



# duchowość na co dzień

Jolanta  
Sokół-Jedlińska



Wydawnictwo  
Literackie





d u c h o w o ś ć   n a   c o d z i e Ń

J o l a n t a

S o k ó ł - J e d l i Ń s k a

[Kup książkę](#)



W serii PSYCHOLOGIA PODRĘCZNA ukazały się:

Piotr Fijewski

*Jak rozwinąć skrzydła*

Krzysztof Jedliński

*Jak rozmawiać z tymi, co stracili nadzieję*

Piotr Fijewski

*Tajemnica pustki wewnętrznej*

Maria Król-Fijewska

*Stanowczo, łagodnie, bez lęku*

Kuba Jabłoński

*Rozwód.*

*Jak go przeżyć?*

Basia Jakubowska

*Jak mądrze kochać dzieci*

*Poradnik dla zagubionych rodziców*



# d u c h o w o ś ć n a c o d z i e Ń

---

Jolanta  
Sokół-Jedlińska



Kup książkę



## PSYCHOLOGIA PODRĘCZNA



RADA PROGRAMOWA:

Maria Król-Fijewska

Piotr Fijewski

Copyright © by Wydawnictwo W.A.B., 2004

Wydanie I

Warszawa 2004



## Z czym kojarzy mi się duchowość?

Wielu ludzi wiąże duchowość przede wszystkim z praktyką religijną, a pojęcie duchowości na co dzień łączy z obrazem mnicha lub mniszki, zatopionych w modlitwie czy kontemplacji. Przekonałam się o tym, pytając różne osoby o skojarzenia związane z duchowością. To, co pojawiało się najpierw, często miało odniesienie do wiary i religii. Dopiero później krąg skojarzeń znacznie się rozszerzał i zaczynał obejmować sferę zjawisk dostępnych każdemu człowiekowi. Wielu ludzi odkrywało w ten sposób nowe obszary i znaczenia duchowości, budząc w sobie nadzieję, że mogą w niej uczestniczyć.

I tu moje pierwsze zaproszenie. Skoro już, trzymasz tę książkę w ręku i temat w jakiś sposób Cię interesuje, skorzystaj z okazji i określ swoje skojarzenia z duchowością. Może Ci pomóc poniższe zestawienie, choć jest na pewno niekompletne. Podkreśl, dopisz to, co uznasz za ważne. Co byś szczególnie zaakcentował? Wybierz 5–6 najistotniejszych wartości.



cisza	spokój wewnętrzny	głębia
rozmyślanie	niebo	lekkość
dojrzałość	psalm	dobroć
samotność	świątynia	modlitwa
wzniosłość	ciepło	Bóg
filozofia	radość	śmierć
świętość	równowaga	sztuka
asceza	mądrość	medytacja
akt tworzenia	czułość	ukojenie
otwartość na innych	dar	łaska
bezinteresowność	uwaga	muzyka
wyrzeczenie	delikatność	sens
współczucie	kontemplacja	łagodność
otwarcie	wnętrze człowieka	cierpienie
poszukiwanie	tęsknota	wieczność
rozwój wewnętrzny	droga	ufność

Ciekawa jestem Twego wyboru, bo na pewno odzwierciedla w jakiś sposób Twoje rozumienie duchowości. Ono zaś ma związek z tym, jak duchowość przejawia się w Twoim życiu. Warto się temu przyglądać, bo zawsze jest coś jeszcze do zrobienia i przemyślenia.

Duchowość jest sferą trudną do ogarnięcia i wszelkie próby określenia jej są z konieczności





fragmentaryczne. Możemy jedynie dokonywać kolejnych przybliżeń. Na pewno jednak ma to sens – sprawy trudne, jeśli je lepiej rozumiemy, stają się nam bliższe.

Paradoksalnie, najwięcej wiemy o najwyższych formach duchowości – doświadczeniach mistyków i świętych, nauczaniu wielkich mistrzów, czyli o tym, co jest rezultatem odbytej długiej drogi duchowej. Mniej natomiast o tym, kiedy i jak się ta droga zaczyna, w jakim stopniu jest dostępna zwykłemu człowiekowi, co możemy zrobić, żeby osiągnąć dobra duchowe: poczucie szczęścia, harmonię wewnętrzną, jasność widzenia.

Jeśli by duchowość wyobrazić sobie jako wspa-  
niałą świątynię, to wiemy mniej więcej, jakie skarby może nam ofiarować, często jednak nie umiemy jej odnaleźć, rozpoznać i wejść do środka.

Ta książka mówi o podstawach duchowości. O tym, jak w codziennym życiu tworzyć warunki jej doświadczenia, gdzie jej szukać, w jaki sposób rozwijać, jak nie dać się zwieść mirażom i pokonać przeszkodom.

Prosiłam Cię, Czytelniku, o wskazanie, z czym kojarzy Ci się duchowość. Teraz moja kolej: jej najistotniejsze treści mieszczą się dla mnie



w pojęciach: tęsknota, mądrość, miłość, dobroć, wolność, piękno. Także droga. Zawierają one lub wiążą ze sobą wiele innych pojęć wymienionych w przytoczonym wcześniej zestawieniu.

#### TĘSKNOTA

bo wydaje mi się motorem poszukiwań duchowych, nicią, która łączy z przeczuwanym źródłem pełni, doskonałości, zaspokojenia.

Święty Augustyn nazywa ją niepokojem serca.

#### MĄDROŚĆ

bo jest źródłem wewnętrznego spokoju, zbiera i integruje doświadczenia, przeżycia, przemyślenia, ukierunkowuje całe jestestwo człowieka.

#### MIŁOŚĆ

bo zasila i ożywia mądrość. Jest najbardziej życiodajną, niezniszczalną energią. Ma moc przemieniania.

#### DOBROĆ

bo jest konsekwencją, dzieckiem miłości i mądrości. Jest realizacją obu – postawą wobec drugiego człowieka i czynem. Doznawana od innych, buduje wiarę i nadzieję.

#### PIĘKNO

bo jest źródłem zachwyty, uczucia, które wznosi człowieka ponad doczesność, w akcie kontemplacji pozwala pokonać czas i zbliżyć się do tajemnicy doskonałości.



## WOLNOŚĆ

bo jest dążeniem do przekraczania ograniczeń ciała i umysłu, wznosi ponad uwarunkowania biologiczne, w każdej chwili daje szansę na nowy, właściwszy wybór.

## DROGA

bo duchowość rośnie i rozwija się razem z nami, nie omijając zakrętów, manowców, ślepych uliczek, z których trzeba zawrócić. Niesie olśnienia, ale i trud, zwątpienie, upadki, zmaganie.



## Czym jest duchowość?

Duchowy wymiar człowieka jest trudny do uchwycenia i opisanego, bo pozostaje w znacznym stopniu poza poznaniem rozumowym. Przekracza cielesność, umysł i emocjonalność jednostki, chociaż może się przez nie wyrażać. Jest jakby drugą stroną rzeczywistości, gdzie spełnia się inny rodzaj widzenia, rozumienia, często wykraczający poza tradycyjnie rozumianą logikę.

Jest to przestrzeń, w której dzieją się rzeczy najważniejsze, zdolne radykalnie wpływać na kierunek, postrzeganie i sposób życia człowieka.

Potencjalnie mamy dostęp do przestrzeni duchowej w każdym momencie, ale praktycznie często o niej zapominamy. Życie niesie wiele zakłóceń, tajemnic, stwarza wiele iluzji, w które chętnie wierzymy, a nasze lenistwo, wygodnictwo czy lęk przed konfrontacją z trudną prawdą także spełniają negatywną rolę. Na ogół żyjemy w obszarze zdarzeń, zadań, obowiązków, marzeń, planów i związanych z nimi myśli i uczuć, rzadko zastanawiając się, dokąd nas unosi ich



nurt. Tymczasem pod powierzchnią przeżywanych zjawisk dokonuje się doniosły proces integrowania i wartościowania doświadczeń – przymiarka, jak się one mają do najgłębszych potrzeb i tęsknot naszej duszy. Dusza to miejsce i źródło ostatecznego poznania, prawdy o sobie i świecie. Zejście w tę przestrzeń, zobaczenie „korzeni rzeczy”, wymaga wysiłku, zatrzymania się, ciszy, dystansu, refleksji. Ale mamy tę możliwość stale pod ręką, jeśli tylko zechcemy.

Jednocześnie wymiar duchowy stale nas dotyka swoim skrzydłem. Zawsze wtedy, gdy okazujemy bezinteresowną życzliwość, odczuwamy wdzięczność, pokonujemy własne ograniczenia na rzecz czegoś lub kogoś, doznajemy zachwyty – jesteśmy w łączności z własną duszą, czymś najgłębszym w nas i wyrastającym poza nas samych. Takie doświadczenia porywają, dają wewnętrzną radość i poczucie, że zmierzamy we właściwym kierunku.

Gdy przychodzą ból i cierpienie, nieodłącznie przecież związane z życiem, często jedyne schronienie i ukojenie daje wymiar duchowy – owo inne spojrzenie, inna perspektywa, zdolna nadać nowy sens temu, co się wydarza i co się wydarzyło kiedyś.

Z duchowością przestajemy częściej, niż się nam wydaje. Warto więc uwrażliwiać się na jej



dostrzeganie w sobie, w innych, w tym, co się nam przytrafia.

Mogą temu posłużyć poniższe pytania:

- Czy znasz jakieś osoby, które nazwałbyś autorytetami duchowymi? Albo takie, które promieniują czymś szczególnym? Co je charakteryzuje? Co Cię w nich pociąga?
- Przypomnij sobie własne doświadczenia, które mógłbyś przypisać do wymiaru duchowego. Mogą to być zdarzenia, które odczytałeś jako specjalne znaki dla siebie; chwile szczególnego stanu świadomości, w którym coś się unaocznilo; momenty specjalnej radości, gdy udało Ci się przekroczyć własne ograniczenia.