

Základy pre udržateľný rozvoj osobnosti a Humanizácia pracoviska

Časť 2.

Empatia a seba-riadenie s psychofonetikou¹

Text: Yehuda K. Tagar

Preklad: Silvia K. Galatová

V tomto čase je evolúcia v našich rukách. Deje sa, ak sa rozhodneme vyvíjať. Prebudenie sa k nášmu vnútornému životu je proces, ktorý ju poháňa vpred. Všetko pozitívne v našom živote závisí od takéhoto prebudenia, avšak môže sa diať len vďaka úplnej slobode voľby. Na to, aby bolo takéto prebudenie udržateľné a prinášalo výhody do nášho života, sú potrebné tie správne podmienky.

V minulom čísle Vitality² som zoširoka predstavil 7 podmienok pre udržateľný osobný a duchovný vývoj, na ktorých je založená celá naša práca. Tieto podmienky tvoria tiež základ pre proces rozvoja organizácií, ktorý voláme Humanizácia pracoviska. Jedná sa tu o transformovanie práce v príležitosť k osobnému a duchovnému rastu. V minulom článku som tiež detailnejšie opísal prvú podmienku – záväzok k prevzatiu osobnej zodpovednosti za vlastné zdravie na základe intuície.

V tomto článku sa budeme podrobnejšie venovať kontextu a zmyslu 7 podmienok a detailnejšie si opíšeme druhú a tretiu podmienku: záväzok k empatii a záväzok vnímať vnútorný život človeka ako skutočný. V nasledujúcich článkoch ukončíme rozprávanie o 7 podmienkach.

Každá žijúca bytosť vyžaduje určité podmienky pre svoj rast a vývoj. Na vonkajšej úrovni je zrejmé, aké základné podmienky sú potrebné pre život rastlín, zvierat či ľudí. Ale v súvislosti s podmienkami pre vnútornú dimenziu osobného rozvoja sa vyžaduje iná úroveň pozorovania.

Pre vnútorný rozvoj dospelých sú potrebné špecifické podmienky, inak jednoducho nebudú rásť. Je celkom možné, že dospelý človek ostane po celý zvyšok života na tom stupni osobného vývoja, ktorý dosiahol vo veku 21 rokov. Zvonku neprichádza žiaden príkaz osobnostne sa rozvíjať. Podmienky, ktoré sú potrebné na rozvoj vnútorného života musia byť poskytnuté tak, že sa človek vedome posúva na ďalšiu úroveň spôsobu, akým žije svoj každodenný život, a to vo svetle princípov, ktoré vnútorný rozvoj umožňujú.

Koncept 7 podmienok je dosť jednoduchý na to, aby mu bolo možné intelektuálne rozumieť. Ale až keď sa pokúsime uviesť ich do praxe, objavia sa prahy, ktoré nás testujú. Tieto je možné prekonať len cez objektívne pozorovanie vlastných zvykov, vzorcov správania, obranných a vyhýbacích mechanizmov a situácií, v ktorých konáme nevedome, ako aj objektívnym pozorovaním svojho vyššieho potenciálu. Veci je možné meniť, iba ak ich vidíte. Aj dušu je potrebné vidieť, ak ju máme zmeniť. Toto sa dá mnohými spôsobmi. Ako som uviedol v predošlých článkoch³, psychofonetika poskytuje túto perspektívu tým, že aktivuje „Hlbokú inteligenciu“ uvedomenia tela, gesta, vizualizácie a univerzálnych zvukov ľudskej reči. Tak sa aktivuje kapacita pre vnímavú imagináciu, inšpiráciu a intuíciu, ktoré nám umožňujú vidieť, počuť a poznať ľudskú dušu. Tieto nástroje spolu so 7 podmienkami pre udržateľný osobný rozvoj vytvárajú praktický proces pre udržateľnú vnútornú zmenu.

Tu je krátky zoznam Siedmych podmienok:

1. **Závazok prevziať osobnú zodpovednosť za svoje zdravie na základe vlastnej intuície**
2. **Závazok metodicky rozvíjať empatiu**
3. **Závazok vedome viesť samého seba a vnímať vnútorný život človeka ako skutočný**
4. **Závazok pestovať toleranciu a rešpekt voči rôznym realitám**
5. **Závazok robiť vedomé rozhodnutia a konať na ich základe**
6. **Závazok vedomého pestovania vd'ačnosti**
7. **Závazok k dôslednosti**

Prvá podmienka, t.j. Závazok prevziať osobnú zodpovednosť za svoje zdravie na základe vlastnej intuície na fyzickej, environmentálnej, mentálnej, pocitovej a duchovnej úrovni, sme detailne opísali v predošlom článku. Jej cieľom a výsledkom má byť viac, než len byť zdravý. Je to praktický nácvik rozvíjania odvahy postaviť sa samému sebe zoči-voči, byť voči sebe úprimný a mať empatiu k svojmu bytiu (čo tvorí základ pre empatiu k iným), nácvik zodpovednosti, autenticity, autonómnosti a načúvaniu intuícii, vnútorného vodcovstva (čo je základ každého skutočného vodcovstva), jasnosti v pozorovaní a v posilňovaní vôle.

Druhá podmienka: Závazok metodicky rozvíjať empatiu: záväzok neustále sa zlepšovať v praktickej schopnosti načúvať, pozorovať a vnímať skúsenosti iných a význam, ktorý im pripisujú z ich uhla pohľadu.

Už som tu rozprával o evolučnej dôležitosti rozvoja empatie pre súčasnú dobu⁴. Na osobnej úrovni je vedomý posun od pozorovania ľudí zvonka k načúvaniu ľuďom zvnútra ich skúsenosti bodom obratu na duchovnej ceste človeka. Tento posun dokáže meniť životy, vzťahy, rodiny, organizácie. Ale najprv musí zmeniť vás.

Empatia nie je sympatia ani súcit. Je to nový orgán pre vnímanie duše. Nie je to technická zručnosť, ale nová schopnosť vnímania vnútorného života inej bytosti. Na jej rozvinutie je potrebná nová úroveň sebauvedomenia. *Vidieť, Počuť a Poznať* inú ľudskú bytosť vyžaduje najprv urobiť toto pre seba. Vyžaduje to vnútornú iniciatívu človeka osobnostne sa rozvíjať.

Logicky by nemal existovať žiaden dobrý dôvod na to, aby sme sa *nepokúšali* porozumieť inému človeku z jeho uhla pohľadu. Ale existuje mnoho emocionálnych dôvodov, prečo to normálne nerobíme. Tie predstavujú ten pravý surový materiál pre skutočný osobnostný rozvoj.

V srdci Druhej podmienky je vskutku ľudské srdce. Myseľ dokáže intelektuálnym zdôvodňovaním pred nami ukryť, čo skutočne robíme, ale priame pozorovanie stavu srdca to okamžite odhalí. Uprostred odstrihnutia sa od vnútorného života nejakej osoby, na ktorej nám záleží, sa vaše srdce zmenší a stiahne. Môžete ho priamo začítiť, ak mu venujete pozornosť. Vždy vám povie pravdu. Precítenie srdca môže znamenať bod obratu v interakcii, vzťahu a vo vás.

Akýkoľvek moment, v ktorom sa zastavíte uprostred hádky či negatívnej myšlienky o niekom, a rozhodnete sa pokúsiť sa uvidieť tú osobu z jej vnútra, je solídny krok v rozvoji druhej podmienky pre duchovný rozvoj: empatiu.

Tretia podmienka: Závazok vedome viesť samého seba a vnímať vnútorný život človeka ako skutočný: v slovách to znie veľmi jednoducho, až kým sa o to prakticky nepokúsíte. Toto je bod obratu v ľudskej evolúcii – uvedomenie, že vnútorný život je tak isto skutočný, ako život vonkajší.

Zaväzujeme sa tu k prevzatiu zodpovednosti za manažment nášho vnútorného života. Ale manažovať sa dá len to, čo vidíte pred sebou, a váš vnútorný život nie je pred vami. Vidieť vnútorný život vyžaduje praktické zručnosti sebaopozorovania a perspektívu – výhľad na vlastné emócie, túžby, motivácie, reakcie, projekcie, pocity, spomienky, zvyky, bolesti, potešenia, kreatívnu aj deštruktívnu dynamiku, silné aj slabé stránky: na vašu skutočnú ľudskú realitu.

Táto podmienka značí koniec nevedomého materializmu, ktorý kontroloval ľudské myslenie počas ostatných 300 rokov. Muselo to tak byť. Museli sme urobiť posun od slepej viery v dušu a duchovnú

dimenziu reality k jej úplnému popretiu. Bolo potrebné vojsť do tejto izolácie, aby bolo možné vyvinúť nevyhnutnú nezávislosť myslenia, ktoré je schopné slobodne si uvedomiť duchovnú dimenziu ľudskej a prírodnej reality.

V prítomnosti tejto podmienky musí prebudenie sa do duchovnej dimenzie reality začať uznaním seba samého ako duše, skúsenosti, vnútornej bytosti. Kým sme v podstate našej identity pripútaní k životu v našom tele, sme zaplavovaní neustálym prúdom dojmov z vonkajšieho sveta. Vytrvalá dynamika zmyslových dojmov, pocitov a reakcií voči vonkajšiemu svetu a neustála intelektuálna pozornosť a odozva voči dojmom, úplne zaplňa priestor duše neutíchajúcim ruchom.

Jediná cesta von z tohto neutíchajúceho ruchu je uznať ho ako skutočnosť! Len ak na dynamiku nášho vnútorného života nazeráme ako na skutočnosť, v takom istom zmysle ako sú skutočné stoly a stoličky, stromy a autá, môžeme prevziať za ňu zodpovednosť, prestať ju projektovať na iných, začať ju meniť a prebudiť sa k sebe ako k pozorovateľovi. A pozorovateľ sveta duše je vedomý duch. Pokiaľ pozorujeme len vonkajší svet, náš duch je stiesnený v rozmedzí intelektu. Tým, že dynamiku našej duše začneme pozorovať ako skutočnosť, umožníme nášmu individuálnemu JA začať sa prebúdzat' k sebe samému ako k nezávislej bytosti.

žijúci duch.

Tretia podmienka duchovného rozvoja slúži tomuto účelu: aby sme sa sami k sebe prebudili ako k nezávislému duchovi. Ale v procese jej pestovania a začleňovania do základov nášho osobného, spoločenského a profesionálneho života, sa vyvíjame ako ľudské bytosti na všetkých týchto úrovniach.

Vyskúšajte to a uvidíte sami: Zakaždým, keď sa zastavíte a v priamom vnímaní uznáte prvok života vašej duše ako skutočnosť, niečo sa okamžite zmení silou vašej vedomej prítomnosti v čase a priestore. A nech už pozorujete čokoľvek, okamžite vám to odhalí hlbšiu dimenziu vnútornej reality tej veci.

To je duchovný rozvoj v akcii.

V ďalšom článku sa budem venovať štvrtej a piatej podmienke pre duchovný rozvoj.

Yehuda K. Tagar.

¹ Psychofonetika je metóda osobnostného rozvoja, poradenstva, koučingu a psychoterapie, ktorú vytvoril Yehuda Tagar v 90. rokoch min. storočia. Má základy v psychozofii Rudolfa Steinera.