

Czym są głębokie pytania i po co je sobie zadawać?

*...psychologa mniemania
na głębokie pytania...*

Mówiąc metaforycznie, „głębokie pytania” są dzwonkiem, który budzi cię z uśpienia. Zabiegani, zagonieni, zapatrzeni w siebie, przeżywamy swoje życie jakby mimochodem. Zwykle robimy rzeczy, które robią inni, myślimy myśli, które są udziałem większości, poddajemy się manipulacjom nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Trochę to wygląda tak, jakbyśmy byli społecznymi automatami, które inni programują i które w związku z tym realizują jakieś nie-własne cele. A potem jeszcze wmawia się nam, że to właśnie jesteśmy my.

Znacie tę reklamę: bądź sobą - wybierz pepsi...)

Jak się obudzić?

Żeby zadać sobie głębokie pytanie, najpierw trzeba się zatrzymać. Stop!

Teraz jest ten moment. Nie ma żadnej przeszłości i przyszłości. TERAZ. Żadnego pośpiechu, żadnego celu...

Dalej trzeba odnaleźć w sobie odwagę, aby poddać w wątpliwość to, co jest. Nic nie jest oczywiste, nic nie jest dane z góry. Tutaj otwiera się przestrzeń, w której pojawiają się najbardziej podstawowe, pytające intuicje: kim jestem, czym jest życie, co ma znaczenie, o co chodzi w tym wszystkim?

Od razu też pojawia się pokusa, aby dać pierwszą lepszą odpowiedź. Albo wymyślić jakąś odpowiedź odwołując się do własnego intelektu, wiedzy czy doświadczenia. Ale wtedy na powrót zapadamy w sen. W głębokich pytaniach nie chodzi zatem o myślenie czy intelektualizowanie, ponieważ stan „wiem” jest zachęceniem do ponownego uruchomienia automatycznego programu.

Zadawanie głębokich pytań, jeżeli ma nas od tego uchronić, musi zawierać zgodę na dyskomfort związany z brakiem gotowej odpowiedzi. Bo w głębokich pytaniach tak naprawdę nie chodzi o odpowiedzi, a o „stan pytający”. Ten stan, który możemy nazwać przenikliwością i uważnością przesywa na wskroś każdą prawdę i dociera do samego jądra egzystencji. Bez myślenia, bez odpowiedzi mamy okazję, żeby prawdziwie zjednoczyć się z pytaniem. Być całym sobą pytaniem, chodzić z nim, oddychać nim, patrzeć nim, słuchać nim. Dać się pochłonąć. I w tym stanie w pełni doświadczyć własnego „nie wiem”. To prawdziwie święty stan, ponieważ leczy nas z chronicznej arogancji, której podstawą jest przekonanie o własnej nieomyślności. W stanie „nie wiem” widzę rzeczy takimi, jakimi są - bez nakładania na nie własnych wyobrażeń, projekcji i zachcianek. Ostatecznie więc znikają wtedy wszelkie bariery, które wcześniej oddzielały mnie od świata.

Z tego stanu następnie spontanicznie rodzą się podstawowe oczywistości: że oddycham, że stoję na ziemi, że czuję.

Właśnie tutaj, właśnie teraz mogę doświadczyć prostoty i siły życia i następnie zacząć robić to, czego nie mogę nie robić...

Ryszard Kulik

Dr Ryszard Kulik jest psychologiem, pracownikiem naukowym Katedry Psychologii Społecznej i Psychologii Kształcenia Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, członkiem Rady Programowej Pracowni na rzecz Wszystkich Istot.