

# Vnútorané oko: vnímavá predstavivosť, ktorou je možné vidieť dušu

**Každý môže v sebe prebudiť vnímanie skrytého života ľudskej duše a tela**

Text: <sup>1</sup>Yehuda Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

Pokračuje evolúcia ďalej? V súvislosti s prírodou by sme potrebovali rozpätie miliónov rokov, aby sme si to mohli overiť, ale v prípade ľudskeho vedomia je možné preveriť to spätným pohľadom na niekoľko storočí a desaťročí ľudskej histórie. Prakticky aj počas života jedného človeka je možné vidieť, ako sa spoločenské, osobné, vedecké, technologické, kultúrne, politické a ekonomické podmienky menia pred našimi očami. Evolúcia ľudskeho vedomia sa nikdy nezastavila. Aké je smerovanie tejto evolúcie a čo nové je jej výsledkom práve teraz, v druhej dekáde 21. storočia?

Mnohokrát som na týchto stránkach z rôznych uhlov pohľadu prehlásil, že jedným z najdôležitejších aspektov súčasnej evolúcie vedomia je rozvoj empatie. Pojem empatia vynašiel v roku 1909 Edward Titchener a po prvý krát ho definoval a verejne použil Carl Rogers v roku 1951. Panuje všeobecný súhlas v tom, že empatia je schopnosť človeka vnímať a porozumieť skúsenosti, významu a realite iných ľudí z ich uhla pohľadu. Väčšina ľudí si však zatiaľ neuvedomuje, že výsledkom empatie, ktorú si jednotlivci rozvíjajú počas svojho osobného vývoja, je kolektívna evolúcia dnešného ľudskeho vedomia.

Staroveké grécke a rímske kultúrne obdobie viedlo k rozvoju osobnosti a intelektu. Obdobie renesancie a reformy viedlo k formovaniu individuality, slobodného umenia, nezávislého myslenia a vedeckej revolúcie, ktorá priniesla modernú technológiu. Dnešný stav vedomia, ktorý je charakteristický celosvetovým rozšírením západoeurópskeho a severoamerického systému vlády, kultúry a trhovej ekonomiky, založeným na centralite osobného Ja a následnej individualizácii vo formovaní spoločnosti, už dosiahol svoj vrchol a je na zostupe. Semená ďalšej kultúrnej epochy ľudstva začínajú klíčiť vo všetkých kútoch sveta: "Ja" pomaly rozširuje svoju identitu tak, aby zahŕňala realitu iných bytostí: ľudí, prírodu, Zem, manifestuje sa v liberalizácii žien, v definovaní a uplatňovaní ľudských práv a v ochrane životného prostredia. Toto je proces empatie. V empatickom vedomí (EmQ<sup>2</sup>) prežívame realitu iných bytostí ako vlastnú, a preto jej dokážeme intímne porozumieť.

Na aktiváciu tejto schopnosti je potrebná nová úroveň vedomia. V budhizme sa táto úroveň vedomia nazýva Manas-Vijnana. Hagel to vo svojej "Fenomenológii ducha" nazval: "Ja, ktoré je my, my, ktorí sme Ja". Sri Aurobindo to nazval "Supermind". Rudolf Steiner, zakladateľ antropozofie a psychozofie, to nazýva slovným spojením "Duchovné Ja", čo je európsky preklad slova Manas. Roberto Assagioli, zakladateľ psychosyntézy, to nazval "Vyššie Ja", Richard Moss to volá "Ja, ktoré je my" a integrujúca a transpersonálna psychológia to nazýva "Nedualné vedomie". Zostanem pri antropozofii a psychozofii, ktoré sú teoretickým pozadím psychofonetiky.

Jedným z najdôležitejších raných prejavov "Duchovného Ja" v duchovnom vývoji jednotlivcov je schopnosť „**vidieť**“ neviditeľnú realitu ľudskej duše, „**počuť**“ a „**poznať**“ ju zvnútra. Rudolf Steiner nazýva tieto tri vyššie schopnosti vnímania: **Vnímavou predstavivosťou, Vnímavou inšpiráciou a Vnímavou intuíciou**. Vo výskume, vývoji a v praxi psychofonetiky v mnohých krajinách som v posledných rokoch koncepčne prepojil tieto tri základné schopnosti vedomého vývoja „Manas“ alebo „Duchovného Ja“ s tromi schopnosťami metodologickej empatie: **Vid' ma, Počuj ma, Poznaj ma**.

Z pohľadu psychosofie sa každé bežné dieťa rodí s *dvadástimi normálnymi zmyslami* na vnímanie vonkajšieho sveta

- 1) zrak
- 2) čuch
- 3) chuť
- 4) sluch
- 5) hmat
- 6) zmysel pre zdravie, prostredníctvom ktorého sme schopní si uvedomiť, čo sa deje v našom tele
- 7) zmysel pre rovnováhu
- 8) zmysel pre teplo
- 9) zmysel pre pohyb
- 10) zmysel pre intonáciu, vďaka ktorému vnímame emočnú realitu v hlase inej osoby
- 11) zmysel pre myšlienku, prostredníctvom ktorého vnímame význam vyjadrenia niekoho iného
- 12) zmysel pre „Ja“, ktorým vnímame prítomnosť inej vedomej ľudskej bytosti.

Týmito zmyslami sme obdarení, keď prichádzame na svet. Sú vytvorené tak, aby nám umožnili vnímať vonkajší svet vrátane druhých ľudí a nášho tela. Ale žiaden z nich nie je schopný vnímať ľudskú dušu, našu vlastnú, ani dušu iných. Na toto je potrebné vyvinúť si tri ďalšie, „vyššie zmysly“: **Predstavivosť, Inšpiráciu a Intuíciu**, aby sme mohli **Vidieť, Počuť a Poznať** seba aj iných zvnútra.

Ako som už vysvetlil, pestovanie týchto troch vyšších zmyslov musí vždy začať od seba-empatie: vnímania dynamiky vlastnej duše. Na tento účel mobilizujeme v psychofonetike Hlbokú inteligenciu neverbálnej komunikácie: Vnímanie duše v tele, vyjadrenie tejto skúsenosti telesným Gestom, Vizualizáciu vyjadrenej reality a Hlásky ľudskej reči, ktoré nám umožňujú spojiť sa s hlbokou pamäťou tela. Aktivácia týchto dimenzií Hlbokej inteligencie mobilizuje „vyššie zmysly“ vnútorného zraku, sluchu a poznania, t.j. schopnosti „Manas“, nevyhnutné pre akt empatie.

Začnime od „**Vnímanej predstavivosti**“, schopnosti „**Vidieť**“ realitu iného z jeho uhla pohľadu. Potenciál pre toto drieme v každom z nás a čaká na aktiváciu. Nie je to vec starého jasnoviedectva, snového vedomia, hypnózy, ani halucinácií umelo vyvolaných s pomocou drog, bylín, alebo intenzívneho dýchania. Imaginatívne vnímanie je tvorivý čin vykonaný pri plnom vedomí. Počúvame vyjadrenie iného, verbálne či neverbálne, ako predmet našej meditácie, a to nielen našou hlavou, ale celým telom.

Počúvame bytosť toho druhého, ktorá k nám prehovára prostredníctvom slov. Počujeme nielen to, čo hovorí, ale aj to, čo chce povedať. Vnímame, ako jej prejav rezonuje v našom tele a v našej duši a zachytávame všetky asociatívne, projekčné reakcie a odozvy, ktoré jej zdieľanie spúšťa v našej duši, uznáme ich ako naše a vedome ich odložíme nabok. A potom môžeme jasnejšie počuť, ako to ten druhý má, vidieť jeho skúsenosť viac z jeho uhla pohľadu. Vytvárame obraz jeho skúsenosti v našom vlastnom vnútornom priestore a vstúpime do tohto obrazu, ako keby to bola naša vlastná vnútorná skúsenosť, ako herec pri zosobňovaní postavy. Nezáväzne vyjadrujeme túto skúsenosť slovami, a necháme klienta nech sa rozhodne, či je obraz pre neho relevantný, alebo nie. A potom ďalej načúvame.

Ak sa nám podarí vytvoriť a ponúknuť taký obraz, ktorý korešponduje s ich vnútorným zážitkom, klienti sa cítia hlboko pochopení. Ešte viac sa otvoria vlastnej skúsenosti, začnú hlbšie dýchať, vnímať sa hlbšie a zahrnú do vedomia to, čo bolo predtým z neho vytesnené. Cítia sa prijatí a vnímaní. Zrazu sami sebe lepšie rozumejú a viac sa prijímajú. Toto je akt metodologickej empatie. Na tomto základe sú potom klienti v psychofonetickom procese schopní vytvoriť si Príanie, ktoré odráža ich vlastný vnútorný život, a ktoré udá smer ďalšej úrovni procesu: akčnej fáze. V nej klient prinesie spomienku na nedávny zážitok súvisiaci s príaním, ktorý znovu navníma, vyjadrí fyzickým gestom a vizualizuje, a tým vytvorí nové možnosti, ako sa o seba postarať, či zmeniť svoje konanie vo svetle príania.

Avšak celé to začína aktivitou Vnímavej predstavivosti, najskôr na strane poradcu a potom na strane klienta.

Dovoľte mi podeliť sa o nedávny príklad takéhoto procesu: Žena, tridsiatnička, má šesť ročnú dcéru a malé bábätko. Až donedávna bol jej vzťah so staršou dcérou krásny a naplňujúci. Avšak zrazu, bez nejakého zjavného dôvodu sa klientka viac nedokáže vzťahovať k staršej dcérke tak, ako doposiaľ. V tomto období sa udiali dve veci: staršia dcérka dovŕšila šesť rokov a narodilo sa druhé dieťa. Matka cíti vzdialenosť medzi ňou a dcérou, nedokáže ju viac cítiť v srdci tak, ako doteraz, necíti k nej takú lásku, aká bola dovtedy medzi nimi živá. Nerozumie, ako sa to mohlo stať, trápí ju to, ale nedokáže to zmeniť. S malým bábätkom takýto problém nemá. Intelektuálne sa snaží vysvetliť si túto situáciu zmenou priorít, ktorá sa udiala s príchodom nového dieťaťa. Avšak táto rozumová teória jej nepomáha situáciu zlepšiť.

Hlbšie porozumenie jej skúsenosti, ktoré sa zrodilo cez empatické načúvanie, viedlo klientku k vytvoreniu príania: pochopiť, čo sa vo vzťahu so staršou dcérou udialo a obnoviť ich prirodzenú blízkosť a lásku.

Trikrát som nahlas vyslovil meno mladšej dcéry – bábätko, a žena okamžite cítila jej prítomnosť vo svojom srdci. Avšak keď som pre porovnanie trikrát vyslovil meno staršej dcéry, klientka cítila jej prítomnosť mimo svojho tela a vnímala neviditeľný múr, ktorý ich od seba oddeľuje. Zúfalo sa rozplakala. Veľmi chcela svoju dcéru späť vo svojom srdci.

Požiadala som klientku, aby si spomenula na situáciu z nedávnej minulosti, kedy cítila bolesť z odcudzenia od staršej dcéry. Vstúpila do tejto situácie plne celým telom a vyjadřila ju gestom. Keď z gesta vystúpila a pozrela sa na prázdnu stoličku, kde predtým sedela, „uvidela“ samú seba, ako tam sedí v geste bolestného stiahnutia. Pozerala sa na tento obraz a „videla“ tmavomodrú guľu pred oblasťou brucha. Toto bol začiatok jej vnímavej predstavivosti samej seba. Povzbudil som ju

dôverovať svojej predstavivosti. To, na čo sa teraz pozerala, bol odraz toho, čo pred chvíľou prežívala a vyjadrila gestom. „Je niekto vnútri tej tmavej guli?“ opýtal som sa. Áno, bolo tam malé dieťa, bledé od zimy, natáhalo rúčky a žiadalo o pomoc. Klientka pomocou predstavivosti „čítala“ dynamiku pamäte tela, o ktorej nemala žiaden vedomý záznam.

Požiadala som ju, aby „vstúpila“ do tohto obrazu plným fyzickým gestom, aby sa fyzicky nachvíľu „stala“ tým dieťaťom v tmavej guli. Urobila to a vzápätí gestom celého tela vyjadrila muky a beznádej opusteného dieťaťa, ktoré túži po matke. Vystúpila z gesta, pozrela sa naň a „uvidela“ šesťročné dievčatko, oddelené od matky, od všetkého ľudského kontaktu, uzímené, zúfalé a osamelé, volajúce o pomoc. Inštinktívne, nečakajúc na inštrukciu sa klientka natiahla k dieťaťu, tuho objala neviditeľné dievčatko a privinula si ho k srdcu. Takto sa udial akt vnútorného rodičovstva, hlboký a ozajstný, akoby v jej náručí bolo skutočné dieťa.

Účinok tohto nového zážitku sme otestovali: znovu som trikrát nahlas vyslovil meno klientkinej staršej dcéry a požiadal ju, nech ho nechá znieť vo svojom vnútri. Tentokrát bolo dievčatko prítomné v klientkinom srdci, tak ako to bolo predtým, tak ako to má byť. Dcéra bola späť doma, v srdci matky. Takto to bezpochýb ostane, aj keď klientka príde späť domov k dcérke.

Skutočná dynamika pamäte tela, hlboké emočné vzorce, ľudská duša vo svojej realite nie sú prístupné fyzickému oku a nie je možné ich uchopiť prostredníctvom rozumového intelektu, založeného na zmyslových dojmach. Ale sú potenciálne prístupné inému zmyslu „videnia“ ľudskej duše: Vnímavej predstavivosti.

V nasledujúcich dvoch článkoch budem hovoriť o Vnímavej inšpirácii, vnútornom sluchu, ktorým môžeme vnímať inak nečujnú realitu ľudskej duše a o Vnímavej intuícii, vnútornom poznaní iných z ich vnútra.

<sup>1</sup>Yehuda LK Tagar je medzinárodný kouč, counsellor, psychoterapeut, konzultant a lektor, ktorý v súčasnosti pôsobí v Bratislave. Je zakladateľ aplikovanej psychozofie, autor psychofonetiky, metodickéj empatie a EmQ a tvorca programu Humanizácia pracoviska. Yehuda je Izraelčan slovanského pôvodu, občan Austrálie, Južnej Afriky a permanentný rezident vo Veľkej Británii. Je riaditeľ Medzinárodného psychofonetického inštitútu, Akadémie psychozofie pre Strednú Európu – PACE. <https://linktr.ee/yehudatar>

<sup>2</sup>EmQ, Empatická inteligencia je termín, ktorý Tagar pomenoval v článku z februára 2018, a ktorý prezentoval na Európskej konferencii certifikovaných poradcov na Univerzite v Bukurešti.