

ČAKRY EMPATIE, 2. ČASŤ - SRDCOVÁ ČAKRA

Rozvoj troch lotosových kvetov pre duševné vnímanie pomocou psychofonetiky

Autor: Yehuda Tagar ¹

Preklad: Silvia K. Galatová

„Tieto „lotosové kvety“ sú zmyslové orgány duše.“

Rudolf Steiner, „Poznávanie vyšších svetov“, 6. kapitola

Ak má ľudstvo budúcnosť, jeho budúcnosťou je empatia. Ľudské individuálne „Ja“ neprestane dominovať ľudskej duši a spoločnosti. Stará harmónia daná medzi ľuďmi v kmeňoch a s prírodou sa bude naďalej rozpadáť. Ak ju nenahradí nová schopnosť vzájomného porozumenia, bude nevyhnutne dominovať egoizmus. A to bude viesť k zničeniu. Je potrebná nová schopnosť ľudského porozumenia. Metodická empatia.

A žiadna z verzí ľudskej budúcnosti nie je zaručená. Máme totiž slobodu. Evolúcia je teraz evolúciou vedomia. Nedá sa robiť v skupinách, iba individuálnou iniciatívou. Ako jednotlivci musíme podnikáť skutočné kroky v osobnej transformácii, ktorá je potrebná pre rozvoj empatie. Ak dostatok jednotlivcov podnikne tieto nevyhnutné kroky k vlastnému rozvoju empatie, urobí tento krok ľudstvo ako celok. Dejiny sú dnes biografiou jednotlivcov.

Empatia je ešte stále bábätko. Ako koncept sa zrodila až v polovici 20. storočia po postupnom pomalom evolučnom procese, ktorý sa začal v roku 472 pred n. l. vytvorením drámy na aténskom festivale Veľké dionýzie. Tam ľudia po prvý raz v histórii reprezentovali iné ľudské bytosti, na ktoré sa ostatní mohli pozeráť. V hre „Peržania“ predstavovali grécki herci perzských vojakov, nepriateľa, ktorého práve prekonali. Rozliata krv bola stále čerstvá. Herci museli svojim postavám rozumieť zvnútra. To bol začiatok empatie. Trvalo viac ako 2 500 rokov, kým dostala meno. Bude to trvať taký istý čas, kým sa z nej stane svetová kultúra.

Za posledné roky som vo Vitalite písal o empatii z rôznych pohľadov. Tu na Slovensku sme v roku 2013 založili Školu empatie, vzdelávaciu inštitúciu pre metodickú empatiu. V tejto trojici článkov o „Čakrách empatie“ popisujem hlbšie rozmery tejto novej rastúcej zručnosti. Naším nástrojom na vnímanie a pochopenie inej ľudskej duše je naša vlastná duša transformovaná na vyšší zmyslový orgán. Samotná duša musí prejsť vedomým vývojom, aby sa stala stabilným a spoľahlivým nástrojom pre vnímanie reality iných ľudí.

Výcvik v psychofonetickom holistickom counselingu je zameraný na rozvíjanie „duševných orgánov“ pre vnímanie inej ľudskej duše: orgánov na vnímanie *obrazov* iných ľudí (*mentálny život*), *vnútorných postáv* (*emocionálny život*) a *schopností* (*život vôle*). Za týmto účelom sa musia vyvinúť zručnosti imaginatívneho, inšpiratívneho a intuitívneho vnímania, aby umožnili tri empatické schopnosti: „Vid' ma“, „Počuj ma“ a „Poznaj ma“. Na to je potrebná transformácia myslenia človeka do imaginatívneho vnímania, cítenia človeka do inšpiratívneho vnímania a vôle človeka do intuitívneho vnímania.

Aby sa tak stalo, musia byť vedome aktivované tri „duševné orgány vnímania“: „lotosové kvety“ /čakry/ energetické centrá hrdla, srdca a solar plexu. Na rozvíjanie každého z týchto „duševných orgánov

¹Yehuda Tagar je austrálsko – juhoafricko - britský kouč, counselor, psychoterapeut, konzultant a tréner osobného rozvoja, tvorca psychofonetiky, Metodickéj empatie a Humanizácie pracoviska, riaditeľ Psychophonetics Institute International a dhlavný školiteľ na Škole empatie na Slovensku, <https://linktr.ee/yehudatagar>

vnímania“² je potrebný osobitný vývoj. Tu načrtnem súvislosť medzi týmito popismi a druhou úrovňou psychofonetického výcviku metodickéj empatie³.

V nasledujúcom texte popisujem každú z požadovaných schopností z hľadiska osobného rozvoja aj z hľadiska profesionálneho rozvoja a ich praktickú aplikáciu v psychofonetickom poradenstve a psychoterapii. Nerobím to kvôli propagácii psychofonetiky, ale aby som ukázal uplatnenie týchto univerzálnych princípov v praxi. Je to možné preto, že psychofonetika ako metóda bola vyvinutá na základe antropozofického prístupu k udržateľnému osobnému rozvoju, a ten je základom profesionálneho tréningu psychofonetiky.

V nasledujúcej časti načrtnem požiadavky pre rozvoj srdcovej čakry: orgánu pre vnímanie vnútornej skúsenosti iných.

Rozvíjanie srdcovej čakry – základ inšpiratívneho vnímania

Vnímanie vnútornej skúsenosti iných si vyžaduje „*vnútorné načúvanie*“ alebo „*inšpiratívne vnímanie*“. Je to akési „vdýchnutie“ vnútornej rezonancie druhého človeka prostredníctvom mojej vlastnej vnútornej rezonancie. „Respirácia“ (dýchanie) znamená vdychovanie a vydychovanie vzduchu. „Inšpirácia“ znamená vziať do seba ducha inej osoby alebo duchovnej bytosti (napríklad Múzy) a vnútorne počuť jej rezonanciu. Toto vnímanie sa už nezaobera obrazmi, ale „hlasmi“ reality druhého. Pre vnímanie „mentality a charakteru iných duší“ je vnímavým nástrojom „teplo duše“: moje vlastné teplo duše vníma to vaše. To sa neobmedzuje iba na empatiu k ľuďom, ale aj k iným živým bytostiam a prírode. Centrom takýchto vnemov je srdcová čakra vytvorená z dvanástich „okvetných lístkov“. Šesť z nich už je vyvinutých vďaka našej minulej kolektívnej evolúcii. Ďalších šesť čaká na vedomý vývoj.

Rezonancie sú menej vedomé ako obrazy: obrazy sa objavujú *pred nami*, zatiaľ čo rezonancie (zvuky, hlásky) sa objavujú *v nás*. Aj na fyzickej úrovni sa nám naše zrakové vnímanie javí pred očami, zatiaľ čo naše sluchové vnímanie sa objavuje vo vnútri našich hláv, vo vnútornom uchu (tiež nazývanom labyrint).



V rezonanciách je menej perspektívy, a preto je potrebná väčšia jasnosť, aby bolo možné oddeliť vlastnú rezonanciu od rezonancie reality inej osoby. Všeobecnou charakteristikou vyvinutého srdcového centra je preto vnútorná jasnosť. A jasnosť **vyžaruje**.

Šesť „lupeňov“ srdcovej čakry, ktoré je potrebné rozvíjať vedome

1. Jasnosť, usporiadanie a logickosť myšlienok

Prvá schopnosť, ktorá sa musí v tomto centre rozvíjať, je logickosť, usporiadanie a jasnosť myšlienok. Má to dve stránky: vlastné myšlienky a myšlienky ostatných. Základom tohto vývoja je kontrola a usmerňovanie poradia vlastného procesu myslenia. Chaotické, náhodné, reaktívne trendy myslenia založené na asociáciách je potrebné eliminovať v prospech štruktúrovaného, logického, dôsledného a usporiadaného myslenia. Myslenie sa postupne stáva rovnako organickým a organizovaným ako štruktúra stromu: všetky stromy majú spoločnú usporiadanú vyváženú štruktúru, ktorá umožňuje ich rast,

² Rudolf Steiner, „Poznávanie vyšších svetov“, 6. kapitola

³ Na rozvoj tejto schopnosti sa zameriavame v priebehu 3. a posledného ročníka výcviku psychofonetiky, ktorý zahŕňa učenie o „Strážcovi prahu“

udržateľnosť a estetiku. Toto je možné aj v ľudskom myslení. Prítomnosť „Ja“ v myslení človeka umožňuje **vyžarovanie** skutočného bytia človeka.

V psychofonetickom tréningu rozvíjame túto kvalitu štruktúrovaného myslenia prostredníctvom toho, čo nazývame „Strom konverzácie“. Ide tu o snahu zapamätať si vývoj akejkoľvek konverzácie od jej začiatku až po jej niekoľkonásobné rozvetvenie a pamätať na súvislosti medzi vetvami a pôvodom konverzácie. Táto schopnosť umožňuje vytvárať efektívne súhrny v organizačnej fáze psychofonetického konverzačného counselingu: nech je myslenie rozprávača akokoľvek chaotické, trénovaný poslucháč by mal byť schopný vnímať potenciálny význam, zmysel a poriadok vo vyjadrovaní klienta, zorganizovať ho v sebe a pomôcť klientovi vniesť poriadok a logiku do jeho myslenia. To umožňuje väčšie zviditeľnenie **vyžarovania** skutočnej bytosti klienta. Aj vo „fáze výziev“ môže zachytenie a zrkadlenie logických rozporov medzi rôznymi časťami zdieľania klienta účinne viesť k prehĺbeniu sebauvedomenia klienta.

2. Logická dôslednosť v konaní

Ľudská vôľa má sklon viesť v ľudskej duši svoj vlastný polonezávislý život. Medzi rôznymi činmi tej istej osoby môžu existovať nekonečné rozpory a protirečenia, a taktiež pravidelné rozkoly medzi činmi človeka a životom ostatných. Činy človeka ponechané sami na seba môžu byť riadené najrôznejšími motiváciami, túžbami a impulzmi. Druhá schopnosť, ktorá sa tu vyžaduje, je vnášanie kontroly, logiky, konzistencie a poriadku do svojich činov a v maximálnej možnej miere súladu s realitou ostatných. „Hlavný veliteľ“ našich činov, naše „Ja“, sa v tomto procese stáva silnejším a umožňuje, aby jeho realita **vyžarovala** do sveta.

V psychofonetickom procese túto schopnosť rozvíjame dvoma spôsobmi: 1) vnímaním a poukazovaním na nekonzistenciu motivácií a činov riadených protichodnými „pod-osobnosťami“ klienta vo „fáze výziev“ konverzačného counselingu a 2) „dizajnom procesu“ a navigáciou v akčnej fáze, v ktorej by sa rôzne pokyny pre klienta mali riadiť jasným logickým smerovaním, aby slúžili naplneniu klientovho prania.

3. Vytrvalosť

Každé rozhodnutie, ktoré uskutočníte, posilňuje dušu. Opak ju oslabuje. Integrita zodpovedného rozhodnutia, ktoré sa stane činom, **vyžaruje** ducha celým prejavom duše. Je to sila charakteru. Vytrvalosť je sila vôle, ktorá preniká do vitálnych síl. Skúšky vôľu buď oslabujú, alebo ju posilňujú, ak ich prekonáme. „Ja“ sa pokúša ovládnuť dušu z jednej strany a divočina astrality sa snaží donekonečna ju ovládať z druhej strany. Je to bitka vôľí.

V psychofonetickom procese existujú dve indikácie vôle klienta: 1) „téma na riešenie“ - problém, ktorým sa proces začína, a 2) pranie klienta - smer akčnej fáze counselingu, ktorý sa narodí na konci empatického rozhovoru. Od tohto cieľa by sa counselor nemal nikdy odkloniť, nikdy by sa ho nemal vzdať. Všetky návrhy, pozorovania a celá navigácia procesu by mala vytrvalo nasledovať tento cieľ. Toto je profesionálna prax vytrvalosti.

4. Tolerancia

Vývoj štvrtého „okvetného lístka“ srdcového centra si vyžaduje rozvinutú otvorenosť voči všetkým a všetkému. Vyžaduje si uprednostniť otvorené načúvanie a porozumenie pred posudzovaním, kritikou a odmietnutím. Negatívna kritika a odsúdenie je dominantným vedľajším produktom kritického myslenia, ktoré sa muselo vyvinúť počas posledných troch storočí predovšetkým na západe, ako podstatný prvok nezávislosti myslenia a individualizácie. To si vyžadovalo posilnenie antipatického trendu v ľudskej duši: stanovenie hraníc, postavenie sa proti tlaku, ustanovenie vlastnej autority, vymedzenie sa voči autorite

iných. Rozvoj individuality si vyžadoval tieto atribúty. Naivita je krásnou vlastnosťou detstva, nie však samostatnej dospelosti.

Ale tento vývoj mal svoju cenu. V mysli ľudstva modernej doby sa vyformovali tiene, ktoré blokujú porozumenie a otvorenú myseľ a dávajú priechod negatívnemu úsudku. Tieto mraky majú tendenciu blokovat' pohľad na pravdu presahujúcu tú, ktorú už mysliteľ pozná, ako aj nezaujaté pozorovanie javu a rozmanitosť perspektív. Blokujú väčšiu úprimnosť k sebe samému, schopnosť nechať sa prekvapiť a vyrásť z vlastných obmedzení. Majú tendenciu brániť vyžarovaniu duše človeka a vítaniu nových poznatkov prichádzajúcich od iných duší, myslí, kultúr a duchov.

Snaha prekonať uzavretosť myslenia a negatívne posudzovanie a otvoriť sa novému pozorovaniu je výzvou k metodickému rozvíjaniu štvrtého „lupeňa“ srdcovej čakry. Človek sa nemôže skutočne stretnúť s inou dušou, tvorom alebo situáciou v ich vlastnej realite, ak sa neusiluje o tento ideál. Skutočná empatia je bez tohto úsilia prakticky nemožná.

V psychofonetickom counselingu je táto schopnosť základnou požiadavkou. Klientove vnímanie seba samého musí mať za každých okolností absolútnu prednosť pred akýmkoľvek obrazom, konceptom, asociáciou či významom, ktorý sa objaví v mysli counselora v súvislosti s klientovým zdieľaním a realitou. Counselor musí byť v každom okamihu pripravený úplne opustiť svoju koncepciu a nechať klienta byť tou autoritou, ktorá dáva význam vlastnej skúsenosti. Tento morálny princíp, ukotvený v psychofonetickom etickom kódexe, je jadrom transparentného vzťahu counselor - klient, a vlastne aj celej „psychológie slobody“.

5. Otvorenosť : stretnutie so životom s vierou a dôverou

„Viera dokáže hory prenášať“. Schopnosť **vyžarovať** dôveru a otvorené srdce k životu je kvalitou poskytujúcou život, ktorá požehnáva život človeka i život ostatných. Umožňuje duchovnej realite v jednotlivcovi stretnúť sa s duchovnou realitou vo všetkom. Otvára dvere srdca do nespočetného množstva možností, hĺbok, potenciálov a krásy všetkých bytostí, počnúc nami samými. Niektorí ľudia sa už takí narodili. Pravdepodobne túto schopnosť rozvíjali už v predchádzajúcom živote, alebo ju ešte nestratili. Všetky deti majú túto vlastnosť, ktorá cez ne do istej miery **vyžaruje** pred tým, ako ju zakalí tvrdosť, zranenie a sklamanie z pozemských podmienok. Pre vedomý rozvoj centra vnímania srdcovej čakry nesmie byť táto kvalita ponechaná na náhodu. Je potrebné ju rozvíjať vedome.

Vo všetkých kultúrach a jazykoch je odvaha a statočnosť zameraná na srdce: anglický Richard 'Levie srdce', škótsky William Wallace 'Statočné srdce'. Odvaha nie je agresia, ale plná prítomnosť ducha tvárou v tvár nebezpečenstvu. Winston Churchill povedal: „*Odvaha je právom považovaná za prvú z ľudských cností, pretože je to cnosť, ktorá zaručuje všetky ostatné.*“ Je to **vyžarovanie** bytosti čeliť životu takému, aký je, so všetkými jeho výzvami a možnosťami, napriek a kvôli všetkému. Je to dôvera, že ľudská duša a duch človeka sú potenciálne schopní čeliť a rásť zo všetkého, čo život obnáša.

V psychofonetickom counselingu sa táto kvalita uplatňuje v neustálom vnímaní vyššieho potenciálu klienta napriek ich utrpeniu, porážkam, zúfalstvu a bezmocnosti. Problémy sa považujú za potenciálny vývojový prah. Krízy a nešťastia sa považujú za potenciálnu príležitosť na posilnenie „Ja“ a duše. Slepé uličky v osudoch ľudí sa vnímajú ako potenciálne premeny a nové východiskové body. Aby bolo možné tento prístup u klienta povzbudiť, musí si ho poradca vypestovať sám v sebe.

6. Rovnováha - Stabilita v životných vzostupoch aj pádoch

Toto je rytierstvo vnútorného života: duch sa nemôže vteliť do tela bez toho, aby čelil výzvam a prekračoval prahy. To je univerzálny princíp všetkých skutočných iniciačných procesov. Skratky a obchádzky existujú, ale sú nebezpečné a neudržateľné. Ak sa na ľudský život nahliada ako na dočasný pokus o minimalizáciu bolesti a maximalizáciu potešenia, potešenie sa zjavne zdá výhodnejšie. Ak však nazeráme na ľudský život ako na iniciačné školenie, potom sú bolesť aj potešenie rovnaké príležitosti pre

osobný rozvoj. Ak sa nechceme stratiť v eufórii z úspechu, potešenia a pohodlia, či utopiť sa v depresiách a melanchólii spôsobených stratami, porážkami a neúspechmi, je potrebné vytvoriť pevný stred. Jadro ľudskej bytosti bude čeliť výzvam, ale ak im čelí dobre, rastie. Korene aj kmene stromu, ktorý čelí silnému vetru, sú oveľa silnejšie, než korene a kmene stromov, ktoré sú chránené.

Pestovanie takého stredy je štandardom pre šiesty „lupeň“ srdcovej čakry. Silné jadro charakteru človeka odhaľuje skutočnú podstatu človeka, ktorý **vyžaruje** cez jeho vonkajší vzhľad.

V psychofonetickom procese sa tieto vlastnosti uplatňujú prostredníctvom dvojitej výzvy: 1) pomôcť klientovi transformovať akýkoľvek prezentovaný problém na vyššie vedomie a silnú budúcnosť zameranú na osobný rozvoj; 2) pretaviť pranie klienta do praktického procesu akčnej fázy. Tá slúži ako „návnik“ normálneho života v bezpečnom a podporujúcom prostredí a príprava na návrat do života s dodatočným uvedomením si seba samého, ďalšími možnosťami a extra silou. Na oboch úrovniach sa formuje silnejšie centrum prostredníctvom povzbudzovania klienta, aby čelil životným neprijemnostiam a pristupoval k nim ako k príležitostiam pre osobný rast.

Aby poradca mohol túto kvalitu povzbudzovať u ostatných, musí ju neustále praktizovať a rozvíjať vo svojom vlastnom živote.

Toto je šesť schopností, ktoré je potrebné rozvinúť, aby sa prebudilo šesť „lupeňov lotosového kvetu“ srdcovej čakry. Niekedy sa označujú aj ako „šesť prípravných cvičení na meditáciu“. Spája ich úsilie o skutočné **vyžarovanie** srdca, ktoré môže zapáliť srdcia ostatných duší. Je to potrebné na to, aby sme vnímali hlbokú podstatu iných, ktorá presahuje formy ich vnútorných obrazov. Takéto vnímanie vyžaduje silu „tepla duše“ ako orgánu vnímania duše.

V nasledujúcom článku popíšem päť vlastností piatich „lupeňov“ čakry solar plexu, ktoré sa musia vyvinúť, aby aktivovali základ pre vnímanie skutočnej podstaty iných a ich schopností.