

Čakry empatie

Rozvoj troch lotosových kvetov potrebných pre vnímanie duše s psychofonetikou

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

“Tieto lotosové kvety sú orgány duše”

Rudolf Steiner, Poznávanie vyšších svetov, 6. kapitola

Empatia je špička vedomej ľudskej evolúcie. Hovorím o evolúcii ľudskeho vedomia. Viackrát som už za posledné roky o tejto téme vo Vitalite písal z rôznych uhlov pohľadu. Tu na Slovensku sme založili a rozvíjame vzdelávací inštitút pre profesionálnych trénerov metodickéj empatie, Školu Empatie, ktorý slúži tomuto cieľu. V nasledujúcich troch článkoch by som chcel opísať hlbšiu dimenziu porozumenia požiadaviek ľudskeho rozvoja smerom k schopnosti pokročilej empatie. Nástrojom na vnímanie a pochopenie inej ľudskej duše je ľudská duša samotná. Ľudská duša musí prejsť ďalším vedomým vývojom, aby sa stala stabilným a spoľahlivým nástrojom na vnímanie reality ostatných.

V prvom ročníku štúdia psychofonetiky je základ vedomého osobného rozvoja formovaný prostredníctvom 7 podmienok pre duchovný rozvoj, ktoré opísal Rudolf Steiner vo svojej prelomovej knihe „Poznávanie vyšších svetov“ (1904). Je to metodický tréning, prostredníctvom ktorého sa bežný život človeka mení na príležitosť pre duchovný rast. Tu sa formuje prvá úroveň metodickéj empatie.

V druhom ročníku tohto tréningu, ktorý je zameraný na získanie zručností v psychofoneticom holistickom counselingu, musí vývoj „duševných orgánov“ pre vnímanie inej ľudskej duše ísť hlbšie. Je potrebný metodický rozvoj orgánov na vnímanie obrazov iných ľudí (duševný život), postáv (emocionálny život) a schopností (život vôle). Toto sú zručnosti imaginatívnej, inšpiratívnej a intuitívnej úrovne vnímania, ktoré umožňujú tri empatické procesy: „Vid' ma“, „Počuj ma“ a „Poznaj ma“. Na tejto úrovni je základom začať vedome transformovať *myslenie* človeka na *imaginatívne vnímanie*, *cítanie* človeka na *inšpiratívne vnímanie* a *vôľu* človeka na *intuitívne vnímanie*.

Pre ďalšiu úroveň vývoja musia byť tieto „duševné orgány vnímania“ vedome prebudené a aktivované. Týmito orgánmi sú tri „lotosové kvety“ (čakry): centrum hrdla, srdcové centrum a centrum solar plexu.

Pre rozvíjanie každého z týchto „duševných orgánov“ vnímania je potrebný osobitný vývoj ľudskeho charakteru. Podrobný opis vývoja týchto povahových črt vo vzťahu k týmto trom orgánom vnímania sa nachádza v 6. kapitole knihy Rudolfa Steinera „Poznávanie vyšších svetov“. V tomto článku načrtnem súvislosti medzi týmito opismi a druhým stupňom psychofonetickeho výcviku v metodickéj empatii.¹ Úplné pochopenie tohto vývoja si vyžaduje dôkladné štúdium a osobnú integráciu vyššie uvedenej kapitoly, ktorú tento článok nemá nahradiť.

Nasledovný text však nie je iba opakovaním pôvodných indikácií duchovného rozvoja publikovaných pred viac ako sto rokmi. Je to výsledok môjho mnohoročného výskumu, vývoja, klinickej a vzdelávacej praxe v psychoterapeutickej a psycho-rozvojovej praktickej aplikácii psychosofie - psychofonetike v mnohých krajinách a kultúrach.

Druhá úroveň rozvoja metodickej empatie (tvoriaca 2. ročník psychofonetického výcviku) je založená na rozvíjaní troch centier orgánov duše pre imagináciu, inšpiráciu a intuíciu. Nasledujúci text načrtne požiadavky na vývoj krčnej čakry: orgánu na vnímanie mentálneho obrazu a kognitívnej reality inej osoby. Opis ďalších dvoch orgánov vnímania bude predmetom nasledujúcich dvoch článkov.

Rozvíjanie ôsmich (zo šesnástich) „okvetných lístkov lotosového kvetu“ čakry hrdla : základ imaginatívneho vnímania.

Tento „orgán duše“ umožňuje vnímanie spôsobu myslenia, foriem myšlienok a obrazov, ktoré žijú v duši druhého človeka, a tiež prírodných zákonov. Na rozvoj tohto centra je potrebných osem činností:

1. Trénovať precíznu **obrazotvornosť** človeka;
2. Trénovať motiváciu človeka k činu na základe jasného a zmysluplného **rozhodnutia**;
3. Trénovať **reč** človeka tak, aby bola zmysluplná a relevantná;
4. Trénovať **konanie** človeka tak, aby zodpovedalo zvyšku jeho života;
5. Trénovať **správanie** človeka tak, aby jeho vnútorný a vonkajší svet boli v harmónii a súlade
6. Trénovať svoje **priania a ašpirácie**, aby boli založené na skutočnom sebaopoznaní, boli realistické a v súlade s vlastnými ideálmi, potenciálmi, obmedzeniami a povinnosťami;
7. Precvičovať schopnosť **prijímať a učiť sa zo všetkých životných skúseností**;
8. Trénovať schopnosť a disciplínu človeka **ísť stále hlbšie** do vlastného bytia a pozorovať život človeka z tejto perspektívy.

Zjednocujúcou charakteristikou požiadaviek na rozvoj ôsmich (zo šesnástich) „okvetných lístkov“ krčnej čakry je: **presnosť a jasnosť**, zakotvenie v strede medzi extrémami a jednota rozmanitých skutočností človeka.

1. Tréning presnej **obrazotvornosti**

Vývoj prvého „okvetného lístka“ si vyžaduje disciplínu vnímania reality pozorovaných javov sveta prostredníctvom obrazotvornosti. Dva extrémny v tomto sú: 1) vnášať / premietat príliš veľa subjektívneho obsahu do pozorovaného javu a 2) nedovoliť si tvorivú slobodu potrebnú na aktiváciu imaginatívneho vnímania, ktoré je nevyhnutné na vnímanie vnútornej reality pozorovaného javu. V psychofonetickom procese je toto schopnosť imaginatívneho vnímania (alebo vnímavej imaginácie), druhý stupeň psychofonetickej metodickej empatie (prvý stupeň je reflexívne vnímanie). Táto schopnosť je nevyhnutná pre skutočnú empatiu. Jej získanie si vyžaduje pozorovanie vlastnej mentálnej dynamiky. V psychofonetickom procese toto counselor robí prostredníctvom seba-empatie v „paralelnom procesovaní“.

2. Výcvik **motivácie k činu**, aby bola založená na jasnom a zmysluplnom **rozhodnutí**

Rozvoj druhého „lupeňa“ tohto duševného orgánu si vyžaduje, aby boli všetky činy človeka založené na zmysluplnom a premyslenom rozhodnutí. Je potrebné vylúčiť všetky nezmyselné, nezamýšľané kroky a prepojiť všetky činy v jasne zvolenej motivácii. Dva extrémny, ktoré tu môžeme pozorovať, sú: 1) tendencia k vedomým zámerom, ktoré sa nepretavia do činov, a 2) chaotická, nezmyselná, nejasná činnosť. V psychofonetickom procese je toto disciplína counselora, ktorá dovedie klienta v konverzačnej fáze k vytvoreniu „priania“ v pravý čas tak, aby

bolo možné uskutočniť transformačnú akčnú fázu. Dva extrém, ktorým sa tu treba vyvarovať, sú: 1. začať akčnú fázu skôr, než sa vytvorí vyššie vedomie 2. odďaľovať akčnú fázu, hoci už na ňu dozreli klientove vnútorné podmienky.

3. Tréning **reči**, aby bola zmysluplná a relevantná.

Vývoj tretieho „okvetného lístka“ tohto duševného orgánu si vyžaduje integritu reči. Vyžaduje vylúčenie nezmyselných, nehodnotných, chaotických, bezprízorných slov, viet a rozhovorov; vylúčenie všetkého rozprávania len preto, aby sa niečo povedalo. Tu máme tiež dva extrém: 1) vyhýbať sa prehovoriť, hoci je to oprávnené a nevyhnutné, a 2) priveľa slov, zbytočné, nezmyselné rozprávanie. V psychofonetickom procese je toto disciplína counselora, ktorý sa rozhodne povedať iba to, čo je užitočné pre proces sebauvedomenia klienta; iba to, čo je prizývajúce, prehľbujúce, potvrdzujúce, objasňujúce, relevantne vyzývajúce, povzbudzujúce, sústreďujúce klientovo vedomie; a taktiež zastavenie sa hoci aj uprostred vety, keď to, čo sa odznelo, vyvoláva pocity a aktivuje odozvu klienta.

4. Tréning **konania** tak, aby bolo v súlade so zvyškom života.

Rozvinutie štvrtého „lupeňa“ tohto duševného orgánu si vyžaduje čo najväčšiu harmonizáciu môjho konania s ľuďmi a dynamikou okolo mňa; čo najväčšiu elimináciu činov, ktoré narúšajú to, čo sa deje v okolitom prostredí. Je to prax výberu najlepšej možnej reakcie človeka na vonkajšie deje a zváženia dôsledkov konania, keď je motivácia tohto konania vnútorná. Tu sa môžeme stretnúť s týmito dvoma extrémami : 1) vedome nezvolená deštruktívna reakcia, ktorou vnucujeme vlastnú vnútornú dynamiku vonkajšiemu svetu, a 2) vyhýbanie sa nevyhnutným činom, keď si vonkajšia realita vyžaduje uváženu odozvu. V psychofonetickom procese ide o disciplínu „paralelného spracovania“ v konverzačnom counselingu (uvedomenie si a spracovanie osobného vnútorného procesu v priebehu rozhovoru s klientom) a jasnú a presnú odozvu na dianie v akčnej fáze.

5. Tréning v **celkovom žití** tak, aby život človeka bol vyjadrením harmónie medzi jeho vnútorným a vonkajším svetom

Vývoj piateho „okvetného lístka“ tohto duševného orgánu si vyžaduje harmonizáciu života človeka ako celku medzi dynamikou jeho povahy a ducha. Je to rovnováha medzi hyperaktivitou a nečinnosťou; medzi tým, že podľahneme prílišnému tlaku osobných impulzov k činnosti a tým, že ostaneme príliš obmedzení v duchovnom uvedomení. Toto si vyžaduje nahliadať na ľudský život nie len ako na samoučelnú záležitosť zameranú na dosiahnutie pohodlia a potešenia, ale aj ako na príležitosť na tvorenie a rozvoj a podľa toho aj žiť. Tu sú tieto dva extrém: 1) zhon a, 2) lenivosť. V psychofonetickom procese ide o disciplínu správneho načasovania rôznych etáp metodickéj empatie v konverzačnej fáze a zadávanie pokynov pre akčnú fázu nie podľa vopred naplánovaných konceptov, ale podľa skutočnej reality klienta, vedenej priáním.

6. Trénovať svoje **priania a túžby** tak, aby boli **založené na skutočnom sebapoznaní**, realistické a zosúladené s ideálmi, potenciálmi, obmedzeniami a povinnosťami človeka.

Rozvinutie piateho „okvetného lístka“ tohto duševného orgánu si vyžaduje, aby sa naše želania, túžby a zámery zakladali na realistickom sebahodnotení a posúdení nášho skutočného potenciálu, nič viac, ani menej. Je to „... pokora prijať veci, ktoré nemôžem zmeniť, odvaha zmeniť veci, ktoré zmeniť môžem, a múdrosť rozoznať jedno od druhého“², ako radí známe príslovie. Je

to rovnováha medzi 1) seba-nepoznaním a falošne vysokým sebaobrazom, ktoré vedú k nedosiahnuteľným ambíciám, a 2) pochybnosťami o sebe, nízkou sebaúctou a váhaním, ktoré vedú k tomu, že človek má nižšie ambície v porovnaní s tým, čo žije v jeho potenciáli. Žiadny z týchto dvoch extrémov neslúži dobre ľudstvu ani vlastnému osudu človeka. V procese psychofonetiky sa táto schopnosť prejavuje ako disciplína podporenia a a ohodnotenia klientovho „priania“ - smeru jeho ďalšieho konania, ktoré vytvoril a vyjadril klient medzi fázami konverzačného a akčného poradenstva.

7. Precvičovať schopnosť človeka **prijímať a učiť sa zo všetkých životných skúseností**.

Vývoj piateho „okvetného lístka“ tohto duševného orgánu si vyžaduje prijatie všetkých životných skúseností človeka, dobrých, zlých, šťastných i smutných, ako materiálu na učenie a rozvoj. Toto je štandard prijatia všetkých skúseností ako darov života, ktorý presahuje osobné preferencie jedných zážitkov pred ostatnými. Pre študenta osobného rozvoja má potenciálnu hodnotu všetko, čo sa človeku stane, bez ohľadu na to, či má alebo nemá okamžitý prospech pre jeho život. Je to nazeranie na život ako na kontinuálne vzdelávanie. Tu máme opäť dve krajné polohy: 1) boj proti nevyhnutnému, posudzovanie, odmietanie, obviňovanie a zatrpknutosť v súvislosti s nepríjemnými a poškodzujúcimi skúsenosťami, a 2) fatalizmus, pasívne unášanie sa životom. V psychofonetickom procese sa táto schopnosť prejavuje ako counselorova disciplína „výzvy“ (alebo personalizácie) vo fáze konverzačného poradenstva: zostrovanie zručnosti vnímania toho, na akú výzvu pre zodpovednosť za seba je klient v danom okamihu pripravený, hľadanie rovnováhy medzi príliš náročným a príliš nenáročným, predtým, než klienta požiadame o vytvorenie „priania“.

8. Trénovať schopnosť a disciplínu človeka **ísť stále hlbšie** do vlastného bytia a pozorovať život človeka z tejto perspektívy.

Vývoj piateho „okvetného lístka“ tohto duševného orgánu si vyžaduje pravidelné zahlbovanie sa do vlastnej reality duše a ducha, prehodnocovanie života človeka na základe jeho hodnôt, účelu, zmyslu, ideálov a učenia sa. Je to štandard neustáleho vstupovania hlbšie do seba sa a integrácie vnútorného a vonkajšieho životov človeka. Ide o to žiť život, ktorý skutočne vyjadruje naše pravé ja a základnú identitu. Dve krajné polohy, s ktorými sa tu stretávame, sú: 1) povrchný život a 2) život tak hlboko v sebe, že to v skutočnosti bráni vyjadreniu pravej hĺbky seba v živote. V psychofonetickom procese sa táto schopnosť prejavuje ako disciplína zosúladenia všetkých krokov akčnej fázy s „prianím“ a s vyvíjajúcim sa spoločným obrazom, ktorý sa na sedení vytvára. Toto je tiež disciplína 7. podmienky udržateľného duchovného rozvoja, ktorá je základom psychofonetického práce: dôslednosť.

Toto je zhrnutie ôsmych činností potrebných pre metodické rozvíjanie čakry či „lotosového kvetu“ hrdla a taktiež základ udržateľnej schopnosti empatie pre vnímanie myšlienkových a mentálnych obrazov ostatných. Tieto činnosti je možné trénovať a rozvíjať vedome.

1. Tretí stupeň tréningu v týchto disciplínach sa deje v priebehu 3. a posledného ročníka psychofonetického výcviku. Zahŕňa učenie o „Strážcovi prahu“.
2. “Modlitba pokory”, americký teológ Karl Paul Reinhold Niebuhr