

Čakry empatie, 3. časť

Rozvoj centra Solar plexus - základ intuitívneho vnímania

Text: Yehuda Tagar¹

Preklad: Silvia K. Galatová

V predchádzajúcich dvoch článkoch² o „čakrách empatie“³ som popisoval úlohu ďalšieho rozvoja centra hrdla ako základu *imaginatívneho vnímania* a úlohu ďalšieho rozvoja srdcového centra ako základu *inšpiratívneho vnímania*. Tento článok je zameraný na ďalší rozvoj centra solar plexu ako základu *intuitívneho vnímania*. Tieto tri opisy dokončujú obrys základu pre momentálne sa vyvíjajúcu budúcnosť ľudstva, keď sa, dúfajme, dostávame do rozvíjajúcej sa kultúry úplnej empatie smerom k budúcim niekoľko stovkám rokov vývoja vedomia⁴. Tri kľúčové schopnosti empatie sú zachytené v motte 'Metodickej empatie'⁵ 'Vid' ma, Počuj ma, Poznaj ma', ako moderné aplikácie antropozofických cieľov ďalšieho rozvoja ľudských schopností predstavivosti, inšpirácie a intuície⁶.

„Lotosový kvet“ v oblasti solar plexu je opísaný ako hlavný orgán pre vnímanie postáv, talentov a schopností iných ľudí a bytostí. Inými slovami: hlboko zakorenených postáv ľudskej vôle. Umožňuje tiež vnímanie rôznych rolí, ktoré rôzne prvky a bytosti hrajú v „ríše ľudskej povahy“. Má desať okvetných lístkov, päť z nich sa už vyvinulo v staroveku a päť z nich čaká na súčasný vedomý vývoj.

Zjednocujúcim princípom všetkých aspektov potrebných na vedomý vývoj týchto piatich „okvetných lístkov“ „kvetu“ solar plexu je integrita a hranice duše dosahujúce bod, v ktorom do duše nič nevstúpi nevedomky, neúmyselne či zhodou okolností, ani z vonkajšieho sveta, ani z nevedomých vnútorných impulzov duše, spomienok a nekontrolovanej vnútornej dynamiky.

Spoločnou črtou vyvíjajúcich sa piatich „okvetných lístkov“ tohto centra je disciplína, ktorá umožňuje vstup do duše človeka iba vedomo zvoleným impulzom. Jasnou metaforou pre túto potenciálnu selektívnu kapacitu tohto „orgánu duše“ sú tri hlavné hraničné orgány/systémy ľudského fyzického organizmu:

a) pokožka, ktorá chráni krv a vnútorné orgány pred nežiaducimi vpádmi z vonkajšieho sveta;

b) pečeň, najväčší tuhý orgán v tele, na vnútornej hranici metabolického systému, brániaci vstupu cudzích, netransformovaných prvkov z tráviacej sústavy do krvi. Väčšina látok absorbovaných z vonkajšieho sveta je toxická pre ľudský organizmus a žiadny zo sacharidov a bielkovín, ktoré telo potrebuje pre svoju stavbu, regeneráciu a fungovanie, sa nemôže vstrebať priamo z prírody. Pečeň ich transformuje na ľudsky využiteľnú a regulovanú glukózu a na ľudský proteín, alebo ich vylúči. Metabolizmus uhľohydrátov, tukov, bielkovín a detoxikácia sú funkcie pečene. Napríklad albumín, hlavný plazmatický proteín, sa syntetizuje takmer výlučne v pečeni. Pečeň je Strážcom prahu integrity ľudského organizmu.

Ľudská duša nemá také šťastie ako ľudské telo: ochranu celistvosti ľudského tela nám poskytuje príroda, našu pokožku ani pečeň neovládame vedomo. Avšak ochrana celistvosti ľudskej duše nám nie je daná od prírody a výsledky vidíme. Normálny stav duše je v porovnaní so stavom tela neustály chaos. Ďalší vývoj ľudskej duše je slobodne zvolená vedomá iniciatíva. Neexistuje žiadna záruka, že sa tak stane. Vedomo vypestovaná schopnosť „duševného orgánu“ solar plexu má hrať rovnakú úlohu pri ochrane celistvosti duše, akú má pečeň a pokožka pri ochrane celistvosti nášho tela. Iba na základe tejto rastúcej integrity môže tento „orgán duše“ fungovať ako základ pre vnímanie hlbokkej reality iného človeka a bytostí prírody.

c) imunitný systém - náš „sekundárny metabolizmus“, ktorý identifikuje, konfrontuje, ničí a vylučuje tie prvky vonkajšieho sveta, ktoré si našli cestu do nášho krvného obehu napriek ochrane pokožky a pečene. Skladá sa z našich bielych krviniek, predovšetkým z fagocytov („požierajúce bunky“) „prirodzeného imunitného systému“ (nešpecifického) a T a B lymfocytov „adaptívneho imunitného systému“ (špecifického), z ktorých má každý človek asi 2 bilióny (povzbudenie adaptívneho imunitného systému je účelom vakcinácie). V porovnaní s telom má ľudská duša niektoré prvky predprogramovaného „prirodzeného imunitného systému“ inštinktívnej sebaochrany (automatické obranné mechanizmy). V duši nám však celkom chýba ekvivalent „adaptívneho (špecifického) imunitného systému“, a síce rozumná schopnosť prispôbiť ochranu tak, aby zodpovedala povahe útočníkov. Túto schopnosť v duši je potrebné rozvíjať vedome.

Nasleduje päť kvalít, ktoré je potrebné vedome vyvinúť na aktiváciu vnímavosti desať lupeňového lotosového kvetu solar plexu:

1. Ovládanie zmyslov: vstup do duše umožniť iba tým *zmyslovým vnemom*, na ktoré je vedome zameraná pozornosť.

V normálnom stave je ľudská duša vystavená všetkým zmyslovým vnemom z vonkajšieho sveta a z vlastných telesných procesov, bez daných hraníc a ochrany. Do tohto sveta vstupujeme z lona našej matky s aktívnymi dvanástimi zmyslovými orgánmi, pričom väčšinu z nich nedokážeme „vypnúť zatvorením dverí“: hmat, čuch, ani sluch nemajú dvere. Svet k nim voľne prichádza a odchádza. Zrak a chuť majú obmedzenú schopnosť ochrany, je možné dočasne zavrieť oči či zapchať si uši. Zmysel pre teplo, rovnováhu, pohyb, fyzickú pohodu, aj zmysel pre prítomnosť iného človeka, intonáciu hlasu, význam v prejave iného človeka, sú neustále otvorené dokorán. Svet do nás vstupuje zo všetkých strán od prvého dňa nášho života. Na základe tohto „prenosu“ zmyslových vnemov ľudskej bytosti formujú svoje vedomie, hranice, jazyk a identitu. Táto dynamika pokračuje počas celého života. Je to prirodzené a normálne. Ale vedomé pestovanie „duševných orgánov vnímania“ nie je prirodzené ani normálne. Je to iniciatíva vedomého rozvoja, privolanie „vyššej podstaty“ človeka, ktorý sa ako potenciál nachádza v každej ľudskej duši. Naša budúca „duševná pokožka“ a „duševná pečeň“ sa musia rozvíjať vedome. Na základe týchto novovytvorených „hraníc duše“ môže rásť vyššia individuálna identita, ktorá dokáže transformovať silu vôle na silu „intuitívneho vnímania“ schopnú vnímať hlboké charakteristiky, vôľu a budúci potenciál ostatných.

2. Kontrola hraníc duše: umožniť vstup do duše iba vybraným *dojmom*.

Zmyslové vnemy nepredstavujú jediný zdroj „vpádu“ do duše. Naša duša je neustále pod vplyvom mnohých ďalších faktorov: emócií, reakcií, projekcií, asociácií, túžob, frustrácií, prítomnosti a vplyvu iných ľudí na nás. Taktiež nás ovplyvňujú nevyslovené sociálne vzorce, tlaky a zvyky, prevládajúce myšlienkové formy a teórie, tlaky vonkajších očakávaní (skutočné alebo imaginárne), politické a autoritné tlaky, a taktiež tlak byť prijatý a zapadnúť. Všetko sú to potenciálni ničitelia hraníc, autonómie, identity a integrity duše jednotlivca.

Všetky tieto faktory je potrebné dostať pod vedomú kontrolu, aby sa centrum vnímania solar plexu mohlo rozvíjať. V originálnom texte znie toto doporučenie takto:

„... Pre neho (študenta osobného rozvoja) existujú iba tie veci, ku ktorým obráti oko alebo ucho. Musí cvičiť silu nič nepočuť, ak nechce počúvať, a musí urobiť svoje oči nevidiace pre veci, ktoré si nevšima. Musí byť chránený vnútorným brnením proti všetkým nevedomým dojmom. To je možné dosiahnuť iba rozvojom silného vnútorného života“.⁷

3. Kontrola myšlienok: umožniť vstúpiť do duše iba vedome vybraným *myšlienkam* a vedome kontrolovať ich sled.

Je všeobecne akceptované ako normálne, že náš proces myslenia je vyprovokovaný a kontrolovaný vonkajšími stimulmi a nevedomými prúdmi asociácií. Ale tento zvyk rozptyľuje nezávislý proces myslenia a oslabuje ho. Myšlienky a mentálne obrazy, ktoré nemáme pod kontrolou, riadia nás. Samotné myslenie sa môže stať orgánom vnímania ríše myšlienok, ak získa nezávislosť od obvyklej závislosti od vonkajších a náhodných stimulov.

Pre orgán vnímania centra solar plexu je náhodný, rozptýlený a chaotický myšlienkový prúd škodlivý. Neustály mentálny rozruch napáda autonómiu a celistvosť duše. Rastúca pripútanosť k „inteligentným“ telefónom, ktorú si ľudstvo v posledných desaťročiach vybuďovalo, neustále surfovanie po internete, predpripravený audiovizuálny obsah a sociálne siete centrum solar plexu kontinuálne oslabujú.

V psychofonetickom výcviku posilňujeme a chránime myšlienkový život tým, čo nazývame: „konverzačný strom“. Je to tréning pozorovania a zapamätania si vývoja konverzácie od východiskového bodu až po koniec. Toto je jedna z kľúčových zručností psychofonetického counselora a v procese sa uplatňuje prostredníctvom aktu „zhrnutia“ v organizačnej fáze konverzačnej časti procesu. Counselor buduje štandard zapamätania si všetkých dôležitých detailov zdieľania klienta a schopnosť opakovane zreflektovať „spoločný obraz“ odkrývajúci sa medzi klientom a poradcom. Samozrejme, je to tiež účinné pamäťové cvičenie.

V pôvodnom texte, z ktorého vychádzam, je k tomuto kontextu táto krátka inštrukcia:

„Študent musí venovať osobitnú starostlivosť svojmu myšlienkovému životu. Vyzdvihuje konkrétnu myšlienku a snaží sa s ňou spojiť iba také ďalšie myšlienky, ktoré sám môže vedome a dobrovoľne vytvoriť. Odmieťa všetky príležitostné nápady a nespája túto myšlienku s inou, kým nepreskúma jej pôvod.“

4. Kontrola antipatie: konfrontácia a integrácia všetkých vznikajúcich impulzov *antipatie* v duši.

Antipatické reakcie na ľudí a na nás samých sú až na výnimky úplne bežná vec. Naša intelektuálno-materialistická kultúra, ktorá je nevyhnutná pre rozvoj individualizmu, má svoju cenu. Je založená na antipatických silách odlúčenia, analýzy, bezcitnosti a objektivizácie ľudí. Sme zvyknutí kritizovať, porovnávať, posudzovať, odmietať, nenávidieť samých seba a iných. Nevedome tak napádame našu dušu zvnútra. Tento zvyk sa musí zmeniť, aby sa centrum solar plexu mohlo rozvíjať. Nekontrolované impulzy antipatie zraňujú organizmus duše a poškodzujú jeho hranice a zdravú formu. Vyjadrenie antipatie smerom k nám zvonku nás nedokáže poškodiť vždy. Môže nás poškodiť, len ak vyvolá automatickú reakciu v nás. Aby sa centrum solar plexu mohlo plne rozvinúť, musíme automatickú reaktivitu dostať pod kontrolu. To je pre väčšinu z nás obrovská výzva. Pôvodnými slovami autora v kapitole 6:

„... Ak napríklad (študent) cíti voči niečomu zvláštnu antipatiu, premôže ju a bude sa usilovať o vytvorenie vedomého vzťahu medzi sebou a danou vecou. Takto bude nevedomých prvkov, ktoré zasahujú do jeho duše, čoraz menej. Iba prostredníctvom takejto tvrdej sebadisciplíny môže lotosový kvet s desiatimi lupeňmi dosiahnuť svoju správnu formu.“

5. Kontrola spomienok: umožniť vstup do duševného života iba vybraným *spomienkam*.

Naše úložisko spomienok je obrovské a po celý náš život neustále rastie. Pamäť nesídi v mozgu, ako sa všeobecne predpokladá. Za 142 rokov výskumu mozgu nikto nenašiel centrum pamäti v mozgu⁸. Vo svetle psychosofie je pamäť uložená v štvrtodimenzionálnom životnom tele (éterické telo, chi, pránické telo). Jeho prvky potom vychádzajú do vedomia buď vedomou snahou na niečo si spomenúť, alebo nevedomky vonkajšou náhodou, podnetom alebo neúmyselným prúdom myšlienkových asociácií. Pre organizmus duše je toto nevedomé vyplavovanie spomienok ako „vnútorná invázia“. Takto sa objavujúce spomienky rozriedujú hranice a štruktúru duše a oslabujú v nej prítomnosť individuálneho „Ja“. Na svojom jedinom seminári o psychosofii⁹ Rudolf Steiner nazýva tieto spomienky „parazitmi“, ktorí vo vnútri duše vedú svoje vlastné nezávislé parazitické životy. Aby sa centrum solar plexu mohlo rozvíjať, musia sa tieto náhodné spomienky dostať pod vedomú kontrolu do takej miery, že sa do vedomia človeka budú dostávať iba zámerné vybrané spomienky. Pôvodnými slovami autora z kapitoly 6:

„ ... Hra nevedomých spomienok je tu mimoriadne aktívna. Keby to tak nebolo, mnoho ľudí by malo tento vnútorný zmysel, pretože sa takmer okamžite prejaví, keď sa dojmy prinášané vonkajšími zmyslami držia tak úplne pod kontrolou, že sa stanú nezávislými na ničom, okrem pozornosti alebo nepozornosti. Tento vnútorný zmysel zostáva nečinný, pokiaľ ho silné vonkajšie zmysly dusia a otupujú “.

Tento posledný citát dobre sumarizuje úlohu, ktorú hrá vedomé, metodicky vyvinuté centrum solar plexu v osobnom rozvoji všeobecne, a jeho funkciu ako „duševného orgánu vnímania“: „*Hlboko skryté vlastnosti v iných dušiach je možné vnímať týmto orgánom.*“¹⁰. To je základ intuitívnej úrovne empatie: schopnosti vnímať vlastnosti ľudského „Ja“ žijúceho v organizme, povahových črtách, schopnostiach a vôli inej osoby a bytosti.

Vedomý rozvoj týchto troch „duševných orgánov vnímania“ na základe *Siedmich podmienok pre udržateľný duchovný rozvoj*¹¹ a praktických zručností psychofonetiky pre sebaopozorovanie a transformáciu je vzdelávacím cieľom trojročného psychofonetického výcviku v holistickom koučingu, counselingu a terapii/psycho-rozvoji. Toto je základ „metodickej empatie“.

¹Yehuda Tagar je austrálsko – juhoafricko - britský kouč, counselor, psychoterapeut, konzultant a medzinárodný tréner. Je zakladateľom psychophonetiky, Metodickéj empatie a Humanizácie pracoviska, riaditeľ Psychophonetics Institute International a hlavný lektor na Škole Empatie na Slovensku. <https://linktr.ee/yehudatagar>

²Časopis Vitalita, jún a júl 2021,

³Na základe rozvinutia kapitoly 6 knihy Rudolfa Steinera „Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch“: „Niektoré účinky zasvätenia“, 1904

⁴Rudolf Steiner, „Príprava na 6. epochu“, Dusseldorf, jún 1915

⁵„Metodická empatia“ je názov pre systematické pestovanie vnímavej kapacity ľudskej duše. Vznikla na základe psychofonetiky - prvej praktickej aplikácie Psychosofie Rudolfa Steinera (1910) - teoretického základu antropozofickej psychológie, psychoterapie, psychosomatického liečenia a psycho-rozvoja

⁶Rozvíjanie imaginácie, inšpirácie a intuície bolo identifikované ako ciele súčasného osobného zasvätenia Rudolfom Steinerom od roku 1908. Pozri jeho knihu „Ezoterická veda - osnova“ z roku 1908 a „Seeing with the Soul“, ktorá vychádza z jeho seminára na Medzinárodnom filozofickom kongrese v Bolonii v roku 1911.

⁷Rudolf Steiner, kapitola „Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch“, 6. kapitola

⁸V roku 1879 na univerzite v Lipsku založil Wilhelm Maximilian Wundt prvé formálne laboratórium pre psychologický výskum. To označilo psychológiu za samostatný študijný odbor. Vytvorením tohto laboratória bol schopný etablovať psychológiu ako samostatnú vedu nezávislú od iných disciplín. Vytvoril tiež prvý akademický časopis pre psychologický výskum (Wikipedia).

⁹Rudolf Steiner, prednáška o psychosofii 4, Berlín november 1910

¹⁰Rudolf Steiner, „Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch“, 6. kapitola, 1904

¹¹Rudolf Steiner, „Ako sa dosahujú poznatky o vyšších svetoch“, 5. kapitola, 1904