się na powierzchni wody, boi się, że utonie, i dlatego powróciłby chętnie na bezpieczny grunt. Jeśli się jednak nie poddaje tej pokusie, lecz wytrwale i pilnie ćwiczy pływanie, następuje stopniowe oswojenie z owym obcym początkowo żywiołem. Czując się unoszonym przez wodę, pływak zyskuje pewność siebie i porusza się w niej coraz swobodniej, rzuca się w fale z radością i prawie już nie potrafi pojąć tego, jak się mógł z początku wahać. Pomimo to woda pozostaje dla człowieka żywiołem obcym, w którym nie może on żyć stale jak ryba i który musi opuścić, ponieważ całkowicie „u siebie” czuje się tylko w przydzielonej sobie życiowej przestrzeni stałego ładu. Podobną metodę ćwiczeń stanowi wspinaczka wysokogórska<sup>62</sup> czy też obraz holowania statku wpływającego do portu.

Oba te obrazy, drogi i pływaka, mają ze sobą wspólny moment decyzji: wędrowiec musi się odważyć na pójście daną drogą, pływak – na skok do wody.

<sup>60</sup> M. Gogacz, *Modlitwa i mistyka*, Kraków – Warszawa – Struga 1985, s. 139.

<sup>61</sup> Tamże, s. 143.

<sup>62</sup> S.C. Michałowski, *Inspirujące i kreacyjne przeżycia w górach jako element ludzkiego istnienia i rozwoju*, [w:] *Edukacja aksjologiczna. Wymiary – kierunki – uwarunkowania*, t. 1, red. K. Olbrycht, Katowice 1994, s. 143–152.

W ten sposób wskazuje ona na konieczność ćwiczeń, które otwierają najbardziej wewnętrzną głębię, zespalając się z nią<sup>63</sup>.

Starożytni Grecy mawiali: „Życie dzięki żeglowaniu nabiera wartości”<sup>64</sup>. Pokonując wiele przeszkód, smagani wiatrami i burzami coraz bardziej je cenimy. Jak mówi łacińskie przysłowie, *Per aspera ad astra*<sup>65</sup> (Przez trudy do gwiazd).

Niezależnie od tego, jaką obierzemy metodę medytacji, musimy się jej uczyć. Wymaga to przede wszystkim stałości wśród zmiennych nastrojów oraz pogody ducha. Najpierw jest potrzebny pewien czas na uspokojenie i koncentrację, czas, z którego usuniemy wszelki pośpiech, nawet jeśli czasu nie jest dużo. Lepiej spotkać się z przyjacielem na krótko, niż nie widzieć go wcale.

Druga sprawa to obudzić w sobie niezbędną wrażliwość. W metodach apelujących do osobowości nie tylko staramy się w świetle dotychczasowej wiedzy wyjaśnić obecny stan uczucia (sposoby zachowania), ale także pragniemy go skłonić do określonego zachowania, oddziałując na hierarchię wartości i światopogląd poprzez zwrócenie się do woli. Pragniemy wyzwolić z jednej strony aktywność, skłonność do wysiłku, z drugiej – zawierzenie, odprężenie, zaufanie do tego, co w nas nieświadome. W tej sytuacji możemy posilkować się mechanizmami sugestii, by wywołać określone, uchwytnie rezultaty. Ważne są przede wszystkim: a) naoczność, b) dobitność pobudzonych wyobrażeń, c) autorytatywna osobowość, d) obecność sugerującego.

Również metody ćwiczeń fizycznych pozwalają w sposób pośredni osiągnąć pożądane zmiany w duchowym nastawieniu i zdobyciu pewnych umiejętności. Na przykład ćwiczenia rozluźniające i relaks, albo naprężenia i wzmacnianie ciała oddziałują nieświadomie na życie duchowe. Tym celom także służą ćwiczenia oddechowe, które mają sprawić między innymi większe zawierzenie światu.

Teoria i praktyka edukacyjna wskazują na trzy sposoby, etapy prowadzące do przebudzenia, do wyrażania mądrości, która jest w nas. Pierwszy etap to słuchanie. Słuchanie i usłyszenie kilka razy. Drugi to zastanawianie się. Zastanowić się to wziąć naukę i próbować odnieść ją do codziennego życia. Jeśli to działa i funkcjonuje, wtedy dochodzimy do następnego sposobu.

Trzeci sposób to właśnie praktykowanie tego, co było nauczone. Po medytacji następuje rzeczywista akcja – działanie. Wymaga to jednak umiejętności otwarcia, pragnienia i cierpliwości, bez zrażania się trudnościami wewnętrznymi. Chociaż medytacja jest sztuką heterogeniczną, ma ona pewne wspólne cechy psychofizyczne i metafizyczne. Trzy z nich zdają się szczególnie doniosłe.

Pierwsza to relaksacja ciała. Stan fizyczny organizmu, stopień zdrowia, sposób oddychania, a nawet pozycja ciała wpływają na potrzeby procesów umysłowych, a szczególnie na koncentrację uwagi, na adekwatność percepcji świata

<sup>63</sup> J.B. Lotz, dz. cyt., s. 25–29.

<sup>64</sup> M. Gołaszewska, *W poszukiwaniu porządku świata*, Warszawa 1997, s. 12.

<sup>65</sup> W. Kopaliński, dz. cyt., s. 739.



i na styl myślenia. Możemy rozmyślać o sprawach duchowych nie tylko w określonej pozycji siedzącej, ale także w czasie długiego spaceru.

Drugą cechą jest redukcja bodźców. Izolacja od sygnałów wzrokowych, słuchowych i kinetycznych, zewnętrznych i wewnętrznych zmienia sposób percepcji – myślenia o rzeczywistości doczesnej i wiecznej. Wpływa na jasność świadomości. Chodzi w niej raczej o to, aby zmniejszyć liczbę bodźców i sygnałów atakujących organizm, oderwać się od codziennych i pospolitych spraw tego świata i skoncentrować uwagę na wybranym obiekcie refleksji.

Trzecią cechą jest skupienie na jednym konkretnym lub abstrakcyjnym przedmiocie, monotoniczne powtarzanie ważnego słowa lub wersu wywołuje „reakcję orientacyjną”, ułatwiającą aktualizację treści. Ułatwia dysrupcję starych struktur i odkrycie stron zjawisk dotychczas niepojętych na drodze inkubacji i olśnienia.

W procesie skupionej medytacji nie tylko możemy spostrzegać nowe przedmioty i osoby, ale w umyśle może nastąpić twórcze scalanie wielu dotychczas zatomizowanych zjawisk (psychologicznie nazwanych *gestalt switch*). Można zasadnie stwierdzić, że wywołuje ona pewne skutki fizyczne, neurofizjologiczne i psychologiczne. Zmienia się sposób oddychania, ilość zużytego tlenu, puls, odruch skórogalwaniczny oraz wywieramy wpływ na prądy czynnościowe mózgu.

Medytacja wywołuje również pewne zmiany psychologiczne i bytowe. Na przykład medytacja nad sensem i wartością życia rozwija potrzebę samorealizacji, uważana za siłę motoryczną działania, kształtuje również postawę twórczą wobec problemów egzystencjalnych i duchowych. Umiejętny dobór zasad i procedur heurystycznych pozwala dokonać zmiany dawnych schematów myślenia, działania, ułatwia twórcze spojrzenie na świat. Dokonując transgresji intelektualnej, wychodzimy poza dotychczasowe doświadczenia poznawcze, emocjonalne i duchowe.

Wyznając szczerą i silną chęć, życzliwość, lepiej rozumiemy prawa rządzące myślą, a przez to przystosowujemy wyobraźnię i psychikę, co pozwala widzieć rzeczy wielokrotnie wyższe od dotychczasowej świadomości. Jest więc koncentracją, skupieniem i ćwiczeniem zarazem, które się wzajemnie przenikają: z jednej strony chodzi o ćwiczenie się w samej koncentracji, z drugiej – o realizację tego, co się przez skupienie uzyskało w praktyce życia. Ten, kto naprawdę myśli, wie, że „wewnętrzna instancja” zadaje pytania i na nie odpowiada.

W okresie przeciążenia problemami życiowymi możemy na kilka minut „oderwać się” i usiąść wygodnie, zamykając oczy, i przez krótki czas zagłębić się wewnątrznie, odizolować się od otoczenia. „Pustelnią” może być zaciszny pokój, kwiaty w ogrodzie, drzewa w lesie. Niewykluczone, że podczas wędrówki po górach doświadczamy najwznioślejszego uczucia czegoś, co w jeszcze większej płataninie jest w głębi. To dzięki medytacji polepszamy wyniki nauki, sposób funkcjonowania, zmniejszając lęk, wrogość i agresję.

Pedagogia tak pojęta będzie poprzez ćwiczenia duchowe dążyć do gruntownego przekształcenia czy też wyzwolenia możliwości osoby, jej sposobu bycia, pozwoli osiągnąć większą „harmonię wewnętrzną”<sup>66</sup> na drodze miłości<sup>67</sup>.

## Refleksje końcowe

W świetle przeprowadzonej refleksji możemy stwierdzić, że człowiek o rozwiniętej inteligencji duchowej zdolny jest do przemiany, a przez dyscyplinę wewnętrzną uczy się kierować sobą, wyrażając miłość, odpowiedzialność, wytrwałość, zaangażowanie na rzecz dobra i prawdy oraz realizuje się w posłudze bliźniemu<sup>68</sup>.

Idąc za myślą Bronisława Gembali, który zastanawia się nad zdrową duchowością jako przemianą (metanoia), możemy przyjąć podejście:

- a) mystagogiczne, a nie moralizujące, w którym występuje dążenie do czystości serca (Kasjan), apatheia (wolność od namiętności, rozumiana jako czysta miłość – Evagrius Poniicus), ataraxia (odwaga, wolność od strachu u Atanazego);
- b) wyzwalające, a nie nadmiernie żądające, czyli ufające w miłosierdzie, rezygnujące z absolutnej kontroli nad sobą oraz woli bycia największym – jako postawy destruktywnej;
- c) łączące, a nie dzielące, z innymi ludźmi noszącymi w sobie tę samą godność, zachowujące napięcia między wspólnotą a samodzielnością;
- d) skierowane do świata i uzdalniające człowieka do pokonywania trudności życia codziennego jako kontroli rzeczywistości;
- e) szukające Boga, a nie uczuć, które są tylko drogą, a nie celem. Wszakże życie oceniane jest miarą miłości, a nie doświadczenia, odczucia, obrazu czy projekcji;

<sup>66</sup> A oto, co pisze o swojej medytacji Louise L. Hay: „Przynajmniej raz w ciągu dnia siadam spokojnie i wnikam w głąb siebie, aby połączyć się z mądrością i wiedzą, które zawsze tam są. Dzieli mnie od niej jedynie odległość oddechu. Czekają tu na mnie odpowiedzi na wszystkie pytania, jakie kiedykolwiek zadam. Medytacja jest moją mądrością. Siadam, biorę kilka głębokich oddechów, relaksuję się i udaję się do tego miejsca spokoju, które jest wewnątrz mnie. Po chwili powracam do życia. Każdy dzień jest dla mnie nową radosną przygodą, ponieważ postanawiam wsłuchać się we własną wewnętrzną mądrość. Ona przychodzi z samej istoty czegoś, co znajduje się poza światem czasu, przestrzeni i zmian. Kiedy medytuję, łączę się z głęboką wewnętrzną, niezmienną częścią siebie. Tutaj jestem energią. Jestem świadkiem. Jestem już gotową odpowiedzią. Moje bycie tutaj i teraz jest uosobieniem «Bytu wewnętrznego»”. L.L. Hay, *Medytacje leczące dusze i ciało*, Warszawa 1994, s. 95.

<sup>67</sup> Św. Grzegorz Wielki twierdził: „Ktokolwiek podejmuje studia, żeby osiągnąć kontemplację (tj. jednoczące poznanie), powinien zacząć je od wnikliwego zbadania, jak bardzo sam kocham. Miłość bowiem jest poruszającą mocą umysłu (*machina mentis*), która wydobywa go ze świata i wynosi na wyżyny”. A. Huxley, *Filozofia wieczysta*, Warszawa 1989, s. 72.

<sup>68</sup> Zob. N. Branden, *Sztuka świadomego życia*, Łódź 1999, s. 180.

- f) całościowe, a nie jednostronne, tj. nie tylko rozum i wola, ale także serce i uczucia człowieka, nie tylko duch, ale i ciało, nie tylko świadomość, ale też podświadomość. Przy czym elementy męskie dotyczą dyscypliny, ascezy, wysiłku i planowania, podczas gdy żeńskie obejmują walkę z negatywnymi oraz tworzą warunki ku wzrostowi dobra;
- g) pokorne, a nie dumne, zawarte w odwadze bycia w prawdzie, przyjęcie siebie takim, jakim się jest, ze wszystkimi słabościami i z całą mocą. Pokora nie zamyka człowieka w zawziętości, ale sprawia, że potrafi on w pełni humoru przyjąć prawdę o sobie, prowadząc przez samopoznanie do głębokiego pokoju, miłosiernej miłości i cichej radości<sup>69</sup>.

Warto podkreślić, że osiągnięcie pełni profesjonalnego, rzetelnego podejścia do problemu „ekologii ducha ludzkiego” w ogóle oraz do edukacji młodych pokoleń w (i do) duchowości będzie wymagało, w naszych czasach, rozwiązania przez nauki pedagogiczne wielu problemów: Jakiego rzędu potencjał przekonań duchowo-moralnych wynoszą wychowankowie z otaczającej ich rzeczywistości? Jak często i w jakich kontekstach staje przed nimi możliwość obcowania z autentycznymi źródłami i „nosicielami” duchowości? Jakiego typu możliwości i realne następstwa mogą wynikać dla wychowanków z przejawiania duchowości w interakcjach z nauczycielami – pedagogami? Czy i w jakim sensie wychowawcy mogą kompensować niedostatek „strawy duchowej” w życiu ich podopiecznych? W jakiej mierze i w jaki sposób proponowane programy i treści procesów edukacyjnych mogą sprzyjać rozwojowi duchowemu wychowanków? Jak należy podchodzić do tak zwanej „wiedzy ukrytej” o stanie duchowym człowieka oraz czy i jak mogłaby ona być przekładana na język jego świadomości (podświadomości)? Jakie są możliwości realizowania pragmatycznego wektora rozwoju duchowego polskich wychowanków z wykorzystaniem doświadczenia pedagogii światowej?

Może jeszcze jedna uwaga. Otóż w procesie edukacyjno-formacyjnym „nowego człowieka” i „nowej wspólnoty” o głębokiej duchowości otwartej na spotkania dialogowe pomocną jest pedagogika/pedagogia: a) ideału, b) więzi (osobowych, lokalnych, ideowych), pomocnych w dialogu ze światem i samym sobą, c) przymierza, oraz d) zaufania, wypracowana przez J. Kentenicha, a realizowana w działaniu dwuwymiarowym: wertykalnym i horyzontalnym. Przy czym kierunek wertykalny wskazuje na cele duchowe, które prowadzą do uformowania pełnej osobowości, otwartej na rzeczywistość znajdującą się poza światem zmysłowym. Kierunek horyzontalny przebiega przez pole działalności, w którym człowiek doświadcza siebie jako znajdującego się w świecie. Przy czym cel praktyczny edukacji dotyczy ukształtowania powołania i przygotowania do życia<sup>70</sup>.

<sup>69</sup> Zob. B. Gębala, *Zdrowie jako zadanie duchowe*, „Communio” 1998, nr 3, s. 116–122.

<sup>70</sup> Zob. Z. Czaja, *Wychowanie jako spotkanie. Główne założenia szesnastowiecznego systemu wychowawczego w świetle wypowiedzi ks. Józefa Kentenicha*, Poznań 1994.

## **Summary**

### **Spiritual Intelligence and Its Development. Unifying Thinking and “Psychagogical” Meditation**

The author of the article analyzes the impact of spiritual intelligence on the development of human personality. According to him, the spiritual intelligence enables to perceive your own activity and life in the wider and richer context. Its development is done through internal experience in the field of intellect, volition, emotions and culture. Man with developed spiritual intelligence learns to guide themselves, expressing love, responsibility, perseverance, involvement in the goodness and truth, and fulfills themselves in the service of neighbor.

**Keywords:** Christian personalism, theory of education, spiritual intelligence.