

Manas – premena ľudskej vnútornej džungle v ducha

„V nás žije zdroj nášho stvorenia. Môžeme sa znovu vytvoriť zvnútra.“
Základy psychosofie¹

Autor: Yehuda Tagar²
Preklad: Silvia K. Galatová

"Keď už nemôžeme zmeniť situáciu, stojíme pred výzvou zmeniť seba,"
Viktor Frankl.

„Kto sa pozerá von, sníva; Kto sa pozrie dovnútra, prebudí sa.“
„Či sa náš tieň stane naším priateľom alebo nepriateľom, závisí vo veľkej miere od nás samých. Tieň sa stáva nepriateľským iba vtedy, keď je nepoznaný alebo nepochopený.“
Carl Jung

„Ľudská bytosť sa môže stať pánom svojej duše tým, že na nej bude pracovať prostredníctvom sily „ja“ (individuálneho ducha). Môže ho rozšíriť do astrálneho tela. „Ja“ sa teda zmocňuje tohto astrálneho tela tým, že sa zjednocuje s jeho skrytou prirodzenosťou. Toto astrálne telo, prekonané a premenené „ja“, možno v sanskrte nazvať „duchovné ja“, „Manas“. Je to vyšší článok ľudskej konštitúcie, ktorý v nej existuje ako zárodok a ktorý sa objavuje stále viac, keď na sebe aktívne pracujeme.“
Rudolf Steiner³

Krása ľudskej duše je pre mňa žiarivo viditeľná, keď sa človek vášnivo a s láskou pozerá na zvyšok ľudstva, alebo aspoň na časť ľudstva, alebo aspoň na jednu ďalšiu osobu. Potom uvidím, kto naozaj je. Keď sa ľudia sústredia na svoje vlastné potešenia, potom sú v neustálom pohybe, živí a veľmi zaneprázdnení. Vtedy však nevidím, ako ich duch žiari. Nemôžem ho vidieť. Vtedy môžem od človeka niečo chcieť, možno im chcem niečo dať, ale v skutočnosti nevidím ich podstatu, pretože nežiari. A potom strácam záujem kráčať s nimi vpred a spolu s nimi rásť.

To, čo vidím v ľuďoch, keď žiaria, je ich esenciálny duch, vykovaný z ich existenciálnej podstaty. Je to ich „vnútorné zlato“, ktoré musí byť vykované ohňom zo skaly, kým zažiarí. Je tam, v skalách duše, potenciálne v každej ľudskej bytosti. Zostáva však potenciálom, kým ho ľudská práca a oheň nevyčistia do vzácneho lesklého kovu.

Husle sú vyrobené z dreva, ale husle nerastú na stromoch. To ľudia vyrobia husle z dreva a tie potom môžu byť nástrojom nebeskej hudby, ako vzácne stradivárky v rukách Anny Sophie Mute v jej podaní Beethovenovho husľového koncertu. Taká hudba sa dotýka hĺbky mojej duše, aby žiarila.⁴

Rovnako aj ľudská esenciálna prirodzenosť, tá, ktorú zdieľame so všetkými zvieratami, vyžaruje náš vnútorný život duše do sveta. Avšak len vtedy, keď ju premeníme na vzácny nástroj, na ktorom potom môžeme hrať hudbu našej esencie,

vášnivo, prebúdajúc potenciálneho ducha do života, tu na zemi. Na to sme sem prišli, všetci. Tým som si istý.

Ľudská konštitúcia, prinajmenšom vo svetle antropozofie, spája účasť v štyroch dimenziách reality: sveta hmoty ako zdroja nášho fyzického tela, oceánu života ako zdroja nášho životného tela (či, prána), ktoré máme spoločné s celou rastlinnou ríšou, sveta pohybujúcich sa bytostí - zvierat, ako zdroja našej osobnej duše, nášho astrálneho tela, základu skúsenosti, vnútra, vedomia, bdelosti na základnej úrovni. Pôvodne však ľudská astrálna bytosť pozostáva z hviezd, odtiaľ pochádza aj jej názov: astrálny - hviezdny. Vo svojej surovej existencii v hĺbke reality nášho tela a duše žiadne hviezdy nevidíme. Hviezdy sú pôvodom aj budúcim cieľom najhlbšej, najsurovejšej, najhustejšej a najnetransformovanejšej vrstvy našej duše, ale iba prostredníctvom našej vedomej kultivácie. Tak ako keď z hrudy získavame zlato, z dreva vytvoríme husle. Ako Beethoven, ktorý premieňal svoju drsnú, surovú, vášnivú dušu na jeden z najväčších darov pre ľudstvo prostredníctvom svojich intenzívnych hudobných kompozícií, inšpirujúcich nás ešte dlho po jeho smrti.

Náš život je plný rozporov, vnútorných a vonkajších konfliktov, ťažkých volieb a hromadiaceho sa stresu. Chceli sme byť individuality, a tak sa nimi postupne stávame a proces individualizácie na celom svete sa už nedá nezastaviť. Teraz však musíme zvládnuť zložitú bytia individuality. Zdá sa mi, že jediným skutočným riešením neustálych konfliktov našich životov je neustály osobný rozvoj. Nové sebauváranie: „**V nás žije zdroj nášho stvorenia. Môžeme sa znovu vytvoriť znútra.**“

Zo surového materiálu nášho nevedomého, netransformovaného, primitívneho života duše sme predurčení vytvoriť novú individuálnu duchovnú realitu, alebo sa zaseknúť, alebo v najhoršom prípade, upadnúť. Duchovný rozmer ľudského bytia k nám už neprichádza zvonku, ale len znútra, cez vnútornú autonómiu a vnútornú seba autoritu.

Neverím, že sme sa vynorili zo zvieracej ríše, ako tvrdí darwinovská evolučná teória. Základný ľudský prvok nemožno odvodiť z vedomia zvierat. Pre mňa, idealistického filozofa, nie je ľudské „Ja“ produktom biológie a biografie. Je ich zdrojom. Náš vedomý život pochádza zo sveta vedomia, Duchovného sveta, rovnakým spôsobom a s rovnakou logikou, ako náš fyzický život pochádza zo sveta hmoty, Fyzického sveta. Tieto dva svety sa stretávajú na búrlivom mieste zvanom „Ľudská duša“. My ľudia sme nikdy neboli súčasťou sveta zvierat, ale niet pochyb o tom, že svet zvierat bol vždy súčasťou nás. „V Ríme buď ako Riman“. A na Zemi buď pozemský, inak zahynieš alebo tu v skutočnosti nie si. A my tu chceme dočasne byť, aby sme získali pozemské skúsenosti ako surovinu pre náš duchovný život, rovnako ako potrebujeme fyzickú potravu pre náš fyzický život. Pozemská skúsenosť je potravou pre ľudského ducha. Ale ako každé jedlo, je potrebné ju najskôr stráviť, inak nás zničí. Tak sme prišli, každý z nás, aby sme krok za krokom vytvorili ďalšie Nebo na Zemi, aj keď tento projekt väčšinou nevyzerá ako veľký úspech. Tento prístup k ľudskému životu krásne vyjadruje švédsky film „Ako je v nebi“⁴⁴ (Så som i himmelen).

Všetok náš emocionálny chaos, naše obranné reakcie vybuchujúce z nezahojených rán z minulosti, naša agresivita, naše depresie, úzkosti, tvrdohlavé

deštruktívne vzorce, náš strach zo seba samého, sebanenávisť, pochybnosti o sebe, naše vyhábanie sa, naša deštruktívnosť, naša temnota, naša horkosť, celá džungľa, ktorú nosíme vo vnútri a ktorou sme ovládaní, to všetko sa javí na povrchu vedomia ako nejaká patológia. Dlhý zoznam „problémov“, ktoré treba vyriešiť. Ale z iného uhla pohľadu je toto všetko len surovina pre náš duchovný vývoj, ako pôda pre korene stromu, ak len tomu čelíme.

Tam, na prahu konfrontácie s našou temnotou, primitívnou bytosťou, s vnútornou džungľou, s našou astralitou, je moment slobody. Môžeme do tej džungle spadnúť, stotožniť sa s ňou, stať sa jej súčasťou, alebo jej čeliť, prevziať za ňu zodpovednosť, vnieť do nej svetlo, postarať sa o ňu ako o záhradu a premeniť ju na naše vyššie vedomie.

Včera večer som sa na verejnej ukážke psychofonetického procesu v rámci prednášky o „psycho-duchovno-somatickom ekosystéme“ pýtal svojej klientky: „Toto všetko je vašou súčasťou, áno?“ „Áno.“ „Čo je väčšie: časť alebo celok?“ „Celok.“ „Takže ste väčšia, ako váš strach, sebaagresia, uviaznutie, nepohoda. Urobme to: čelte tomu, pozrite sa na to, privlastnite si to, ovládnite to.“ A ona to urobila a viditeľne vyrástla pred našimi očami, stávala sa čoraz viac sama sebou. To je to, čo robíme v psychofonetických procesoch: transformujeme surový materiál našej astrality na manas, duchovné ja, našu individuálnu spiritualitu.

Ľudské astrálne telo, ktoré máme spoločné so všetkými zvieratami, vzniklo podľa evolučnej teórie Rudolfa Steinera pred miliónmi rokov. V oveľa neskoršom štádiu bola jeho časť pre-individualizovaným vedomím, ktoré pôsobilo zvonku pôvodnej ľudskej konštitúcie, premenená na prvý orgán ľudskej duše. Až oveľa neskoro vstúpilo naše individuálne vedomie, ľudský individuálny duch, „Ja“ do individuálnej konštitúcie, ako je to teraz. Ale toto nie je koniec ľudského evolučného procesu, len nový začiatok⁵.

Ale iba jedna časť ľudského astrálneho tela bola premenená na prvý orgán duše: **Pocitová duša**, kde začína ľudské individuálne vedomie. Väčšina nášho astrálneho tela je stále netransformovaná, stále existuje na živočíšnej úrovni astrality.

Preto ľudská astrálnosť pozostáva z dvoch komplementárnych zložiek: **1) Pocitová duša**, transformovaná časť astrality, ktorá sa stala základnou zložkou ľudskej duše. Je nezávislá od času, uchováva vo vnútri ľudskej duše rezonancie dojmov, ktoré sa odohrali v čase, poskytuje základ pre všetky funkcie duše: myslenia, cítenia, chcenia a konania a **2) Vnímavé telo (alebo astrálne telo)**, zostávajúca netransformovaná časť ľudskej astrality, ktorá žije v čase. Je to časť prírody, väčšinou nevedomá, aktívna vo dne aj v noci. Pocitová duša prijíma dojmy z vnímavého tela (astrálneho tela) a uchováva ich v duši pre ďalšiu kultiváciu, reflexiu, motiváciu a pamäť. Je spojená s mozgom a centrálnym nervovým systémom, ktorý sa vypína, keď spíme⁶. Vnímavé telo (astrálne telo) absorbuje dojmy z vonkajšieho sveta, vrátane fyzického tela človeka do pocitovej duše, a je spojnicou medzi ľudskou dušou a vonkajším svetom. Žije úplne v čase, je úzko späté so životným telom, fyzickým telom, životom vnútorných orgánov a úložiskom našej pamäte. Jeho základom je autonómny nervový systém, nie mozog, a je plne aktívny vo dne aj v noci, riadi činnosť všetkých našich vnútorných orgánov. Toto je to naše veľké „podvedomie“, živý zdroj túžob, sympatií a antipatií a mocného inštinktu prežitia.

Tieto dve zložky spolu tvoria ľudskú astralitu, základ skúsenosti a vedomia. Pochopenie týchto dvoch zložiek ľudskej astrality, ich podobností, rozdielov a intímnych vzťahov je nevyhnutné pre pochopenie ľudského života, ľudskej konštitúcie, rozdielov medzi dňom a nocou, vedomím a podvedomím, vnímaním surovín pre súčasný život duše a pre jej budúci vývoj. To je to, čo nazývame v psychosofii (teoretickom pozadí psychofonetiky) "Vonkajšia hranica duše". Viac o psychosofii v ďalších článkoch.

Teraz žijeme v dobe, keď ľudské „ja“ pracuje zvnútra ľudskej duše na druhej úrovni premeny astrálneho tela na ďalšiu úroveň ľudskej konštitúcie: „Duchovné Ja“ alebo „Manas“ v sanskrte. Toto je zdroj všetkých intuícií, skutočnej spirituality a skutočnej empatie. Manas je zdrojom všetkej skutočnej múdrosti.

Súčasný stav ľudskej evolúcie, ten, ktorý začal v západnej Európe a teraz sa stal svetovou kultúrou, bol založený na formovaní individuality, osobnosti a nezávislého intelektuálneho myslenia. Tu je základ celej našej modernej vedy, techniky a nevyhnutného materializmu. Základnou podmienkou tohto vývoja bolo oddelenie od kozmickej inteligencie. Táto kultúra bude ešte chvíľu pokračovať, ale mnohé jej časti sú už v rozklade a degenerácii. Pokračovanie na ich základe vedie k zaručenej deštrukcii jednotlivcov, spoločnosti a samotnej Zeme, ako je zrejmé z katastrofického postupného ničenia prírody spôsobeného človekom. Toto musí prestať. K materialistickej, egoistickej inteligencii viazanej na intelekt, ktorá vyplynula z nevyhnutného procesu individuácie, treba pridať ďalší rozmer. Toto vyváženie môže prísť len od ľudí, ktorí už rozvíjajú novú dimenziu ľudskej evolúcie: vytvorenie Manas, „Duchého Ja“ a novej kultúry úplnej empatie. Toto je jediná možná budúcnosť ľudstva a Zeme, nášho domova, ak ľudstvo a Zem vôbec majú nejakú budúcnosť.

Táto nová dimenzia, Manas, môže vzísť len z ľudí, ktorí sú zaneprázdnení rozvíjaním svojho sebauvedomenia, pomocou ktorého môžu premeniť najnižšiu úroveň svojej existencie na najvyššiu dimenziu svojho vedomia. Toto je veľký projekt, do ktorého sme v tejto fáze nášho vývoja všetci zapojení, vedome alebo nevedome.

Ak dosť ľudí čoskoro vyvinie ďalšiu úroveň ľudskej konštitúcie vlastným individuálnym vedomým úsilím, potom sa ľudstvo ako celok posunie na ďalšiu úroveň svojho vývoja. Celá evolúcia je teraz vedomá, je to evolúcia vedomia. Inak my ľudia vymizneme, tak ako predtým dinosaury.

Už neexistuje žiadna záruka našej budúcnosti. Iba osobné a kolektívne voľby.

=====

„Ja“ (individuálny duch) sa stalo pánom v živote duše. Toto možno doviesť tak ďaleko, že žiadna túžba, žiaden pôžitok nemôže získať vstup do duše bez toho, aby Ja bolo silou, ktorá vstup umožní. Takto sa teraz celá duša stáva prejavom „ja“, v skutočnosti celý kultúrny život a všetko duchovné ľudské snaženie spočíva v práci, ktorej cieľom je táto vláda „Ja“. Každá ľudská bytosť žijúca v súčasnej dobe sa zaoberá touto prácou, či to chce alebo nie, či si to uvedomuje alebo nie“.

Rudolf Steiner⁷

¹Psychosofia je základom integratívnej psychológie, ktorá je založená na duchovnej vede, ktorú predniesol v roku 1910 Rudolf Steiner v Berlíne, kultivovanej ostatných 40 rokov do „aplikovanej psychosofie“ v práci Yehudu Tagara. Je to teoretický základ psychofonetiky.

²Yehuda L.K. Tagar je medzinárodný kouč, poradca, psychoterapeut, organizačný konzultant a tréner, ktorý teraz pôsobí na Slovensku. Je autorom psychofonetiky, metodickéj empatie, humanizácie pracoviska, participatívnej medicíny a odborných vzdelávacích kurzov v týchto oblastiach. Je riaditeľom Psychophonetics Institute International, dekanom Školy Empatie na Slovensku a generálnym riaditeľom Psychophonetics Foundation. <https://linktr.ee/yehudatagar>

³ Rudolf Steiner, Ezoterická veda, 1908, kapitola 2: Základná povaha ľudstva

⁴ https://www.youtube.com/watch?v=_BA8IBhYIRI&ab_channel=xristianav

⁵ Rudolf Steiner, Ezoterická veda, 1908, kapitola 3: Evolúcia Zeme a ľudstva

⁶ Rudolf Steiner, Teozofia, 1904, kapitola 3: Povaha ľudstva

⁷ Rudolf Steiner, Ezoterická veda, 1908, kapitola 2: Základná povaha ľudstva