

# TRI BRÁNY SLOBODY

## PREKONÁVANIE OBRANNÝCH REAKCIÍ POČAS TOHO, AKO SA DEJÚ

Autor: Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

V predchádzajúcom článku „Tri obeť“ som písal o transformácii myslenia, cítenia a vôle na empatické vnímacie sily predstavivosti, inšpirácie a intuície. V časti zaoberajúcej sa transformáciou vôle na intuitívne vnímanie som uviedol príklad transformácie obrannej reakcie. Namiesto toho, aby som automaticky reagoval na reakciu druhého človeka a roztočil kolotoč automatických obranných reakcií, použijem svoje sily vôle na vnímanie reality toho druhého.

Absolventi a študenti profesionálneho výcviku v psychofonetike poznajú náš proces prekonávania reakcií. Je súčasťou programu vzdelávania na všetkých pobočkách Psychophonetics Institute International, vrátane slovenskej Školy empatie. Doteraz sme výcvik v tejto oblasti zameriavali na to, čo môže jednotlivec urobiť, aby prekonal obranné reakcie **potom**, čo sa stali a **predtým**, než sa udejú znova.

V tomto článku by som chcel hovoriť o možnosti prekonania obrannej reakcie **počas** toho, ako sa deje. Touto otázkou sa zaoberám už mnoho rokov vo svojom vlastnom osobnom rozvoji aj vo svojom vyučovaní. Často sa ma to pýtajú moji študenti. Dnes sa pokúsím prispieť k odpovedi.

Obranné reakcie sú tak hlboko prepojené s do fyzickou štruktúrou organizmu, že vedomá myseľ ťažko nájde miesto vstupu do toho čo, sa deje, kým nie je po tom. Následky explozívnych alebo implozívnych reakcií sú také závažné, v ľudskom vnútri aj v medziľudských vzťahoch, že neskoršie uvažovanie o tom, čo sa to vlastne stalo, môže len ťažko preniknúť do dynamiky, ktorá to spôsobila. Kognitívna reflexia toho, čo sa počas obrannej reakcie stalo, môže mať iba minimálny, ak vôbec nejaký, vplyv na reakčný vzorec. Uvažovaním nie je možné naše obranné reakcie zmeniť a zabrániť ich opakovaniu.

Automatické obranné reakcie sú hlavnou deštrukciou všetkých ľudských vzťahov na všetkých úrovniach. S tým, ako proces individualizácie pokračuje nezadržateľne ďalej, sa bude deštruktívny účinok obranných reakcií na ľudské zdravie a vzťahy nevyhnutne zhoršovať, pretože staré tradičné kmeňové a kolektívno-kultúrne štruktúry, ich nadvláda a obmedzenia pokračujú v nevyhnutnom rozpade.

Obranné reakcie sú pravým opakom ľudskej slobody. Sú automatické. Vychádzajú priamo z inštinktívnej vrstvy vôle hlboko v autonómnom nervovom a endokrinnom systéme. Rovnako je to u všetkých zvierat. Obranné reakcie zvieratám dobre slúžia v boji o fyzické prežitie. Ale u ľudských bytostí, u ktorých je aktívna vedomá duša, sa tá istá inštinktívna obrana stáva prekážkou

psychologicko-duchovného vývoja. Keď sa k povahe „ľudských zvierat“ pridá aj ľudské „Ja“, význam všetkého sa zmení. Kultivácia slobody vyžaduje presný opak diktátu inštinktov: sloboda môže do ľudského života vstúpiť iba na úkor zaužívaných, automatických, opakujúcich sa vzorcov našej inštinktívnej povahy. Aby sa sloboda stala realitou, musí sa nižšia ľudská prirodzenosť transformovať na potenciálnu vyššiu ľudskú prirodzenosť. Pokiaľ ide o automatické obranné reakcie, znamená to praktickú alchýmiu: transformáciu „ľudskej astrality“ (živočíšnej povahy) na jeden aspekt „ľudského duchovného ja (Manas v sanskrte). Zo základného kovu sa stáva zlato.

Pre tých, ktorí hľadajú osobnú transformáciu a rozvoj, a pre profesionálov, ktorí sa pokúšajú pomôcť ľuďom v osobnom a sociálnom rozvoji, je zásadné porozumenie praktickým možnostiam prekonania obranných reakcií. Je to nevyhnutný prah, ktorému čelí každý človek na každom kroku vedomého rozvoja.

**Zásadná praktická otázka tu znie: aké sú potenciálne body vstupu slobodnej individuálnej vôle do týchto ustanovených vzorcov automatických obranných reakcií? Akú šancu máme zastaviť reakciu, počas toho, ako sa deje?**

Vo svojom praktickom výskume som našiel tri takéto potenciálne vstupné body. Budem ich volať „tri brány slobody“. Sú to: 1) Brána poznania (3 vstupy); 2) Brána srdca 3) Brána voľby konania. Opíšem ich tu slovami, avšak čitatelia a čitateľky spoznajú ich realitu, iba ak ich prakticky vyskúšajú.

Najprv potrebujeme určitý kontext. V rámci prípravy na prekonanie automatickej obrannej reakcie musí dôjsť k rozhodnutiu. Jedná sa o záväzok, ktorý v psychofonetike poznáme ako tretiu zo siedmich podmienok duchovného rozvoja: záväzok považovať svoj vnútorný život za skutočný. Praktický pokus o splnenie tohto záväzku nevyhnutne vedie k poznaniu, že nikto iný okrem mňa nie je zodpovedný za moje emócie, pocity, názory, voľby, činy a reakcie. Všetky vychádzajú zo mňa. Som za ne výlučne zodpovedný. Iba na základe tohto bude čokoľvek z nasledujúceho možné.

V základnej formácii ľudskej konštitúcie sú votkané dva prúdy: 1) prúd fyzickej dedičnosti a 2) individuálny prúd duše a ducha, ktorý si prinášame z predchádzajúcich životov. Prvý prúd je neodvratne včlenený do našej fyziológie, ktorá sa riadi našou danou genetickou štruktúrou. Je potenciálne schopný zmeny, ale veľmi pomaly (ako začína ukazovať relatívne nová veda o epigenetike<sup>1</sup>). Sloboda môže vstúpiť do ľudského života iba prostredníctvom 2. prúdu, ktorý nás formuje: prúdu individuálneho ducha a duše. Naše automatické obranné reakcie sa riadia našim dedičným prúdom. Fungujú približne takto:

### **Brána poznania**

**Prvá potenciálna kognitívna možnosť uvedomenia: Vnem - dojem.** Dojmy vstupujú do nášho vedomia prostredníctvom našich zmyslov. Niekoľko mi niečo hovorí. Počujem jeho reč, chápem význam slov, vnímam intonáciu reči, vnímam, že predomnou je vedomá ľudská bytosť, ktorá zámerne niečo robí. Už teraz som použil štyri z dvanástich zmyslov<sup>2</sup>, ktoré poznáme v aplikovanej psychosofii<sup>3</sup>: sluch, zmysel pre význam slov, zmysel pre intonáciu a zmysel pre vnímanie „ja“ iného človeka. Tieto

dojmy sa odrážajú prostredníctvom rôznych častí mozgovej kôry do konkrétnych mentálnych obrazov. A už v tomto momente tieto dojmy spúšťajú všetky nevedomé obranné vzorce vytvorené v minulosti. Toto je prvý bod potenciálneho kognitívneho vstupu do reakčného vzorca: uvedomiť si tieto automatické odozvy vyvolané novými dojmami.

**Druhá potenciálna kognitívna možnosť uvedomenia: Vyvolané asociácie (zväčša nevedomé).** Mentálne obrazy vyvolané novými dojmami vyvolávajú celý rad asociácií. Nevyhnutne zahŕňajú všetky moje predchádzajúce skúsenosti s agresiou namierenou proti mne. Asociácie prichádzajú z obrovského množstva spomienok uložených v mojom éterickom (životnom) tele<sup>4</sup>. Ale potenciálne môžem pozorovať príchod týchto asociácií a zabrániť im v zafarbení nového dojmu, ktorý nemá nič spoločné s minulosťou. Toto je druhý bod potenciálneho kognitívneho vstupu do reaktívnych vzorcov.

**Tretí bod vstupu, avšak bez možnosti uvedomenia. (Sem vedomie nedokáže vstúpiť.) Vstup reakcie do krvi – odozva tela:** Táto zmes starých a nových mentálnych obrazov ovplyvňuje hippocampus po bokoch mojej amygdaly v spodnej časti stredného mozgu. V tomto mieste prebieha v mojom tele celý cyklus hormonálnej sekrécie, ktorý je taký rýchly, že vedomie do neho nemá šancu vstúpiť. Odohráva sa v krvi. Môj hippocampus vysielá signál do hypofýzy v strede čela, ktorý aktivuje nadobličky umiestnené na mojich obličkách. Tie vylúčia do môjho krvného obehu množstvo stresových hormónov, najmä kortizol a adrenalín. Toto má za následok napr. reflexné napnutie svalov, zúženie ciev a zvýšenie srdcovej frekvencie. To všetko sú reflexné, bezprostredné telesné reakcie. Tu však pre normálne vedomie neexistuje bod vstupu.

### **Brána emočného uvedomenia – brána srdca**

Hoci nemôžeme naše srdce ovládať motoricky, dokážeme ho vnímať. Tento vnem vytvára nový dojem. Dva dojmy sa stanú jedným: 1) Predo mnou stojí osoba, ktorá so mnou agresívne hovorí, a 2) Moje srdce vníma útok. Záver: Táto osoba útočí na moje srdce! V tomto mieste však môžem potenciálne zabrániť tomu, aby sa takýto záver v mojej mysli zformoval na základe minulých skúseností. Môžem si povedať: „Moje srdce cíti bolesť a strach. Cíti, že naň útočia. Tento pocit je síce skutočný, ale nesúvisí priamo s osobou, ktorá práve stojí predo mnou. Vyplýva z minulých skúseností.“ Toto je srdcová brána vstupu do reaktívneho vzorca.

### **Späť k bráne poznania, tretia možnosť pre vstup vedomia**

**A tu sa otvára potencionálna tretia kognitívna brána vedomia: ovládnutie pokušenia „prilievat' olej do ohňa“.** Môžeme sa rozhodnúť vytvárať ďalšie a ďalšie obviňujúce koncepty. Alebo sa môžeme rozhodnúť zastaviť tento kognitívny proces vytvárania nových obvinení proti „provokátorovi“ a počúvať, čo skutočne hovoríme, ja aj ten druhý.

### **Brána voľby konania – uvedomenie vôle:**

Keď sa srdce cíti napadnuté, stlačí „červené núdzové tlačidlo“. Také, ktoré má k dispozícii každý bankový úradník pre prípady napadnutia a bankovej lúpeže. Aj srdce takéto tlačidlo má. Ľudské srdce sa nevie ochrániť. Na svoju obranu musí zmobilizovať „ochrancov zákona“ ľudskej konštitúcie: sily centra hara, v oblasti solar plexu. To je súčasťou enterického (črevného) nervového systému, ktorý má takú rozsiahlu sieť nervových buniek, že ho niektorí vedci nazvali „druhý mozog“.

A práve tu sa aktivuje môj agresívny mechanizmus sebaobranu a ja vyťahujem celý svoj zbrojný arzenál. Toto je tá automatická obranná reakcia. Buď vybuchnem smerom von a spôsobím škody vo vzťahoch s druhými, alebo výbuch zadržím vnútri a poškodím seba. V tomto bode existuje určitá možnosť výberu: či svoju obrannú reakciu pustím von, alebo ju nechám vybuchnúť vo vnútri. Je tu však ešte ešte tretia možnosť. **Vôbec neaktivovať reakciu.** Čo to však obnáša? V tomto prípade je potrebné riskovať a cítiť emocionálnu bolesť, ktorá mobilizuje obrannú reakciu. **Toto je bod „výberu konania“, ktorým je možné vstúpiť do reakčného vzorca.** Nemôžem sa rozhodnúť nemať bolesť v srdci. Bolesť tam JE a už dlho čaká na moment, kedy ju konečne pocítim. Naším prirodzeným inštinktom však je okamžite konať, aby som sa vyhol väčšej bolesti. **JA sa však môže rozhodnúť riskovať a cítiť bolesť.** Toto je jediná alternatíva k obrannej reakcii. Rozhodnúť sa cítiť emocionálnu bolesť, ktorá žije za bolesťou srdca spôsobenou kontrakciou strachu.

-----

Toto sú tri potenciálne brány slobody, ktorými môže vedomé „ja“ vstúpiť do inak nevedomého cyklu automatických obranných reakcií. Tieto automatické obranné reakcie poškodzujú telo, dušu a medziľudské vzťahy. Ich prekonanie povedie k zlepšeniu normálneho, funkčného života, zdravia a vzťahov.

Je tu však ešte ďalšia dôležitá hodnota, ktorú úsilie o prekonanie automatických obranných reakcií prináša. Každý skutočný pokus o prekonanie automatickej obrannej reakcie, dokonca ešte skôr, ako bude úplne úspešný, bude mať za následok krok v transformácii ďalšieho aspektu našej danej astrality na ďalší aspekt nášho duchovného ja, nášho „Manas“, našej vyššej bytosti. Dokončenie tejto transformácie bude dlhá cesta. V starobyľých strediskách učenia sa tomu hovorilo: „zasvätenie“. Bývalo súčasťou výcviku vodcovstva pre špeciálne vybraných jednotlivcov. Stopy týchto tradičných iniciačných procesov je ešte dnes možné nájsť v južnej Afrike, subkontinentálnej Indii, domorodej Austrálii, v niektorých indiánskych kmeňoch, v ezoterických gnostických, kabalistických a súfijských tradíciách atď. Ale všetky sú založené na predindividuálnom štádiu ľudskej evolúcie. Na úsvite veku duše vedomej (15. storočie) sa v západnej Európe objavil začiatok nového druhu zasvätenia, ktorý je založený na individuálnom vedomí. Bolo to v rámci prípravy na renesanciu, reformáciu, osvietenie a vedecký a technologický vek. Toto bola ranná verzia antroposofickej duchovnej vedy, jednou z nových oblastí ktorej je psychofonetika.

Tento článok o prekonávaní obranných reakcií, počas toho, ako sa dejú, je jednou ukážkou vývoja aplikovanej psychosofie a psychofonetiky a je jedným z výsledkov tohto prebiehajúceho vývoja.

<sup>1</sup> Pozri „Epigenetics“ , Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Epigenetics>

<sup>2</sup> Aplikovaná psychozofia je mojím rozšírením psychosofie Rudolfa Steinera (1910) v kombinácii s jeho vzdelávacou literatúrou (1909 - 1919) a ďalšími aspektmi antroposofickej psychológie.

<sup>3</sup> Vo svetle „aplikovanej psychosofie“ má normálna ľudská bytosť 12 bežných zmyslov: zrak, dotyk, sluch, čuch, chuť, a ďalej zmysel pre rovnováhu, pohyb, teplo, pohodu (život), intonáciu, myšlienku a „ja“.

<sup>4</sup> Vo svetle aplikovanej psychosofie pamäť nie je umiestnená v mozgu, ale v tzv. životnom, alebo éterickom tele.