



Úvahy o duchovnom sprevádzaní pre saleziánov

Jack Finnegan, SDB

Formačný týždeň českých a slovenských direktorov saleziánskych komunít,

Fryšták na Morave, 17. – 21. 1. 2005

2. Spiritualita

Obsah

2.	Spiritualita	1
a)	Dualizmus v spiritualite	3
	• Naše role	3
	• Naše temné stránky	4
b)	Otázky	4
	• Môžete dať praktický príklad na tieň? Lepšie to vysvetliť?	4
	• Je to možné, že to bude ovplyvňovať náš apoštolát?	5
	• Hlavná chyba - je to, čo mi vadí na druhých? Nájdem tak vlastnú hlavnú chybu?	5
	• Skúsenosť v komunitách ako si napomáhať rozpoznávať tieto temné, nepoznané stránky . Dá sa to iba vtedy keď je komunita otvorená. Ale problém je, že sme uzavretí	5
	• Ježiš a farizeji	5
c)	Temné stránky = nepoznaná energia vo mne	6
d)	Individualita a individualizmus	6
e)	Identita a jej znovuvybudovanie	7
	• rozdelenie	7
	• Identifikácia (JA)	7
	• Vedomie vlastného príbehu + dekonštrukcia	7
	• Verím že som, kto som	8
f)	Sebaúcta	8
g)	Koniec dualizmu – začiatok otvorenosti a dôvery	8
	• Kompletný organizmus	8
h)	Kontemplatívne načúvanie	9

2. Spiritualita

Psychológiu o ktorej hovorím, nazývam „kontemplatívna psychológia“. Začína sa definovať v druhej polovici 80. rokov v práci amerického psychiatra Herolda Maya. Bol konzultantom vyše 25 rokov. Jeho klienti však mali viac duchovné problémy, ako psychické, takže sa začal venovať spiritualite. Pochopil, že každá duchovná tradícia má svoju vlastnú psychológiu. Jeho hlavné dielo sa týkalo ľudských túžob - ako tieto túžby fungujú v živote človeka. Študoval aj ľudské návyky. Zistil, že sú pozitívne túžby, ktoré nás vedú k Bohu a sú obsesívne túžby, ktoré nás vedú k návykom. Od doby dr. Maya sa podobnými otázkami zaoberali aj iní, napr. [Ken Wilber](#) v USA a v Holandsku [Han F. de Wit](#). Myslím že Han F. de Wit bol lepší. Takže to, čo tu budem v týchto dňoch rozoberať, bude z jeho diela.

Na tabuli vidíte 3 oblasti, ktoré budeme postupne popisovať a ktoré nám pomôžu študovať spiritualitu. Navzájom súvisia, sú interaktívne, prechádzajú ako špirála od najjednoduchšieho po najhlbšie pochopenie. Nie je to statický model ale dynamický model. Pretože spiritualita je dynamická.

Keď študujeme spiritualitu (napríklad saleziánsku) použijeme tieto 3 oblasti ako východiská k analýze. Môžeme si klásť otázky okolo **teoretickej úrovne spirituality (1)**. Tieto úrovne môžeme nájsť v knihách. Druhá úroveň je oblasť **komunikácie (2)**. Lebo každá spiritualita musí vedieť o sebe učiť.

Vieme ako ľudí priviesť k tejto spiritualite. Robíme to komunikáciou. Úroveň mysle je spôsob ako o sebe myslíme; úroveň (oblasť) komunikácie je spôsob ako hovoríme. To sú prvé 2 dimenzie každej spirituality. Tretia dimenzia **je život sám osebe (3)**. Ako ho žijeme; ako sa správame. Napríklad v saleziánskej spiritualite, keď hovoríme o preventívnom systéme (PS) - PS je spôsob myslenia; ale aj spôsob ako o ňom hovoríme; a je to aj spôsob správania sa k iným (úroveň vzťahov). Prakticky je preventívny systém uznávaný ako srdce saleziánskej spirituality. Budeme sa tomu venovať. Preventívny systém je niečo o čom premýšľam, niečo o čom hovorím a niečo, čo sa snažím robiť. Takže sa nachádzame v operatívnej teológii.

To ma privádza k tomu aby sme venovali pár minút spiritualite ako takej. Slovo spiritualita je dnes ťažké definovať lebo sa používa v rôznych významoch. Učím v Dubline predmet „definovanie spirituality“ a mám vyše 100 definícií. Príliš veľa. Lebo je nemožné definovať spiritualitu. Ale je dôležité aspoň to skúsiť, aby sme o tom rozmýšľali, aby sme o tom mohli hovoriť a aby sme ju mohli žiť. Rád by som vám ponúkol pár (5-6) spôsobov ako možno uvažovať o spiritualite.

Hovoríme o spiritualite ako **spôsobe bytia (skúsenosti)**. O spiritualite ako o **spôsobe vývoja**. Vývoja, ktorý pozná rôzne úrovne, rôzne cesty. Napr. niekto sa zaujíma o hudbu. Je to cesta rozvoja spirituality. A je to dôležitá cesta vo vývoji v saleziánskej spiritualite. My saleziáni berieme vážne hudbu, drámu, divadlo, poéziu. Je to jedna línia spirituality. Ale keby som bral spiritualitu príliš úzko, toto by som vynechal.

Dnes je nám jasné, že spiritualita má ľudskú dimenziu. Pre nás saleziánov je dôležité aby sme tomu rozumeli. Lebo v preventívnom systéme vidíme ľudské bytie ako jedno bytie, ktoré sa otvára druhému bytiu. PS žiada, aby sme skúmali našu ľudskosť cestou, ktorá je rozumná, náboženská/duchovná, ale vždy cestami ktoré vychádzajú zo srdca.

Môžeme o spiritualite hovoriť aj ako o prístupe k sebe samému a možno to je najčastejšie chápanie spirituality dnes. Keď sa pozriem do literatúry, nájdeme tam, že **spiritualita bola oddelená od náboženstva**, ktoré je chápané vo verejnej a organizovanej forme. Stretávame ľudí, ktorí tvrdia, že sú spirituálne založení ale nie náboženský. V tomto zmysle spiritualita je niečo osobné a iní ľudia sa nemajú k tomu vyjadrovať. To znamená, že je oveľa ťažšie vysvetliť ľuďom čo pod spiritualitou myslí Cirkev. Preto často hovorím o spiritualite ako **o vzťahu k sebe samému**. Keď rozmýšľam o spiritualite ako o vzťahu k sebe samému, dochádzame k ego, ktoré chápeme ako stred svojho bytia, ktoré chápeme aj ako „majstra“ nášho bytia.

Kontemplatívna psychológia sa ale na spiritualitu pozerá úplne inak. Odkrýva, že spiritualita ako vzťah seba samého, kde je ego v strede človeka, človeka veľmi ochudobňuje. A v duchovnom sprevádzaní si uvedomujeme svoje ego a konfrontujeme ho s egom druhého človeka. Je veľmi, veľmi dôležité uvedomiť si rozdiel medzi psychologickou a teologickou spiritualitou.

Spiritualitu môžeme vnímať aj ako určitý set kategórií (tematické zameranie). Keď budeš rozmýšľať o svojej spiritualite a spýtam sa ťa čoho sa týka tvoja spiritualita, čo mi odpovieš? Koľko tém má tvoja spiritualita? Čoho sa týka? Na to nie je odpoveď. Určite viac než 5. Keby sme mohli myslieť iba na 5 tém (definícií) spirituality, veľmi by sme ju ohraničili. Pravdepodobne najspoločnejšou témou je vzťah k významu, k zmyslu. Spiritualita mi pomáha nájsť a definovať zmysel života. Ale je to viac než to. Spiritualita ma tiež vedie k Bohu.

Môj výskum s ľuďmi mi veľmi pomohol. Stretol som agnostikov, ktorí tvrdili že sú duchovní. Jeden môj študent stretol jedného muža v Dubline a objavil zaujímavé témy spirituality v živote toho človeka. Ten muž bol ateista, ale každú nedeľu chodil na evanjelické bohoslužby, uctieval pátra Pia a každý rok chodil do Medžugoria. Zaujímavá spiritualita. Toto je dnes bežné. Keď sa pýtam ľudí, či majú nejakú spiritualitu, nepredpokladám, že rozumejú čo sa pýtam a vlastne ani ja nepredpokladám, že ja viem presne, čo sa pýtam¹. A toto je dobrý predpoklad na úspešné duchovné sprevádzanie. Zvlášť keď za nami prichádzajú laici. Musíme im dovoliť, aby nám oni sami povedali, čo rozumejú pod

¹ V zmysle že ani sám autor otázky nepozná jej vyčerpávajúcu odpoveď, a teda pre obe strany je definovanie spirituality stále otvorené novým možnostiam a pohľadom

svojou spiritualitou, aby nám vysvetlili tie 3 oblasti ich spirituality. Najväčšou chybou duchovných vodcov je, keď si myslia, že poznajú toho druhého. Keď si myslia, že vedia čo si ten druhý myslí. Pretože každý z nás, by povedal, že ten muž (z príbehu vyššie) nemá spiritualitu, že je to zmätok. Ale pre toho muža to nebol zmätok, ale to bol spôsob ako on žil svoj duchovný život a bola to jeho spiritualita.

Chcem vám popísať dva posledné spôsoby spirituality. Týkajú sa objavovania základov našej ľudskosti. Tu používame zaujímavé slovo „humanness“, ľudskosť. Je to holistická idea, zahŕňa celého človeka. Posledná definícia alebo popis spirituality, hlavne pre kontemplatívnu psychológiu je, že **spiritualita je vždy transcendentná a prekračuje naše ego.**

A to je veľmi dôležité, keď chceme hovoriť o 12. článku našich stanov. Hovoríme tu o zjednotení s Bohom. Zjednotenie s Bohom je nemožné bez toho aby sme prekročili vlastné ego, je nemožné bez transcencie. Tento článok je základom nasej kontemplácie, základom našej mystiky a je to aj hlboko psychologický článok. Tento článok je mi veľmi blízky a drahý. Bol som na 22. generálnej kapitule a tam sa stalo niečo zaujímavé s 12. článkom. Diskutovali sme o tomto článku tak veľa, že sa tam stratilo zjednotenie s Bohom. Pozbieral som vyše 100 podpisov, aby sme znova otvorili diskusiu. A tak sa to zmenilo. Toto je môj obrovský príspevok pre kongregáciu. Som rád, že som profesor spirituality a tak som to mohol urobiť. Každý koho som žiadal o podpis, podpísal to veľmi rád. Čím viac budete študovať článok 12, tým viac budete rozumieť duchovnému sprevádzaniu. Článok 12 je zlatom, pokladom pre saleziánske duchovné sprevádzanie.

a) Dualizmus v spiritualite

Máte túto stranu kde je schéma od amerického psychológa [Ken Wilber](#)-a. Používa aspekty jungiánskej psychológie. Každá horizontálna línia nás uvádza do určitého stupňa vývoja. Línia pod uhlom 45°, nám pomáha pochopiť veľmi dôležitý psychologický fakt. Žijeme rozdelený život. V spiritualite to nazývame dualizmus. Každý z nás žije rozdelený život. Rozdeľujeme dobro od zla, svetlo od tmy a pod. A toto robíme s každým aspektom nášho života. Pozrime sa na jednotlivé úrovne. Lebo pri duchovnom sprevádzaní je dôležité vedieť na ktorom stupni týchto úrovní sme.

• Naše role

Prvá úroveň je **osoba** (persona), ktorá je oddelená od tieňa. Osoba predstavuje rolu ktorú zastávam v spoločnosti. Napríklad som riaditeľ. To je obsiahnuté v slove osoba. Som kňaz, som rehoľník, som brat, som strýko.... Každá úloha, pozícia, ktorú máme medzi ľuďmi, môžeme obsiahnuť v pojme „osoba/persona“. V spoločnosti nemôžeme existovať bez toho že by sme boli osobou/personou, a bez toho aby sme zastávali jednotlivé role. Osoba teda znamená formu, spôsob sociálnych vzťahov.

Sú tri cesty ako žijeme ako osoba. **Prvá – že žijeme adekvátne.** Keď som s niekým ako kňaz, som kňaz. Keď som s neterou ako strýko, som strýko. Keď niekto za mnou príde ako za duchovným sprievodcom, tak som pre neho duchovným sprievodcom. Čiže tieto vzťahy sa dajú predvídať a podľa toho viem aký vzťah mám mať k danej druhej osobe a naopak - aj daná osoba vie ako sa má správať ku mne. Neprichádza za mnou len ako k priateľovi. Prichádza ku mne ako k direktorovi alebo k inej z mojich rolí.

Druhý spôsob je, že sa osoba správa nepredvídateľne/nekonzistentne. Takže, keď druhý človek ku mne príde, nevie koho stretne. Záleží na tom akú mám práve náladu. Príde ku mne ako ku kňazovi a stretne niekoho, kto chce rozprávať vtipy. To môže byť za určitých okolností aj dobré, ale keď tá osoba prichádza s určitými potrebami nie je to práve najlepší spôsob správania sa.

Tretí spôsob ako môžeme byť osobou je byť rigidný/trdý. To znamená, že sa identifikujeme iba s jednou rolou v našom živote a túto rolu žijeme vo všetkých situáciách a na všetkých miestach

kde sme (vylúčili sme všetky ostatné svoje role). Napríklad pred mnohými rokmi spravili z jedného redemptoristu biskupa, ktorý bol na to nesmierne hrdý. Miloval svoj titul a úrad. Po mnohých rokoch zomrela jeho matka a jeho brat, ktorý bol tiež kňazom, prišiel za týmto biskupom a oznámil mu: „Excelencia, naša matka zomrela.“ To je príklad rigidnej, tvrdej osoby. Máme saleziána v našej provincii, ktorý sa plne identifikoval s tým, že je kňaz. Nedovolí aby ho spolubratia, či spolužiaci z noviciátu volali inak ako don. Neustále nosí kolárik, ktorý je už žltý od staroby a my všetci sa smejeme, že ho asi nikdy nedáva dolu. Toto je rigidné. Toto je omyl. A špeciálne my saleziáni musíme byť flexibilní. My musíme vedieť ako prechádzať z jednej role do druhej.

- **Naše temné stránky**

„**Shadow**“ (tieň, temná, nepoznaná stránka) sa týka **mojej osobnej identity**. Temná stránka je časťou mojej identity, ktorej som si nie vedomý. Nepoznám ju. Temná stránka je všetko, čo odmietam zo seba. Všetko, čo o sebe popieram. Všetko, čo v sebe nepoznám. Pracovať s týmto tieňom je základným elementom duchovného sprevádzania. Dôvod je jednoduchý. Keď si sadnem k modlitbe, prvý koho stretnem som ja sám. Boh vidí viac ako ja, Boh vidí moje temné stránky a žiaľ tak to vidia aj druhí ľudia. Veľa ťažkostí v komunite spôsobujú nepoznané stránky jednotlivých spolubratov.

Dôvod prečo Wilber postavil osobu a tieň na rovnakú úroveň je ten, že **tieň sa ukazuje cez jednotlivé role, ktoré osoba žije**. Všetci spolubratia vidia moje temné, nepoznané stránky. Ja som jediný kto ich nevidí. Ja vidím ich temné, nepoznané stránky a oni vidia tie moje. A všetci ich popierame. Zaujímavé, že? Keby sme vzali zodpovednosť za svoje temné stránky, komunity by boli šťastnejšie.

Pravidlo je, že naše temné stránky sa prejavujú prostredníctvom našich vzťahov v spoločenstve. Keď nie som ochotný vnímať svoje nepoznané stránky vo svojich vzťahoch, budú sa prejavovať iným spôsobom. Objavia sa v snoch. Budú rušiť môj spánok. Narastie moja úzkosť, budem cítiť napätie a to povedie k druhému spôsobu kde sa ukazujú nepoznané stránky – vo zvláštnych fyzických symptómoch. Ste unavený, ste depresívny, možno len potrebujete objaviť svoje nepoznané stránky, lebo tieto nepoznané stránky sú plné energie a vy sa musíte naučiť pracovať s touto energiou. Keď nebudete s touto energiou pracovať, budú sa diať tieto veci. Keď robíte duchovné sprevádzanie, potrebujete rozumieť ako sa osoba prejavuje v spoločenstve a ako to vplýva na jej nepoznané/temné stránky.

Možno sa chcete niečo spýtať v tejto chvíli...

b) Otázky

- **Môžete dať praktický príklad na tieň? Lepšie to vysvetliť?**

Popíšem Jungovu psychológiu. Jung poukazuje na dve štruktúry v ľudskom bytí. Psychológiu ľudského bytia, štruktúru identity a štruktúru vzťahov.

Identita, vzťahy a ego. Tieto vzťahy, medzi egom a nepoznanými (shadow) temnými stránkami tvoria základ osobnej identity. Ale 99% našej osobnej identity tvoria nepoznané stránky. Temné stránky tvoria všetko čo nerozvíjam. Je to všetko, čo ma oslabuje. Všetko, čo je nebezpečné, čo je potencionálne zlé.

Obsahujú však tiež väčšinu mojej osobnej energie. Najlepší príklad bude: Keď ma kritizuješ a ja sa začnem brániť. A poviem: „To nie je pravda!“ - som v temnote. Keď sa bránim pravde, ktorú druhí jasne vidia. V duchovnom sprevádzaní, keď mám rásť k vlastnej úplnej identite, musím prijať svoje nepoznané temné stránky. Človek projektuje svoje nepoznané stránky na druhých.

Najlepšou cestou ako spoznať svoje nespoznané stránky je, keď si urobíme zoznam všetkých vecí u druhých ľudí, ktoré ma rozčuľujú a vyrušujú. Kto sú tí, ktorí mi spôsobujú najväčšie problémy?

To sú tvoje temné, neznáme stránky. Svoje tiene, temné, nepoznané stránky poznávame zreteľne v iných ľuďoch. Poznávame ich v kritizovaní, v obviňovaní. Najmä ak si myslíme, že nie sú pravdivé. Pracovať s neznámymi stránkami nie je jednoduché. Vrátim sa k jednoduchému pravidlu - musím sa snažiť o vedomie. Keď sa nesnažím veci prijímať, budem odporovať kritike, budem odmietat obviňovanie a budem druhým vyčítať svoje vlastné problémy. Je to jednoduché a je to všade.

- **Je to možné, že to bude ovplyvňovať náš apoštolát?**

Máte kázeň a niekto vás bude kritizovať. A vás to naštve. A to je tá temná, nepoznaná stránka. Počúvate nejakú reč, počujete nejakú myšlienku a cítite odpor. To je tieň. Toto je dôležitá cesta k pochopeniu duchovného sprevádzania.

Pre formátora je veľmi dôležité aby pochopili túto myšlienku. Keď pracujeme s novicmi, musíme im pomôcť poznať ich temné a nepoznané stránky. Inak im nepomôžeme aby rozumeli sami sebe.

Rezistencia (odpor) je spôsob vnímania, cítenia. Cítíme ju vo svaloch, v žalúdku.

Keď prijmem moje neznáme stránky, stanú sa časťou môjho ega. Test je: „Ako sa cítim, keď ma kritizujú?“ Zvlášť, keď druhá osoba je nahnevaná na mňa, a aj ja sa rozčúlím. Potom tu máme tanec dvoch temných, nepoznaných stránok.

Každá kritika neodhaľuje nevyhnutne moje temné/nepoznané stránky. Keď ja to pripúšťam a viem o tom, potom to nie je temná, nepoznaná stránka, tieň.

- **Hlavná chyba - je to, čo mi vadí na druhých? Nájdem tak vlastnú hlavnú chybu?**

Áno je to to isté. Ale temné stránky je veľmi ťažké identifikovať. Musím ich spoznať v druhých, tj. v situáciách vzťahov, a až potom túto skúsenosť preniesť na seba. A to vyžaduje etickú zodpovednosť.

- **Skúsenosť v komunitách ako si napomáhať rozpoznávať tieto temné, nepoznané stránky . Dá sa to iba vtedy keď je komunita otvorená. Ale problém je, že sme uzavretí**

Táto dynamika je v každej komunite.

- **Ježiš a farizeji**

Vzťah medzi Ježišom a farizejmi bol podobný – pričom Ježiš si bol vedomý kým je (vlastnej identity), zatiaľ čo farizeji si nechceli pripustiť svoje temné stránky. Problém tu je v tom, že či si sme si vedomí svojich temných stránok. Za to máme osobnú zodpovednosť. Keď pracujem na svojich temných, nepoznaných stránkach a prijmem za ne osobnú etickú zodpovednosť (o ktorých viem že ich mám), bude život druhých so mnou ľahší. Keď to nerobím, život so mnou je ťažký a to nie je spiritualita.

Obranný mechanizmus pracuje medzi egom a temnými, nepoznanými stránkami. Obranný mechanizmus chráni ego pre temnými stránkami. Aby som zvládol a poznal svoje temné, neznáme stránky musím znížiť obranný mechanizmus. Takže, keď ma niekto kritizuje, pozriem sa na to ako na niečo zaujímavé. Poviem: „Povedz mi o tom viac. Vysvetli mi to.“ Týmto odmietnem sám sebe aby som sa bránil. Ale iba keď beriem spojenie s Bohom vážne a dovoľím aby som bol takto zraniteľný. Lebo viem, že sú bratia, ktosi ma nemajú radi. Ale to je v poriadku.

Poznanie mojich temných, neznámych stránok je nepríjemná pravda, ktorá ma rozrušuje, znepokojuje, lebo každý z nás chce byť milovaný a videný v tom najlepšom svetle.

Budeme pokračovať v predchádzajúcej prednáške a dokončíme vysvetlenie diagramu (ktorý žiaľ tu nemáme k dispozícii).

c) Temné stránky = nepoznaná energia vo mne

Temné, nepoznané stránky existujú ako energia. Keď sa táto energia pohybuje k môjmu vedomiu, pomenúvam to. A keď to pomenujem, uvedomím si, že niečo z toho je pozitívne a niečo negatívne. Je to preto, lebo na úrovni energie je všetko zároveň pozitívne aj negatívne. Je to základný princíp polarizácie.

Ako malé dieťa môžem nájsť v mojej rodine negatívne veci ako aj pozitívne veci. Je to príliš ťažké rozlišovať a tak to rozdelím. Čo sa stane potom? Identifikujem sa buď s pozitívnym alebo iba s tým negatívnym. Potom mám pozitívny komplex alebo negatívny komplex. V Adlerových termínoch mám **komplex nadradenosti** alebo **komplex menejcennosti**. Normálne máme z každého trochu. V niektorých oblastiach sa cítim nadradený, v iných menejcenný. Súvisí to s tým ako prežívam svoje temné, nepoznané stránky.

Temné, nepoznané stránky nemusia byť automaticky iba negatívne (nemusí ísť napr. o hriech). Je to názov pre energiu vo mne (nepoznanú), ktorú mám objaviť a pomenovať. Temné stránky sa pohybujú v energiách a na úrovni nevedomia. Ale jazyk nevie pomenovať to, čo je v nevedomí, len to, čo už je vo vedomí. Čiže temné, nepoznané stránky predstavujú to, čo o sebe nevieme.

Predstavme si to ako reťaz energie, ktorá slúži ako metafora (obraz), tj. spôsob opisu. Tu používame to čo poznáme aby sme poznali to čo nepoznáme. To čo je pod termínom temná, nepoznaná stránka je vždy to nevedomé a môže to byť aj pozitívne, Je to to, čo si neuvedomuje.

d) Individualita a individualizmus

Prejdeme na úroveň hladiny ego. Je to veľmi dôležité najmä pre duchovných sprievodcov, aby tomu rozumeli. Psychológia a spiritualita používajú slovo ego v rôznych významoch. **Psychológia pod egom rozumie psychologickú štruktúru**, čo je dôležité pre fungovanie v spoločnosti, vo svete. **Spiritualita pozerá na ego ako na druh mentality**. Je veľmi dôležité aby sme rozumeli obom pojmom.

V spiritualite ego reprezentuje zameranie, ktoré spôsobuje duchovnú slepotu. Lebo v spiritualite „ego mentalita“ je egocentrická mentalita. A táto tvorí základ celého spôsobu života.

V psychológii je ego niečo ako vodič auta. Je to miesto rozhodovania, pamäti, miesto identity a centrum osobnej kontinuity. Neznamená mentalitu. Skôr znamená funkcionálnu.

Avšak je veľmi zaujímavé pochopiť ako nás ego formuje. Keď sa narodíme sme otvorení. Absolútne otvorení. Neuvedomujeme si, že sme iní ako naša matka. Neuvedomujeme si, že naša matka je iná osoba ako my. Neuvedomujeme si, že sme oddelení od matky. Narodíme sa v nedualistickom svete. Ale postupne začne na nás vplývať dualita a postupne začneme chápať, že sme oddelení od našej matky. A v tom momente z psychologického hľadiska začína naše ego. Ego tu reprezentuje moju oddelenosť, rôznosť od kohokoľvek iného, že som iný ako tí druhí. Psychologicky ego je štruktúra, moja individualita. To je dôležité. Je to zvlášť dôležité pre formačný program. Ak osoba nemá vyvinuté a dobre adaptované ego (tj. oddelenie od druhého), nebude schopná osobnej

zodpovednosti vo svete. Psychologicky budeme teda podporovať rozvoj dobrého ega tohto človeka. Z hľadiska spirituality sa chceme vyhnúť individualizmu.

Musíme pochopiť rozdiel medzi autentickou individualitou a individualizmom zameraným na seba. A to je nebezpečenstvo spirituality. Nebezpečenstvo nie je v tom, že mám dobré vedomie vlastnej identity.

Ego potom prechádza ďalšími stupňami rozvoja. Postupne – ďalšími procesmi oddeľovania si začínam uvedomovať, že ja nie som ty. Z pohľadu spirituality si uvedomujem, že moja duša nie je tvoja duša. Že ja sám nesiem v sebe originálny obraz Boha a tak isto aj ty nesieš v sebe originálny, jedinečný obraz Boha. Včera, keď som rozprával o antropológii, to je to o čom som hovoril.

Vo svojej individualite reprezentujem tiež Krista ale nie v mojom zameraní na seba. V zameraní na seba prestávam byť obrazom Boha, lebo začínam byť zameraný iba sám na seba. To všetko začína v oddeľovaní. A začínam nachádzať niečo, čo sa volá „JA“.

Problém v žití egocentrického života je, že sa zabudnem identifikovať s „MY“. A to je problém komunity. Keď sa príliš silne identifikujem s individuálnym JA, nie sme schopný identifikovať sa s niečím väčším, ako je MY.

e) Identita a jej znovuvybudovanie

Ďalší problém s rozvojom ega je, keď nerozumiem, čo sa deje vo mne a postavím si identitu na niečom s čím sa osobne identifikujem. Poviem „Toto som ja, ale tamto nie som ja“. Ale ja som oboje. Lebo je to otázka vedomej identifikácie. Pritom sa chytím do niečoho, čo sa mení podľa okolností.

Dôležitejšie však je, že keď začnem formovať svoju vlastnú identitu, nech už mám komplex nadradenosti alebo komplex menejcennosti, formujem tiež svoj názor na svet, ktorý sa točí okolo mňa samého. Svet na mňa vplýva. Vyvinem si určité spôsoby myslenia, určitú mentalitu. Táto mentalita má v sebe určité očakávania. Takže môžem stráviť väčšinu svojho života plakaním, že ma nikto nemá rád. Lebo s touto mentalitou som sa identifikoval.

Moja psychologická identita je to, čo vybudujem prostredníctvom svojho vnímania. Ja budujem svoju identitu. A to je dôležité si uvedomiť. Ja budujem svoju identitu. Takže, keď som vybudoval svoju identitu, môžem ju aj rozložiť a vybudovať znova. A to je úloha duchovného sprevádzania. **Duchovné sprevádzanie teda pomáha rozpoznať vlastné konštrukcie, otvoriť tieto konštrukcie Bohu a prebudovať ich s Bohom uprostred.** A nie so mnou uprostred (podľa môjho ega). A to je úloha na celý život. Nikdy nie sme hotový s prácami rekonštrukcie, prebudovaní našej identity. Keď sa mladý človek chce stať saleziánom, musíme mu pomôcť prebudovať jeho identitu. Sprevádzanie v povolání sa týka budovania novej identity. Proces rozpoznávania tvorí časť tohto procesu.

Takto budujem vlastnú konštrukciu, s ktorou sa identifikujem. To je ego v psychológii.

- **rozdelenie**

To (znovuvybudovanie identity) sa odohráva v 4 obdobiach. Prvé obdobie je rozdelenie, o ktorom sme už hovorili.

- **Identifikácia (JA)**

Druhé obdobie, keď sa začínam identifikovať s určitými aspektmi, ktoré nazývam JA. Tu začínam robiť niečo veľmi zaujímavé. – to spadá do tretieho obdobia.

- **Vedomie vlastného príbehu + dekonštrukcia**

(Tretie obdobie) Začínam budovať svoj vlastný príbeh. Kto som? To je príbeh, ktorý rozprávam sám o sebe. Jedna zaujímavá vec, ktorá sa často stáva pri duchovnom sprevádzaní je, že keď počúvam

príbehy iných, vždy keď to počujem je tento príbeh trochu iný. Prečo? Lebo každý krát, keď táto osoba rozpráva svoj príbeh, prebudováva sama seba. Ego je štruktúra. Nemá stabilný fixný obsah. Mám vyše 60 rokov a dospel som k záveru, že môj vlastný príbeh som zmenil už toľkokrát, že už vlastne ani sám neviem, kto som. Moja osobná úloha sa menila tak často, že som si istý, že som niekto veľmi tajomný. A to je práca dekonštrukcie.

- **Verím že som, kto som**

Štvrtá etapa – verím, že som kto som. Ale to práve ja nie som. Som aj to čo si druhí o mne myslia. Takže bránim svoj vlastný obraz o sebe pred druhými a to je to miesto, kde začína problém.

f) Sebaúcta

V psychológii hovoríme tiež o vlastnej hodnote. Vedomie vlastnej hodnoty, sebaocenenie. Mnohí z nás hľadajú vlastnú hodnotu, šťastie. Úcta k sebe a vlastné sebaocenenie nie je cieľ. Šťastie nie je cieľ. Je to výsledok života. A tomuto musíme rozumieť. Veľa mladých ľudí hľadá dnes šťastie ale nikdy ho nenájdu, lebo hľadajú na nesprávnom mieste. Hľadajú šťastie ako niečo, čo dostanú odnikiaľ, čo niekde nájdu. Často to spájajú s materiálnym svetom, v ktorom žijeme.

Opravdivá radosť, ktorá sa líši od šťastia, prichádza z vnútra. Keď moje sebavedomie a moje hodnotenie samého seba závisí od toho ako sa na mňa pozerajú iní, ako ma oceňujú authority, neviem kto som. Lebo som iba konštrukcia vecí, ktoré sú mimo mňa. A toto je tragédia mnohých kňazov a rehoľníkov. Lebo ich obraz o sebe samom je príliš malý.

Môžeme chápať sami seba ako zdroj neobmedzených možností. Príbeh, ktorý o sebe rozprávam, veci s ktorými sa identifikujem, ma neskutočne obmedzujú.

g) Koniec dualizmu – začiatok otvorenosti a dôvery

Ale napriek tomu, že sme prebrali tieto 4 etapy, zistili sme, že psychologické ego, ktoré je založené na oddelení, stále mu chýba otvorenosť. Keď v spiritualite hovoríme, že ego musí zomrieť, myslíme tým niečo veľmi dôležité. A to vlastne znamená, že naša oddelenosť musí zomrieť. Musím sa otvoriť. A to je nesmierne dôležité. Neznamená to, že psychické ego musíme zničiť. Znamená to, že 4 etapy rozvoja ega nie sú dostatočné. Psychologický pohľad na ego je príliš obmedzujúci, malý. Lebo nedosahuje na transcendentálnu spiritualitu.

V našom detskom období sme boli úplne otvorení. Ale nevedome. A ako dospelí musíme nájsť transcendentnú otvorenosť ale tentoraz úplne vedome. **A psychické ego to nie je schopné spraviť.** Takže je to **výzva pre ego, aby prekročilo samé seba.** Takže preto je veľmi dôležité pochopiť rozdiel medzi psychologickým a spirituálnym významom ega. **Spiritualita začína tam, kde psychológia končí.**

- **Kompletný organizmus**

Ďalšia úroveň je kompletný organizmus. To sa stane, keď úroveň ega je prekonaná a my sa otvoríme všetkému. To je ťažké. Niekedy, keď sa modlíme alebo meditujeme tak to niekedy zacítíme a vidíme.

Definícia modlitby nám pomôže pochopiť, čo mám na mysli. **Modlitba je pohyb od vlastného vedomia k väčšej otvorenosti,** k niečomu, čo je mimo mňa, čo je tajomné. Modlitba je otvorenosť tajomstvu. To nás vedie k trans-osobným vzťahom, kde končí línia rozdelenia, ktoré prežívame od začiatku nášho života a dostávame sa k poslednej úrovni – vedomiu jednoty (zjednotenia). Zjednotenie vedomia je psychologický termín pre spojenie s Bohom. Prekonal som to oddelenie. Alebo lepšie, moje „oddelenie sa“ bolo prekonané Bohom. Dostávame sa do stavu neduálnej duality. Technický jazyk je tu dosť ťažký.

Takže, rozumiete, čo to znamená byť spojený s Bohom?

h) Kontemplatívne načúvanie

Keď hovoríme pri duchovnom sprevádzaní o kontemplatívnom načúvaní, hovoríme o počúvaní, ktoré sa môže odohrať iba vtedy, keď ja sám idem „nad oddelenie“. Snažím sa zjednotiť s osobou, ktorú počúvam. Snažím sa vedome vkročiť do jednoty s touto osobou. Snažím sa dovoliť Bohu vo mne aby ma zjednotil s osobou, ktorú počúvam. To je to, čo potrebujeme pochopiť. Navrhujem vám aby ste nad tým rozmýšľali, lebo to nie je ľahké pochopiť.

Keď robíme duchovné sprevádzanie, je jednoduchšie byť sám sebou oddelený od tých, ktorým načúvame. Keď sa pripravujem na duchovné sprevádzanie, pripomínam si ešte pred tým než tá osoba za mnou príde, že ja mám povinnosť k otvorenosti. Ja sa musím oddeliť a ja sa musím pohybovať k tomu, koho sprevádzam. Nesmiem očakávať, že ten človek sa bude pohybovať smerom ku mne. A to nie je jednoduché.

Kontemplatívne načúvanie si vyžaduje kontemplatívnu modlitbu. Nerozprávam tu o niekom kto sedí hodinu pred Eucharistiou a adoruje. Keď ja som tu a Ježiš je tam, a to aj v Eucharistii, stále prežívam oddelenosť a to nie je kontemplácia. Kontemplácia začína, keď mizne to oddelenie a ja začínam prežívať neoddelené spojenie s Bohom. Keby som mal použiť jedno slovo ktoré by to vyjadrilo, použil by som slovo **spojenie** alebo skôr **strata oddelenia**. Prekonávam rozdelenie a som spojený. Na úrovni duše, na úrovni srdca, s Bohom vo svojich bratoch a sestrách, s Bohom v stvorení, s Bohom vo svätostánku a dovolím, že to spojenie ma vedie k väčšiemu, kompletnejšiemu zmiereniu.

Podľa nahrávok:

- preklad: Marek, sdb; Tatiana Betáková
- redakčná úprava: Nasta Strečková

Pozn.: v texte sú zapracované opravy prekladu podľa výkladového slovníka