

Evolúcia ľudského vedomia – vec osobná

Sebapoznanie a osobný rozvoj ako evolučný proces

Sebapoznanie a osobnostný rozvoj tvoria jeden neoddeliteľný vývojový proces. Je to jediný operačný evolučný proces, ktorý sa odohráva počas posledných 60 rokov: vedomý vývoj jednotlivcov, jeden človek za druhým, krok za krokom, vedome, slobodne, originálne, na nič nenadväzujúc.

Boli časy, keď sme evolúciu považovali za slepý proces, založený na náhodnej mutácii, kontrolovaný prirodzeným výberom prežitia tých najvhodnejších. Považovali sme ju za bezcitný, mechanický proces, bez hlbšieho zmyslu, ktorého výsledkom bolo vytvorenie rôznych biologických druhov, vrátane ľudí.

V poslednej dobe sa evolúcia tohto typu, ktorú môžeme vnímať normálnym ľudským pozorovaním, veľmi nekoná. Neukazujú sa nové druhy živočíchov a zvierat, zatiaľ čo existujúce sa postupne vytrácajú. Okrem nás, ľudí. Všetky ostatné deti stvorenia zápasia o prežitie. Nám jediným sa naďalej darí prosperovať a vyvíjať. Slepá evolúcia založená na mutácii je teória. Ľudský vývoj je realita, ktorú môže pozorovať každý počas dĺžky svojho života.

Po fyziologickej stránke sa veľa nezmenilo. Máme tú istú fyziológiu muža a ženy, akú mali Adam a Eva v čase, keď počali svoje tretie dieťa, Šéta, čoskoro po tom, ako prišli o miesto v Raji. Po fyzickej stránke sa odvtedy veľa nezmenilo, ale tu stagnácia končí. Všetko ostatné v ľudskom živote sa zmenilo a stále mení, napriek cynickému výroku, že "nieť nič nového pod slnkom". Je toho mnoho nového a neustále sa obnovujúceho. Volá sa to ľudská civilizácia.

Civilizačná zmena bola kedysi záležitosťou skupín. Kmene putovali, dobývali a boli dobývané, národy vznikali a zanikali, mestá sa stavali a boli ničené a postavené nanovo, ríše povstávali a padali, spoločenské systémy prichádzali a odchádzali, náboženstvá v neustálom boji o dominanciu, politici získavajúci a strácajúci kontrolu nad masami a technológie súťažiacie o trhy. Zdá sa, že všetky tieto evolučné procesy väčšine z nás znejú ako "staré správy". Nič významne nového.

V tejto dobe považujem evolúciu za veľmi osobnú a individuálnu záležitosť, ktorá je výsledkom mocnej túžby ľudí prejaviť svoj jedinečný vyšší potenciál v ich súčasnom pozemskom živote, svojím spôsobom, nenapodobňujúc nikoho.

Už 22 rokov som poradcom, psychoterapeutom a lektorom psychoterapeutov. Väčšinu času som pracoval v multikultúrnych krajinách založených na prisťahovalectve, ako sú Austrália a Južná Afrika. Za ten čas som mal príležitosť pracovať s jedincami pochádzajúcimi z väčšiny etnických a rasových skupín ľudského druhu. Len v Melbourne (Austrália), kde som pôsobil od roku 1991, žije 27 etnických skupín. V Južnej Afrike, kde som pracoval od roku 2003, majú 11 rôznych oficiálnych jazykov a omnoho viac etnických skupín. V súčasnosti pôsobím najmä v Čechách, na Morave, na Slovensku a v Maďarsku. V celej tejto širokej škále kultúrnych, rasových a etnických rozmanitostí pozorujem jeden spoločný prvok, ktorý tvorí základ všetkého, čím som kedy slúžil ľuďom. Každého z týchto ľudí počujem hovoriť to isté ich jedinečným a svojším spôsobom:

"Pomôž mi byť samým/ sama sebou. Pomôž mi prejaviť moje pravdivejšie, hlbšie, vyššie, múdrejšie, zdravšie, mocnejšie, milujúcejšie, kreatívnejšie, autentickéjšie, vyvinutejšie ja."

Zdá sa, že nik sa necíti byť plne kvalifikovaný byť úplne sám sebou. Ale každý tvrdí, že cíti duševné spojenie s akýmsi vnútorným potenciálom byť svojím dokonalejším ja. Mám pocit, že počas ostatných 50 rokov sme sa dostali aspoň potiaľ, že je dnes pre každého úplne normálne považovať sa za jedinečnú osobnosť. Dalo sa predpokladať, že ľudia začnú hľadať spôsob, ako rásť ďalej, za minulé zvyčajné a tradičné záznamy a dedičstvo, do plnšieho vyjadrenia ich

individuálneho potenciálu. Zdá sa, že uplatňovanie si nároku na príležitosti k osobnému rastu sa stalo univerzálnou záležitosťou. Od Kamčatky po Aljašku, od Špicbergov po Mys dobrej nádeje, všetci sa zdáme byť upriamený na rozvoj v oblasti osobnej, profesionálnej a v oblasti individuálnych sociálnych zručností.

Udialo sa to veľmi rýchlo, počas posledných 5 sekúnd ľudskej civilizácie, od polovice minulého storočia. Ešte pred 60 rokmi sa kmene v Európe (ako aj všade inde) navzájom ničili v kmeňových, etnických a rasových vojnách obetujúc milióny životov počas najnásilnejšieho storočia všetkých čias. Toto nám dnes pripadá ako dávna história. Tie isté kmene sa dnes spájajú v kolektívnom úsilí, ukotvenom v ústavnom záväzku chrániť ľudské práva jednotlivcov a venujú pozornosť požiadavkám jednotlivých voličov na príležitosti k osobnostnému rozvoju v ekonomickej, sociálnej aj kultúrnej oblasti. Toto úsilie o osobný rozvoj je založené na túžbe jednotlivcov, nie skupín.

Motivácie k zmene prichádzajú v mnohých formách: vo forme fyzickej, mentálnej a emočnej bolesti, v podobe vzťahovej krízy, kreatívnych blokov, krízového manažmentu, traumy, pracovného stresu, problémov sexuálneho charakteru, zármutku, závislosti, zotavovania sa zo zneužitia, vo forme vodcovských výziev, duchovných kríz a v mnohých ďalších. Ale všetky tieto formy som sa naučil vnímať ako symptómy jedného základného procesu: ako pôrodné bolesti, ktoré sprevádzajú zrodenie novej úrovne v osobnom rozvoji jednotlivca. Naučil som sa vnímať každého človeka, ktorý sa rozhodol uskutočniť vedomú zmenu, ako tehotnú ženu, ktorej "chorobou" je, že potrebuje porodiť dieťa. Uprostred pôrodnej činnosti sa necíti dobre. Nik sa necíti dobre uprostred krízy. Ale, na ceste je dieťa: ďalšie štádium osobnostného rozvoja jednotlivca.

A tak som sa stal "duševnou pôrodnou babičou" sám sebe a iným. To je najjasnejší popis profesie všetkých tých, ktorí podporujú osobnostnú zmenu: terapeutov, liečiteľov, poradcov, lekárov, koučov a skutočne dobrých priateľov.

Neverím, a nikdy som neveril, že hlavnou úlohou modernej psychológie je prinavrátiť človeka zo stavu duševnej patológie do nejakého stavu normálnosti. Nikto, koho som doteraz na svojich cestách stretol, nechce byť normálny. Nik vo svojom životopise, na pracovnom interview či na Facebooku neuvádza: "Som veľmi normálny/-a." Všetci túžime byť jedinečnými a inými, a všetci sme rozhodnutí prísť na to, čo je ďalším krokom v prejavení tejto našej jedinečnosti. Verím, že skutočnou úlohou modernej psychológie je transformácia normálnych životných výziev na príležitosti k osobnostnému rastu. Očakávam, že počas môjho života budem svedkom tejto zmeny: psychoterapiu nahradí psycho-development.

Jedného rána mi jeden blízky kolega zo Strednej Európy povedal, že po dlhých úvahách prišiel na to, ako charakterizovať typ ľudí, ktorých chce osloviť s ponukou našich kurzov pre lektorov aplikovanej psychozofie a psychofonetiky. Títo ľudia by podľa neho mohli sami seba opísať takto:

"Som človek hľadajúci svoju vlastnú cestu duchovného rozvoja, založenú na vlastnej skúsenosti, nikoho nenasledujúc. Dokážeš mi pomôcť?"

Povedal som áno, takému človeku dokážem pomôcť. Všetko moje úsilie, zručnosti a metodológia sú určené pre takéhoto človeka. Verím, že takýto človek je nová norma: človek, ktorý usiluje byť stále plnším jedinečným vyjadrením samého seba, človek, ktorý usiluje o vedomý osobný rozvoj.

Medzi početnými juhoafrickými kmeňmi existuje mnoho rôznych druhov zasvätenia do stavu tradičného liečiteľa, ktorého volajú „Sangoma“. Existuje ale termín, ktorý je spoločný pri väčšine z nich: "twasa" - volanie predkov stať sa liečiteľom ľudí. Je to vlastne meno pre chorobu. Vyvolený ochorie, fyzicky aj mentálne, a ostane chorý, až kým neukončí svoje zasvätenie. Jediným spôsobom, ako sa vyliečiť z twasa, je naplnenie svojho zasvätenia v Sangomu. Raz som stretol ženu, ktorá sedem rokov odmietala prejsť týmto procesom a počas tých siedmich rokov bola stále chorá a nemohla sa vyliečiť, až kým neprijala, že je v "twasa". Potom našla svojho zasväcujúceho učiteľa a keď ukončila výcvik na Sangomu, všetky príznaky úplne vymizli. Táto tradícia existuje aj medzi aboriginami v Austrálii. Jeden veľmi známy aboriginský starešina zo zálivu Port Philip vo Viktórii, Burnam Burnam, sa mi raz vysmial, keď som sa ho opýtal, ako sa človek môže stať aboridžinským liečiteľom. To je nemožné, povedal. Nemôžeš si vybrať, že sa ním staneš. Duch si ťa vyberie, a ty už potom v tej veci nemáš na výber.

Tento proces tu vždy bol, všade, na východe, západe, na severe aj na juhu. Vždy tu bol pre veľmi výnimočných ľudí - našich vodcov. V starom Grécku nebolo možné stať sa vodcom bez toho, aby človek prešiel procesom zasvätenia Bohyňou Perzefónou. V dávnom Egypte sa človek nemohol stať vodcom, ak neprešiel zasvätením do mystérií Izis a Orisis. Ľudia potrebovali vonkajšieho vodcu. Ale zdá sa mi, že počas posledných 60 rokov došlo k drastickej zmene. Dnes chce každý byť vodcom sám sebe. Preto sa zasvätenie vo vodcu, liečiteľa, učiteľa stalo osobnou výzvou pre každého z nás. Juhoafrický pojem "twasa" sa pre mňa stal tou najmocnejšou metaforou pre významnú základnú výzvu každého človeka, ktorý usiluje o vedomú osobnostnú zmenu, bez ohľadu na príznaky, ktoré túto motiváciu spustili. A dnes už nikto nepotrebuje vonkajšieho vodcu na svoje vlastné zasvätenie. Tie časy sú už preč. Izis, Orisis, Mojžišov horiaci ker, Perzefóna, Persivalov Svätý Grál, kňaz pri oltári reprezentujúci vonkajšieho Boha, či dokonca 27 rokov väzenia Nelsona Mandelu – to všetko je dnes vo vnútri. V ľudskej evolúcii došlo k rozhodujúcemu kroku: vodca sa presunul do vnútra duše. Teraz už nepotrebujeme vonkajšieho vodcu, ale dočasná „pôrodná babica - kouč“ by mohla byť nápomocná.

Nad každým z nás sa vznáša vyšší potenciál, je blízko a prichádza ešte bližšie. Ľudia sú tehotní a čakajú bábätko v podobe ďalšieho kroku na ceste ich osobného vývoja. Ak sa nerozhodnú „porodiť“ toto svoje „vnútorné bábätko“, ochorejú, tak či inak. Môže ich to zabiť. Sú vo svojom „twasa“. Vyzdravejú, len ak vedome urobia ten vnútorný krok. Toto nie je o tom, cítiť sa lepšie, byť šťastnejší, byť bez bolesti, byť úspešný vo vonkajšom svete a v očiach druhých. Osobný rozvoj nie je luxusný tovar. Je to základná ľudská potreba. Má tú istú silu ako pôrod bábätko, rast zubov, či prechod do puberty, ktoré sú fyzicky viditeľné. Duševný a duchovný rozvoj nie sú fyzicky viditeľné, ale sú rovnako reálne a mocné, nevyhnutné a nezadržateľné. Každý je dnes výnimočný, a každý sa bude cítiť zle, tým, či oným spôsobom, pokiaľ vedome nepozbiera vlákna osobného vedomého rozvoja a neposunie sa ďalej sa svojej jedinečnej ceste vývoja. Všetci máme svoje „twasa“. A môžeme sa nechať viesť iba zvnútra.

To je miesto, kde sa dnes odohráva evolúcia, nie vo vonkajšej prírode. Matka Zem starne. Je po menopauze. Už žiadne ďalšie deti. Zdá sa, že už nevytvára žiadne nové druhy rastlín, ani živočíchov. A mnohé z nich stráca každým dňom. Jediná neustála zmena, ktorá sa teraz odohráva v prírode je, že ju ľudia stále viac ničia. Evolúcia sa teraz presunula do vnútorného ľudského vývoja. Evolúcia je to, čo robíme sami so sebou.

Medzi evolúciou v prírode a ľudskou evolúciou je zásadný rozdiel. Evolúcia v prírode bola z ľudskej perspektívy prírodnou silou, ktorá sa diala bez ľudského zásahu. Udiala sa „prirodzene“, nech to už znamená čokoľvek. To, či sa evolúcia v prírode diala za prítomnosti vedomia, je vecou názorov, špekulácií či duchovných vied, a obyčajní smrteľníci si to nemôžu overiť. Ale neriadilo ju ľudské vedomie.

Ľudská evolúcia sa môže uskutočňovať *iba* vedome a na základe podnetu. Ľudská evolúcia je vlastne v prvom rade evolúciou vedomia. Nič sa nezmení, ak sa najprv nezmení vedomie. Organizácie a krajiny nič nezmenia, pokiaľ sa najprv nezmenia ľudia sami. A zmeny sa skutočne nezastaviteľne dejú podnecované jednotlivcami, ktorí zvažujú svoje doterajšie skúsenosti a rozhodnú sa zmeniť. Tieto zmeny sa veľmi neobjavujú v novinách, ani vo večerných správach, sú ale realitou skrývajúcou sa pod pozorovateľnými príznakmi neustále sa meniacich trendov v každom aspekte našich životov.

Na každej druhej verejnej prednáške, v každej krajine, v ktorej prednášam (v súčasnosti je ich 5), robím malý sociologický prieskum. Pýtam sa prítomných: „Koľkí z vás by sa vedome rozhodli vychovávať svoje deti takým istým spôsobom, akým vás vychovávali vaši rodičia?“ V priemere jeden z tridsiatich zdvihne ruku. Všetci ostatní si vyberú vychovávať deti inak. Prečo? Ďalšia otázka: „Koľkí z vás by sa vedome rozhodli žiť svoj partnerský život takým istým spôsobom, akým žili v partnerskom zväzku vaši rodičia?“ V priemere jeden z päťdesiatich zdvihne ruku. Všetci ostatní chcú žiť svoj partnerský život inak. Prečo?

Pretože zväžili svoju predošlú skúsenosť a nepáčilo sa im, čo uvideli, a tak sa slobodne rozhodli vytvoriť iný spôsob rodičovstva, iný štandard intímneho vzťahu, a nenasledovať svojich rodičov. Toto je vedomá evolúcia. Deje sa, ale len vedome a slobodnou voľbou. Vedomie vedie evolúciu.

A to je dôvod, prečo sú sebauvedomenie a osobný rozvoj dvoma stranami toho istého procesu. Bez novej úrovne sebauvedomenia sa nemôže uskutočniť nijaký osobný rozvoj. Ale na vytvorenie novej úrovne sebauvedomenia je potrebné urobiť ďalší krok na ceste osobného rozvoja. Nemôžeš zmeniť nič, čo nepozoruješ. Aj ten najšikovnejší počítačový expert potrebuje vidieť dáta na displeji obrazovky, aby mohol urobiť zmeny v programe, či vyhodnotiť nové informácie. Ale kde začať?

Začneme s ľudským „Ja“, zdrojom všetkých osobných zmien, zdrojom všetkého vedomia. Duša sa nemôže uvidieť. Zvyky sa nemôžu uvidieť. Len aktivované „Ja“ v jadre duše môže dať podnet na pozorovanie úkonov a zvykov duše. Tento podnet je prvým predpokladom pre osobný vývoj.

V psychofonetike, ktorá je praktickou aplikáciou psychozofie Rudolfa Steinera, sme identifikovali **7 podnetov ľudského „Ja“** v rámci duše:

1. Uznávam, že v dynamike mojich osobných zážitkov je niečo, čo potrebujem pozorovať a zmeniť.
2. Skúmam a pozorujem to, čo zažívam.
3. Vlastním a beriem zodpovednosť za svoje zážitky a skúsenosti.
4. Sám/sama si vyberám, aký význam prisúdím svojim skúsenostiam.
5. Uplatňujem svoje etické a morálne hodnoty vo svojich činoch a reakciách na svoje skúsenosti.
6. Slobodne si volím to správne konanie, ktoré je vedené mojimi hodnotami v tom čase.
7. Konám na základe svojej slobodnej voľby.

Toto je 7 podnetov „Ja“ v duši, ktoré sme objavili počas 30 rokov klinického a vzdelávacieho výskumu aplikovanej psychozofie.

Práve číslo 2, skúmanie a pozorovanie svojich zážitkov a skúseností, je tým prahom medzi udržateľným postupným osobným rozvojom a opakovaním starých vzorcov s novým konceptom a zámermi: bez hlbšieho, jasnejšieho pozorovania duše sa nemôže uskutočniť žiadna zmena. A toto sebaopozorovanie si vyžaduje niečo, čo sa spočiatku zdá byť nemožné: mať perspektívu medzi svojou skúsenosťou a svojím uvedomením, ktoré samotné sa zdá byť súčasťou tej skúsenosti. Ako môže časť vidieť celok? Ako môže intelekt pozorovať dušu?

No, nemôže. Intelekt nemôže pozorovať dušu. Pokiaľ v našom „Ja“ neaktivujeme vedomú perspektívu vzhľadom na našu skúsenosť, žiadna skutočná osobná zmena sa neudeje. V psychofonetike sme na základe posvätného transformačného divadla identifikovali 4 modely toho, čo nazývame „hlboká inteligencia“, prostredníctvom ktorých je možné aktivovať náš potenciál pre sebaopozorovanie, ktorý drieme v každom ľudskom „Ja“. Keďže táto metodológia bola hlavnou témou môjho predošlého článku vo Vitalite (v decembri 2013), nepôjdem teraz do detailov, len tieto 4 modely v krátkosti spomeniem znovu:

1.) Vnímavá inteligencia – vnímanie zážitku v tele cez životný zmyslový orgán. Táto inteligencia otvára prvú perspektívu medzi „Ja“ a vlastnou skúsenosťou človeka, čo intelektuálna verbálna inteligencia poskytnúť nemôže.

2.) Inteligencia gesta – vyjadrenie navnímanej skúsenosti v spontánnom a vedomom telesnom geste. To otvára bránu k intuitívnemu vnímaniu duše.

3.) Inteligencia predstavivosti – vedomé vytvorenie obrazového vyjadrenia našej navnímanej a gestom vyjadrenej skúsenosti. To otvára bránu k predstavivému vnímaniu duše.

4.) Zvuková inteligencia – schopnosť nájsť ten správny zvuk alebo kombináciu zvukov univerzálnej ľudskej abecedy, ktoré sa presne hodia ku skúmanej skúsenosti. To otvára bránu k inšpiratívnomu vnímaniu duše.

Prostredníctvom predstavivého vnímania môžeme „*uvidieť*“ samých seba, čo vedie ku schopnosti „*uvidieť*“ zážitky iných. S inšpiratívnou predstavivosťou môžeme „*počuť*“ vlastnú skúsenosť, čo časom vedie ku schopnosti počuť ostatných. Prostredníctvom intuitívneho vnímania môžeme *spoznať* vlastný zážitok zvnútra toho zážitku, čo časom vedie ku schopnosti spoznať iných z ich vlastného vnútra. Toto sú tri schopnosti, ktoré spolu tvoria úplnú novinku vo vedomej ľudskej evolúcii: Metodickú empatiu.

Vedomá metodická empatia je skutočne najväčším pokrokom vo vedomej ľudskej evolúcii. Ak pre ľudstvo existuje dlhodobá budúcnosť, táto budúcnosť závisí na vedomej kultivácii empatie. V empatii tvoria sebapoznanie, osobný rozvoj a spoločensko-environmentálna stabilita jeden celok.

Viac o metodickej empatii v ďalšom článku.

Yehuda Tagar