

## Rozdział 18

# MISJA ŻYCIOWA

Czy realizujesz to, po co się urodziłeś? Jeśli tak, to jesteś jednym/jedną ze szczęśliwców tego świata.

Misja, wizja, powołanie – to słowa określające najwyższą motywacją do życia i szczęścia, to jeden z najważniejszych powodów, dla których żyjemy. To najwyższa inspiracja i miejsce zgody umysłu z duszą – wewnętrzne miejsce mocy.

Będąc z nią w kontakcie, czujesz, że świat ci sprzyja. Im wcześniej w życiu jesteś z nią połączony, tym wcześniej życie nabiera właściwego tempa, soczystości, kolorów, spełnienia i zadowolenia. Pojawiają się szczęśliwe zbiegi okoliczności, zwane przez Junga synchronicznościami. Coraz częściej w twoim życiu gości radosny spokój, energia i pasja, niezależnie od ilości wyzwań, jakie masz do pokonania.

Misja życiowa to jeden z najważniejszych wymiarów naszego życia. Można powiedzieć, że naczelnym życiowym celem. By być z nią w dobrym kontakcie, by uświadomić sobie, czym ona jest, potrzebujemy odbyć podróż do wnętrza siebie. Jest odpowiedzią na to, jak przeżyć życie, by być spełnionym... i nie stresować się tym za bardzo. ;) Jesteśmy albo świadomie na tej ścieżce i daje nam to spełnienie, jest natchnieniem, konkretną jakością wewnętrznego spokoju, albo nie jesteśmy jeszcze w połączeniu z własną misją i dusza spokojnie, a czasami niespokojnie, czeka na nasze połączenie z tym dużym celem.

Realizowanie własnej misji jest najbardziej odżywczym życiowym paliwem. Kiedy jest taka potrzeba, dusza uruchamia niespotykane siły życiowe do odkrywania siebie i stawiania czoła wyzwaniom.

Jak rozpoznać, czy jestem w kontakcie z własną misją?

Niektórzy z nas mają na to łatwy sposób... tak po prostu, jakby mieli to w prezencie. Robią to, co lubią, i sprawia im to satysfakcję. Odnajdują w tym spokój.

Z moich obserwacji wynika, że większość ludzi nieświadomie broni się przed swoją misją, robiąc coś innego niż to, co daje im radość i spełnienie.

Jeżeli praca, którą wykonujesz, nie cieszy cię, to najprawdopodobniej robisz coś innego niż to, po co się urodziłeś.

Skąd wiedzieć, co mam robić w życiu? Skąd wiedzieć, po co się urodziłem i jaki jest najgłębszy cel mojego życia?

## POTOCZNE ROZUMIENIE MISJI ŻYCIOWEJ

Misja w jakiś sposób jest wkładem w życie innych, w środowisko, planetę, jakość życia naszej egzystencji. Jest to rodzaj dobra, które wnosimy własnym życiem.

W tradycyjnie pojmowanym ujęciu może przejawiać się poprzez deklaracje: „chcę w życiu zrobić to, to i to”, „chcę zrealizować się w taki i taki sposób”, „chcę stworzyć to, to i to”, „chcę zostawić po sobie to, to i to”. Np.: „chcę stworzyć sieć nowoczesnych przedszkoli”, „chcę stworzyć miejsce dla ludzi, gdzie będą mogli swobodnie się rozwijać”, „chcę stworzyć sieć farm zdrowej żywności”, „chcę przywracać blask w oczach spotykanym ludziom”, „chcę prowadzić warsztat samochodowy, w którym dzieje się to i to”, „chcę być ekspertem w takiej i takiej dziedzinie i żeby pod moim wpływem ludzie doświadczali tego i tego”, albo „moją misją jest nicnierobienie i przekazywanie światu swojego szczęścia”, a może „moją misją jest pieczenie ciasteczek”.

### **CZYM MISJA NIE JEST**

1. Misja nie ma nic wspólnego z wykalkulowanym, racjonalnym pomysłem na siebie, który mnie nie cieszy, być może nawet nie jest mój. Często może być marzeniem, pomysłem kogoś z rodziców, dziadków czy jeszcze kogoś innego.
2. Misja, powołanie wcale nie musi być duchowym nawiedzeniem.
3. Misja nie ma nic wspólnego z racjonalną koncepcją organizacji, dla której pracujemy. W takim ujęciu pojęcie to często jest rodzajem manipulacji, która ma przynieść wykalkulowany zysk i pozorną spójność instytucji, w której jesteśmy zatrudnieni.
4. Misji nie możemy sobie narzucić, to bardziej ona wybiera nas, i jak przestajemy z tym walczyć, zaczynamy być w życiu spełnieni, wewnętrznie odżywieni i tym samym realizujemy siebie.
5. Misja nie ma nic wspólnego z poświęceniem, ze składaniem siebie w ofierze w imię „wyższych” celów. Kiedy realizujemy naszą misję, jesteśmy szczęśliwi.

### **MISJA ZEWNĘTRZNA I MISJA WEWNĘTRZNA MISJA PIERWSZOPLANOWA I MISJA DRUGOPLANOWA**

Tak jak powiedzieliśmy, własne powołanie trudno jest odkryć poprzez intelekt i chłodne kalkulacje. Kontakt z misją rodzi się zwykle w innych częściach ciała niż głowa. Potrzebujemy do tego szczerego połączenia z duszą, potrzebujemy zejścia jak najgłębiej w siebie do spotkania swojej nieświadomości, przez którą łączymy się z czymś Wyższym w nas. Nierzadko potrzebujemy dotknąć też swojego cienia.

Dlatego połączenie z własną misją rodzi się gdzieś w brzuchu, w trzewiach, sercu i w duszy.

Z własnego doświadczenia wiem, że to coś najłatwiej jest spotykać poprzez ciało. Ciało i twój oddech są drzwiami do spełnionego życia. Jak pisze Rick Jarrow w „Antykarierze”, prawdziwa Wizja – Misja – Powołanie rodzi się w trzewiach i możemy odkryć ją poprzez ciało. Fizyczne odczucie w miednicy, w brzuchu i w sercu musi potwierdzać nasze intuicyjne przeczucia. Czasami wręcz poprzez pewien rodzaj dreszczy na samą myśl o tym, że moje życie może pójść w tym kierunku.

W jaki sposób oddech jest pomocny w spotykaniu własnej misji? W wielu kulturach oddech utożsamiany jest z duchem i traktowany jest nierozłącznie. To poprzez naturalny oddech

wchodzimy głęboko w siebie. Tu są nasze pragnienia, tęsknoty duszy, która przyszła tu po coś. Fakt jest taki, że często całymi latami tłumiliśmy te wołania, staraliśmy się ich nie słyszeć, bo wydawało się nam to niebezpieczne. Często poprzez zaniżoną samoocenę czuliśmy się na to niegotowi. Nazywając rzeczy po imieniu, trochę boimy się własnej duszy i dlatego wolimy żyć głównie poprzez umysł i świadomie nieświadomie mieć pod kontrolą wszystko, co tylko możliwe. I to jest OK, tylko być może, jak wiele na to wskazuje, nie po to się urodziliśmy. Aby łatwiej zrozumieć przestrzeń misji wyróżnijmy 2 pojęcia: Misję Zewnętrzną i Misję Wewnętrzną. Zwykle, gdy ludzie zadają pytania: „Jaki jest cel mojego życia?” „Po co tu jestem?” „Czym mam się zająć, by moje życie miało sens?”, mają na myśli swoją indywidualną Misję Zewnętrzną. Co mam robić, by wnieść wkład w życie innych? Aby się o tym dowiedzieć, aby nie pozostawać tylko wokół knowań intelektu, naszego ego, racjonalizacji i iluzji, potrzebujemy zrealizować najpierw Misję Wewnętrzną. Bez zrealizowania Misji Wewnętrznej bardzo trudny, a może wręcz niemożliwy jest kontakt z Misją Zewnętrzną – samorealizacją w świecie zewnętrznym. Dlatego Misja Wewnętrzna jest pierwszoplanowa, dopiero z niej wynika Misja Zewnętrzna. Sporo ludzi próbuje zrobić to odwrotnie dlatego, że nie lubią być tu i teraz, często bojąc się swojego tu i teraz, uciekają w działanie, w iluzję samorealizacji w przyszłości.

Trochę jeszcze od innej strony:

Co jest ważniejsze: to, czym emanujesz, co wnosisz w miejsce, w którym jesteś, swoją obecnością, jakością swojego bycia, czy to, co robisz, czym się zajmujesz? Oczywiście, że ważne jest i jedno, i drugie. Czasem zdarza się tak, że nic nie trzeba robić, wystarczy, że się jest w danym miejscu. W jakiś swój sposób człowiek jest obecny, a rzeczy po prostu się dzieją albo zaczynają się dziać. Z drugiej strony możemy się bardzo narobić, nadziałać, a nic konstruktywnego z tego nie wynika. Jeżeli nie jesteśmy obecni w tym, co robimy, często nie widać efektu adekwatnego do ilości wykonanej pracy. Niezależnie od tego, kim jesteśmy, pierwszoplanowym celem (pierwszoplanową misją naszego życia) jest bycie tu i teraz, bycie w pełni zaangażowanym w tę chwilę, która się dzieje. Tak, naszym pierwszoplanowym celem jest być w tym, co jest, doświadczać tego, co jest. Jeżeli jem, to jem – jestem w tym. Jeżeli rozmawiam, to rozmawiam – jestem tą rozmową. Jeżeli dotykam kogoś, to dotykam i jestem w tym dotyku. I oddycham przy tym, oddycham moimi uczuciami, wdycham je, oddycham energią spotkania, które trwa, oddycham przestrzenią pomieszczenia, oddycham osobą, z którą rozmawiam, oddycham działaniem, które wykonuję. To proste i bardzo naturalne. Nasza percepcja w takim stanie jest często poszerzona i mamy głębszy wgląd w swoje wnętrze, w ciało i uczucia. Z tego poziomu też działamy zwykle o wiele efektywniej i mniejszym kosztem energetycznym. Efektywniej niż w stanie odcięcia od teraz, mając więcej świadomości w jutrze niż w chwili obecnej. Twój oddech, w połączeniu ze świadomością, jest tym, co cię prowadzi. Dopiero kiedy jesteś w ciele, jesteś fizycznie i w połączeniu z oddechem, możesz wejść w kontakt z tym, do czego zmierzasz – twoje ciało, twój oddech, twoja obecność – to są drzwi do bycia w kontakcie z tym: „po co to wszystko i co mam w związku z tym robić”. Dzięki temu twoja dusza wreszcie może realizować się również w misji zewnętrznej, z którą tu przyszedłeś. Dopiero poprzez ciało, umysł może realizować się w zgodzie z duszą. Na pewnym poziomie oddech w połączeniu ze świadomością czyści kanał łączący umysł z duszą, a kanał ten biegnie na pewno poprzez ciało, odżywia naszą przestrzeń serca, pomaga czuć. Nie będziemy mieli kontaktu z duszą bez świadomego osadzenia w ciele i w oddechu. Nie ominiemy tej bramy, bo nie ma innej. Oddech jest przejściem do siebie, do ciała, duszy, serca – jest wejściem i wyjściem.

A więc: wdech i wydech...

*Jeden świadomie wzięty wdech jest medytacją.*

Eckhart Tolle

Jeżeli nie realizujesz Misji Wewnętrznej, to nie będziesz w prawdziwym kontakcie z opisaną wyżej Misją Zewnętrzną, potocznie rozumianą Misją Życiową – indywidualnym najgłębszym celem, dla którego w ogóle być może się urodziłeś – celem twojej duszy. Jeśli nie będziesz realizować tego celu, nie będziesz spełniony i szczęśliwy, ponieważ życie zaczyna mieć sens, gdy zaczynamy realizować własne głębokie potrzeby, wraz z konkretnym działaniem dla dobra ogółu, bo Misja Życiowa związana jest zazwyczaj z działaniem dla szeroko pojętego dobra świata. Misja Pierwszoplanowa to najgłębszy związek z chwilą obecną, z „tu i teraz”, najważniejszy związek, jaki mamy, z którego wynikają wszystkie inne. Zamieszkanie w tu i teraz i jak najczęstsze wracanie „tutaj”, jak do domu. To skarb, którego nie można przecenić, ale aby go zdobyć, tak jak wiele wartościowych rzeczy w życiu, potrzebna jest konsekwencja i odrobina odwagi, bo nasze ego boi się tego miejsca. Nie wymusisz na sobie świadomości tego, po co żyjesz, nie spotkasz tego bez powrotu do „domu” – do teraz, do ciała, do naturalnego pełniejszego oddechu. Bez tego nasze życie może wyglądać trochę jak praca taksówkarza, który krąży po dużym mieście, chcąc dowieźć pasażera do domu, którego nawet nie zapytał o adres. Kiedy żyjemy głównie poprzez intelekt, poza tu i teraz, nasze życie często do tego właśnie się sprowadza. Z przestrzeni obecności twoje działania są efektywniejsze, prostsze, wymagają mniejszego nakładu energii i w jakiś sposób są mądrzejsze i bardziej ekologiczne dla świata, w którym żyjesz. A do przestrzeni obecności sprowadza cię już jeden świadomy, odrobinę głębiej wzięty oddech, z uwagą skierowaną do środka. A więc: wdech i wydech...

## **JAK BYĆ W KONTAKCIE Z MISJĄ?**

Nikt ci nie podpowie, co jest twoją misją. I tak jak powiedzieliśmy, twoją największą przeszkodą do samorealizacji poprzez własną indywidualną misję może być twoja głowa.

Misji nie odkryjemy gdzieś na zewnątrz. Świat zewnętrzny może nas zainspirować, ale kierunek jest tylko jeden – do środka.

Na jednej ze starożytnych pitagorejskich szkół był napis: „Wyjściem jest wejście”.

To też jest jedyna droga, by być w kontakcie z życiem, które poprzez nas płynie, i z misją, która chce się poprzez nas wyrażać.

Przy pomocy sesji coachingowej, własnych poszukiwań lub pewnych okoliczności w życiu możesz stanąć przed swoimi drzwiami. Ty zdecydujesz o tym, czy przez nie przejdziesz.

## **TWOJA DUSZA NIE ODPUSCI**

Dopóty nie będziesz szczęśliwy w życiu, dopóki nie zaangażujesz się w realizację misji, do której się urodziłeś. Twoja dusza nie odpuści. Z pewnego punktu widzenia wynika, że dusza w tym temacie jest bezlitosna – cierpliwa, ale bezlitosna. Ważne jest to, że jej cierpliwość jest

ograniczona. Jeżeli nie zajmiesz się odkryciem i jej realizacją z własnej woli, ciekawości, pasji, nadzieją się w twoim życiu rzeczy, które zmuszą cię do dosyć konkretnej zmiany drogi życiowej.

## **JAK MOŻE POMÓC CI W TYM COACHING?**

Coaching to przede wszystkim twoje spotkanie się z samym sobą, przy którym towarzyszy ci coach.

Nad jakimkolwiek tematem pracujesz, cokolwiek jest celem twoich sesji, wszystko i tak prowadzi cię ku twojej duszy, samorealizacji i twojej misji.

Z każdą sesją stajesz się bardziej świadomy siebie, dzieje się to często poprzez ciągłe przebudzanie się, czyli uzmysławianie sobie, że czegoś nie byłeś świadom albo że pięknie się oszukiwałeś.

Niejako wraz z procesem coachingowym stajesz coraz bardziej twarzą w twarz z własną duszą.

Proces coachingowy przyspiesza to ważne spotkanie, pomaga ci oswoić lęki i przetransformować je.

A dzieje się to często przy okazji pracy nad dowolnym celem, z którym wchodzisz w proces coachingowy.

### **Ćwiczenie 1**

Weź kartkę papieru i zapisz cokolwiek ci przyjdzie do głowy w związku z dokończeniem zdań:

Celem mojego życia jest...

Moją misją jest...

Nie oceniaj niczego, tylko oddychając głębiej, pisz wszystko, co ci przychodzi do głowy, aż się wysycisz w tym pisaniu; czuj przy tym wszystkie swoje uczucia i odczucia płynące z ciała.

### **Ćwiczenie 2**

Wyobraź sobie, że jesteś bardzo wiekowy i za chwilę odejdiesz z tego świata. Czujesz się spełniony, szczęśliwy i masz głęboki spokój. Jak sięgasz pamięcią w tył, widzisz swoje fascynujące życie. To, co cię cieszy i wokół czego czujesz dużo miłości, to twoja praca. Zobacz, co robiłeś w swoim życiu? Robienie czego sprawiało, że byłeś szczęśliwy? Robienie czego sprawiało, że chciało ci się żyć jeszcze bardziej?

Zapisz wszystkie swoje wglądy.

.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **JAK BYĆ W KONTAKCIE Z MISJĄ?**

Podsumujmy to, co powiedzieliśmy. Chociaż misja często związana jest ze światem zewnętrznym, to nie odkrywa się jej na zewnątrz siebie.

Naszą najgłębszą misją jest być w tym, co robimy. Pierwszoplanowa Misja to jak najgłębszy rodzaj obecności, który możesz dać temu światu i drugiemu człowiekowi – rodzaj zawodu, jaki wykonujesz, jest ważny, ale jest tematem drugorzędnym związanym z Misją Drugoplanową.

Możemy powiedzieć, że misją jest jak najpełniejsze bycie tu i teraz. Z tego naturalnie wyłania się to, co jest do zrobienia w świecie zewnętrznym.

Ważniejszy jest rodzaj energii, którą emanujesz, uważności i obecności. To najcenniejszy element, jaki wnosisz do świata, w ten sposób wpływając na niego i w ten sposób też zmieniając go.

Dobry kontakt ze sobą możesz mieć tylko poprzez własne ciało, poprzez to, jak jesteś osadzony w swoim ciele.

Ciało jest drogą do obecności. Osadzenie w ciele to powrót do zmysłów do czucia swojego ciała, do fizycznej obecności w sobie. Prawdziwa samorealizacja i misja dzieje się poprzez oddech i poprzez ciało.

## **JAK ŻYĆ TU I TERAZ? I CZY TO JEST W OGÓLE MOŻLIWE? DUŻE TU I TERAZ I MAŁE TU I TERAZ**

Jest bardzo prawdopodobne, że spotkałeś się z różnego rodzaju opisami o życiu tu i teraz, że w tu i teraz jesteśmy szczęśliwi, nie ma cierpienia i że są osoby, które są w takim stanie nieustannie, tzw. oświeceni. Być może tak jest.

Zdarzyło się pewnie tobie być dłuższe okresy w stanie, gdzie niejako czas zatrzymał się, czułeś spokój, radość i szczęście. Po jakimś czasie to minęło i wróciłeś do „tego świata”.

Wraz z rozwojem osobistym takich stanów, okresów spełnienia, radości i szczęścia zwykle jest coraz więcej, gdyż dzieje się to kosztem transformacji i uwalniania się od iluzji, uwalniania się od się strachu, lęków i oporu przed byciem szczęśliwym.

Nie wiem, czy kiedykolwiek będziemy w stanie ciągłego szczęścia i oświecenia, jak nam to obiecuje sporo książek ezoterycznych, czy filozofii wschodu, i mam w tym temacie wątpliwości, czy nie jesteśmy mamieni kolejną iluzją, za którą stoi całkiem pokaźny biznes rozwoju duchowego.

Osobiście spotkałem wielu nauczycieli, którzy robią dobrą robotę i są dużą inspiracją dla wielu ludzi.

Żaden z nich nie przejawiał jednak tego oświecenia, o którym tyle możemy znaleźć w książkach, czasami nawet przez nich napisanych.

Być może cały biznes pt. oświecenie jest mitem i jest tylko biznesem. „Jak będziesz na swojej ścieżce duchowej, to w końcu kiedyś doznasz oświecenia jak mistrzowie”. Problem w tym, że jak zaczynamy zgłębiać fakty z życia mistrzów, którzy obrośli tymi mitami, okazuje się, że to najczęściej bujdy. Chwila spędzona z żyjącymi mistrzami przynosi tylko przebudzenie, że są takimi samymi ludźmi jak my – iluzja pryska.

Uważam, że jedną z większych pułapek ludzi na ścieżkach rozwoju osobistego jest dążenie do oświecenia. Albo budzisz się teraz, w tym momencie, albo uciekasz od siebie poprzez praktykę „duchową” i usypiasz siebie. Jest tylko teraz. Oświecenie jest teraz albo nie ma go w ogóle.

Co w związku z tym? Czy nasza praktyka ma sens?

Tak.

Aby łatwiej coś istotnego zrozumieć wprowadźmy dwa pojęcia.

### **„Duże Tu i Teraz” i „małe tu i teraz”**

Duże Tu i Teraz to stan szczęśliwości, jakiś rodzaj zatrzymania w czasie, czy rozciągnięcia czasu, którego zdarza nam się doświadczać, czujemy zwykle wtedy jakiś rodzaj szczęścia, spełnienia, spokoju.

Małe tu i teraz to coś, czego po prostu doświadczamy właśnie teraz w naszym ciele, w naszym oddechu, skupiając się na swoich uczuciach i będąc świadomymi myśli, które przez nas przepływają.

Kontakt z małym tu i teraz dzieje się poprzez powrót do faktów, do tego, co czuję w ciele, tego, jaki jest mój oddech, jakie uczucia, emocje i myśli w danym momencie czuję albo jakie mnie używają.

Małe tu i teraz jest prawdą chwili obecnej, doświadczam tego i tego, to i to mnie ma, to jest moje, dzieje się małe przebudzenie, bo przed chwilą czegoś nie byłem świadom, a teraz jestem – to nazywanie faktów, tego, co czuję i w czym jestem. Im więcej takich przebudzeń doświadczam, poprzez powrót do ciała, oddechu i uczuć, tym więcej wiem o sobie, tym więcej iluzji na mój temat się rozpuszcza.

Często może nie jest to tak przyjemnie, jak sobie wyobrażałem, ale... prawdziwie.

Naturalnie zaczyna obejmować mnie jakiś rodzaj czulej delikatności danej chwili, niezależnie od tego, jak niekomfortowe jest to, co czuję... albo przed chwilą czułem, bo właśnie, o dziwo, się rozpuściło i jest mi jakoś przestrzennie i przyjemniej. To jest jedyna droga do Dużego Tu i Teraz.

Próba przywołania Dużego Tu i Teraz w zamian za doświadczanie nieprzyjemnych uczuć jest pułapką i ucieczką.

Duże Tu i Teraz jest prezentem wynikającym z praktyki odkrywania małego tu i teraz.

I tak naprawdę budzenie się w małym tu i teraz jest wielkie.

Bo przecież reszta może okazać się iluzją.

### **Ćwiczenie 3**

Jak wygląda mój oddech teraz?

Skanuję ciało, przechodząc wewnętrzną uważnością poprzez niego, odrobinę głębiej oddychając. Co teraz czuję w ciele?

Kilka głębszych oddechów – przyglądam się chwilę myślom, które się pojawiają... nic z nimi nie robię, tylko je zauważam...

Kilka głębszych wdechów.

W jakim nastroju teraz jestem? Wdech i wydech.

Jakim klimatem oddycham? Jakież uczucia, emocje? Wdech i wydech.

To jest kolejne małe oświecenie.

Tak jak powiedzieliśmy, może kiedyś zaowocuje to dużym oświeceniem – kto wie... Nie jest to takie istotne, bo to akurat może być nieprawdą. Trzymajmy się faktów, a iluzje i mity same się rozpuszczą.

Dla naszego budzenia, rozwoju, to jest najważniejsza przestrzeń, tych małych, czasami większych obudzeń. Gdy szczerze zajmujemy się małym tu i teraz, właśnie z niego zaczyna rozrastać się nasz dostęp do tego Dużego, czymkolwiek ono jest.

### **JAK MA SIĘ DO TEGO COACHING?**

Dobrze prowadzony coaching powinien zbliżać do tej przestrzeni, niejako łączyć z nią, niwelując iluzję oddzielenia.



Coaching prowadzi nas w kierunku coraz większej intymności z samym sobą. Przestrzeń tu i teraz coraz częściej gości w naszym życiu.

Jeżeli to się jeszcze nie dzieje, to albo to, czego doświadczasz, nie jest coachingiem, albo ta przestrzeń jest tuż przy tobie, czekając na moment, kiedy przestaniesz się jej opierać. Czasami człowiek musi się bardzo zmęczyć oporem i ucieczką przed samym sobą, by wreszcie się poddać i pozwolić sobie na spokój i szczęście.

Coaching zawsze poszerza naszą świadomość i powinien budzić do tu i teraz.

Rozsypanie się iluzji na temat rzeczywistości, która nam się tylko wydawała, zawsze prowadzi do czegoś dobrego, prawdziwszego. Prawda jest zawsze wyzwalająca.

Więc wdech i wydech.