

# Duchowa kondycja człowieka<sup>1</sup>

opracował: Artur Trzęsiok

Knurów, 24 marca 2006

<sup>1</sup>wersja beta

## 1 Wprowadzenie dla Animatora

Według Instrumentum laboris VIII Zwyczajnego Synodu Biskupów z 1990r. słowo "duchowość oznacza pewien «styl życia», albo «życie według Ducha» (por. Rz 8,9), «postępowanie według Ducha» (por. Rz 8,4) [...], zespół postaw serc pobudzonych przez Ducha, a mianowicie przekonań, motywacji, decyzji" (nr 21). **Duchowość więc jest zbiorem postaw, przez które, zgodnie z myślą ks. kard. Karola Wojtyły, rozumie się zajęcie stanowiska wobec kogoś lub czegoś, nie będące jeszcze działaniem, a będące już czymś więcej niż świadomością i zarazem gotowością do zadziałania według zajętego stanowiska.**

??? Spróbujmy „wyizolować” siebie i spojrzeć na nas w samotności (patrz Namiot Spotkania). Pokazać, że samotność jest nieodłączną częścią życia. Każdy nasz wybór dokonuje się w nagiej samotności.....spróbujmy dotknąć tego doświadczenia, tego jak się z nim czujemy.

## 2 Wstęp. Dzielenie się owocami dnia

Czy ciężko było Ci rozmawiać przez ten długi czas z drugim człowiekiem? Co przychodziło łatwo, a co było trudniejsze? Co odkryłeś/odkryłaś w sobie dzięki temu czasowi?

Nie śpieszyć się z tym punktem! Niech ludzie otwierają się na siebie. Niech od razu będzie tutaj zaznaczone, że bogactwem tego spotkania jest to czym sami się dzielimy.

## 3 Czym jest duchowość?

Mamy zamiar rozmawiać o kondycji człowieka. Na osobę człowieka składa się wiele spraw, moglibyśmy wyróżnić: ciało, psychikę, emocje i duchowość. Każdy z nas może własnym doświadczeniem potwierdzić, że mamy te rzeczy w sobie i są one nasze własne. Dlaczego jednak właśnie duchowości chcemy poświęcić tyle czasu?

(Podajemy całej grupie stopniowo poniższe tezy<sup>1</sup>. Próbujemy wspólnie je wytłumaczyć, milło byłoby gdyby było to oparte na własnym doświadczeniu. Jest to zasadnicza część spotkania.)

Ciało:

„Jeśli ktoś kontaktuje się z samym sobą jedynie poprzez ciało, to ono nie może mu wyjaśnić tajemnicy człowieka, gdyż ciało nie wie, kim jest człowiek i po co on żyje. Ciało odczuwa jedynie własne potrzeby i popędy. Pozostawione samemu sobie ciało

---

<sup>1</sup>w załącznikach umieszczone są teksty w powiększeniu przygotowane do użycia na spotkaniu

staje się rodzajem nowotworu, który podporządkowuje sobie całego człowieka i żyje jego kosztem. Człowiek jedynie cielesny nie może więc zrozumieć samego siebie i nie może odpowiedzialnie kierować swoim życiem. Człowiek cielesny to człowiek podlegający dyktaturze ciała.”

Psychika:

„Człowiek nie może zrozumieć samego siebie jeśli kontaktuje się jedynie z własną psychiką, a więc z własnymi strategiami myślenia czy własnymi sposobami przeżywania emocjonalnego. Umysł ludzki posiada zdolność myślenia ale nie jest źródłem wiedzy o tajemnicy człowieka. Umysł może tę tajemnicę odkryć ale nie może jej własną mocą ustalić czy wymyślić. Pozostawiony własnej spontaniczności umysł ludzki nie szuka prawdy lecz wygodnych dla danego człowieka półprawd a nawet iluzji. Człowiek, dla którego jego własne myślenie jest najwyższym i jedynym autorytetem, kieruje się tzw. logiką prywatną po to, by nie odkryć całej o prawdy o swoim życiu, zwłaszcza tej trudnej i stawiającej jasne wymagania. Ale kierując się jedynie subiektywnym myśleniem człowiek wyrządza sobie zwykle wielką krzywdę, oszukuje samego siebie i pozbawia się szansy na rozwój.”

Emocje:

„Także z perspektywy emocji człowiek nie może odkryć kim jest i po co żyje. Człowiek jedynie emocjonalny nie wie, jaką postawę powinien on zająć wobec własnej rzeczywistości a nawet wobec samych emocji. Emocje pozostawione własnej spontaniczności kierują się własną logiką: szukają jedynie dobrego samopoczucia. Natychmiast i za wszelką cenę. Nawet za cenę niszczenia człowieka, którego są częścią. Wszelkie uzależnienia od osób, rzeczy czy substancji chemicznych są bezpośrednią konsekwencją dyktatury emocji, na którą skazuje się człowiek jedynie emocjonalny.”

Duchowość:

„Niezwykłością sfery duchowej jest fakt, że w tej sferze i tylko w tej sferze człowiek może zapytać się o własną tajemnicę nie z perspektywy częściowej (cielesnej czy psychicznej) lecz z perspektywy całego człowieka. **I tylko w tej sferze może znaleźć ostateczną odpowiedź, która stanie się podstawą zajęcia dojrzałej postawy wobec życia.** Duchowość zaczyna się zatem dopiero wtedy, gdy człowiek wznosi się **ponad swoje ciało i ponad swoją psychikę, aby postawić sobie pytanie o**

**całą swoją rzeczywistość:** o to, kim jest i po co żyje, o to, jaki sens ma jego ciało, jego myślenie i jego emocje i on sam.

**Nie ma więc wolności bez duchowości,** gdyż człowiek nie może odpowiedzialnie kierować sobą i swoim życiem dopóki nie wie, kim jest i po co żyje. **Człowiek bez duchowości to człowiek z definicji uzależniony od jednej ze swoich sfer częściowych albo od nacisków płynących ze środowiska zewnętrznego.** To człowiek, który żyje jak małe dziecko, czyli nieświadomie i jedynie w oparciu o bodźce, które oddziałują na niego w danym momencie.”

## 4 Pytanie o naszą kondycję duchową

Na ile potrafimy spoglądać na siebie z perspektywy duchowej?  
To znaczy: Patrzeć na **całą** naszą osobę - nie rozdzielać nas na kilka, nie mających ze sobą nic wspólnego, rzeczywistości?

Wypisując na kartce odpowiedzi pytamy:

W jakich momentach życia takie podejście przychodzi nam najłatwiej?

Patrząc na uzyskaną kartkę próbujemy znaleźć jakieś prawidłowości.

Jak myślimy: dlaczego akurat w takich momentach? co mają one wspólnego?

## 5 Co możemy z własną duchowością zrobić?

Postawa duchowa jest „najważniejsza” wtedy gdy próbujemy odpowiedzieć sobie na te najistotniejsze pytania: „kim jestem? jaki jestem? po co jestem?” Co zrobić, aby w tym momencie potrafić patrzeć z tej perspektywy? Warto zwrócić uwagę jakie to są momenty życia? (zazwyczaj momenty sporego smutku i „rozchwianego stanu emocjonalnego”)

Jakich „rad” udzielilibyśmy sami sobie teraz na tym spotkaniu, aby na takie pytania umieć odpowiadać dojrzałe?

Podpowiedzi (kierować grupę na to):

- rozwiązanie „najprostsze”: pytania egzystencjalne stawiać sobie wtedy gdy jest dobrze...gdy potrafimy sprawnie **myśleć**, gdy mamy ustabilizowane **emocje**, gdy nic „nie leży nam” na **psychice**. Takie pytania wtedy nie przychodzą same, należy je „prowokować”,

- rozwiązanie wymagające pozornie więcej: na każdą sprawę własnego życia spoglądać przez pryzmat duchowości, wtedy gdy przyjdą te pytania najważniejsze „mimochodem” podejźmy do nich tak samo jak do każdego wcześniej,

Najlepiej oczywiście połączyć oba te rozwiązania.

Co jest potrzebne, aby realizować pierwszą możliwość? Każdy ma zapewne swoje doświadczenie, że sami z siebie „gdy jest dobrze” takich pytań sobie nie stawiamy.

Czy mamy kogoś kto „czuwa” nad tym, abyśmy sobie takie pytania zadawali? Kto to jest? Czy czujemy wdzięczność za jego starania?

Współczesny świat często próbuje nam powiedzieć, że pytanie o sprawy najważniejsze drugiego człowieka jest naruszaniem jego prywatności, czymś złym. Nie wypada pytać o coś osobistego, o coś co dotyczy wnętrza.

Jednak osoba która nad nami czuwa nie robi tego 24h/dobę. Są chwile kiedy jesteśmy tylko z własną samotnością (mimo, że koło nas może być tłum). Te chwile mogą nam wiele powiedzieć o stanie naszej kondycji duchowej. Chodzi o samotność która istnieje między ludźmi (Jezus zawsze jest z nami, ale o tym dopiero jutro).

Czy odczuwamy taką samotność? Jeżeli możemy to podajmy jakiś jej przykład.

Nieraz tak jest... np. idziemy na ważną dla nas rozmowę do najlepszego przyjaciela, mówimy mu otwarcie wiele rzeczy, gdy on odpowiada: „rozumiem Cię” możemy się tylko gorzko uśmiechnąć. Gdzieś czujemy, że on rozumieć do końca nie może, **że to jest nasze osobiste i cokolwiek zrobimy takim pozostanie**. Jest coś z czym musimy zostać **samotni**.

**Czy zdażyło nam się w czasie swojej samotności samemu wyjść do drugiego człowieka, aby z nim porozmawiać o rzeczach ważnych? W jaki sposób zrodziła się w nas ta chęć?** Czy było to takie „samo z siebie” czy jednak pod wpływem impulsu?

Jak wykorzystujemy własny czas samotności? Czy przeżywamy go jako czas przygotowawczy do powrotu do ludzi?<sup>2</sup>

Zauważmy, że odpowiedzi na powyższe pytania świadczą właśnie o naszej kondycji duchowej. Jeżeli staramy się patrzeć przez pryzmat duchowości to dlatego, że ktoś nas do tego „sprowokował”, a więc doświadczyliśmy, że te

---

<sup>2</sup>patrz Namiot Spotkania i postawa Jezusa

provokowanie jest dobre i chcemy sami innych także zachęcać do tego - odpowiedzialność.

Istotą tego o czym teraz mówimy jest to czy potrafimy wychodzić do drugiego człowieka sami z siebie... to szalenie ważne, aby mieć taką umiejętność, dopóki ludzie będą ją posiadali i będą sobie ją przekazywać kondycja duchowa człowieka będzie „stabilna”.

A co jest potrzebne, aby realizować drugą możliwość? By na każdą chwilę życia spoglądać przez pryzmat duchowości?

Przede wszystkim świadomość wagi jaką ma duchowość (patrz. początek spotkania!). Ona natomiast powinna nas motywować do pracy nad sobą, do przypominania sobie nieustannie, permanentnie kim jest człowiek.

## 6 Mądra odwaga stawiania sobie pytań

Chodzi o to, aby wspólnie dojść do tego, że jeżeli będziemy trzymać się zasad o których mówiliśmy wyżej znika lęk stawiania sobie pytań trudnych. Nie są one już zagrożeniem, a czymś co rozwija naszą osobowość. Dla człowieka który duchowość swoją traktuje „na zawołanie” niektóre pytania przerażają - szczególnie te na które odpowiedź należy szukać dłużej niż „przez chwilę”.

Czy mamy odwagę stawiać sami sobie egzystencjalne pytania?  
Czy widzimy taką potrzebę? Co jest takiego niebezpiecznego w tych pytaniach?

Niebezpieczne jest odkrycie tego kim jesteśmy naprawdę, bez masek. Pytania najważniejsze, przed którymi stajemy samotnie, muszą odkrywać prawdę o nas. Nie jest to niczym przyjemnym. Czasami szukającym. Jest to „utrudnianie” sobie życia - choć tak naprawdę to dopiero jest prawdziwą egzystencją - bo świadomą.

Co robimy z tą prawdą o sobie? Czy zawsze mamy świadomość, że nigdy nie poznaliśmy całej prawdy? Czy próbujemy nieustannie się siebie pytać o to kim jesteśmy?

Jedno z najważniejszych wniosków - niepozwolić by odpowiedzi na pytania o nas same stały się naszymi „prywatnymi dogmatami”, czymś do czego doszliśmy i już nie chcemy tego zmieniać - abyśmy nie wyeliminowali z własnego życia rozwoju! Tajemnice człowieka trzeba nam zgłębiać przez całe życie.

Na zakończenie:

„Człowiek zmienia się od kołyski aż po grób. Kiedy więc jest sobą?” (Stefan Kisielewski)

## **7 Zastosowanie**

Metoda Ruchu Światło-Życie nie pozwala na to, abyśmy pozostawali tylko na poziomie wiedzy i informacji. Każde spotkanie powinno zakończyć się „zastosowaniem”, czyli konkretnym wprowadzeniem w życie treści.

Propozycja, aby każdy z nas podjął teraz jedno małe postanowienie w związku z omawianym tematem, które liczy, że będzie mógł zrealizować jeszcze na tych rekolekcjach.

## **8 Modlitwa końcowa**

Dowolna w intencji wytrwałości w naszych postanowieniach i za te rekolekcje.

*„Jeśli ktoś kontaktuje się z samym sobą jedynie poprzez ciało, to ono nie może mu wyjaśnić tajemnicy człowieka, gdyż ciało nie wie, kim jest człowiek i po co on żyje. Ciało odczuwa jedynie własne potrzeby i popędy. Pozostawione samemu sobie ciało staje się rodzajem nowotworu, który podporządkowuje sobie całego człowieka i żyje jego kosztem. Człowiek jedynie cielesny nie może więc zrozumieć samego siebie i nie może odpowiedzialnie kierować swoim życiem. Człowiek cielesny to człowiek podlegający dyktaturze ciała.”*

*„Człowiek nie może zrozumieć samego siebie jeśli kontaktuje się jedynie z własną psychiką, a więc z własnymi strategiami myślenia czy własnymi sposobami przeżywania emocjonalnego. Umysł ludzki posiada zdolność myślenia ale nie jest źródłem wiedzy o tajemniczy człowieka. Umysł może tę tajemnicę odkryć ale nie może jej własną mocą ustalić czy wymyślić. Pozostawiony własnej spontaniczności umysł ludzki nie szuka prawdy lecz wygodnych dla danego człowieka półprawd a nawet iluzji. Człowiek, dla którego jego własne myślenie jest najwyższym i jedynym autorytetem, kieruje się tzw. logiką prywatną po to, by nie odkryć całej o prawdy o swoim życiu, zwłaszcza tej trudnej i stawiającej jasne wymagania. Ale kierując się jedynie subiektywnym myśleniem człowiek wyrządza sobie zwykle wielką krzywdę, oszukuje samego siebie i pozbawia się szansy na rozwój.”*

*„Także z perspektywy emocji człowiek nie może odkryć kim jest i po co żyje. Człowiek jedynie emocjonalny nie wie, jaką postawę powinien on zająć wobec własnej rzeczywistości a nawet wobec samych emocji. Emocje pozostawione własnej spontaniczności kierują się własną logiką: szukają jedynie dobrego samopoczucia. Natychmiast i za wszelką cenę. Nawet za cenę niszczenia człowieka, którego są częścią. Wszelkie uzależnienia od osób, rzeczy czy substancji chemicznych są bezpośrednią konsekwencją dyktatury emocji, na którą skazuje się człowiek jedynie emocjonalny.”*

„Niezwykłością sfery duchowej jest fakt, że w tej sferze i tylko w tej sferze człowiek może zapytać się o własną tajemnicę nie z perspektywy częściowej (cielesnej czy psychicznej) lecz z perspektywy całego człowieka. **I tylko w tej sferze może znaleźć ostateczną odpowiedź, która stanie się podstawą zajęcia dojrzałej postawy wobec życia.** Duchowość zaczyna się zatem dopiero wtedy, gdy człowiek wznosi się **ponad swoje ciało i ponad swoją psychikę, aby postawić sobie pytanie o całą swoją rzeczywistość:** o to, kim jest i po co żyje, o to, jaki sens ma jego ciało, jego myślenie i jego emocje i on sam. **Nie ma więc wolności bez duchowości,** gdyż człowiek nie może odpowiedzialnie kierować sobą i swoim życiem dopóki nie wie, kim jest i po co żyje. **Człowiek bez duchowości to człowiek z definicji uzależniony od jednej ze swoich sfer częściowych albo od nacisków płynących ze środowiska zewnętrznego.** To człowiek, który żyje jak małe dziecko, czyli nieświadomie i jedynie w oparciu o bodźce, które oddziałują na niego w danym momencie.”