

SKUTOČNÉ ODPUSTENIE - Cesta veľmi osobnej transformácie

Text: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Odpustenie je liečivý, očistný a životodarný proces, ale iba ak je skutočné. Odpustenie ako úmysel, povinnosť, ideológia, náboženské zadanie či prázdne slová, je zavádzajúca ilúzia alebo priama lož. Určite to nie je intelektuálny proces, a úmysel odpustiť sám o sebe nemá dostatok sily, aby ovplyvnil skutočný život.

Aby odpustenie mohlo byť účinné, musí sa stať skutočnosťou v našej vlastnej skúsenosti, nielen v našom úmysle. A aby sa stalo skutočnosťou, proces odpustenia musí transformovať skúsenosť, ktorá mu predchádzala: hnev, pomstu, nepravosť, negativitu, uzavretie. Tieto skutočnosti žijú nielen v našej mysli, ale aj v našej hlboknej emocionálnej skúsenosti a v hĺbke našej telesnej pamäte. A tam, kde žijú hlboko zakorenené, vnútorné sily, ktoré sú v protiklade s odpustením, musí začať aj transformácia smerom k odpusteniu.

Čo je opak odpustenia? Nie je na to jedno jednoduché slovo, aspoň nie v angličtine. Aby sme sa vôbec zaoberali odpustením, niekto nám najprv musel ublížiť, uškodiť nám, či nás uraziť, aspoň v našich očiach. Niekoho vnímame ako príčinu nášho utrpenia či straty. Opak odpustenia sú normálne ľudské reakcie ublíženia, straty, hnevu, poškodenia, pocit horkosti, chuť mstiť sa, žiadať odškodnenie či trest, túžba po tom, aby páchatel' oľutoval, čo spôsobil, túžba „dať mu lekciu“. Toto všetko sú skutočné a mocné emócie. Musí dôjsť k ich premene, ak odpustenie nemá ostať len úmyslom. Skutočné odpustenie si vyžaduje skutočnú zmenu.



(V obrázku: „Slabosi nedokážu odpúšťať. Odpustenie je vlastnosť silných.“ Mahatma Gandhi)

Identifikoval som štyri štandardy, ktoré predchádzajú skutočnému odpusteniu. Rozhodol som sa ich nazvať „**Štyri štandardy duše**“:

Štandard prvý: Začalo sa liečenie. Ak má dôjsť k odpusteniu, je potrebné, aby utrpiteľ aspoň začal s procesom seba-starostlivosti a liečenia zranenia zapríčineného skutkom útočníka.

Štandard druhý: Vytvorenie nového významu. Je zásadné, aby trpiteľ aspoň začal nachádzať nový zmysel, ktorý prisúdi svojmu utrpeniu, aby niečo nové a dôležité zistil, naučil sa a následkom toho urobil posun vo svojom osobnom vývoji, slobodne si zvolil, ako bude s touto skúsenosťou ďalej žiť a ako vďaka nej môže osobnostne vyrásť. Je potrebné nájsť vnútorný zisk, ktorý vyváži vonkajšiu stratu.

Štandard tretí: Premena svojich prekážok v odpustenie. Vyžaduje to, aby trpiteľ formou skúsenosti vytvoril priame spojenie s tým, čo žije v hĺbke jeho duše v mieste zranenia spôsobeného útokom. Triezva seba-perspektíva, preskúmanie rany a reakcií, ktoré spôsobuje, pripraví cestu pre skutočnú transformáciu týchto reakcií.

Štandard štvrtý: Vidieť útočníka ako úplnú ľudskú bytosť. Pre vypestovanie skutočného odpustenia je zásadné, aby si trpiteľ spomenul na úplnú ľudskú bytosť útočníka, napriek všetkým prirodzeným impulzom, ktoré ho nabádajú k opaku. Je potrebné umiestniť zraňujúci čin útočníka do kontextu zvyšku jeho ľudskosti. To, čo k nám prichádza ako jeho temnota, je potrebné vnímať v širšom kontexte jeho úplnej bytosti.

Na základe týchto príprav je možné dôjsť k skutočnému odpusteniu, relatívne bez ďalšej veľkej námahy. Stane sa prirodzenou silou života na všetkých úrovniach. Stane sa skutočnosťou.

Keď som za účelom písania tohto článku hľadal univerzálny archetyp odpustenia, na ktorom by som otestoval tento vhlad, zistil som, že sa mi núka zrejmy príklad Ježiša Krista a jeho odpustenia tým, ktorí ho mučili a popravili. Nie som člen žiadneho náboženstva ani systému viery. Som sekulárny medzinárodný humanistický vedec/bádateľ židovsko-slovanského pôvodu bez náboženskej príslušnosti, bez kresťanského vzdelania, výchovy a tradície. Ale inšpirujú ma výnimočné osobnosti v ľudskej histórii, a čin odpustenia Ježiša Krista je vskutku inšpirujúci. Ak je v dnešnej Európe prípustné nechať sa inšpirovať výnimočnými učiteľmi z východu, západu, severu aj z juhu, tak je isto možné použiť európsku mytológiu o Kristovi ako archetyp odpustenia.

Podme podrobnejšie preskúmať kľúčový moment jeho odpustenia: Ježiš Kristus umiera na kríži, vyslovujúc tieto nesmrteľné slová: „**Otče, odpusť im, lebo nevedia, čo činia.**“ (*Evanjelium podľa Lukáša 23:34*). Kristus odpustil svojim popravcom. Tento príklad sa na stáročia stal



nespochybniteľným základom viery všetkých kresťanov. Ale aj základná znalosť európskych dejín nám ozrejmuje, že napriek 2000 rokom viery sa ideológia odpustenia nestala v Európe kultúrnou realitou. Kresťanskej európskej histórii omnoho viac než štandard odpustenia dominovali boje, túžba po odplate a pomsta. Vynucované odpustenie a viera v neho nefungovali. Skutočné odpustenie je veľmi osobná záležitosť, ktorá sa môže uskutočniť len slobodne, vychádzajúc z ozajstného osobného procesu a podnetu zvnútra.

(V obrázku: „Odpustenie oslobodzuje dušu, odstraňuje strach. Preto je to tak mocná zbraň.“ Nelson Mandela)

Podme sa teraz pozrieť na skutočné podmienky, v ktorých náš archetyp odpustenia vyslovil svoje slová a naozaj odpustil svojim popravcom, z pohľadu vyššie opísaných Štyroch štandardov Duše a preveriť si, čo sa udialo:

Štandard prvý: Začalo sa liečenie. Zo svojho uhla pohľadu sa Kristus identifikoval so stvorením sveta a ľudstva. Je to jeho svet, jeho ľudstvo, ktoré podľa neho veľmi potrebuje vyliečenie. Kristove utrpenie a poprava boli z jeho pohľadu potrebné na liečenie, bola to obeť pre vyliečenie jeho sveta.

Štandard druhý: Vytvorenie nového významu. Jeho utrpenie na kríži bolo naplnením známeho proroctva, v ktoré Kristus veril. Muselo sa to stať. Hoci sa na to netešil, plne to prijal. Vo svojom utrpení našiel nový význam a plne s ním súhlasil. Dal mu svoj vlastný význam.

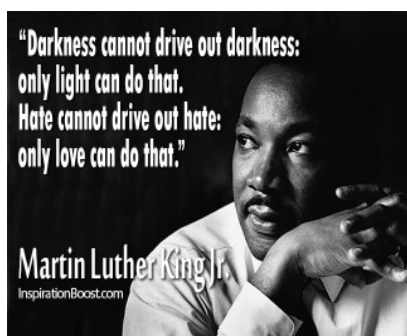
Štandard tretí: Premena svojich prekážok v odpustenie. Kristus ako ľudská bytosť už dosiahol úroveň zasvätenia, v ktorej osobné emócie neprotirečili jeho základným vnútorným hodnotám. Stal sa jedným z hlavných zasvätených (možno ich nazvať aj Zadi, Svámi, Jogi, Svätý, Šaman či osvietený človek) svojej kultúry, ktorý dokázal značne transformovať samého seba. Jeho vlastná temnota, jeho anti-človek, ktorý žije v duši každého z nás, už nad ním nemal kontrolu. Na tomto základe bol dostatočne slobodný na to, aby odpustil svojim mučiteľom.

Štandard štvrtý: Vidieť útočníka ako úplnú ľudskú bytosť. Toto vedel od začiatku. Dosiahol schopnosť vidieť ľudskú slabosť a zlo v kontexte ich úplnej ľudskosti, minulej, súčasnej aj budúcej. Tento štandard duše dosiahol dávno pred svojou popravou.

Všetky štyri štandardy duše potrebné na skutočné odpustenie boli prítomné skôr, než sa v tomto príbehu odpustenie stalo skutočnosťou. Kristov čin odpustenia bol skutočný a platný.

Podme teraz naše Štyri štandardy duše aplikovať na normálny ľudský život.

Prvý štandard duše: Liečenie – znamená, prinajmenšom, prevziať zodpovednosť za našu osobnú pohodu. Už sám osebe je to významný krok v osobnostnom rozvoji. Je to Prvá podmienka duchovného vývoja. Vyžaduje vystúpenie z pozície obeť a zaujatie proaktívneho postoja v procese liečenia samého seba na všetkých úrovniach. Je tu potrebná seba-perspektíva, seba-súciť a seba-empatia.

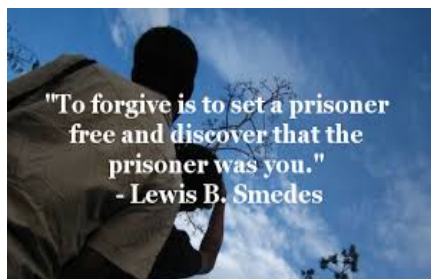


Druhý štandard duše: Vytvorenie nového významu – na to je potrebné začať s procesom seba-transformácie. Vyžaduje to schopnosť objektívne pozorovať vlastné utrpenie a prisúdiť mu nový význam využívajúc vlastné vnútorné zdroje. Vyžaduje to oslobodiť sa z daných, kultúrnych a inštinktívnych reakcií, ktoré formujú náš osobný význam a prisúdiť zraneniu význam, ktorý si zvolíme slobodne. Vyžaduje to schopnosť premeniť akúkoľvek skúsenosť, dobrú či zlú, v ďalší krok na ceste osobného rozvoja. Toto je cesta osobného zasvätenia.

(V obrázku: „Temnota nemôže vyviest' temnotu: iba svetlo to dokáže. Nenávisť nemôže vyviest' nenávisť: iba láska to dokáže.“ Martin Luther King ml.)

Tretí štandard duše: premena vnútorných prekážok v odpustenie – tu je potrebné aspoň základné vedomé spojenie sa s vlastnou vnútornou realitou. Vyžaduje to skutočne preskúmať, pozorovať, konfrontovať a premeniť tieto vnútorné skutočnosti: prirodzený hnev, hlboké rany a bolesť spôsobenú zranením, horkosť, stratu, nenávisť, vnímanie škody, hlboko zakorenenú túžbu pomstiť sa, domáhať sa spravodlivosti, potrestania a odplaty za spôsobené zranenie, nápravu nespravodlivosti, ktorá sa udiala. Tieto všetky je treba konfrontovať a premeniť. Aby mohlo dôjsť k odpusteniu, potrebujeme uznať našu vnútornú temnotu, anti-človeka v nás a aspoň čiastočne ho neutralizovať.

Štvrtý štandard: Vidieť útočníka ako úplnú ľudskú bytosť – k tomuto je potrebný čin hlbokej empatie. Ale skutočná empatia, tak ako skutočné odpustenie, nie je len postoj, pocit či úmysel. Pravá empatia je akt vnímania reality iného človeka z jeho uhla pohľadu. Je to ozajstná zručnosť, ktorú je potrebné vedome rozvíjať. A má odstupňovanie. K vyššie uvedenému štandardu duše nestačí „vnímavá empatia“. Nestačí vnímať len manifestovanú realitu človeka, v ktorej zjavne ľudsky zlyhal. Treba druh empatie, ktorá nám umožní vnímať aj budúci potenciál vývoja útočníka, ktorú v psychofonetike voláme „konceptívna empatia“. Je potrebná, aby sme boli schopní dať zlyhanie, slabosť a temnotu iného človeka do kontextu jeho plného ľudského potenciálu dokonca skôr, než sa sám skutočne prejaví.



(V obrázku: „Odpustiť znamená oslobodiť väzňa a zistiť, že tým väzňom ste boli vy.“ Lewis B. Smedes)

Tieto štandardy označujú osobnú cestu zasvätenia. Pod „zasvätením“ nemyslíme nič tradičné či sektárske. To už je

skutočne dobre dávno za tými z nás, ktorí sa považujú za nezávislých a za seba zodpovedných jedincov. Pod pojmom „zasvätenie“ tu rozumiem vedomé úsilie prejavíť vlastnú vyššiu a hlbšiu ľudskosť prostredníctvom aktuálne žitej ľudskej reality, vedený vlastnou morálnou intuíciou, nenasledujúc nikoho.

Toto môžem dnes povedať k téme skutočného odpustenia ako cesty osobného zasvätenia. Psychofonetika je jeden z procesov, ktorý umožňuje ľuďom vytvoriť perspektívu voči vlastnej skúsenosti a významu, aby mohli slobodne urobiť zmeny, pre ktoré sa rozhodnú. Sú aj iné metódy spĺňajúce tento účel. Podstatné však je, že na ukotvený, transformatívny, životodarný čin ozajstného odpustenia je nevyhnutné vytvoriť perspektívu voči sebe samému a urobiť skutočné osobné zmeny.

Yehuda K. Tagar

Psychophonetics Institute International/ Psychosophy Academy Central Europe/ British College of Methodical Empathy/Association for the Promotion of Artistic Therapy/ Skola Empatica / Methodical Empathy College Of South Africa <https://linktr.ee/yehudatar>