

# P Samovzgoja odraslih za osebno rast

Vida Premrl, Tomaž Flašj

*Začaran krog, v katerem se je znašla znanost, ki se zaveda mučne nesposobnosti, da bi rešila težaven položaj človeštva, bo mogoče preseči šele tako, da bo človek razširil svojo zavest. Takrat bo lahko uzrl resnično nove možnosti. Razširiti svojo zavest pomeni najprej razširiti zavest o sebi.*

(Bertrand Russel)

Človek je resnično človek tedaj, kadar je subjekt svojega življenja. Sposobnost aktivnega, samostojnega oblikovanja svojega življenja je v današnjem času vse bolj pomembna vrednota vse večjega števila ljudi. Spoznavamo, da za doseg tega cilja ne zadostuje zgolj neko formalno znanje in s preteklimi izkušnjami pridobljene spretnosti. Ob znanju in izkušnjah je pomembno tudi spoznavanje sebe. Vzpostavljane stika s svojo globljo identiteto je tista temeljna aktivnost posameznika, ki omogoča, da poteku svojega življenja ni le pasivna priča, temveč je njegov dejavni oblikovalec. Naj to svojo misel bolj podrobno pojasnimo.

Za človeka kot organizirano bitje je ekonomično, da si v položajih, ki se ponavljajo oziroma so si (na videz) enaki, prihrani ali olajša vedno vnovično preudarjanje in odločanje z uporabo avtomatizmov, utrjenih navad, vzorcev, ki si jih je pridobil v preteklosti. To je koristno, saj sprošča njegovo pozornost in energijo za obvladovanje zahtevnejših položajev.

Tudi znanje, ki ga pridobivamo z oblikami formalnega izobraževanja, lahko uvrstimo v »ekonomijo« v te vrste. Koristno je takrat, kadar ga znamo uporabljati. Vendar je v novih, spremenjenih okoliščinah lahko nezadostno. So področja, na katerih utrjeni vzorci zaznave in delovanja delujejo tudi zaviralno. Eno od takih področij so prav gotovo medosebni odnosi, ki so v sedanjem času vse bolj poudarjeni in pomembni, tudi pri poklicnem udejstvovanju.

Da bi človek deloval kot subjekt, da bi lahko sproti vrednotil dogajanje v nekem razmerju, se nanj ustrezno čustveno odzival, ne zadostujejo zgolj privzgojeni vzorci, še posebej, če privzamemo, da živimo v svetu, ki ga izrazito zaznamujeta multikulturalnost in izredna dinamika, ki od posameznika zahteva nenehno prilaganje in s tem notranjo prožnost, fleksibilnost. Prav ta dinamika in multikulturalnost nenehno relativizirata trdne, zafiksirane vzorce in povzročata dvome o njihovi ustreznosti in funkcionalnosti.

Vzemimo tipičen primer, kadar se kdo preseli v novo okolje, za katero so značilne drugačne vrednote, drugačne vedenjske norme. Tak človek se bo počutil zelo izgubljenega in bo imel občutek bivanjske ogroženosti. Ta občutek izvira iz dejstva, da svoj jaz istoveti s privzgojenimi in priučeni vzorci čustvovanja, mišljenja in ravnanja. Pretres, ki ga doživlja, je pravzaprav posledica spoznavanja relativnosti nečesa, kar je bilo prej njegov modus vivendi. To je seveda le ena od možnih položajev, v katerem se izpostavi vprašanje človekove resnične identitete. Prav aktivno razreševanje tega vprašanja pa mu lahko pomaga, da najde pravo ravnovesje med tradicijo, iz katere je izšel, in novim oziroma spremenjenim okoljem.

Le z odkritjem svoje avtentične, socialno nepogojene subjektivnosti se človek lahko razumno prilagodi novemu položaju in obenem ostaja zvest sebi, svojim vrednotam.

## Duhovno jedro in psihologija

S to avtentično, socialno nepogojeno subjektivnostjo, ki jo bomo v nadaljevanju poimenovali duhovno jedro človeka, so se v preteklosti ukvarjale in se še vedno ukvarjajo predvsem različna religijska izročila. Menimo, da je dozorel čas, ko bi se s tem področjem morali vse bolj ukvarjati tudi medicina, psihologija in pedagogija, kar bi med drugim pozitivno vplivalo tudi na njegovo ideološko razbremenitev.

Posamezni koraki v tej smeri so bili že narejeni. Enega od takšnih pionirskih poskusov predstavlja, na primer, Assagiolijeva psihosinteza, pri kateri središčno mesto, kot temeljni integrativni dejavnik človekove osebnosti, zavzema pojem višjega jaza (višji jaz oziroma jaz (self) je, v skladu z Assagiolijevo opredelitvijo tega pojma in glede na naše razumevanje ter izkušnje človekove nepogojene subjektivnosti, drugo poimenovanje za duhovno jedro). Jung denimo za isto bitnost uporablja izraz sebstvo. Upravičeno lahko domnevamo, da je ravno v tej razsežnosti človeka izvir potrebe po samoaktualizaciji, kot jo definira A. Maslow. Psihologija kot znanost, ki se ukvarja s človekom, je že ugotovila, da se človekove subjektivnosti ne da povsem pojasniti zgolj kot posledico medsebojnega delovanja zunanjega okolja in podedovanih lastnosti.

V različnih filozofskih, duhovnih in religijskih izročilih naletimo na različna poimenovanja za to najbolj notranjo, nematerialno resničnost človeka. V raznih tradicijah naletimo na izraze kot atman, puruša, pradžna, spiritus (duh), daimon, ki so si vsebinsko zelo sorodni in v bistvenih obrisih ustrezajo definicijam prej omenjenih avtorjev.

## Zmožnosti duhovnega jedra

V Gami – Šoli stabilnega življenja to temeljno človekovo duhovno bitnost imenujemo duhovno jedro. Obravnavamo ga kot temelj in substancionalno podlago človekove sposobnosti zavedanja. Zavest, v skladu z našimi spoznanji, ni proizvod možganov, temveč jo možgani le zaznavajo. Razmerje med možgani in zavestjo je podobno razmerju med očesom in svetlobo. Oko ne ustvarja svetlobe, jo le zaznava. Zavest osvetljuje pojavni svet. Ne pomeni zgolj zaznavne sposobnosti, temveč je tudi dejavna sila, ki spreminja človeka in svet.

V procesu osebne rasti človek razvija zavest o sebi. Najprej o sebi kot o osebnosti, se pravi o sebi kot o biopsihosocialnem bitju, ki je produkt izkušenj, vzgoje in izobraževanja. V tej fazi, ki jo v Gami imenujemo faza integracije, se istoveti s samopodobo, ki jo je razvil na podlagi svoje interakcije s socialnim okoljem, in

se uči živeti v sozvočju z njo. V skladu s tem deluje predvsem za uresničevanje privzetih interesov in potreb, ki izvirajo iz njegove telesne in duševne narave. Kasneje pa razvija zavest o sebi kot o čistem duhovnem jedru – zavest o nepogojeni samopodobi. V tej fazi, ki jo imenujemo faza reintegracije, se v človeku prebudijo višje potrebe: potrebe po spoznanju resnice, doživljanju lepote, kreativnem izražanju... Po Maslowu so to tako imenovane višje potrebe, ki privedejo do samoaktualizacije; ki človeka ženejo, da iz tega, kar je, postaja to, kar bi lahko bil.

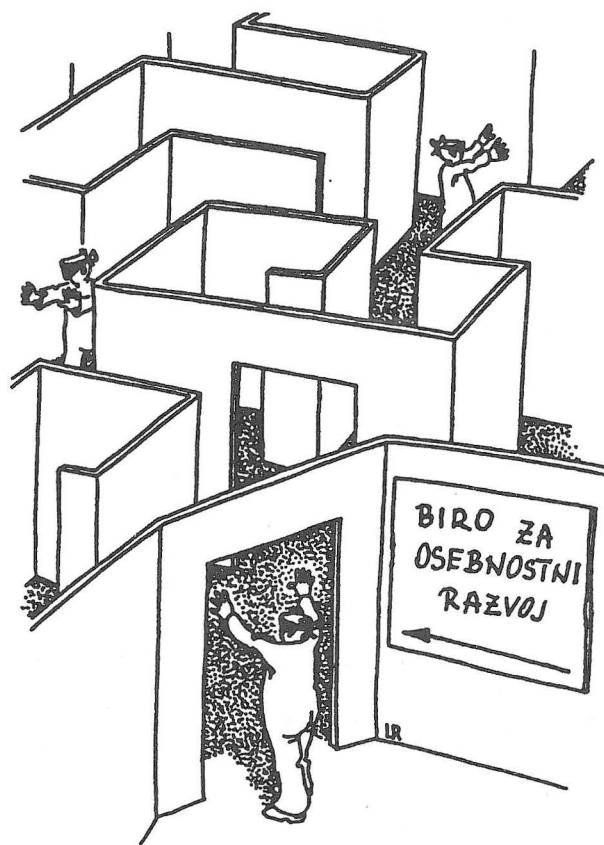
Duhovno jedro je izvir naše notranje vitalne energije, ki je ti sta notranja sila, zaradi katere telo raste in se razvija, ne da bi mi to spodbujali; zaradi katere se v nas v določeni starosti začnejo prebujati čustvene potrebe in doživimo »norišnico«  
hormonov, ne da bi mi to želeli; zaradi katere se v nas, kar sama od sebe prebujajo nova zanimanja in hotenja... Če uporabimo bolj pesniško metaforo: ta sila je podobna sili v semenu, ki ga žene k vzklitju in rasti.

Duhovno jedro je tudi izvir naše lastne volje, ki je s to vitalno energijo neločljivo povezana. Volja je temeljni integrativni faktor naše osebnosti. Omogoča nam, da smo resnični subjekt svoje- ga življenja, ne pa le pasivni prejemniki in »predelovalci«  
vtisov ter spodbud iz okolja. Kot duhovno bitje je človek svoboden. Bistvo svobode je v možnosti zavestnega in preudarnega odločanja in s tem prevzemanja odgovornosti za svoje življenje, kar je ena od bistvenih funkcij volje.

Da lahko aktivno oblikujemo svoje življenje, moramo biti sposobni odločati. Ne le enkrat za vselej, temveč vedno znova v vsakem položaju, če se tega zavedamo ali ne, izberemo, kako se bomo odzvali: ali bomo nekaj sprejeli ali zavrnili; ali bomo aktivno posegli v dogajanje ali pa se bomo umaknili in prepustili stvar drugemu; ali bomo pretehtali svoje mnenje ali pa se bomo slepo oklenili nekega vzgiba, ki ga položaj prebudi v nas; ali bomo stvari počeli zbrano; ali se bomo zanje zanimali ali ne... Odločamo se, zlahka ali stežka, zavedno ali nezavedno, hote ali nehote, tako rekoč v vsakem položaju. To pa seveda ni vedno preprosto. Svet se zelo hitro spreminja. Predvidevanje in napovedovanje toka dogodkov je velikokrat nemogoče, ker zahteva od nas sposobnost sprotnega prilagajanja, preraščanja ovir, jasnega uvidevanja. Znanje, ki si ga pridobimo v življenju z izobrazbo oziroma izkušnjami, nam sicer poveča izbor možnih odločitev, nikakor pa nam ne daje zmožnosti odločanja.

Zmožnost odločanja je povezana z osebnostno zrelostjo, ki ni stvar izobrazbe in količine raznovrstnega znanja, temveč vzgoje oziroma samovzgoje za osebno rast. Bistvena prvina vzgoje za osebno rast je poglobljanje samospoznavanja oziroma samozavedanja, ki nas šele usposobi za prevzemanje odgovornosti za svoje doživljanje in delovanje. Vzgoja oziroma samovzgoja, ki spodbuja notranjo rast osebnosti, je torej tudi vzgoja za odločanje.

Sposobnost svobodnega odločanja je neločljivo povezana še z eno zmožnostjo, ki izvira iz našega duhovnega jedra, ki je torej človeku kot duhovnemu bitju inherentna: z etičnim čutom. Ta spontani čut se izraža z glasom vesti. Ne gre za občutek krivde ali sramu, ki ju zaznavamo kot mučno notranjo razdvojenost in tesnobo in je privzgojen: povezan je s predstavami, ki smo jih z vzgojo in izkušnjami privzeli iz okolja v obliki predsodkov, ide- alov, zgledeov in moralnih norm, ki nam določajo, kakšni bi morali in kakšni ne bi smeli biti. Krive se počutimo vsakič, kadar ravna- mo v nasprotju z njimi. Občutek krivde ali sramu je dejansko mehanizem nadzora, ki ga je družba vdela v posameznika. Deluje kot notranja prisila, ki je vzrok za naše razmišljanje in čustvova- nje. Zaradi tega občutka ne počnemo stvari, ki bi jih sicer počeli, počnemo pa tudi stvari, ki jih sicer ne bi. Je pravzaprav strah pred kaznijo.



Glas vesti se poraja v človeku samem, v njegovem nepogojem- nem bistvu in odseva njegovo pravo notranjo oziroma duhovno podobo. Ta glas ni povezan ne s kaznijo ne z nagrado, ne deluje kot prisila, prej je izraz naše notranje svobode, kadar nekaj za- znavamo, se odločamo in ravnamo. Z njim nas naša prava notra- nja narava usmerja, če se obrnemo k njej. (Stoiki, na primer, so glas vesti povezovali s skrbjo za sebe. Krizip jo je opisal kot har- monijo v sebi. Nietzsche, kritik religijske slabe vesti, je trdil, da vest korenini v samoafirmaciji človeka, v sposobnosti, da rečemo svojemu jazu da – jazu v najglobljem pomenu.) Glas vesti je v tem smislu za človeka izredno pomemben, saj uravnava našo pot in nas kliče, da živimo svoje notranje zmožnosti, da se v popol- nosti in harmonično razvijamo. Je varuh naše integritete. Je glas notranje skrbi in ljubezni do nas samih.

Govorili smo že o tem, da tek življenja, posebej še danes, od človeka zahteva sposobnost ustreznega odzivanja na vedno nove izzive. Če naj bo to početje uspešno, mora biti nujno ustvarjalno. Ustvarjalnost je temelj vseh izvirnih rešitev problemov. (S proble- mi so mišljeni problemi, s katerimi se srečujemo na katerem- koli področju našega dejavnega udejstvovanja, od povsem tehni- čnih problemov do problemov, ki so posledica dinamike medose- bnih odnosov.) Lahko jo prebujamo in spodbujamo, ne moremo pa se je mehansko priučiti, kot na primer branja ali pisanja.

Zmožnost ustvarjalnosti korenini v duhovnem jedru. Ustvarjal- nost je zmožnost samozavedajočega se človeka. Je ena od lastno- sti, po kateri se razlikuje od zgolj instinktivne živali, ki ravna me- hansko po nekih vrojenih avtomatiziranih, brez samorefleksije. Lah- ko se aktivira le takrat, kadar ima človek možnost in je motiviran, da se svobodno izrazi, skratka, kadar ni ujetnik togih zunanjih omejitev, niti notranjih fiksacij. Ustvarjalnost človeku omogoča, da se prožno prilagodi neki novi okoliščini in oblikuje načine ustreznega samoizražanja. Ustvarjalnost omogoča človeku preži- vetje, v fizičnem in – kar je morda še pomembneje – v subjektiv- nem smislu. Je neizogibni pogoj za človekovo samouresničitev.

## Izkušnje duhovnega jedra

O obstoju duhovnega jedra in o dokazih zanj je zelo težko govoriti na način, ki bi zadovoljil metodološka merila današnje znanosti, saj ta obstoj presega domet skeptičnega razuma. Vendar obstoj duhovnega jedra po drugi strani ni stvar zgolj neke abstraktno filozofske spekulacije. Znanost in posamezniki se redno srečujejo s pojavi neke presežnosti v človeku, ki je ne morejo pojasniti s sedanjim znanjem o človeku in naravi. Tako imamo danes v literaturi, tudi strokovni, dokumentirane opise nenadnih preobratov v ljudeh, ki so sprožili ozdravitev, rešitev težav, globok uvid v resničnost. Mlada medicinska veda psihoonkologija (utemeljitelj C. Simonton), na primer, pripisuje takšne pojave notranjim zmožnostim človeka. To so notranje moči človeka, ki niso pridobljene z izkušnjami in znanjem. Posredno o izkušnji duhovnega jedra pričajo teorije, ki so nedvomno nastale na podlagi tovrstne izkušnje, na primer Jungova (ki sam v svoji avtobiografiji opisuje svoje osebne tovrstne izkušnje). Pri tem velja še posebej opozoriti na temeljna dela humanistične psihologije (Maslow, Fromm). Prav Maslow je opozoril na in tudi vključil v svojo teorijo tako imenovana vrhunska doživetja (peak experiences). Značilno je, da tem doživetjem pripisuje preobrazbeno moč in so bolj značilna za samoaktualizirane (reintegrirane) ljudi. Vrhunska doživetja opozarjajo na obstoj globljih doživljajskih zmožnosti, ki presegajo biološko in psihološko danost človeka. Posredno pravzaprav pričajo o obstoju duhovnega jedra, tako kot čustva pričajo o obstoju duševnosti.

Vsi sodelavci Game v svojem razumevanju in delu izhajamo ne le iz znanja, temveč tudi iz lastnih neposrednih izkušenj duhovnega jedra. Način, kako lahko človek zavestno vzpostavi stik z duhovnim jedrom, je meditacija. Ta pojem v zadnjem času na žalost sicer zelo široko uporabljajo, vendar primarno, v svojem prvotnem pomenu, označuje tiste metode, ki omogočajo neposredni stik z duhovnim jedrom, ne pa zgolj sprostitvev, reprogramiranja podzavesti ali usmerjeno budno sanjarjenje.

Bolj neposredna pričevanja, ki nas navajajo na razmišljanja o obstoju duhovnega jedra, so zgodbe o izkušnjah ljudi, ki so bili klinično mrtvi ali blizu smrti (near-death-experiences). Opisi so zbrani in dokumentirani v različnih knjigah (naj navedem samo R. Moody: Življenje po življenju in C. Zaleski: Onstranska potovanja). Kažejo namreč na možnost, da v človeku obstaja nekaj, kar preživi fizično smrt.

## Gama - Šola stabilnega življenja

Šola stabilnega učenja je vzgojnoizobraževalni program za odrasle in mladino. Posvečen je človekovi rasti ter izboljšanju kakovosti življenja na duhovni, psihološki, socialni in fizični ravni. Namen uresničuje z učnimi vsebinami in s praktičnimi metodami, ki udeležencu šole omogočijo, da izkustveno poglubi zavest o sebi in postopno vzpostavlja in pogloblja stik s svojim duhovnim jedrom, kar mu vrača samozavest, samospoštovanje in omogoča samouresničitev. Učijo ga, kako lahko v vsakdanje življenje, obremenjeno s skrbmi, z negotovostmi, napetostmi, s stresi, z razočaranji in s čustvenimi nihanji vnese notranji mir in stabilnost ter prebudi svoje še neizrabljene ustvarjalne in druge sposobnosti.

Namenjena je vsem, neodvisno od svetovnega nazora, veroizpovedi, izobrazbe..., vendar poznim mladostnikom in odraslim; vsem, ki niso zadovoljni s seboj, z življenjem, s soljudmi, imajo različne psihosocialne težave (ali tudi iz njih izvirajoče telesne in zdravstvene težave) in želijo dejavno spremeniti stanje; vsem, ki so s svojim življenjem sicer zadovoljni, imajo pa močno prebujeno potrebo po samoaktualizaciji.

Glavni cilji šole stabilnega življenja so bogatiti in plemeniti osebno življenje posameznika s povezovanjem osebnosti z duhovnim jedrom z globinsko meditacijo GAMA. To povezovanje, ki ga imenujemo osebna reintegracija, je temelj za doseganje nove ravni samospoštovanja, svežih uvidov v še neizkoriščene ustvarjalne možnosti globljih plasti zavesti in velike psihološke stabilnosti.

Sodelavci Game smo izoblikovali globinsko meditacijo GAMA na temelju lastnihkušenj duhovnega jedra in nekaterih spoznanj sodobne znanosti. Je avtohtona tehnika, prilagojena potrebam, načinu razmišljanja in življenja sodobnega človeka. Šola omogoča človeku, da dobi globlji uvid v samega sebe in v izvor svojih težav. Tako ga usposablja za uspešno in ustvarjalno sprijemanje z notranjimi in zunanji težavami, ki jih prinaša življenje. V tem smislu deluje psihosocialno zdravilno.

Odkriva v človeku nove možnosti delovanja in zaznave, ki temeljijo na postopnem razvoju moči (nad)zavesti. Tako ljudje odkrivajo in razvijajo latentne sposobnosti samozdravljenja, sveže ustvarjalne energije, svoj osnovni življenjski interes, zaznavo subtilnejših ravni bivanja. V naprednejših stopnjah program šole ne omogoča le notranje povezanosti človeka s seboj (reintegracija), temveč tudi s soljudmi in z naravo. Razvoj reintegracije pspesuje in pogloblja človekovo socialno doživljanje in delovanje. Udeleženci šole se na posebnih delavnicah učijo komunikacije s soljudmi kot večšine vzpostavljanja harmoničnih medčloveških odnosov. To jim omogoča, da razvijajo globlje in ustrežnejše odnose v socialnih okoljih vsakodnevnega življenja.

## Program šole

Različni tečaji so med seboj povezani oziroma se dopolnjujejo, tako da udeležencu po sistematičnem zaporedju omogočajo prehajanje iz razpršenega v reintegriran način življenja in spodbujajo polno aktivacijo inteligence ter ustvarjalnosti posameznika. Temelj je globinska meditacija (skrajšano GAMA). Je metoda za usrediščanje in vzpostavljanje globokega stika z duhovnim jedrom. Ob pravilnem vodenju učitelja in pravilnem izvajanju meditanta dosežemo globok stik s samim seboj in začnemo končno vzpostavljati pravičen odnos do duhovnega jedra.

Drugi korak na poti osebne rasti je učenje bolj stabilnega življenjskega sloga, kajti življenjski slog lahko podpira ali ruši, kar smo dosegli z meditacijo. Temu je namenjen Tečaj stabilnega življenja.

Tretji korak na poti osebne rasti je poglobljanje meditativnih izkušenj.

Temu je namenjen seminar Trening psihoenergijskih sposobnosti. Seminar združuje teorijo in prakso ter daje izčrpno osnovo za samostojno delo pri razvijanju notranjih zmožnosti.

Osvajanje novega življenja in zavesti v okolju, ki vedno znova vleče v stare vzorce razpršenega in neozaveščene življenja, je težavno, če si sam. Povsem drugače je, če imaš možnost druženja s podobno mislečimi in z njimi izmenjevati svoje nove življenjske izkušnje. Tako začne nov življenjski slog dobivati svojo trdnost. Zato so sestavni del programa tudi redna tedenska neformalna srečanja meditantov. Poleg omenjenih aktivnosti program šole stabilnega življenja vključuje še bivalne seminarje, alternativno obliko preživljanja počitnic, komunikacijsko delavnico itd.

---

Vida Premrl in Tomaž Flajs  
učitelja globinske meditacije in sodelavca Centra za duhovno kulturo

---