



Úvahy o duchovnom sprevádzaní pre saleziánov

Jack Finnegan, SDB

Formačný týždeň českých a slovenských direktorov saleziánskych komunít,

Fryšták na Morave, 17. – 21. 1. 2005

0.	Predstavenie	3
1.	Byť učenikom	3
a)	Učenie začíná v slepote	3
b)	Duchovné sprevádzanie - proces k pochopeniu	4
c)	Duchovnosť v realite	4
d)	Duchovné sprevádzanie slúži slobode	5
e)	Obranné mechanizmy	6
•	Potláčanie	6
•	Uzavretosť	6
f)	Pieseň duše a Veľkonočné tajomstvo	7
2.	Spiritualita	7
a)	Dualizmus v spiritualite	9
•	Naše role	9
•	Naše temné stránky	10
b)	Otázky	10
c)	Temné stránky = nepoznaná energia vo mne	11
d)	Individualita a individualizmus	12
e)	Identita a jej znovuvybudovanie	13
•	Rozdelenie	13
•	Identifikácia (JA)	13
•	Vedomie vlastného príbehu + dekonštrukcia	13
•	Verím že som, kto som	13
f)	Sebaúcta	13
g)	Koniec dualizmu – začiatok otvorenosti a dôvery	14
•	Kompletný organizmus	14
h)	Kontemplatívne naúčovanie	14
3.	Duchovné sprevádzanie	15
a)	Základné pojmy	15
b)	Definícia duchovného sprevádzania	16
c)	Základné technické zručnosti v duchovnom sprevádzaní	16
•	lásky a starostlivosti	16
•	pozornosť	16
•	naúčovanie	17
d)	Skupinové cvičenie	17
e)	Obraz Boha	17
f)	Príbeh osoby vo veľkonočnom tajomstve	18
•	počúvanie	18
•	pochopenie	18
•	pamätanie si	19
g)	Otázky	19
4.	Rozlišovať rytmus umierania a vstávania duše	19
a)	Ž 105, 4; Ef 1, 5b	19
b)	Markovo evanjelium	20
c)	Temná noc - súčasť duchovného života	21
d)	Prečo odporujeme rytmom duše?	22
5.	Spiritualita a mentalita osobnosti	24
a)	Jednoduchá otázka – je tu humor?	24
b)	schopný radovať sa	24

c)	naklonený k smútku	24
d)	byť sám sebou	25
e)	čo ma ovláda?	25
f)	radosť je nezávislá od okolností	25
g)	spokojnosť je podmienená okolnosťami	25
h)	pocit šťastia nie je šťastie	26
i)	recept na životnú katastrofu	26
j)	pohľad spirituality na uspokojovanie túžob	26
6.	Saleziánsky prístup v duchovnom sprevádzaní	27
a)	Prvky preventívneho systému	27
b)	Dve definície	28
	• duchovné sprevádzanie – čo ním nie je	28
	• duchovné sprevádzanie – ako prebieha	28
c)	Otázky	29
7.	Schopnosť načúvať	31
a)	Zlepšenie schopnosti načúvať	31
	• Duch Svätý v procese	31
	• Bod ticha vo mne	31
	• Pozitívna a negatívna spätná väzba	32
	• Citlivé miesta	32
	• Reč tela hovorí prvá	32
	• Sprevádzanie kňazov	32
	○ Depresie osôb stredného veku	33
	○ Každý vek žiada iný spôsob načúvania	33
	• O čom osoba nehovorí	33
	• Šesť spôsobov komunikácie	34
	• Otázky po skúsenosti práce v skupine	34
	• Vstrebávanie	34
b)	Kladenie otázok	35
	• Vedenie	35
	• Reflexia / odraz	35
	• Kladenie otázok	36
c)	Načúvať rytmu duše	36
	• Znamenia zomierania	36
	• Klinické narušenie osobnosti	36
	○ Pasívno-agresívna porucha osobnosti	36
	○ Narcistická osobnosť	37
	○ Obsedantno-kompulsívna porucha osobnosti	37
	• Úloha formácie	38
	• Keď starý obraz Boha nefunguje	38
	• Otázky	38
d)	Počuť čo je skryté	40
	• Čo bráni rozvoju autentickej spirituality	40
	• Ego túži kralovať	41
	• Návrat k reflexii	41
	• Stála potreba obviňovať	42
	• Kto je v centre?	42
	• Objasniť všetkých a všetko	42
	• Kontemplatívna a egocentrická mentalita - sú to dva protichodné pojmy?	43
e)	Kontemplatívne načúvanie nám umožňuje prístup k širokému spektru tém	43
	• Hľadiť na osobu bezpodmienečne	44
	• Návrat ku koreňom	44
f)	Spiritualita a svätosť	44
g)	Filtrácia	46
h)	Odpovedanie	47
8.	Duchovné sprevádzanie v náboženských inštitúciách	48
a)	Vplyvy	48
b)	Pozadie vzťahov	48

• Primárny proces v komunite	49
• Sekundárny proces v komunite	49
c) Kultúra náboženskej inštitúcie	49
d) Sprevádzanie v povolani	50
9. Cesta učeníka	50
a) Zapri sám seba	50
b) Vezmi svoj kríž	50
c) Znak zrelosti	51
• Čo sejeme to budeme žať	51
• Identifikovať sa s Kristom	52
• Mať vieru	53
• Cesta premeny dona Bosca	53
d) Falošné ja v príbehoch evanjelia	53
• Byť v službe	53
• Prijat posledných	54
• Bartimej – uznal svoje falošné „ja“	54
10. Modlitba	Chyba! Záložka nie je definovaná.
a) Modlitba zo zdrojov Božieho Kráľovstva	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Modlitba chvály	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Modlitba adorácie	Chyba! Záložka nie je definovaná.
b) Modlitba budovania Božieho Kráľovstva	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Modlitba vďačnosti	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Modlitba pokánia/lútosti	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Modlitba príhovoru	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Modlitba prosebná	Chyba! Záložka nie je definovaná.
c) Modlitba prítomného Božieho Kráľovstva	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Kontemplácia	Chyba! Záložka nie je definovaná.
• Ježišova modlitba	Chyba! Záložka nie je definovaná.
d) Modlitba a ja	Chyba! Záložka nie je definovaná.
e) Otázky	Chyba! Záložka nie je definovaná.

0. Predstavenie

Don Finnegan je profesor psychológie a súčasnej spirituality v Dubline a pracuje ako psychoterapeut a ako riaditeľ jedného saleziánskeho centra. Je predsedom Írskej národnej asociácie pre duchovné sprevádzanie a často sa zúčastňuje svetových sympózií z tejto oblasti. Preto sme ho pozvali, aby nám ponúkol niečo zo svojho bohatstva.

Jack Finnegan: K tomu všetkému, čo už bolo povedané, som tiež jednoduchý salezián. Som direktorom provinciálneho domu v Dubline a zástupcom provinciála. Budem k vám hovoriť ako salezián.

1. Byť učeníkom

- Mk 8, 22-26; Mk 8, 27 – 30; Mk 8, 31 – 33; Mk 10, 46-52;

a) Učenie začína v slepote

Chcem začať sériu reflexii z evanjelia sv. Marka. Chcem to urobiť veľmi jednoducho. Aby sme mohli hovoriť o saleziánskom duchovnom vedení alebo o duchovnom sprevádzaní alebo o sprevádzaní v duchovnom povolaní je nutne rozumieť duchovnej antropológii. V centre dobrého pochopenia duchovnej antropológie je pochopenie „byť učeníkom“. Asi najlepšie miesto pre pochopenie antropológie „byť učeníkom“ je v evanjeliu sv. Marka. Evanjelium sv. Marka sa tiež nazýva evanjeliom cesty. Marek používa technický názov v gréčtine ktorý sa dá preložiť „na ceste“. Učeník podľa Marka je niekto kto je na ceste. Je to niekto kto sleduje určitú špecifickú cestu. My saleziáni sme učenici na ceste. Ideme cestou ktorú nám ukázal don Boso. Je to cesta ktorá vychádza z

evanjelií. Nechcem teraz čítať celé evanjelium Marka. Vybral som úryvky z kpt. 8. Táto skupina príbehov začína a končí uzdravením slepého muža. Prvý príbeh hovorí o uzdravení slepého muža v Betsaide (Mk 8, 22 – 26). Posledný príbeh hovorí o uzdravení slepého Bartimeja, ktorý bol uzdravený pri Jerichu (Mk 10, 46 – 52). To ma vedie k otázke. Kde začína *učenictvo*, resp. „*byť učeníkom*“? Odpoveď je jednoduchá. Začína v slepote.

Učenictvo začína v slepote, keď pochopím, že som slepý. Psychologicky slepý, duchovne slepý, slepý k bratom a sestrám. Keď čítame prvý príbeh, všimneme si v prvej vete sloveso: „*prišli k Betsaide*“. Vo všetkých príbehoch o učenictve Marek používa slovesá, ktoré vyjadrujú pohyb. Byť učeníkom znamená byť dynamický, byť v pohybe. Keď nie som v pohybe, nie som učeník. Keď nerobím nič so svojou slepotou nie som učeník. Keď nedovoliť aby môj život napredoval, nie som učeník. A tak prišli k Betsaide.

Čo je to za miesto **Betsaida**? Pýtam sa preto, lebo každá spiritualita je ovplyvnená spiritualitou miesta. Niektoré miesta robia spiritualitu ľahšou. Chodíme na tie miesta ako na púte. Sme tam osviežení. Niektoré miesta zasa robia spiritualitu veľmi ťažkou. Betsaida je také miesto. Vyjadruje nedostatok viery.

b) Duchovné sprevádzanie - proces k pochopeniu

Prišli k Betsaide a ľudia mu priviedli slepého aby sa ho dotkol a vrátil mu zrak. Ježiš ho zobral mimo Betsaidu, von z mesta. Prečo ho Ježiš vyviedol z mesta? Toto sú dôležité otázky. Prečo sa ho musel dotknúť dva krát? Keď mu potrel oči slinami, a vložil na neho ruky, spýtal sa ho: „*vidíš niečo?*“ A on zdvihol oči a povedal: „*vidím ľudí ale sú ako chodiace stromy*“. Takže Ježiš znova položil ruky na jeho oči a až potom slepý muž videl jasne. Ježiš sa dotkol tohto muža dva krát, lebo stať sa učeníkom je proces a nestane sa to naraz.

Aby podporil tento proces, Ježiš použil ľudské veci. Slinu. Napľul mu do dlaní. Predstavte si duchovné sprevádzanie, kde by vás duchovný sprievodca potieral slinou alebo by vám pľul do dlaní. Ale Ježiš to robí lebo to predstavuje uzdravenie. Stať sa učeníkom je predovšetkým proces uzdravovania. Keď robím duchovné sprevádzanie, som hlavne liečiteľom, pomáham uzdraviť sa. Pomáham vedenému vidieť veci, snažím sa porozumieť aký vplyv majú na neho miesta kde žije. Duchovné sprevádzanie je proces k pochopeniu. Dospieť k väčšej jasnosti, porozumeniu.

Takže sa musím pýtať sám seba: „*Ako veľa vidím? Ako veľa rozumiem? Aké jasné sú moje vízie? Ako na mňa vplýva miesto kde žijem? Mení to miesto mňa alebo ja mením to miesto?*“

Na koniec, Ježiš dáva tomuto mužovi slobodu. Poslal ho domov a nech nejde do mesta. Byť učeníkom je pohyb k voľbe. Môžem si vybrať ísť domov alebo si môžem vybrať nasledovať Ježiša. A to je nebezpečenstvo duchovného sprevádzania. Privádza nás k stretnutiu s egom.

Žijeme v psychologickvej dobe a sme zmätení čo sa týka slobody. V duchovnom živote sme oslobodení **pre niečo**. V psychológii sme oslobodení **od niečoho**. Keď robím s mladými, mladí budú rozumieť slobode od niečoho alebo nebudú rozumieť slobode pre niečo. A o tom budeme hovoriť v nasledujúcich prednáškach.

c) Duchovnosť v realite

Ideme k ďalšiemu príbehu Mk 8, 27 – 30. Znova začína slovesom pohybu. Ježiš so svojimi učeníkmi vyšiel do dediny pri Cézarey Filipovej. Aké je to miesto Cézarea Filipova? Kto ho postavil? Čo reprezentuje? Prečo si Ježiš vybral toto miesto aby práve tu položil kľúčovú otázku čo znamená byť učeníkom? Mk 8, 27 – 29: „*Cestou sa pýtal svojich učeníkov: „Za koho ma pokladajú ľudia?*“²⁸ *Oni mu odpovedali: „Za Jána Krstiteľa, iní za Eliáša a iní za jedného z prorokov.*“²⁹ „*A za koho ma pokladáte vy?*“, opýtal sa ich. *Odpovedal mu Peter: „Ty si Mesiáš.*“ Otázka bola položená dva krát pri Cézarey Filipovej. Slepý v Betsaide bol tiež uzdravený na dva krát. To je zaujímavá paralela. Naznačuje to proces. Že sa rozvíja vedomie, rozvíja sa vzostup, rozvíja sa jasnosť.

Kto postavil Cézareu Filipovu? Herodes. Postavil toto mesto proti Jeruzalemu ako sekulárne svetské miesto. Ako mesto obchodu, ako komerčné miesto a pomenoval ho podľa rímskeho cisára. Jeruzalem predstavuje moc náboženskú. Cézarea Filipova reprezentuje svetskú moc a biznis. Vidím to ako veľmi zaujímavú vec, že Ježiš kladie kľúčovú otázku o učeníctve nie v Jeruzaleme ako duchovnom meste, ale v sekulárnom meste Cezarey Filipovej.

Don Bosco založil saleziánov počas priemyselnej revolúcie. Neboli sme založení v Ríme, svätom meste. Boli sme založení v Turíne, v svetskom meste. Cezarea Filipova je miesto, kde sa Ježiš pýta „čo hovorí o mne ľudia?“. Je jednoduché odpovedať na otázku kto je Ježiš v Ríme alebo v Jeruzaleme. V náboženskom prostredí je jednoduché byť Ježišovým učeníkom, ale oveľa ťažšie je to vo svete, v sekulárnej spoločnosti. Tu nie je jednoduché byť učeníkom. Nie je jednoduché byť kňazom, rehoľníkom. V takom ťažkom prostredí sa Ježiš pýta teba a mňa: „Kto si myslíš, že som?“

Ozajstná spiritualita rastie na neľahkých miestach. A niekedy je to najťažšie v komunite. Niekedy je komunita sama o sebe Cezarea Filipova. Lebo tam sme konfrontovaní a pokúšaní slabosťou jeden druhého. Namiesto aby sme sa podporovali, berieme si mentalitu Cezarey Filipovej a súťažíme medzi sebou. A to je obchod, to nie je spiritualita. Je dôležité aby sme premýšľali o mieste kde žijeme kde pracujeme. Lebo našu duchovnosť nežijeme v mysli ale žijeme ju v reálnom čase a na reálnom mieste.

Učeníctvo predstavuje mentalitu. Byť saleziánom predstavuje mať mentalitu. Takže sa neustále musím pýtať sám seba akú mám mentalitu. Je moja mentalita otvorená? Je zatvorená? Je rigidná? Alebo je moja mentalita flexibilná? Myslím, že saleziánska mentalita je otvorená a flexibilná. Lebo nie je možné robiť s mladými ak by sme neboli otvorení a flexibilní. A ani v komunite sa nedá žiť ak nie sme otvorení a flexibilní.

Ježiš žil s čudnými ľuďmi a my sa musíme učiť od neho žiť so zvláštnymi ľuďmi. A keď budeme o tom psychologicky rozmyšľať uvedomíme si, že my sme najzvláštnjší ľudia zo všetkých. Sme tajomstvom sami sebe. Nebudem prekvapený, keď zistíte, že vy sami ste najväčším tajomstvom sami pre seba. A ja vás musím rešpektovať, povzbudzovať a prijať. V stanovách je napísané, že spoločenstvo prijíma spolubrata takého aký je. A povzbudzuje ho k rastu.

d) Duchovné sprevádzanie slúži slobode

Musíme si tiež uvedomiť že Cézarea Filipova predstavuje tiež útlak. Je to miesto Rimanov. Je to miesto kde boli utláčatelia, bolo to miesto koloniálnej moci. Takže psychologicky a duchovne, musím si klásť otázku: „Kde je miesto útlaku v mojom živote? Kde som utláčaný?“ A ešte dôležitejšie je položiť si otázku: „Kde ja utláčam iných?“ Moc korumpuje ľudí. Moc prináša korupciu. A to je to čo vlastne Cézarea Filipova reprezentuje. Miesto kde moc korumpuje. Ako jednotlivci máme zaujímavý vzťah k moci. Každý ma túžbu po moci. Moc je psychologické hnutie, sila. Nie je to to isté ako autorita. Autorita stojí na pravidlách, napr. na stanovách. Ak som direktorom, moja autorita je založená na stanovách. Moja moc je v mojej osobnosti. Keď žijem duchovne musím poznať rozdiel. Keď som duchovný sprievodca, nesmiem používať moc aj keď mám autoritu. Lebo duchovné sprevádzanie slúži slobode. Neslúži k útlaku.

Kde začína učeníctvo? Začína na tmavých miestach. Začína tam kde nie sme slobodní. Keď rozmyšľám o vlastnom živote, musím rozmyšľať o nepoznaných (temných) miestach vo mne. Keď robím duchovné sprevádzanie, musím dovoliť druhej osobe aby spolu so mnou prišla na svoje nepoznané a neslobodné miesta. Psychologicky sa tomu bránime. Nechceme ísť na naše nepoznané a neslobodné miesta. A nechceme ich už vonkoncom ukázať iným ľuďom. Technicky v duchovnom sprevádzaní to voláme paralelný proces. To znamená, že keď ja sám niečo odmietam sám v sebe, budem to odmieťať aj u iného. Keď nie som slobodný, nemôžem pomôcť inému k slobode. Keď som chytený v pasci, chytím do tej pasce aj iného a to presne v tom istom mieste. „Čo nechcem počuť? Ktoré príbehy ma oberajú o pokoj?“ To sú veci, ktoré prezrádzajú vaše neznáme miesta kde ste neslobodní.

e) Obranné mechanizmy

Dobrá modlitba je, keď poviem: „*Pane daj aby som sa necítil dobre. Daj, aby som sa necítil dobre, aby som poznal sám seba.*“ Problém je, že ľudské ego je obklopené obrannými mechanizmami, ktoré pracujú v podvedomí. A je ich neskutočne veľa. Keď učím študentov, hovorím o 21 obranných mechanizmoch. Niektoré sú však veľmi rozšírené.

• Potláčanie

Prvý je – potláčanie, represia. Odmietam si vec uvedomiť. Pripustiť. Nedovolím aby som si tú vec uvedomil. Robím to preto aby som sa vyhol úzkosti. Tento mechanizmus na krátky čas pomáha. Ale v perspektíve dlhodobého pohľadu je nebezpečný lebo vzbudzuje moju úzkosť a ovplyvňuje druhých. V spoločnosti, kde človek používa potláčanie ako obranný mechanizmus, sa rozbíjajú vzťahy, narastá chlad, začínajú zlé vzťahy, konflikty. Keď žijem v komunite, je to ťažké. Psychologické vysvetlenie je jednoduché: Všetci sa bránime a odmietame uznať pravdu. Nepýtame sa sami seba ako učenici. Kladieme si otázky ktoré obhajujú naše vlastné záujmy ale nie záujmy toho druhého. A to je Cézarea Filipova, to je Betsaida. Ale my musíme opustiť tieto miesta ak chceme rásť.

Rásť psychologicky znamená „byť si vedomý“. Ak sa nerozhodnem aby som sám seba poznal, aby som vedel, nikdy nebudem rásť.

My praktizujeme dva druhy nevedomia. Prvé sa týka nevedomia minulosti (nepoznania). To je problematické. Druhé nevedomie sa týka našej prítomnosti. A to má hlboké psychologické a duchovné konsekvencie (súvislosti). Ak odmietam poznať sám seba v prítomnosti, blokujem zmenu, vzťahy, a akúkoľvek zmenu robím nemožnou. Pretože chránim svoje ego. Namiesto toho, aby som sa otvoril a aby som dovolil mojej mentalite reagovať na výzvy.

• Uzavretosť

Ešte jedna zaujímavá vec o Cezarey Filipovej. Ideme k tretiemu príbehu Mk 8, 31 – 33. „*Potom ich začal poučovať: „Syn človeka musí mnoho trpieť, starší, veľkňazi a zákonníci ho zavrhnú, zabijú ho, ale on po troch dňoch vstane z mŕtvych.*“ Hovoril im to otvorene. Peter si ho vzal nabok a začal mu dohovárať. On sa obrátil, pozrel sa na svojich učeníkov a Petra pokarhal: „*Chod' mi z cesty, satan, lebo nemáš zmysel pre Božie veci, len pre ľudské!*“ Peter karhá Ježiša a Ježiš karhá Petra. Čo to znamená byť pokarhaný? Keď Peter povedal „Ty si Mesiáš, ty si Kristus.“ – bol úplne otvorený Bohu. Keď Peter karhá Ježiša, bol zatvorený a bránil sám seba. Odmietal výzvu veľkonočného tajomstva. Veľkonočné tajomstvo je tajomstvo smrti a vzkriesenia. Opravdivá spiritualita je proces umierania a vstávania. Kontemplatívna psychológia je proces umierania a vstávania. A keď premýšľame o týchto dvoch pokarhaniach, je to opäť dvakrát. Uzdravenie slepeho na dvakrát, polozenie otázky na dvakrát, karhanie na dvakrát. Čo to znamená? Znamená to, že sme vyzvaní aby sme obnovili a otvorili našu kontemplatívnu, tajomnú, duchovnú stránku nášho srdca. A to je úloha nášho života a to je aj úloha duchovných sprievodcov.

Pokarhať znamená, že sme vyzvaní, aby sme sa vzdali našej egoistickej podstaty, egoistickému zaobreraniu sa sebou samým (prílišnej starosti o seba samých). Čo objavíte pri duchovnom sprevádzaní je, že ľudia sa príliš zaujímajú sami o seba, sú príliš zaujatí sami sebou. Keď som príliš ponorený sám do seba nebudem počúvať iných budem počúvať iba sám seba, nebudem počúvať iných. Úlohou duchovného sprievodcu je naučiť iného počúvať iných a zabudnúť na seba, byť prítomný pre iných.

Pokarhať niekoho v židovskej kultúre je technický výraz a súvisí s exorcizmom. Ak Peter kára Krista, to znamená, že Peter si myslel, že Ježiš je v moci Zlého. Lebo nechce prijať umieranie a vstávanie.

Markovo evanjelium má aj iné príklady pokarhania. Napr. Mk 1, 25 Ježiš karhá nečistého ducha: *Ježiš mu prísne rozkázal: „Mlč a vyjdi z neho!“*. Stalo sa to keď bol v synagóge v Kafarnaume – nečistý duch vykrikuje kto je Ježiš lebo ho rozpoznal, zatiaľ čo obyčajní ľudia ho nepoznajú.

Ďalší príklad je v Mk 4, 39 počas búrky na mori. *On vstal, pohrozil vetru a povedal moru: „Mlč, utíš sa!“* Takže pokarhanie súvisí s chvíľou keď je prítomné zlo. Pokarhanie súvisí s momentmi kedy prežívame búrky v našom živote.

Ale Mk 8, 33 sa týka nevery: *On sa obrátil, pozrel sa na svojich učeníkov a Petra pokarhal: „Chod’ mi z cesty, satan, lebo nemáš zmysel pre Božie veci, len pre ľudské!“* Kristus karhá nedostatok viery. Keď Peter hovorí: „Ty si syn Boží“, vidíme expresnú teológiu. Keď Peter karhá Ježiša – ide o operatívnu teológiu. Expresná teológia je vyslovená - to čo hovorím. Operatívna teológia je to čo robím, vyjadrená skutkami.

Takže takto to funguje v živote. Alebo takto to funguje v živote Petra. Keď prehlasuje „Ty si Mesiáš“, to je vyslovená teológia, ale keď karhá Ježiša, to je teológia v činnosti. My saleziáni sme dobrí v tom, že veľa o láske hovoríme, ale neukazujeme ju. Čiže sme často v podobnej situácii ako Peter.

f) Pieseň duše a Veľkonočné tajomstvo

Učenie keď sa stretáva s veľkonočným tajomstvom umierania a vstávania, predstavuje kľúčovú metaforu rytmu duše. Odborník v duchovnom sprevádzaní vždy načúva rytmu duše a rytmus duše nachádzame v príbehoch ktoré nám ľudia rozprávajú. Keď počúvam tvoj príbeh (čo rozprávaš), snažím sa počuť hudbu tvojej duše. Hudba duše je hudba umierania a vstávania. Duša k nám rozpráva a priťahuje našu pozornosť v rytme umierania a vstávania. Duchovný sprievodca sa má stať odborníkom, ktorý rozozná tento rytmus a tanec duše, jej melódiu v umieraní a vstavaní. Každá duša má svoju vlastnú melódiu, svoju pieseň. Žiť duchovne znamená dať možnosť mojej duše spievať svoju pieseň, duchovný sprievodca pomáha ľuďom aby mohli spievať pieseň ich duše. Lebo on už dokáže spievať svoju vlastnú pieseň.

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 kľásť otázky okolo **teoretickej úrovne spirituality (1)**. Tieto úrovne môžeme nájsť v knihách. Druhá úroveň je oblasť **komunikácie (2)**. Lebo každá spiritualita musí viesť 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.

Hovorme 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 náboženski. 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 egu, 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 svojou spiritualitou, aby nám vysvetlili tie 3 oblasti ich spirituality. Najväčšou chybou duchovných

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

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 transcendencie. 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/persóna“. 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. Neprihádza 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 nespoznaté 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 tieň, 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 odmietať 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 našťve. A to je tá temná, nepoznaná stránka. Počúvate nejakú reč, počujete nejakú myšlienku a cítite odpor. To je tiež. 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, tiež.

- **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 dovolím 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 ega. 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 funkcionality.

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. Vyviním 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 odniekiaľ, 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. Prekonan 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 rozmyšľali, 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 dovoľím, že to spojenie ma vedie k väčšiemu, kompletnejšiemu zmiereniu.

3. Duchovné sprevádzanie²

a) Základné pojmy

V prvej časti textu, sa vám snažím pomôcť porozumieť situácii v Európe. Aby sme porozumeli tomu, čo sa tu objavuje: **veľký zmätok životného štýlu**. A toto je pre nás výzvou ako pre duchovných sprievodcov, lebo my to musíme byť schopní pochopiť. Hlavne, keď pracujeme s mladými ľuďmi.

V druhej časti textu vás chcem upozorniť na fakt, že duchovný život je holistický. Týka sa toho, že niečo je urýchľované. Duchovné sprevádzanie chce vidieť ako rastie evanjelium v živote človeka a ako zároveň rastie v živote komunity. Takže posledná veta v tomto texte znie: **„Duchovné sprevádzanie nebude nikdy autentické v kresťanskom slova zmysle, keby sa obmedzilo iba na introspektívny a individualistický osobný proces. Zlé duchovné sprevádzanie robí práve to“**.

V tretej časti textu chcem upozorniť na miesta kde sa psychoterapia prekrýva s duchovným sprevádzaním. Zdôrazňujem, že duchovné sprevádzanie nie je jeden zo spôsobov psychoterapie! Napriek tomu má niektorý základný materiál s psychoterapiou spoločný: ľudský život, traumy, a iné zlé skúsenosti. Rozdiel je v tom, že duchovné sprevádzanie sa **nesústreďuje aby vyriešilo negatívne životné skúsenosti**. Zaoberá sa nimi ale nie je to to prvoradé. Otázky strachu, úzkosti, adaptácia, schopnosti vyrovnávať sa s niečím, stres, napätie – to sú veci, s ktorými sa my ako duchovní sprievodcovia musíme vysporiadať. Nedá sa to zredukovať iba na sviatosť zmierenia. Sviatosť zmierenia sa týka hriechov, duchovné sprevádzanie sa týka života a to je veľký rozdiel. Dnes sa veľa diskutuje, či je dobré aby bol spovedník a duchovný sprievodca tá istá, jedna osoba. Ja osobne si myslím, že je dobré tieto úlohy rozdeliť. Obzvlášť, keď som direktor v saleziánskej komunite. Dôvod je jednoduchý. V duchovnom sprevádzaní si potrebujem pamätať, čo si mi povedal. V spovedi naopak, musím na to zabudnúť. Nie som teda schopný robiť obe veci. Možno za určitých okolností musím zvládnuť obe úlohy naraz. Ale normálne radím, rozdeliť to. V duchovnom sprevádzaní sa nechceme baviť príliš často o hriechu lebo naopak povzbudzujeme osobu aby šla k sviatosti zmierenia. Môžeme však hovoriť o vplyvu hriechu a morálnych súvislostiach, hlavne ak je dotýčný v kríze. Ale **naša hlavná pozornosť sa neupiera na moralitu ale na to aby sme pomohli objaviť Boží život**. Boh je centrom našej pozornosti. A to je naša hlavná povinnosť.

V ďalšom texte hovoríme všeobecne o tom, že duchovné sprevádzanie sa sústreďuje na život zobudený pre transcendentnosť. Ľahko sa to napíše ale je veľmi ťažké tomu porozumieť. Často v duchovnom sprevádzaní, najmä v ignaciánskom duchovnom sprevádzaní sa predpokladá, že hlavné duchovné problémy danej osoby sú už vyriešené a my sa ideme venovať iba rozvoju tohto duchovného života. Ale takto to nie je v našom saleziánskom živote, v našej tradícii. Pretože pracujeme s mladými ľuďmi a preto nemôžeme predpokladať, že už majú vyriešené životné otázky. Naopak, musíme sa učiť hľadať, ako ich sprevádzať v ich problémoch a v momentoch kde úplne jasne pracuje Boh. Takže preto musíme rozumieť, kedy ide o sprevádzanie, pomáhanie a priateľstvo. Ale **musím sa stále sústreďovať na to, že Boh koná**. V 25. Generálnej kapitule, don Chavez pripomenul vyjadrenie [Karla Rahnera](#), že kresťania 21. storočia budú alebo mystici alebo nebudú. Don Chavez to spomínal na konci kapituly. Duchovný sprievodca je teda osoba, ktorá pomáha ľuďom k prorockému mysticismu. Aj keď ide o mladých ľudí.

V ďalšom texte – je výzva pre nás duchovných sprievodcov. Musíme pochopiť, aby sme vedeli venovať presnú pozornosť pre Božiu prítomnosť. Nasledovať znamenia Božej prítomnosti. A to nie je jednoduché, lebo my máme sklon sledovať svoje vlastné záujmy. Ale mojou úlohou je sledovať ducha v živote daného človeka, ktorého sprevádzam. Nie moju vlastnú ideológiu, nie moju zvedavosť. Musím byť preto veľmi opatrný. Lebo keď chcem udržať, čo duch vložil a čo robí v tejto osobe, musím

² J. Finnegan sa v nasledujúcom slove odvoláva na texty, ktoré mali k dispozícii poslucháči - žiaľ my ich nemáme. Pričom prácu s textom doplnil nasledujúcou poznámkou: „Nebudem Vám čítať text ktorý máte pred sebou. Jedna vec ktorá ma vždy rozčuluje keď idem do Ríma, že nám rozdájú dlhé texty a potom nám ich čítajú. Nebudeme to robiť. Každý z nás vie čítať.“

tejto osobe pomôcť premýšľať o tom, čo duch robí v jej živote. Mojou úlohou je to ochraňovať, nie ničiť.

b) Definícia duchovného sprevádzania

Chcem Vám ponúknuť túto definíciu v saleziánskom kontexte. **Chápem duchovné sprevádzanie hermeneuticky, ako interpretačný proces, zameraný na formáciu saleziánskej a kresťanskej identity.** Keď sme hovorili o „*ego*“, hovorili sme ako si osoba začína uvedomovať svoje a ako ho (ego) mení v procese rozprávania svojho vlastného príbehu. To je to, čo mám na mysli. Robia to pokračujúcim rozprávaním a opakovaním svojej vlastnej histórie a toto je moja úloha. Deje sa to prostredníctvom rozprávanej autobiografie alebo osobného rozprávania. A duchovný sprievodca na toto rozprávanie odpovedá empatickým kontemplatívnym načúvaním. Kľúčovým slovom je načúvanie. Keď duchovný sprievodca hovorí viac ako sprevádzaný, potom je zlým duchovným sprievodcom. Sprevádzaná osoba ma rozprávať viac. Duchovný sprievodca má viac počúvať. Takže ja mám povzbudzovať danú osobu aby mi povedala svoj príbeh, pomáham jej povedať svoj príbeh, vytváram prostredie a príležitosti, aby mi mohla povedať svoj príbeh. A všetky otázky smerujú k tomu aby daná osoba mohla hovoriť o sebe. A potom idem späť k danej osobe a snažím sa vzbudiť to aby si uvedomila hlbšie rovinu osobnej reality a našla základ ľudskej reality.

c) Základné technické zručnosti v duchovnom sprevádzaní

Tieto techniky si budeme nacvičovať – poďme sa najskôr s nimi zoznámiť. Základné technické zručnosti v saleziánskom kontexte sú:

- láska a starostlivosť,
- zlepšenie schopnosti venovať pozornosť (očný kontakt, držanie tela...)
- načúvanie

• láska a starostlivosť

Prvou otázkou je: „*Ako sa cítiš? V akom si rozpoložení?*“ Musíme sa identifikovať s tým, čo daná osoba práve prežíva. Frustráciu? Hnev? Sklamanie? ... a pod. A potom túto skúsenosť musíme zasadiť do rozprávania vedeného. A keď počúvame tieto zážitky, najmä ak sú negatívne, ukážeme porozumenie, ukážeme lásku, neodsudzujeme a nehodnotíme. Všeobecne sa dá povedať, že akonáhle začnem posudzovať to čo počujem, rozprávajúci to bude cítiť ako odsúdenie. A keď ukážem osobe akékoľvek odsúdenie, neslúžim viac Duchu Svätému. Takže znova upozorňujem. Žiadne posudzovanie a odsudzovanie! To patri do spovede ale nie do duchovného sprevádzania. Tu ide o to aby dotyčný človek sám vedel správne posúdiť danú situáciu, aby ju vedel zhodnotiť. Takže duchovný sprievodca vedie pohyb od počúvania a potom to počuté musí preniesť späť na rozprávajúceho, pričom používame slová ktoré osoba sama používa.

Napr. „*Mal som pocit, že mi priatelia nerozumeli. Takže ja zareagujem: Cítil si, že ti priatelia nerozumeli.*“ Neposudzoval som, ale vytvoril som situáciu aby mi dotyčný o tom povedal viac. Vytvoril som príležitosť aby som mohol počúvať ďalej. Dávam najavo lásku a starostlivosť.

• pozornosť

Úplne sa osobe venujem. Venujem jej svoju pozornosť. Keď sedím v miestnosti nedovolím aby čokoľvek bolo medzi nami. Obyčajne sedím ja a oproti mne vedená osoba. Medzi nami je iba voľný priestor. Nerobím to tak aby som ja sedel na jednej strane stola a vedený na druhej strane stola. Nechcem aby boli medzi nami prekážky. Dávam pozor tak, že sa na danú osobu pozerám. Dávam si záležať ako sedím, aký zaujímam postoj. Aby som bol otvorený. Nasleduje očný kontakt, držanie tela a gestá. To je veľmi dôležité.

Komunikácia sa deje dvoma spôsobmi. Verbálne a neverbálne. Pozornosť je možné vyjadriť tiež verbálne a neverbálne (slovne a mimoslovne). Keď mi niekto niečo povie a ja sa postavím - mojím postojom niečo komunikujem. Je potrebné aby bol môj postoj otvorený. Keď zaspím, nedávam pozor, kde sedím ležérne, nedávam pozor. Takže to vyžaduje moju sebadisciplínu – aby celá moja pozornosť bola pozvaním pre druhého, aby prehovoril. Snažím sa pre druhého vytvoriť miesto kde je v bezpečí, akúsi svätyňu, kde sa bude cítiť dobre. Akýkoľvek mimoslovný signál, že ma nudí, pripadne nesúhlasím - to je otázka sebadisciplíny a asketiky pre duchovného sprievodcu. Často sa stane, že duchovní sprievodcovia neúmyselne vysielajú negatívne signály. Základné pravidlo je: že mám dávať pozor. Musím dávať skôr signály a postoje, že mám záujem a starosť, záleží mi na tom druhom. Mám ho rád. Ak si na tieto mimoverbálne signály nedávame pozor, nie sme dobrí duchovní sprievodcovia.

- **načúvanie**

Týka sa uší. Pre saleziána je opravdivé načúvanie preventívne v tom najlepšom zmysle. Boh načúva nám všetkým. Ako duchovný sprievodca načúvam tebe. Venujem ti nerozdelenú pozornosť. Preto túto pozornosť nazývame kontemplatívna. Snažím sa prekonať rozdelenie medzi nami. Počúvam ta veľmi jasne. Opravdivé načúvanie vyžaduje venovať nerozdelenú pozornosť, bez predsudkov a s primeranou empatiou tomu čo človek hovorí.

V duchovnom sprevádzaní rozlišujeme medzi empatiou a sympatiou. Pri sympatii počúvam tvoj príbeh a cítim ten príbeh ako by bol môj – súcítim s tebou. Vnímam ho pozitívne. Keď sa cítim znekludnený, empatia znamená že počúvam tvoj príbeh a cítim ho podobne ako ty. Vžívam sa do tvojho príbehu, aby som ti rozumel (nie aby som rozumel sám sebe). To znamená že pohyb je vždy odo mňa k druhej osobe.

Uši zaznamenávajú slová, ktoré ľudia rozprávajú, **načúvanie zachytáva význam toho čo títo ľudia hovoria/cítia**. Načúvanie je veľmi dôležitá schopnosť. Je srdcom toho čo v duchovnom sprevádzaní robíme.

d) Skupinové cvičenie

Chcel by som teraz aby ste v skupinách po troch cvičili načúvanie. Jeden z vás povie svoj príbeh. Druhý bude duchovný sprievodca ktorý má načúvať. A tretí bude pozorovateľ. A má pozorovať, či duchovný sprievodca skutočne načúva. Venujte tomu 10 minút – každej roli. 10 minút budeš hovoriť svoj príbeh, 10 minút má slovo duchovný sprievodca. A 10 minút pre pozorovateľa. Čas sleduje pozorovateľ.

Uvedomte si – ide o cvičenie v načúvaní. Načúvanie znamená porozumieť význam, ktorý je skrytý v slovách a za slovami. Jedna úroveň – tá fyzická je počuť a rozumieť slovám. Druhá, hlbšia je rozumieť významu – tj. kde je Boh. Boh je vo význame slov.

e) Obraz Boha

Ako hodnotíte skúsenosť z tohto cvičenia? Pomohlo vám to k niečomu?

Budeme trochu rozoberať otázku: „*Ako sa cítite?*“ Tato otázka sa ťažko prekladá z angličtiny. Ja by som chcel aby ste hodnotili vašu skúsenosť. Používam slovo „cítiť sa“ v jungiánskom zmysle. Chceme vedieť, čo sa deje vo vašom živote. Takže asi by bolo lepšie pýtať sa: „*Ako prežívate súčasnosť?*“ Sú tri veci, ktoré chceme ako duchovní sprievodcovia robiť:

1. pomôcť sprevádzanému objasniť prežívanú skutočnosť.
2. pomôcť mu ujasniť si danú skúsenosť viac.
3. ešte viac mu objasniť danú skúsenosť.

Objasniť, objasniť a objasniť (porozumieť). To je elementárna, základná vec. Skrátka vychádzam z predpokladu, že úplne nerozumiem, čo mi osoba rozpráva. Preto používam slová, ktoré používa sprevádzaná osoba a dávam jej príležitosť, aby mi to znova objasnila. Poviem „*nie som si istý, že celkom rozumiem tomu, čo si chcel povedať. Môžeš mi to povedať ešte raz?*“ A samozrejme, keď to

hovorí druhý krát, znie to inak a z toho rozdielu medzi prvým a druhým rozprávaním sa niečo dozviem. A to je dôležité.

Prejdeme na stranu 15. Sú tu dôležité otázky, súvisiace s objasňovaním. Čo sa vlastne stalo/deje? Prečo mi táto osoba rozpráva práve túto príhodu, túto spomienku... prečo nie niečo iné? Čo je dôležité pre túto osobu práve teraz? Čo vlastne počujem? A čo nepočujem? Čo ma zarazilo alebo prekvapilo? Kto je Boh pre túto osobu? Ak rozpráva táto osoba o strachu, ako vníma Boha? Bojí sa trestu? Aký je základ božieho obrazu pre túto osobu?

Moji študenti sa ma minulý týždeň pýtali na prednáške mysticizmu, aká je moja predstava Boha. Odpovedal som, že ja nemám obraz Boha. Nikto nerozumel. Nemať obraz neznamená, že nemám obraz. Existuje aj obraz bez obsahu. Nemôžeme existovať bez obrazu Boha. Dobrý duchovný sprievodca vodca je expertom na to ako pracujú obrazy Boha v ľudských životoch. Musíme si pamätať niečo dôležité. Boh nie je obraz Boha. Príklad: Ak máte predstavu o Bohu ako o nahnevanom otcovi, som konfrontovaný s niečím, čo má psychologický základ. A táto psychológia, to nie je Boh. Avšak osoba, ktorá ku mne hovorí to nevie. Ona nevie, že toto nie je Boh. Je to moja práca aby som ju oslobodil od týchto obrazov Boha, ktoré sú negatívne a nepravdivé.

Ja musím pochopiť dôležitý rozdiel medzi ikonou a idolom. Často zisťujem, že obraz Boha je pre osobu idolom. A to je omyl. Nedáva jej slobodu. Rozdiel medzi ikonou a idolom je, že ikona sa pozerá na mňa, dostáva sa do vzťahu so mnou, privádza ma k pravde, zatiaľ čo idol ma drží v pasci a necháva ma pozeráť na seba. Musíme teda rozlišovať medzi obrazmi Boha, ktoré pomáhajú duchovnému životu a obrazmi Boha, ktoré spôsobujú úzkosť a pokrívenie. Nie je to jednoduché. Lebo osoba nemusí byť ešte pripravená, aby sa vzdala svojho obrazu Boha.

f) Príbeh osoby vo veľkonočnom tajomstve

Posledná otázka: Ako to čo mi daná osoba rozpráva zapadá do kresťanského príbehu. Ako to zapadá do saleziánskeho príbehu? Ako to zapadá do veľkonočného tajomstva? Do rytmu umierania a vstávania? Tieto veci sú dôležité, aby mi pomohli v načúvaní.

Načúvanie smeruje k štyrom interaktívnym štruktúrnym prvkom: počúvanie, účasť, pochopenie a pamätanie si. Poďme si to rozobrať.

• počúvanie

Počúvanie je neselektívny fyziologický proces, ktorý môže byť ovplyvňovaný vonkajšími faktormi ako hluk v pozadí a únava. Takže musím robiť duchovné sprevádzanie na tichom mieste. Kde sú zredukované veci, ktoré by nás vyrušovali. Bez telefónu. To je omyl mnohých saleziánov, ktorí robia duchovné sprevádzanie a popri tom telefonujú. Ja musím dať ako duchovný sprievodca celú svoju pozornosť sprevádzanému. Pozornosť je selektívna. Je aktívna a psychologická. A prejavuje sa neverbálnymi signálmi ako je očný kontakt, predklonená póza (nakláňam sa smerom k osobe).

• pochopenie

Pochopenie znamená, že viem interpretovať to, čo počujem a to si vyžaduje rôzne schopnosti. Potrebujem poznať pravidlá komunikácie. Musím poznať rozprávajúceho, poznať sociálnu situáciu, pozadie. Schopnosť vystihnúť hlavné body a čo je dôležité, hľadať oporné body, ktoré podporujú to čo dotýčny rozpráva.

Dám vám príklad. „Viem, že ma nikto nemá rád.“ Otázka je: „Ako to vieš?“

Poviem vám príbeh. Raz za mnou prišla počas duchovných cvičení mladá rehoľná sestra. Nikdy predtým a ani potom som ju už nestretol. Stretol som ju po prvý krát a nikdy viac som ju potom nevidel. Bol som duchovný sprievodca na jedno použitie a toto si vyžaduje obrovskú skúsenosť a mať určité schopnosti. Jej príbeh bol: „Nikto ma nemá rád.“ Takže ani Boh ju nemohol mať rád. Tak som ju pozval aby mi povedala svoj príbeh. Hľadal som dôkazy. Hľadal som dôkazy, že ju naozaj nikto nemá rád. Ale čakal som, že sa ukáže dôkaz, že aspoň niekto ju mal rád. Objavil som, že bol jeden starý muž, ktorý ju mal rád. Jeden bratranec a pes, ktorí ju mali radi. Takže, keď sme rozprávali o tom starom

mužovi, bratrancovi a psovi, ktorí ju mali radi, podarilo sa nám dekonštruovať jej príbeh, že ju nikto nemá rád. Potom mohla slobodnejšie budovať jej vlastný život znova.

Druhý príbeh. Zasa rehoľná sestra. Predstavená komunity chcela, aby som sa stretol s jednou sestrou vo formácii, ktorá mala problémy s modlitbou. Táto sestra prišla ku mne na duchovné sprevádzanie s požiadavkou aby som ju naučil modliť sa. Všimol som si niečo zaujímavé - vo všetkých našich rozhovoroch používala iba slovo Kristus. Nikdy nehovorila o Ježišovi. Takže ja som začal hovoriť o Ježišovi a všimol som si, že sa jej to nepáčilo. Takže som začal hľadať dôkazy, že sa tu deje niečo zaujímavé. Pri jednom našom stretnutí som sa jej spýtal, či bola sexuálne zneužitá. A ona mi to povedala. Nikdy nemala úmysel o tom hovoriť. Kvôli zneužitiu si vyvíjala vzťah s Kristom, lebo Kristus je božský. Ježiš je muž. Ježiš bol pre ňu neprijateľný ako obraz Boha. Bolo potrebné dobre počúvať aby som pochopil.

- **pamätanie si**

Ako odpoviem? Moja odpoveď bude založená na tom, čo si pamätám, že mi tá osoba povedala. Nie na niečom, čo som ja sám vymyslel. Ostávam v rozprávaní danej osoby, pamätám si to. Nestačí načúvať, nestačí rozumieť, nestačí dávať pozor. Musím si pamätať. A to je dôležité pre spiritualitu. Lebo spiritualita je o pamätaní. Centrom liturgie je pamätanie si, pripomínanie si. Duchovné sprevádzanie je forma liturgie. Je to liturgia života. Rozprávanie je rozprávanie osoby, ktorá ku mne hovorí. Keď sa učím načúvať, učím sa ako venovať celú moju pozornosť, ako rozumieť do hĺbky a ako si to pamätať. Vtedy sa učím načúvať kontemplatívne. A to je ten spôsob, ktorý sa musím naučiť ako duchovný sprievodca.

g) Otázky

- **Môžem si robiť poznámky pri duchovnom sprevádzaní?**

Zo začiatku je to možné ale požiadajte o dovoľenie. Ale neskôr, keď budete mať skúsenosti to nebudete potrebovať. Jedna z vecí, ktorú učíme duchovných sprievodcov je, s povolením danej osoby, napísať správu z duchovného sprevádzania. Spamäti. Poznámky však spôsobujú problém. A to je otázka diskretnosti. Čo spravíš s tými poznámkami? Ako dlho ich budeš uchovávať? Teda je naozaj lepšie nerobiť si poznámky. A ak už musíte tak naozaj veľmi stručné. Otázka diskretnosti je veľmi citlivá. Ak zistíme, že duchovný sprievodca nedodržiava diskretnosť, môžeme ho poslať pred etickú komisiu aby vysvetlil svoj hriech. Porušením diskretnosti sa stráca dôvera.

Keď pracujeme vo formácii s mladými saleziánmi musíme byť veľmi opatrní. Lebo oni sa boja, že to čo povedali duchovnému sprievodcovi, sa môže dostať do rady komunity a ovplyvniť rozhodovanie rady, keď budú žiadať o sľuby. Duchovné sprevádzanie predstavuje internú formu. Keď rozhodujeme o sľuboch musíme použiť iba externú formu. Takže direktor musí byť veľmi opatrný aby nespomenul niečo, čo sa povedalo v spovedi alebo v duchovnom sprevádzaní aj keby to bolo veľmi dôležité. Preto ako direktor musím byť veľmi opatrný, čo sa týka duchovného sprevádzania. Musíte potom prísne rozlišovať medzi internou a externou formou. Preto je lepšie aby direktor nerobil duchovné sprevádzanie a ani nikto z rady, kto bude rozhodovať o pripustení k sľubom.

4. Rozlišovať rytmus umierania a vstávania duše

a) Ž 105, 4; Ef 1, 5b

Dnes začneme dvoma krátkymi úsekmi Písma, ktoré nám pomôžu pochopiť biblický základ duchovného sprevádzania.

Prvý z nich je Žalm 105, verš 4, ktorý je v kontexte modlitby vzdávania vďaky. Jednu vec ktorú sme objavili v psychológii je, že základ vďačnosti je základom pre uzdravenie. Keď nemám zmysel pre

vdácnosť, staneme sa zahorknutými ľuďmi. Som plný výčitiek. Vďačnosť nás učí byť svätými. Vďačnosť nás vedie k celistvosti. A to znamená hľadať Božiu tvár. Ako duchovní sprievodcovia pomáhame ľuďom robiť práve toto. Pomáhame im neustále hľadať Božiu tvár.

Druhý text je list Efezanom, kapitola 1, verš 5b. Ako viete v prvej kapitole sa rozpráva o veľkom Božom požehnaní voči nám. Text piateho verša nám hovorí: „...on nás podľa dobrotvého rozhodnutia svojej vôle predurčil, aby sme sa skrze Ježiša Krista stali jeho adoptovanými synmi.“ ... toto je zmysel života. Toto je cieľom kresťanského života, toto je cieľom saleziánskeho života. Žijeme náš život z rozhodnutia Božej dobroty. Ako duchovní sprievodcovia pomáhame ľuďom, aby toto pochopili. Čiže ja pomáham niekomu hľadať Božiu tvár, ale z Božieho rozhodnutia. Nie z môjho osobného rozhodnutia. Keď robíme duchovné sprevádzanie, snažíme sa dosiahnuť tú istú vec. Ako duchovní sprievodca ja sám sa snažím hľadať Božiu tvár. A robím to preto, lebo to je vôľa Božia. A toto je Boží plán - čo sa nás všetkých týka. Je veľmi dôležité, aby sme na to ako duchovní sprievodcovia nikdy nezabúdali. Robíme Božiu prácu. Pomáhame niekomu, aby v sebe samom objavil Božie kráľovstvo. Božie kráľovstvo, ktoré je na dosah ruky. Je medzi nami, je v našich dušiach.

b) Markovo evanjelium

Teraz sa chcem vrátiť k Markovmu evanjeliu. Včera sme čítali 3 krátke príbehy z tohto evanjelia:

- o slepom mužovi v Betsaide, Mk 8, 22-27
- rozmýšľali sme o otázkach, ktoré kladie Ježiš pri Cezarey Filipovej, Mk 8, 27-29
- a nakoniec sme rozmýšľali o veľkonočnom tajomstve, Mk 8, 31-33

Je veľmi zaujímavé aby sme si všimli, že odkaz veľkonoč. tajomstva tvorí jadro všetkých troch kapitol:

- Mk 8, 31-33,
- Mk 9, 30-32,
- Mk 10, 32-34.

Veľkonočné tajomstvo tvorí základ učeníctva. Je zaujímavé všimnúť si, že odkaz na veľkonočné tajomstvo je skoro vždy na tom istom mieste v týchto kapitolách. Je to akoby sv. Marek použil tieto tri referencie ako nejaký refrén, ktorý sa opakuje. A to nás vedie do centra, srdca duchovného sprevádzania. Metafora, ktorú som poučil včera - že veľkonočné tajomstvo umierania a vstávania predstavuje rytmus našej duše, znamená, že duchovný sprievodca sa má stať expertom rozpoznávania tohto rytmu umierania a vstávania.

Duša priťahuje našu pozornosť vďaka tomuto procesu umierania a vstávania. Musíme sa naučiť interpretovať ľudskú skúsenosť, aby sme mohli odhaliť tento proces umierania a vstávania. Keď počúvam príbehy ľudí, hľadám evidenciu - dôkazy toho, kde sa duša nachádza, či je v procese umierania alebo v procese vstávania.

Teraz by som rád upriamil vašu pozornosť na list Rimanom, Rim 14, 7-8: „*Nik z nás nežije pre seba a nik pre seba neumiera. Lebo či žijeme, žijeme Pánovi, či umierame, umierame Pánovi.*“ Tento rytmus umierania a vstávania nás spája s Kristom. Prináša nás do centra Kristovho tajomstva. Vovádza nás do srdca Trojice.

Keď sa pozrieme na Žalm 116, 8-10:

⁸ lebo môj život zachránil od smrti,
moje oči od slz

a moje nohy pred pádom.

⁹ Pred tvárou Pána budem kráčať
v krajine žijúcich.

¹⁰ Dôveroval som, aj keď som povedal:
„Som veľmi pokorený.“

Toto je rytmus umierania a vstávania. Moja duša sa cíti akoby umierala. Je plná smútku, a mám v očiach slzy, moje nohy sa trasú a nie som schopný ísť po mojej ceste, nepoznám viac svoju cestu. Boh a ľudia sú mi vzdialení. Keď som v takomto stave cítim sa opustený Bohom aj ľuďmi. Cítim sa v tme. Kresťanská spiritualita to nazýva Temnou nocou. *Ale verím aj keď som povedal, som veľmi pokorený.* Je veľmi dôležité, aby sme si uvedomili, že ako duchovní sprievodcovia budeme stretávať ľudí, ktorí sa budú cítiť takto pokorení a smutní. Stretáme ľudí, ktorí kráčajú v údolí temnoty. A my si musíme uvedomiť, že je to v duchovnom živote úplne normálne. Musíme si dávať pozor, aby sme ako duchovní sprievodcovia nepresviedčali ľudí, že život je vždy úplne šťastný, bezproblémový. Musíme vedieť ľuďom povedať, že miesto bez krížov neexistuje. V našom živote bude vždy nejaké utrpenie. A toto utrpenie nám budú spôsobovať väčšinou iní ľudia. My nedokážeme ovplyvňovať všetky okolnosti, nemáme to pod kontrolou. Dôležité však je, aby duchovný sprievodca vedel pochopiť a uvedomiť si, že ľudia majú vždy voľbu. Môžu svoje utrpenie pochopiť ako pozvanie k novému životu, alebo ako sa hovorí *k životu vo smrti*. Môžem sa rozhodnúť, že toto utrpenie spraví zo mňa lepšieho človeka, alebo sa zo mňa stane neurotická obeť. Ježiš je obeť ale nie je neurotický. A my musíme poznať rozdiel medzi týmito dvomi stavmi.

c) Temná noc - súčasť duchovného života

Chcel by som teraz preskúmať ďalšie otázky týkajúce sa umierania a vstávania. Musíme si uvedomiť, že sme neustále pod tlakom smrti. Smrť je realita. Ideme k smrti. Tvárou v tvár smrti sme vyzývaní aby sme životu dali zmysel. A to je to, čo apoštoli nedokázali pochopiť pri troch Ježišových rečiach o veľkonočnom tajomstve. Vidíme reakciu Petra. Peter nechcel aby Ježiš šiel do Jeruzalema. Nechce aby šiel do centra veľkonočného tajomstva. A my reagujeme presne ako Peter. Chceme sa vyhnúť Jeruzalemu. Chceme sa vyhnúť smrti.

Minulý rok som hovoril s jedným psychiatrom a ten mi povedal niečo veľmi zaujímavé, čo ma dosť prekvapilo. Povedal, že jeho skúsenosť a skúsenosť jeho kolegov je taká, že najviac problémov pri umieraní, najviac strachu zo smrti majú kňazi a rehoľníci. To nie je pre nás dobrá správa. Očakávali by sme, že práve kňazi a rehoľníci budú šťastní, keď budú umierať. Skôr by som čakal, že títo ľudia budú veľmi šťastní, keď budú umierať. Nechápem prečo by sa mali báť? Myslím, že možno je to preto, lebo máme obraz Boha, ako niekoho prísneho, koho sa bojíme. Keď sa kňazi a rehoľníci neuroticky boja Boha, potom je Cirkev veľmi nebezpečné miesto.

A môže to tiež znamenať, že sme nepochopili ako sa správa naša duša. Duša prechádza procesom umierania a vstávania. Je to akási špirála. Tento cyklus sa neustále opakuje počas celého života tej ktorej osoby. Neustále umierame a nachádzame tie temné, nepoznane stránky nášho života a to preto aby sme sa dostali hlbšie do tých jasných stránok nášho života. A s touto polaritou nikdy neskončíme. V duchovnom živote hovoríme v tomto zmysle ako *nechať byť, vzdať sa, odovzdať to*.

Po tsunami v juhovýchodnej Ázii vidíme, že aj príroda je nebezpečná. Aké môžu byť duchovné dôsledky katastrofy takýchto rozmerov? Typická otázka, ktorú si ľudia kladú je: „Prečo to Boh dopustil?“ Dobrý duchovný sprievodca na túto otázku nikdy neodpovedá. Lebo nepozná odpoveď. Musíme sa stretnúť s realitou ľudskej existencie, nie iba so vstávaním a šťastím. Nežijeme na bezpečnom mieste. Inými slovami, musíme nechať zomrieť naše ľudské predsudky. Týždeň po tejto katastrofe v Ázii som sa ako duchovný sprievodca stretol s viac ako desiatimi ľuďmi, ktorí po tejto udalosti zmenili svoj obraz Boha. Zrazu stáli pred veľmi dezorientujúcou dilemou. Verili v láskavého Boha a táto ich predstava bola narušená touto nebezpečnou prírodnou silou. „*Bože môj, Bože môj prečo si ma opustil?*“ Veľkonočné tajomstvo. A veľmi praktické. Nie teoretické. Ale reálne. Skutočné.

Musíme pochopiť, že dôstojnosť, ľudská dôstojnosť, práca, naša rola v kongregácii, rutiny, zvyky, sny, vzťahy - to všetko môže umrieť. Každý deň, rytmus umierania a vstávania pulzuje v našej duši. V prirodzenom rytme života. Byť pozorný na rytmus duše znamená, že budeme meniť náš život³.

³ aby sme rozumeli, že teraz v nás niečo umiera a potrebujeme sa toho vzdať, aby mohlo v nás niečo nové rásť. Rozumieť a byť aktívny. Keď nerozumieme, kladieme odpor a nemeníme veci, nechceme meniť veci, bránime sa zmenám.

Pretože to vyžaduje aby sme vnímali rytmus Boží a tanec našej duše. A to sú veci, ktoré úplne nechápeme. Ale keď to robíme, keď pristupujeme k životu rozdielne⁴, výsledkom je, že v nás začne vyvierať nový život. Lebo v púšti existuje pomoc.

Vrátíme sa k Markovi, Mk 1, 12-13: „*A hneď ho Duch hnal na púšť. Na púšti bol štyridsať dní a satan ho pokúšal. Bol medzi divou zverou a anjeli mu posluhovali.*“ To znamená, že na púšti môžeme nájsť pomoc. Ale je to iná forma pomoci akú by sme normálne očakávali. Je tu napísané, že Ježiš tu bol medzi divou zverou, pomáhajúcimi silami a anjeli ho obsluhovali. To je ďalšia pomáhajúca sila. Nebol tam iba Satan. A v momente umierania tam nie je iba smrť. Je tam tiež možnosť nového života.

Jánovo evanjelium, Jn 10, 10: „*Zlodej prichádza, len aby kradol, zabíjal a ničil. Ja som prišiel, aby mali život a aby ho mali hojnejšie.*“ Umieranie, ktoré musel Ježiš podstúpiť, keď šiel do Jeruzalema, toto umieranie otvára cestu k novému životu. Ako duchovný sprievodca sa stávam služobníkom nového života. Som oporou osobe v ťažkostiach. Dávam jej istotu. Hovorím jej že po temnote príde svetlo. A úlohou osoby je prejsť cez túto temnotu, nebáť sa jej a neodporovať jej. Ale musí sa učiť, že toto je brána k niečomu novému. Ale ja toto môžem robiť iba vtedy, keď verím sám sebe. Lebo, keď si ja sám neverím, osoba s ktorou hovorím pochopí, že klamem. Ľudia, ktorí trpia vždy testujú integritu (poctivosť, pravdivosť) osoby, ktorá im pomáha. Takže preto musíme byť kontemplatívnymi v našej činnosti.

d) Prečo odporujeme rytmom duše?

Prečo odporujeme Božím rytmom? Prečo odporujeme tancu Ducha? Prečo nepoznáme melódiu vlastnej duše? Je veľa vysvetlení. Rád by som vysvetlil aspoň niektoré.

- **nechápeme Veľkonočné tajomstvo v našom vlastnom príbehu**

Niekedy vôbec nechápeme tieto veci teologicky. Je to pre nás príliš teoretické. Nie je to niečo, čo sme sami zakúsili. Niekedy chápeme veľkonočné tajomstvo iba z liturgického hľadiska. Rozumieme veľkonočnému tajomstvu, keď slávime Eucharistiu (sv. omšu), ale nerozumieme veľkonočnému tajomstvu, keď sa spolu rozprávame. V Ježišovom živote nie je veľkonočné tajomstvo iba liturgia alebo teológia. Je to niečo skutočné. Takže nemôžeme byť prekvapení, že je to reálne aj v ľudskom živote. Niekedy chápeme veľkonočné tajomstvo príliš zúžene. Vidíme ho akoby sa týkalo iba Ježiša. Akoby sa netýkalo každého kresťana, každého človeka.

Niekedy máme ťažkosti, lebo rytmus umierania a vstávania chápeme ako výsledok trestajúceho otca. **Očisťovanie pociťujeme ako trest a nie ako možnosť.** Nerozumieme veľkonočnému tajomstvu, lebo **kríž chápeme ako koniec a nie ako začiatok.** Nechápeme vykupujúcu slobodu, vykupujúce oslobodenie a ostávame väzňom nášho úzkeho videnia sveta a ľudí. **Neuvedomujeme si, že zmena a nie nehybnosť (stálosť) otvára duchovný život.** A to je veľmi dôležité. Hovorí sa, že človek po 50 rokoch už odoláva zmenám tak, že sa nedokáže zmeniť. Veľmi často sa stáva horším. Poznáte takých ľudí? Všimli ste si to?

- **sme ďaleko od reality, ukotvení v teórii**

Ďalší problém môže predstavovať intelektuálny život. Intelektuálny život, ktorý sa nespája s reálnym životom a nerozpozná možnosti k rastu. Neuznáva možnosti, ktoré má k zlepšeniu života. Nevidí, že smrť je prirodzenou súčasťou sveta kde žijeme. A možno sa aj my rehoľníci snažíme zredukovať krízy. Vidíme krízy ako niečo nepríjemné a negatívne, čomu sa treba vyhýbať. Pritom mnohí z nás žijú svoj život tak, že idú z jednej krízy do druhej. Keď niečo nefunguje okamžite sme v kríze. A my pracujeme a pracujeme a vyhýbame sa skutočnému životu. Salezián, ktorý trávi svoj život v kancelárii a nikdy nie je s mladými ľuďmi alebo s bratmi, pred niečím uteká. Ale my musíme byť schopní žiť svoj život v plnosti! Nie iba kríza a riešenie kríz. To nie je život. To Boh od nás nechce. To je závislosť. To je diagnóza. Je to neuróza. Koľko je nás neurotikov?

⁴ rozlišujeme život, pristupujeme k nemu inak ako doteraz, aktívne sa dokážeme vecí/okolností vzdávať alebo ich prijímať.

Veľmi často, my saleziáni, zle chápeme don Boscove pozvanie k práci. Práca je služba druhým a nie útek pred skutočnosťou. Musíme si to uvedomiť, musí nám to byť jasné. A hlavne, keď formujeme mladých saleziánov. Musíme si dávať pozor aby sme im pomohli vypestovať si dobrý prístup k práci. Aby sme nepovzbudzovali ich vlastné neurotické tendencie.

Sú dve nebezpečenstvá, ktoré na nás číhajú v pastorácii. Musíme si dobre uvedomiť. Prvé je **vyhorenie**. To znamená, že som stratil všetku energiu. Som chorý. Psychologicky je to **dané mojou nerozpoznanou neurózou**. Je to určitá forma masochizmu. Keď som prepracovaný, určite som masochista. **Ja si pritom myslím, že som veľmi cnostný. Ale ja vlastne potrebujem pomoc.**

Druhá vec je **sekundárny traumatický stres**. Spôsobuje ho počúvanie bolestivých, smutných príbehov ľudí. Keď pracujem v ťažkom prostredí, keď robím kňaza alebo duchovného sprievodcu na miestach kde je veľká bieda, kde je veľa bolesti. Veľa príbehov sa bude týkať utrpenia, tragédií a ťažkostí, musím sa starať aj sám o seba. Takže namiesto toho, aby som robil niekomu ja duchovného sprievodcu, musím ísť ja sám k duchovnému sprevádzaniu. Ak som direktorom komunity, ktorá pracuje v ťažkých podmienkach. Ak pomáham bratom vysporiadať sa s bolesťou, ktorí pracujú s bolesťami ľudí, kto pomôže mne? Kam pôjdem hľadať pomoc? Niekedy práve direktori majú pocit, že im nikto nemôže pomôcť. A to vedie k mnohým ťažkostiam, ktoré majú direktori komunít. Ale aj toto patrí k rytmu duše. Toto tiež súvisí s umieraním a vstávaním.

Posledný dôvod, ktorý vám uvediem prečo nerozumieme veľkonočnému tajomstvu, tomuto rytmu duše je, že odolávame každej reflexii, akémukoľvek pokusu počúvať rytmus môjho vlastného života.

- **odmietam načúvať reflexii na svoj vlastný život**

Nemôžem byť kňazom alebo duchovným sprievodcom, keď nie som schopný rozpoznať svoj vlastný rytmus. A to musí byť časťou mojej každodennej modlitby. Ja si musím denne pripomínať, že mojou úlohou je neustále hľadať Boha a jeho tvár. V mojich modlitbách musím hľadať aké má Boh so mnou plány. Musím mať vlastného spovedníka. Lebo som hriešnik. Musím mať vlastného duchovného sprievodcu, lebo aj ja potrebujem pomoc. Jednou z vecí, ktoré som si v klére všimol (pracujem s kňazmi po celom svete) je, že mnohí z nás si myslia, že nepotrebujú pomoc od nikoho. Pomoc hľadáme až vtedy, keď sme už vo veľmi zlom stave.

Nemôžem byť duchovným sprievodcom, ak sám nemám duchovné sprevádzanie. Nemôžem byť duchovným sprievodcom, ak ja sám nie som otvorený pre rast duchovnom živote. Nemôžem byť duchovným sprievodcom ak tieto veci nechápem. Nemôžem byť duchovným sprievodcom, ak ostanem ako učeníci v Markovom evanjeliu - ľudia, ktorí nechápu.

Toto si vyžaduje aby každý z nás osobne pomenoval proces veľkonočného tajomstva vo svojom vlastnom živote. A vyžaduje to aby sme začali načúvať svoj rytmus. A to robíme vo svojom vlastnom živote a nie iba v živote ľudí ktorým slúžime. Ako to robím? Musím si vytvoriť duchovnú reflexiu. Musím si vytvoriť miesto a čas pre meditáciu. Musím pokračovať v štúdiu a duchovnom čítaní.

V jednom liste don Bosco napísal Klára Lue. Bola lekárničkou na severe Francúzska. Bola blízkou priateľkou don Bosca. Don Bosco poslal za ňou jednu sestru FMA. Bola často hosťom na Valdocu. Pred svojou smrťou don Bosco poprosil don Ruu aby sa o ňu staral. Keď som písal môj doktorát, mal som prístup k archívu sestier. Našiel som o tejto Kláre veľa zaujímavých informácií. Jedna zaujímavosť bola, že Klára si adoptovala syna, ktorý sa stal saleziánom a bol to prvý provinciál vo Francúzsku. Zaujímavý príbeh. Klára Lue bola veľmi drahou osobou pre don Bosca, čo vyplýva z tohto listu, ktorý jej adresuje. A v tomto liste jej don Bosco hovorí čo je potrebné pre autentický duchovný život. Vyplýva z toho, že mu bolo úplne jasné - že spiritualita musí byť podporená praxou. Trval na **dennom rytme**, ktorý pozostáva z meditácie, reflexie, modlitby, čítania a štúdia. Trval na **týždennom rytme**. A potom **mesačnom rytme** a **ročnom rytme**. Moja duchovnosť je natoľko dobrá nakoľko sú dobré moje praktiky / nakoľko som verný týmto praktikám. Pokiaľ rozumiem správne don Boscovi, modlitba nemôže prežiť bez meditácie a rozjímania. Veľkou chybou v saleziánskom živote je, že sme tak

zamestnanými prácou pre Pána, že ignorujeme Pána tejto práce. Ignorujeme rozjímanie, ignorujeme meditácie. Nemôžeme byť duchovnými sprievodcami bez vlastného rozjímania a meditácie. Rutinná modlitba nestačí. Musíme ísť za ňu. O tom budeme hovoriť aj zajtra. Užite si čas osobnej reflexie.

Odporúčam vám aby ste nasledujúcu hodinu strávili v tichu – vezmite si Písmo, alebo čítajte príbehy, robte čo chcete ale premýšľajte pri tom – a dovoľte Bohu aby vás prekvapil.

5. Spiritualita a mentalita osobnosti

a) Jednoduchá otázka – je tu humor?

Včera sme hovorili o základných kvalitách, ktoré sa objavujú, keď sa zaoberáme spiritualitou s psychologického hľadiska. Chcel by som sa vrátiť k základnej otázke. Je to niečo, čo vidíme v našich komunitách. Vidíte muža, ktorý vojde do miestnosti a všetci sa rozžiaria. Je to preto, lebo priniesol niečo úžasné, nádherné. Vojde iný muž a všetci odídu. To je veľké tajomstvo, že? Súvisí to s osobnosťou. Ale tak isto aj s mentalitou. A toto chcem vysvetliť dnes ráno.

Určite si pamätáte niektoré myšlienky z oratória. V našej saleziánskej tradícii - svätosť znamená byť šťastný! Čo je to šťastie? Nieкто sa stane šťastným, keď zostarne. Nieкто sa naopak stane mrzutý. To je veľká výzva v spiritualite. Pokiaľ je v centre saleziánskej spirituality radosť, prečo nie sme šťastní, radostní? Prečo mnohí z nás stratili zmysel pre humor? Myslím, že toto je obrovská otázka pre duchovné sprevádzanie. Keď sa neviem smiať, čo robím? Veľmi jednoduchá otázka, že? Ale vyžaduje hlboké skúmanie, aby sme mohli odpovedať.

Včera som sa zmienil o tom, že vysporiadať sa s ťažkosťami si vyžaduje životnú odvahu. Taký zamračený, mrzutý spolubrat ma málo odvahy. Nevie prijať život taký aký je. Odvaha v živote sa prejavuje ako súcť. Keď sa pozrieme do Písma, aby sme našli **význam súcťu**, zistíme, že to **znamená byť s druhými ľuďmi a starať sa o nich**. Byť s nimi nesebeckým spôsobom. Mrzutý, utrápený kňaz/rehoľník nevie mať súcť s ľuďmi. Pretože sa príliš zaoberá sám sebou, svojim trápením. Súcť sa potom prejavuje ako radosť zo života. A toto je otázka radosti zo života – poďme si o tom povedať viac.

b) schopný radovať sa

Začneme tým, že poviem, že každý z nás je plne vybavený pre život za akýchkoľvek okolností. Narodili sme tak, že sa vieme radovať. Dostali sme milosť za milosťou. Boli sme požehnávaní na všetkých miestach kde sme sa nachádzali. To je čo hovorí Pavol v prvej kapitole Efezanom. Takže, prečo nie som radostný? Narodil som sa, aby som bol šťastný a dostal som milosť za milosťou. Takže nejakým spôsobom to musí súvisieť s našou voľbou. Za prvé narodil som sa ako ľudská bytosť. Až neskôr som sa stal Jackom. Najskôr som bol ľudskou bytosťou a až potom som sa stal sám sebou. Radosť vychádza z toho, že som ľudskou bytosťou.

c) naklonený k smútku

Trápenie vychádza z toho, že som Jack. Lebo ja, Jack mám skúsenosti, minulosť, ktorá ma zaviedla zlým smerom. Stal som sa smutný, utrápený, keď som stratil kontakt so svojou základnou ľudskosťou. Začal som cítiť, že musím ospravedlniť svoju existenciu, že musím vysvetliť alebo brániť svoju existenciu s jej minulosťou a s jej očakávaniami, musím brániť svoju precitlivosť alebo naopak necitlivosť. Nebol som vždy schopný vysporiadať sa so životom a žiť svoj život naplno. Začal som sa života báť.

d) byť sám sebou

Keď sa stretne so svojou ľudskosťou sme silní a zároveň jemní/citliví. Sme plní života a dôvery. Cítíme sa silní lebo žijeme život vo svete takom aký je. Akceptujem tento svet a mám preň miesto vo svojom živote. To je sila, ktorá mi umožňuje žiť moju osobnú identitu. Dovoľuje mi, aby som sa priblížil k iným ľuďom ako k ľudským bytostiam, lebo ja sám som bližšie k sebe ako k ľudskej bytosti.

Všetci poznáte starú teologickú pravdu, že milosť stavia na prirodzenosti. Keď odmietam svoju prirodzenosť na čom má stavať milosť? Duchovný sprievodca pomáha druhému aby sa stal ľudskou bytosťou. Teológia vtelenia znamená, že pokiaľ nie som ľudskou bytosťou, nemôžem byť ani kresťanom. Slovo sa stalo telom. Aj ja sa musím stať telom. Musím prijať svoju ľudskosť. Keď to robím, cítim pokojnú radosť a odvahu. To mi dovoľuje, aby som sa otvoril okoliu a aby som žil s ľuďmi v mojom okolí. Nie preto, že od nich niečo potrebujem ale preto, že sa rozšírilo moje poznanie a rozšírilo sa moje srdce.

Teraz sa snažím popísať don Bosca, keď toto hovorím. Lebo on bol mimoriadny človek, mal veľké srdce, široký pohľad, bol plný radosti, bol plný odvahy, bol charakteristický svojou vášnivosťou, svojou čistotou myslenia, jasnou myslou a túto radosť zo života prinášal všade kam prišiel. Dokonca aj keď bol už starý a chorý. Don Boscov lekár raz povedal, že don Bosco je chodiaci liek. Na konci života bol už zhrbený ale stále bol plný radosti. Vieme, že aj koncom života bol stále pripravený ísť do Ríma a postaviť tam kostol Božského Srdca. Takto zhrbený človek a pritom plný radosti a odvahy. To je náš vzor.

e) čo ma ovláda?

Tieto možnosti sú vždy v našom živote prítomné. Na nešťastie sa schovávajú pod našimi frustráciami a túžbami. A to je jadro problému. Som šťastný, keď sa moje túžby naplnia a som nešťastný, keď sa moje túžby neuskutočnia. **Som ovládaný vlastnými túžbami. Skutočná radosť sa objavuje vtedy, keď nezávisí na uspokojovaní našich túžob.** Skutočný problém spočíva teda v tom ako závisíme na našich túžbach.

f) radosť je nezávislá od okolností

Dobry duchovný sprievodca chápe akú moc majú naše túžby. Problém je, že sme svojhlaví namiesto toho aby sme boli odhodlaní. Radosť zo života je niečo iné ako uspokojenie túžob. Radosť zo života je stav mysle, ktorý je daný celou mojou bytosťou. Nie iba pozitívnymi okolnosťami. Potom zo mňa vyžaruje radosť nie len vtedy, keď sa dejú pekné veci v mojom živote ale aj vtedy, keď mám nepríjemnosti. Inak to nie je radosť. Radosť je ľudskou kvalitou ale je to aj dar Ducha Svätého a ako taká nezávisí na okolnostiach. Je to spôsob ako sa staviam k veciam v mojom živote. Je to stav mysle, ktorá prestupuje všetkým. A robí to spôsobom nezávislým na okolnostiach. Zdôrazňujem nezávislým.

g) spokojnosť je podmienená okolnosťami

Keď vaša radosť závisí od vonkajších okolností nie je to radosť. Je to spokojnosť. Musíme teda rozlišovať medzi radosťou, ktorá nezávisí na vonkajších okolnostiach a radosťou, ktorá závisí od uspokojenia. Spokojnosť je podmienená forma radosti a závisí od vnútorných alebo vonkajších okolností. Naplnení túžob. Spokojnosť je vždy podmienená. Radosť nie. Pojmom „šťastie“ obvyčajne pomenúvame naše uspokojenie. A to je závislé na niečom, čo ho prináša. V podstate nachádzam svoje uspokojenie, svoju spokojnosť mimo seba. Na rozdiel od radosti, ktorú nachádzam v sebe. Šťastie potom nachádzame v tom ako ovládame okolnosti, v ktorých žijeme. Preto, keď sme chorí alebo starneme, dostávame sa do ťažkostí. Lebo, keď sme starí alebo chorí, strácame kontrolu nad okolnosťami, nad prostredím. Salezián, ktorý zostarol a ochorel a žil tak, že mal vždy všetko pod

kontrolou, bude mať veľké ťažkosti. Lebo stratil kontakt s radosťou. Don Bosco nestratil tento kontakt.

Vidíte, že naša spokojnosť je často postavená na tom, že ovládame - naše materiálne faktory a naše vlastníctvo. Napríklad vlastníctvom je aj moja práca, služba, nemyslí sa tu iba rádio alebo prehrávač. Radosť postavená na našom vlastníctve a kontrole je potom základom našich ťažkostí a nášho smútku. Lebo vytvára negatívne sily v našom živote. Vytvára nereálne očakávania, vytvára ambície a stáva sa základom úzkosti. Lebo moja nádej je nádej, aby som niečo získal. A potom sa bojím, že niečo stratím. A pretože moje túžby sú iné ako túžby ľudí okolo mňa, stávajú sa zdrojom konfliktov a súperenia. Výsledkom je rivalita, nesúhlas a zatrpknutosť. Nereálne túžby sú receptom pre nespokojnosť.

h) pocit šťastia nie je šťastie

Všetky tieto veci vedú k tomu, že sme nešťastní. Uspokojenie a šťastie, ktoré sú stavané na našich túžbach je potom iba krátkodobé. Dôvod je jednoduchý. Keď som ovládaný svojimi túžbami, cítim veľké napätie, a keď sú moje túžby naplnené, to napätie zmizne a ja sa cítim „šťastný“. Ale to nie je šťastie. Je to iba psychologický moment. A potom nasleduje ďalšie hľadanie. Vytvorím si novú túžbu, nové napätie, hľadám uvoľnenie toho napätia a znova sa cítim „šťastný“. Stávam sa závislý na tomto životnom vzorci, ktorý je založený na tom, že hľadám spôsoby ako sa zbaviť napätia. Ale to nie je radosť.

A časom spozorujem, že sa mením. Namiesto toho, aby som bol šťastný, vyhýbam sa tomu aby som nebol nešťastný. A tak začnem všetko vnímať z hľadiska mojej spokojnosti a nespokojnosti. Všetko posudzujem z hľadiska, či ma to môže zraniť alebo urobiť nešťastným.

i) recept na životnú katastrofu

Dám vám dobrý príklad: robil som prieskum medzi kňazmi. Dal som im jednoduchú otázku. Tá otázka znela: Si pripravený prijať novú službu? 80% nebolo pripravených, lebo to, čo práve robili ich uspokojovalo. Kde ale bola ich radosť, kde bola ich disponibilita? V tomto hľadaní spokojnosti je určitá pohodlnosť a toto uspokojenie a pohodlie zamieňajú za radosť. Ak nebudem opatrný, potom mojou základnou túžbou bude túžba po bezpečí, po ochrane a nezraniteľnosti. A toto je recept pre životnú katastrofu a to pre hocikoho. Dôvod je veľmi jednoduchý. Stávame sa otrokmi strachu. Strach a nie radosť začne dominovať v našom živote. A potom vidíme nebezpečenstvo a hrozbu všade okolo nás. A my sa stávame smutnejší a ustarostenejší.

j) pohľad spirituality na uspokojovanie túžob

Duchovný pohľad je úplne iný. V autenticknej spiritualite je šťastie odrazom radosti zo života. Spiritualita chápe uspokojovanie túžob inak. Odmieta tvrdenie, že uspokojenie túžby je radosťou zo života. Dokonca, že vedie k radosti zo života. Duchovný pohľad odmieta, aby sa naše očakávania viazali k materialistickým veciam. Radosť je niečo iné ako uspokojenie našich potrieb.

Radosť zo života je mimo akejkoľvek našej starostlivosti, obavy alebo činnosti. Radosť zo života je zmenené vnímanie. Lebo chápe, že skutočná radosť podobne ako Božie kráľovstvo, je už tu. Je v nás. A potom nezávisí na okolnostiach.

Poviem teraz niečo čudné. Naša radosť zo života nezávisí na tom, či vieme kontrolovať naše túžby a vášne. Akoby naša myseľ alebo nejaká naša časť bola našim nepriateľom. Kľúčom je nechať vnútornú radosť rásť. Robím to, keď sa modlím k Duchu Svätému, aby som si viac a viac uvedomoval dary radosti, ktoré už mám v sebe. Keď sa takto modlím, stávam sa schopný žiť svoj život v plnosti. Navonok sa to prejavuje v tom, ako mi záleží a ako chápem život a to sa premieta do mojich vzťahov. Začnem dávať radosť iným. Prestanem ju hľadať pre seba. Neodmietam svet. Učím sa ho iba vnímať

inak. Zistím, že moja vlastná hodnota nie je založená na vonkajších veciach ale je v tom, čo je vo mne. Moja hodnota je vo mne. Moja radosť je vo mne. A to vychádza z mojej duše. Keď počúvam rytmus mojej duše, keď počúvam pieseň svojej duše, keď je moja duša zakotvená v Kristovi, potom byť radostným je niečo normálne.

Potom budem vítaný na každom mieste kam prídem a bude prinášať radosť.

6. Saleziánsky prístup v duchovnom sprevádzaní

a) Prvky preventívneho systému

Budeme sledovať poznámky ktoré máte⁵.

Saleziáni pracujúci ako duchovní sprievodcovia alebo ktorí majú na starosti formáciu prijímajú ľudí takých akých sú v kontexte ich každodenného života. Prečo máme brať ľudí takých akí sú? Lebo takými títo ľudia sú pred Bohom v tomto konkrétnom okamžiku ich života. A takýchto ich stretáva Boh. Boh ma stretáva takého aký som a tam kde som. Takže ako duchovný sprievodca musím aj ja vedieť stretnúť človeka takého aký je a tam kde je.

Druhá vec je tiež dôležitá. Dobrý duchovný sprievodca to robí bez ohľadu na svoje pocity, či už pozitívne alebo negatívne, ktoré voči tejto osobe má. Snažím sa pristúpiť k človekovi z božieho pohľadu. Dobrota v preventívnom systéme znamená, že k človekovi pristupujem jemne, s citom. Súcitím s ním a mám pre neho pochopenie. Nemám žiadnu fixnú predstavu o tom človekovi a nemám predsudky. Dobrý duchovný sprievodca je schopný vidieť rozporuplnosť a narušenosť existencie, keď ľudia nerozumejú aký veľký je rozpor medzi ich spiritualitou a prežívaním každodenného života.

Ľudia k nám prichádzajú so všetkými životnými problémami a my musíme byť veľmi opatrní aby sme nijakým spôsobom nedali najavo posudzovanie a odsúdenie. Je dôležité aby sme sa na spiritualitu nepozerali príliš eticky. Neznamená to, že etika nemá svoje miesto v spiritualite ale spiritualita je príliš rozsiahla. Musím pristupovať k ľuďom s otvorenou myslou. Duchovný sprievodca im pomáha s určitou dávkou slobody. Zdôrazňujem ešte raz, s určitou dávkou slobody. Nikto z nás nie je úplne slobodný. Nesmieme mať nerealistické očakávania od osoby, s ktorou pracujem. To je „ragione“ (rozumnosť) v preventívnom systéme. Prichádzam s reálnou myslou. Prichádzam ako zmysluplná - rozumná osoba. Je dôležité aby duchovný sprievodca vedel, že sa tu nejedná iba o formáciu alebo reformáciu ale o Božiu transformáciu osoby. A práve táto Božia premena je v centre našej práce. To je to, čo je v preventívnom systéme nazvané „religione“ (náboženstvo). Takže preventívny systém usmerňuje saleziánske duchovné sprevádzanie. Je rozumné, je zamerané na Boha - na vzťah osoby k Bohu; a na vzťah sprevádzaného a duchovného sprievodcu je založený na súcitení/láskavosti.

Musíme pochopiť, že preventívny systém nie je iba nejaký školský systém. Nie je to iba saleziánska asistencia na ihrisku. Ale je to don Boscov pohľad na všetko. Aj keď už odvtedy ubehlo 100 rokov. Je to úžasný príklad vývoja doktríny/náuky.

Prečo je dôležité, aby duchovný sprievodca pochopil, že jeho úlohou je, aby pomohol ľuďom nájsť cestu, na ktorú je každý človek volaný a aby si udržali potrebnú bdelosť. Pripomínam stanovy, článok 12. Radím vám, aby ste si tento článok prečítali vždy predtým ako začnete robiť duchovné sprevádzanie. Aby ste si pripomenuli preventívny systém. Myslím, že či už k vám prídu mladí, starí, laik alebo zasvätení, vždy k nemu pristupujem zjednotený s Bohom, a toto zjednotenie s Bohom potom prenášam do služby tomu človekovi a robím to vo svetle preventívneho systému.

⁵ pri prepise nahrávok neboli k dispozícii

b) Dve definície

• duchovné sprevádzanie – čo ním nie je

Teraz sa budeme zaoberať dvoma definíciami. Definícia duchovného sprevádzania. Musíme tu definíciu pochopiť. Sú tu dôležité určité slová: *sprevádzanie, priateľstvo, vedenie, sloboda*.

Osoby ku mne prichádzajú dobrovoľne a očakávajú, že ich budem sprevádzať. Očakávajú, že s nimi uzavriem duchovné priateľstvo a očakávajú, že ich budem duchovne vychovávať. Takže sa dostávame k definícii. Je to hermeneutický proces zameraný na formáciu saleziánskej a kresťanskej identity. Ako to urobíme?

Pri duchovnom sprevádzaní musíme nechať priestor, aby sa sprevádzaná osoba zaoberala ako saleziánskymi tak biblickými témami⁶. To je zvlášť dôležité vo formačných domoch a aj keď pracujeme so širšou saleziánskou rodinou. Snažíme sa im pomôcť, aby si rozvinuli nielen kresťanskú identitu ale aj saleziánsku identitu. Preto musím mať ja sám jasno v oboch aspektoch. Ktoré texty mi pomáhajú pochopiť saleziánsku identitu? Vo formačných domoch máme veľa materiálov. Posledné je „Nuovo rationale“. Ale čo keď robím duchovného sprievodcu niekomu kto je 50-60 ročný. Akým textom sa mám riadiť, aby som im pomohol objaviť ich saleziánsku identitu? A odpoveď je.

Sú to Stanovy. Stanovy predstavujú obraz saleziánskej identity z dvoch hľadísk. Z hľadiska jednotlivého saleziána a z hľadiska jeho života v komunite. Saleziánska identita sa musí dotýkať troch vecí:

- mojej osobnej identity ako saleziána,
- môjho spôsobu života v komunite,
- môjho pochopenia misie a poslania komunity.

Starší spolubratia majú problém, lebo chápu svoju službu ako niečo, čo patri iba im a nie ako niečo, čo patri komunite. V tom sa líšime od jezuitov. U jezuitov je služba osobnou záležitosťou jezuitu. Patri iba jemu. Služba saleziána patri komunite alebo provincii. A toto je niekedy najbolestnejší prvok v živote starších spolubratov. A to je dôvod, prečo tu dnes o tom hovorím. A preto som aj hovoril o skutočnej radosť. Problém starších bratov je, že oni nachádzajú uspokojenie vo svojej práci. A pokiaľ je ich vedomie vlastnej hodnoty založené na vlastnej práci, bude pre neho veľmi ťažké ak dovolíme komunite aby mu čokoľvek povedala.

A to nie je iba otázka poslušnosti. Je to otázka spirituality. A preto sa niekedy bratia vyhýbajú duchovnému sprevádzaniu lebo nechcú prijať túto výzvu spirituality. Chcem ešte raz zdôrazniť, že keď chcem robiť duchovné sprevádzanie iným, je z mojej strany veľmi arogantné, keď sám duchovné sprevádzanie odmietam.

Pre mňa ako saleziána je veľmi jednoduchá otázka: Prečo tak málo saleziánov vyhľadáva duchovné sprevádzanie? V saleziánskom živote má väčšinou duchovné sprevádzanie neformálne prístupy. Je nahradené Slovom na dobrú noc, kázňami, rozhovormi s priateľom a pod. Je to iste lepšie ako nič, ale nenahradí to skutočné duchovné sprevádzanie. Jednu vec na ktorú sme ako kongregácia prišli je, že sa musíme vrátiť k duchovnému sprevádzaniu. Lebo duchovné sprevádzanie mi pomôže znova objaviť moju identitu ako saleziána a pochopiť moju identitu kresťana.

• duchovné sprevádzanie – ako prebieha

Keď sa vrátíme k definícii. Ako to robíme? Formou rozprávania príbehov z vlastného života. Keď mám na duchovné sprevádzanie vyhradenú hodinu, ako mám túto hodinu stráviť? Podľa mojich skúseností, prvých 20 minút, prípadne pol hodinu načúvam. Nie je to ľahké. Nie je ľahké pokojne sedieť a pozorne niekoho 20 minút počúvať. Nebezpečenstvo je, že ho začnem prerušovať. Zabudnem sledovať rytmus duše. A jedným z kľúčových pravidiel pre dobré počúvanie rytmu duše je príjemné ticho. Ja začnem vchádzať do dialógu až vtedy, keď je jasné, že osoba skončila svoje rozprávanie.

⁶ V zmysle nielen Starého ale aj Nového Zákona

Keď začínam duchovné sprevádzanie, poviem človekovi aby sa pokojne posadil a vyzvem ho aby sme sa pomodlili a potom mu nechám priestor na hovorenie. Na nič sa nepýtam. Je tu však jedno riziko. A to, že osoba bude iba sedieť a mlčať. Duchovný sprievodca sa môže chytiť do pasce vtedy, keď si myslí, že musí niečo povedať. Ja nič nehovorím. Pretože mojou úlohou je počúvať. Takže ak osoba nič nehovorí, načúvam tichu. Pozorujem ako sa osoba hýbe. Je to tiež akási forma komunikácie.

Pamätám si na jednu veľmi zaujímavú skúsenosť s jedným mladým saleziánom. Prišiel ku mne po prvý krát a celú hodinu mlčal. A ja som mlčal tiež. Po tej hodine som sa krátko pomodlil a poslal som ho preč. Keď prišiel druhý krát, povedal mi o sebe veľmi veľa. Ticho pri prvej návšteve tvorilo skúšku. Skúšku, či ho prijmem alebo či ho budem súdiť. I takéto veci musíte očakávať. Preto sa to volá kontemplatívne načúvanie. Dúfam, že vy nebudete mať takú skúsenosť. Ale ak áno, buďte potom pozorní a opatrní.

c) Otázky

- Čo keď máme pred sebou osobu, ktorá ma vnútorné bloky. Nemáme jej potom pomôcť tým, že hovoríme. Je mlčanie to najlepšie?

Práve tým mlčaním don Finnegan pomohol tomu mladému saleziánovi prekonať jeho zablokovanie.

Je tu technický problém. Vzťah medzi duchovným sprievodcom a klerikom vo formácii nie je rovnocenný. Pre duchovného sprievodcu je veľmi jednoduché aby toho klerika ovládol. Pre klerika je ťažké aby ovládol situáciu. A to z dvoch dôvodov.

Možno ten klerik neprichádza dobrovoľne ale prichádza lebo musí. A to mení povahu vzťahu. A druhý dôvod je - keďže duchovný sprievodca má moc, autoritu, postavenie, privilégia a status, ako môže mladý klerik nadviazať nejaký vzťah, keď neprekoná svoj strach? Mojou úlohou je, aby som si uvedomoval tieto ťažkosti zo strany klerika. Musím dávať pozor aj na to, že ja mám autoritu, moc, postavenie, privilégiá, status a pod. Za týmto vzťahom sa ukrýva problém moci a ten všetko komplikuje. Vtedy, keď ma ten klerik testoval, skúšal, či využijem svoju moc. V tom momente som ja vedel, že bude lepšie neurobiť nič. Ale keby to spravil aj druhý krát asi by som do toho vstúpil. Ale môj vstup by sa netýkal spirituality. Spýtal by som sa ho ako sa má. Ako sa cíti. Čo sa s ním deje. Otázky tohto typu veľmi pomáhajú.

- (doplňok prvej otázky) Ako direktor sa snažím spoznať aké má zázemie, aký je, čo robí - v rámci priateľskej lásky. Takže toto sa pýtam.

A toto je veľmi dobré. To napomáha nadväzovaniu priateľstva. Keď robíme duchovné sprevádzanie klerikom, je to trochu komplikované. Lebo máme viac ako jeden úmysel. Chceme, aby bol dobrým človekom, aby bol dobrým kresťanom, to je to don Boscovo „byť dobrým občanom a dobrým kresťanom“. Takže chceme aby saleziáni mali oba tieto rozmery ale zároveň chceme aby boli aj saleziáni a pre saleziánov máme určité nároky, ktoré nemáme na iných ľuďoch a preto je toto duchovné sprevádzanie trochu ťažšie. Ako direktor formačného domu (bol som direktorom, keď sme ešte mali takéto domy), povzbudzoval som klerikov, aby mali svojho duchovného sprievodcu. Takže úloha direktora bola, aby bol priateľom. Ale oni vedia, že direktor a jeho rada ich pozorujú. Pozorujú ako žijú svoje životy. A toto je sprevádzanie v povolani. Ale to je niečo iné ako duchovné sprevádzanie. Niekedy je ťažké rozlišovať rozdiel medzi týmito dvomi sprevádzaniami.

Neexistuje jednoduchá odpoveď. Ďakujem za otázku, ktorá bola veľmi zaujímavá.

Keď sa vrátíme k definícii, **duchovné sprevádzanie sa uskutočňuje, keď na rozprávanie vlastného života duchovný sprievodca odpovedá svojím empatickým kontemplatívnym načúvaním.** Je dôležité, aby sme si uvedomili, že keď robím duchovné sprevádzanie, asi nežijem na tom istom

mieste ako oni. O ich živote vlastne vôbec nič neviem. Poznám ich život iba z ich rozprávania. Takže musím všetko robiť iba na základe príbehu, ktorý mi povedia.

Je tu zaujímavá otázka: Ak ako salezián poskytujem duchovné sprevádzanie svojmu spolubratovi a obaja žijeme v tom istom dome, ja vidím ako žije, môžem to použiť alebo ho mám viac počúvať? Je veľmi ťažké aby som dal nabok to, čo vnímam o tom bratovi. Lebo s ním žijem a veľmi intenzívne to vnímam, hlavne veci ktoré sa mi nepáčia. **Ale keď mu poskytujem duchovné sprevádzanie, musím uprednostniť jeho životný príbeh.** A nie moje názory. **Lebo ja sa snažím vidieť ho Božími očami.** Nie mojimi očami. A to jedna z ťažkostí.

Je ťažké dosiahnuť empatické načúvanie. Lebo to vždy dáva na prvé miesto príbeh toho druhého. Žiada to odo mňa aby som odložil svoje vlastné predsudky, postoje, názory. A to je pre mňa výzva. Aby som pochopil toho človeka z vnútra jeho príbehu. A to je to ťažké.

- (poznámka z pléna) Keď poznám tú osobu akokoľvek by som sa snažil, stále ma to bude ovplyvňovať. Nevieť sa zbaviť svojho pocitu, postoja k nemu.

Je to veľmi ťažké. A je to umenie. Je to niečo, čo sa musím naučiť. Nie je to niečo, čo vychádza z našej prirodzenosti. Musíme to trénovať. Je to akási duchovná disciplína. Snažím sa ťa počúvať bez toho aby som dal priestor mojim názorom.

- (poznámka z pléna): Keď za tebou príde bohoslovec. A ty máš v hlave nejaký projekt. A chceš ho niekam dostať. Ak základná myšlienka je, že berieš toho človeka takého aký je - ale niekedy len stretneš toho človeka a už máš predsudky.

Ale tu je základný problém v rozlišovaní: robiť duchovné sprevádzanie a robiť sprevádzanie v povolání. Musíme rozumieť aký je tu rozdiel. Sprevádzanie v povolání využíva obe formy externej ako aj internej informácie. Duchovné sprevádzanie používa iba interné informácie. Asi je tu problém v terminológii. Musí mi byť jasné, či robím duchovné sprevádzanie alebo sprevádzanie v povolání, kde duchovné sprevádzanie robí niekto iný, alebo sa snažím robiť aj duchovné sprevádzanie aj sprevádzanie v povolání zároveň. Prax v kongregácii ukazuje, že je dobré oddeliť tieto úlohy. Je to veľmi jasne definované v súčasných formačných dokumentoch. Je to však ťažké.

- Napriek tendenciám oddeliť tieto úlohy, v noviciáte je iba jeden duchovný direktor.

Noviciát je výnimkou z toho, čo tu hovoríme. Lebo noviciát je vážna zodpovednosť v rozlišovaní. Ale čo sa tu snažím povedať je, aby sme si uvedomili ako to má vyzerať, aká je spiritualita široká. A tí, ktorí poskytujú sprevádzanie novicom, aby si vybrali to čo môžu. Aby napr. rešpektovali proces integračnej formácie. Lebo formácia je viac ako duchovné sprevádzanie. Duchovné sprevádzanie je iba jednou stránkou oveľa väčšieho procesu formácie.

- Ak je spiritualita taká široká, nemôžem sa obmedziť teda iba na to, že ho počúvam, aby som ho pochopil a snažím sa aby som na neho neprojektoval svoje predsudky. Ale keď ja mám ešte ten pohľad z vonka - vidím to ako výhodu. Rozprávali sme o tých temných, nepoznaných stránkach. Takže, keď ho vidím zvonka, môžem mu pomôcť nájsť pravdu. Takže mám výhodu, že okrem toho že ho počúvam, vidím ho aj z inej vonkajšej stránky.

Ale v tom je jeden problém. Problémom je obranný mechanizmus, ktorý sa nazýva projekcia. Keď ja vidím svojho brata, vidím jeho alebo seba, svoj tieň? A to je problém. Preto musím uprednostniť jeho príbeh pred svojim názorom, lebo to môže byť názor o mne samom a nie o ňom.

Nie všetko čo v druhom vidím v ňom skutočne je. Veľa je vlastne vo mne. Preto je dôležité, aby som počul verziu svojho brata o jeho živote. To vlastne znamená, že ignorujem to, čo viem. Musím byť veľmi opatrný ako použijem a či použijem informácie zvonka. Keď sa mi na mojom bratovi niečo nepáči, neznamená to automaticky, že to vidia aj tí druhí. Môže to byť iba môj problém. Takže musíme mať veľmi jasno v tom, čo je subjektívne a čo je objektívne. A to nie je ľahké.

Nehovorím, že nesmiete brať do úvahy to, čo viete. Ale hovorím, aby ste uprednostňovali príbeh toho druhého. Keď prinášaš niečo zvonku, nehovorím o poznámkach alebo informáciách o klerikovi, hovorím o duchovnom sprevádzaní na etickej úrovni – to si vyžaduje povolenie, aby som o tom hovoril. Keď začnem hovoriť o niečom, čo som videl a nemá to podklad v tom príbehu, ktorý mi ten druhý rozpráva, pohýnam sa za hranice dialógu. Zmena hraníc dialógu a hlavne v duchovnom sprevádzaní je veľmi problematické.

Viem, že keď robím supervíziu duchovným sprievodcom (máme asociáciu ktorej som prezidentom, a táto asociácia vyžaduje od duchovných sprievodcov aby mali supervíziu). A z mojich skúseností viem, že vnášanie vonkajších vecí do duchovného sprevádzania je veľmi, veľmi problematické. Moje skúsenosti hovoria: **čakaj!** Príležitosť nakoniec vždy príde. Organicky z príbehu toho človeka, keď sa začne daným problémom zaoberať. Je to vlastne otázka čakania na vhodnú príležitosť. My musíme byť veľmi diskretní a musíme rešpektovať dôstojnosť druhého človeka.

7. Schopnosť načúvať

a) Zlepšenie schopnosti načúvať

Sledujeme stranu 9 v poznámkach ktoré máte⁷. Zdôrazňovali sme, že základnou schopnosťou duchovného sprievodcu je vedieť načúvať. Takže sa budeme zaoberať spôsobmi ako to urobiť, aby sme vedeli stále lepšie načúvať. Všimnite si, že v tom texte volám načúvanie schopnosťou. Nehovoríme tu o počúvaní ako pri počúvaní pri bežnom rozhovore. Toto je kontemplatívne načúvanie.

• Duch Svätý v procese

Na strane 20 je diagram, ktorý vám pomôže pochopiť, čo je to kontemplatívne načúvanie. V duchovnom sprevádzaní sú vždy tri vzťahy. Základný vzťah medzi vedeným a duchovným sprievodcom, vzťah medzi duchovným sprievodcom a Duchom Svätým a vzťah medzi vedenou osobou a Duchom Svätým. Keď nebudem načúvať kontemplatívne, neuvedomím si prítomnosť Ducha Svätého, takže aj počas ticha, keď v tichu načúvam danej osobe, staviam sám seba do atmosféry modlitby a som otvorený, očakávam Ducha Svätého, snažím sa pochopiť čo Duch Svätý robí v mojom živote v tom okamžiku ako v duchovnom sprievodcovi a čo robí Duch Svätý v živote sprevádzaného práve v tomto okamžiku. Preto tento proces voláme kontemplatívne načúvanie.

Momenty ako sú tieto môžu byť inšpirované v Písme. Mám skúsenosti a môžem povedať, že sa to deje veľmi často. Osoba hovorí, ja počúvam a načúvam kontemplatívne, a zrazu cítim inšpiráciu, že sa mám pozrieť do Písma. A potom vo vhodnom okamžiku prečítam vedenej osobe kúsok z Písma a obyčajne to má na túto osobu obrovský účinok. A ja v tom momente počujem oveľa viac z jej príbehu. Oveľa viac ako mi sprevádzaná osoba vôbec chcela povedať. A to je jeden z darov, ktorý duchovný sprievodca má. Keď počúvam kontemplatívne, môžem cítiť ako sa vo mne prebúdza moja intuícia. Tá mi dovolí, aby som položil pár jednoduchých otázok. A to môže byť veľmi dôležité pre danú osobu. Často to vidíme v živote don Bosca. Ale ono to nie je až také čudné, stáva sa to mnohým duchovným sprievodcom. Lebo keď naozaj kontemplatívne načúvam Duchu Svätému, potom jeho vnuknutia a jeho inšpirácie sú úplne normálne. A to je veľmi dôležité.

• Bod ticha vo mne

Vrátime sa na stranu 9. „Aby sme mohli kontemplatívne načúvať, musím dať bokom vlastné potreby a musím stíšiť svoju vlastnú myseľ a dostať sa do meditatívneho stavu. Musím nájsť miesto ticha sám v sebe...“ Tu je to napísané. Dajte bokom vlastné konflikty a predsudky a sústreďte sa na to, čo vám sprevádzaný práve hovorí. Ja to robím tak, aby som mal v sebe pokoj. Keď cítim úzkosť, keď

⁷ pri prepise nahrávok neboli k dispozícii

som rozrušený zlými správami a nepríjemnosťami, potom riešim tieto veci sám v sebe. A nie som schopný počúvať toho druhého. Nedokážem venovať pozornosť tomu druhému. Ale ja som zodpovedný za to, aby som svoju pozornosť úplne venoval tomu druhému.

Po druhé. Musím sa vyhýbať každému verbálnemu a neverbálnemu prejavu nesúhlasu prípadne pohoršenia a posudzovania nad tým, čo mi ten druhý hovorí. Ak nesúhlasím s tým, čo daná osoba robí, musím nájsť nejaký pozitívny spôsob ako jej to povedať. Napr. môžem povedať danej osobe: „Myslíš, že by si to mohol prehodnotiť z tohto pohľadu?“

Praktický príklad. Máme jedného spolubrata, ktorý má konflikt s iným spolubratom. A tento brat príde na duchovné sprevádzanie a hovorí o tomto konflikte. On verí, že problém je v tom spolubratovi. Konflikt nikdy nie je chybou iba jednej osoby. Takže ja s ním asi nebudem súhlasiť. Ale namiesto toho aby som mu to dal jednoznačne najavo, postupne ho navediem k tomu, aby priznal, že aj on je zodpovedný za tento konflikt. Takže on sám zistí, že má na konflikte svoj podiel. A stane sa to súčasťou jeho príbehu. Namiesto toho, aby som to ja tvrdo povedal.

- **Pozitívna a negatívna spätná väzba**

Existuje jeden veľmi zaujímavý fenomén v duchovnom sprevádzaní a my si toho musíme byť vedomí. V angličtine tomu hovoríme *the negative feed back*, čiže negatívna spätná väzba. Znamená to, že ja niečo niekomu navrhnem a on mi povie nie. Ja mu to navrhnem znova, lebo to považujem za dôležité. A on znova povie: nie. Koľkokrát musí povedať nie? Musíme byť veľmi opatrní, aby sme nevyvolali konflikt. Musím sa naučiť, aby som vedel vycítiť pozitívnu ako aj negatívnu spätnú väzbu. Aby som mohol vedenú osobu citlivo viesť, aby pochopila, čo chce Boh.

- **Citlivé miesta**

Ďalší fenomén, na ktorý musíme dávať pozor je, keď vedená osoba znervózne. Signál nervozity je, že osoba očervenie, začne kričať, začne sa rozpačito usmievať, nervózne sa začne vrtieť... Ukazuje to na to, že sme sa dostali na „horúce“ miesto. Je veľmi dôležité, aby sme vedeli reagovať a jednať s týmito páličivými vecami citlivo. Musím byť opatrný, aby som príliš netlačil. Jednoduchý dôvod. Keď budem tú osobu príliš tlačiť, nič sa nenaučí a vráti sa k starým spôsobom. Ak sa osoba za niečo hanbí, keď je nervózna z niečoho, vtedy nie je schopná pripustiť zmenu. Ale ja si to musím zapamätať a možno až neskôr sa k tomu vrátiť počas sedenia alebo možno až pri ďalších stretnutiach.

- **Reč tela hovorí prvá**

Vráťme sa späť k textu. Použi obe svoje oči a uši aby si pochopil, čo ti osoba rozpráva. Určitú informáciu ti dáva tón hlasu, držanie tela, gestá, výraz tváre a iné neverbálne prejavy. Dám vám príklad. Poviem osobe: „*Možno by sme mohli hovoriť o vašej sexualite.*“ A osoba spraví odmietavé gesto a povie „Áno.“ Ale držanie tela - zaujme obrannú pozíciu, zakloní sa dozadu, spraví bariéru medzi nami a potom ústa slabo povedia áno. Ako to mám interpretovať? Ako áno alebo ako nie? Čo je prvé? Prvá je reč tela. Takže je to nie. Obyčajne je teda lepšie prijať to nie ako presadzovať to áno. A sme späť u preventívneho systému.

- **Sprevádzanie kňazov**

Keď pracujeme s kňazmi, obvykle otázka sexualitý na duchovnom sprevádzaní je veľmi dôležitá. Najmä ak je kňaz v strednom veku, má po 40-ke. Lebo v tomto veku obyčajne muži prežívajú krízu. Kríza stredného veku sa týka každého muža. Ale každý sa s tou krízou vysporiada iným spôsobom. Je dôležité aby sme to chápali. Obyčajne sa to deje, lebo keď máme 20 rokov celú svoju energiu vkladáme do toho, aby sme sa stali kňazom, saleziánom, učiteľom a nemáme čas, aby sme sa hlbšie zaoberali životnými otázkami. V strednom veku sa začínajú vynárať otázky nášho života. Otázky o viere, o kňazstve, o celibáte a pod. A čo sa stane, keď ma začne priťahovať život, ktorého som sa vzdal? Veľa kňazov v dôsledku krízy stredného veku opúšťa kňazstvo. Oženia sa. A idú žiť život,

ktorého sa vzdali. Štatistiky hovoria, že väčšina týchto manželstiev netrvá dlhšie ako 3 roky. Je to zlé pre tú ženu. A je to zlé aj pre toho kňaza.

○ Depresie osôb stredného veku

A čo saleziánski kňazi, ktorí sa dostanú do krízy stredného veku? Tí si musia uvedomiť, že to čo práve prežívajú je normálne. A mali by začať žiť silnejší duchovný život. Lebo **výzvou krízy stredného veku je spiritualita**. Musím nájsť odpoveď na otázku, o čom môj život vlastne je? Možno najväčšie nebezpečenstvo pre týchto kňazov predstavuje depresia. Touto depresiou reagujú na otázky, ktoré sa im vynárajú. Niečo podobné sa potom deje aj u starších kňazov, keď začnú byť chorí a nevládzu už tak pracovať. Poznám veľa starých kňazov, ktorí hovoria: „Už na nič nie som dobrý, už nemôžem nič robiť.“ A znova toto môže viesť k depresii. A je to opäť výzva, aby prehĺbili svoj duchovný život.

Ak poskytujeme duchovné sprevádzanie mužovi po 40-ke, musíme si uvedomiť, že tie depresie, zmätky, pochybnosti sú normálne. A daná osoba musí nájsť iné odpovede na svoj život. Oveľa hlbšie odpovede. A to isté so starými, chorými kňazmi. Musíme im pomôcť pochopiť, že ich sebahodnotenie postavili na svojej práci, na ich mieste v komunite – a toto už viac neobstojí. Takže musia prehodnotiť svoje hodnotenie samého seba a vybudovať si nové hodnotenie. A objavovanie toho nového, je niekedy veľmi bolestivé. Tradícia v kongregácii je veľmi jednoduchá. A toto je čas, aby sa tento muž stal mužom modlitby. Úlohou duchovného sprievodcu je sústrediť sa na modlitbu.

○ Každý vek žiada iný spôsob načúvania

Toto sú 3 rôzne spôsoby, ako sa pozeráť na duchovné sprevádzanie a sú 3 rôzne spôsoby ako načúvať.

- Mladý muž, tesne po vysviacke, keď začína v komunite, zakladá svoju identitu na svojej práci, službe. Je pre neho veľmi dôležitá formácia.
- Ale v 40-ke, sa identita založená na práci a službe dostáva do krízy. Takže duchovný sprievodca sa musí zamerať na prehĺbenie spirituality.
- A chorý, starý muž musí znova prejsť zmenou, kde sa jeho modlitba stáva kontemplatívnou a mystickou.

A iba vtedy, keď budem načúvať kontemplatívne budem vedieť, na ktorú z týchto troch identít sa mám sústrediť⁸. Prečo je veľmi dôležité naučiť sa načúvať. A musíme vedieť pochopiť, že na rôznych stupňoch vývoja sa začínajú objavovať rôzne potreby. Naša odpoveď vedenej osobe závisí aj od nášho osobného vývoja. Musíme študovať, aby sme pochopili tieto veci.

• O čom osoba nehovorí

Spať k textu. „Dávajte pozor nielen na to, čo vedený hovorí, ale aj na to, čo nehovorí. To čo ten človek nepovie je väčšinou to, čo ho najviac trápi. Takže musím dávať pozor na iné signály.“

Príklad. Salezián hovorí so mnou. Jeho hlas je silný, nemám problém počuť to čo mi hovorí a zrazu sa s jeho hlasom niečo stane. A ja mám väčší a väčší problém počuť, čo hovorí. Akoby znížil hlasitosť hlasu. Akoby niečo iné zrazu ovládlo silu jeho hlasu. Musím vám dať nejaký teoretický základ k tomu aby ste to pochopili.

Vždy sa dejú dva procesy v tom istom čase. Primárny proces a sekundárny proces. Primárny proces je ten, ktorý si tá osoba uvedomuje. Sekundárny je ten, ktorý prichádza skrytými cestami a práve z toho druhého procesu prichádzajú zmeny. Takže muž mi niečo rozpráva silným hlasom, niečo sa stane s jeho hlasom a niečo ho začína umlčovať. To je taký umlčovateľ. Takže ja musím teraz zamerať moju pozornosť nie na to, čo mi hovorí ale na to, čo ho začína umlčovať. Takže ja sa pohybujem od primárneho k sekundárnemu procesu. Ako to spraviť? Je to ťažké. Musíte sa citlivo pýtať. Napr.: „Všimol som si, že sa ti niečo stalo s hlasom. Stalo sa niečo? Máš nejaký čudný pocit?“

⁸ jednotlivé identity rozpoznám podľa vecí, problémov a riešení o ktorých sprevádzaný rozpráva

Niečo na ten spôsob. Dám tej osobe možnosť, aby mi to povedala, napr. „*Cítim sa nervózný, aby som opísal to čo cítim.*“

- **Šesť spôsobov komunikácie**

- Hlasová
- Pohybová
- Vizuálna
- Propriocense
 - akoby osoba nebola sama so sebou, v tranze, niečo na ten spôsob. Akoby sa daná osoba ponorila sama do seba a zabudla na všetko okolo. Vy zrazu zmiznete a nie ste viac (pre ňu) v tej izbe. A to je tiež forma komunikácie.
 - vzťah
 - svet
 - to čo sa deje vo svete. Všetci sme ovplyvňovaní tým, čo sa deje v našich vzťahoch a tým, čo sa deje vo svete.

A toto všetko prinášame do duchovného sprevádzania. A ukazujeme to jedným z týchto spôsobov. Keď sa osoba dostane do stavu „*propriocense*“, najlepšie, čo môžem urobiť, je čakať. Lebo obvykle sa daná osoba vráti a niečo vám povie. Keď sa ju snažíte prerušiť, bude to pre ňu šok. A bude sa brániť. Takže je lepšie počkať a byť trpezlivý.

V skupinách pracujte podľa textu na strane 10:

- Zhodnoťte svoje momentálne načúvacie schopnosti.
- Učte sa akú rolu hrajú pri duchovnom sprevádzaní pocity.

Po prestávke vytvoríme 3-členné skupiny po dobu 40 minút a budeme trénovať prvé dve odrážky, pričom pocity napr. znamenajú „*cítim strach*“ a pod. To sú dva najťažšie prvky pri duchovnom sprevádzaní, ale sú dôležité.

- **Otázky po skúsenosti práce v skupine**

- Keď máme komunitu, kde je iba málo ľudí a všetci sa poznajú, ako to potom riešiť s duchovným sprevádzaním, keď je tam iba jeden kňaz? Môže poskytovať tento kňaz duchovné sprevádzanie pre všetkých?
Vždy je lepšie niečo ako nič.
- Je možné nahradiť duchovné sprevádzanie listovým kontaktom?
Áno. To je stará forma duchovného sprevádzania. Bola veľmi rozšírená za života sv. Františka Saleského a aj dona Bosca. Ale nie je to ten najlepší spôsob duchovného sprevádzania. Lebo dlho čakáte kým príde odpoveď. Ale čo je zaujímavé dnes, to je internetové duchovné sprevádzanie. Používa sa chatovanie. Kde môžeme hovoriť okamžite. Takže ak máte počítač a váš duchovný sprievodca má počítač, zalogujte sa v tom istom čase a môžete dlho konverzovať. V USA je veľmi slávny duchovný sprievodca, ktorý sa špecializuje na internetové duchovné sprevádzanie a poskytuje ho ľuďom po celom svete. Takže radšej ako písať listy, použite internet. Ale to je iba návrh.

Chcem upriamiť vašu pozornosť na ďalší aspekt v načúvaní.

- **Vstrebávanie**

Vstrebávajú obvinenia proti sebe, proti Cirkvi, bez toho aby ste sa bránili. A toto nie je jednoduché. Keď sa niekto hnevá na Cirkev, a vy ste kňaz, môžete cítiť potrebu Cirkev hájiť. Ale

v tomto prípade to nie je potrebné. Pretože akonáhle začnete Cirkev brániť, alebo brániť Boha, ocitnete sa v konflikte s danou osobou. Ja v takejto situácii hovorím niečo veľmi jednoduché. Hovorím: „*Ďakujem, že to so mnou zdieľate.*“ A nič iné. A daná osoba potom vie, že môže predtým mnou demonštrovať svoj hnev, a že ja to neberiem osobne. Možno potom môžeme začať cestu k uzdraveniu.

Toto je niečo, čo sme sa naučili v Írsku. Určite viete, že Cirkev v Írsku je zapletená v mnohých škandáloch. Malé množstvo kňazov zneužívalo deti. A často biskupi týchto kňazov chránili. Takže ľudia sú veľmi nahnevaní na biskupov a kňazov. Ale ako môžete obhajovať škandál? Nemôžete. Navyše vy sami niekedy súhlasíte s tým človekom (ktorý sa hnevá) a sám ste veľmi nahnevaný. Keď ste kontemplatívny to neznamená, že ste prestali byť ľuďmi. Neberte tieto veci osobne. Iba ak ide o utrpenie, ktoré by pomohlo pri uzdravovaní.

Podme k 4. bodu (podľa poznámok).

b) Kladenie otázok

Kedy prestať počúvať a začať sa pýtať? To záleží na tom ako dobre sprevádzanú osobu poznáte. Alebo či cítite, že sa daná osoba vyhýba skutočnému problému a potrebuje pomoc. Otázky pomáhajú lebo dovoľujú príbeh viac otvoriť a vyjasniť si problém.

Sú štyri základne zručnosti:

- vedenie,
- reflexia,
- otázky,
- filtrácia.

Pozrime sa teraz na jednotlivé zručnosti.

• Vedenie

Znamená, že duchovný sprievodca nenásilne vedie konverzáciu smerom, aby získal čo najlepšie informácie. Používa stručné otázky. Napr.

„Čo sa potom stalo?“

„Čo sa im stalo?“

„Povedz mi čo tým myslíš?“

Sú to otázky, aby vyjasnili vec. Vedenie je veľmi užitočná zručnosť.

• Reflexia / odraz

Je spôsob ako dať osobe vedieť, že jej rozumiete a viete čo cíti a ako to myslí. Toto robíte periodicky. Robíte to tak, že použijete jazyk sprevádzanej osoby a odrážate ho späť na danú osobu.

Napr. osoba povie, že je pre ňu bolo veľmi ťažké niečo spraviť. A ja poznamenám „*Bolo to pre teba veľmi ťažké.*“ Alebo to poviem trochu inak: „*Bolo to pre teba veľmi frustrujúce.*“ Znamená to, že počúvam jazyk danej osoby a ako zrkadlo ho odrážam späť. Tiež to znamená, že osobe akoby zhrniem to čo povedala. Napr. môžem povedať: „*Ak som to dobre pochopil, mal si ťažkosti s tým aby si to spravil.*“

Reflexiu používame v troch rôznych prípadoch:

1. **verbálny kontakt s duchovným sprievodcom**, kde sa akoby kontroluje to, čo vedený povedal. Overuje či duchovný sprievodca dobre porozumel.
2. **menujem veci, ktoré boli vyjadrené neverbálne**. A ja ich vlastne vyslovím. Napr. „*Všimol som si, že keď hovorím o Ježišovi, tak si sa necítiš dobre, si trochu nervózny.*“ To bol prípad rehoľnej sestry, ktorý som už spomínal. A robíme to preto aby sme danej osobe pomohli nájsť to, čo vo svojom živote skrýva.
3. interakcia v prípade, ak vyvstal nejaký problém alebo je nejaká ťažkosť medzi mnou a sprevádzaným, a ja tento **problém pomenujem**.

- **Kladenie otázok**

Používame, aby sme získali nové informácie a výpovede a jednak na to aby sa objasnilo to, čo už bolo povedané. Najlepšie otázky sú také, aby museli byť zodpovedané viacerými vetami. Máte v brožúre niekoľko príkladov takých otázok. Dnes by som ostal pri tej prvej. **Pýtajte sa otvorenými otázkami.** Nikdy sa nepýtajte tak, aby odpoveď mohla byť iba áno alebo nie. Namiesto toho aby som sa spýtal: „*Si nahnevaný?*“ A ten človek očividne nahnevaný je. Takže daná osoba mi jednoducho odpovie: „*Áno.*“ Namiesto toho sa spýtam: „*Čo sa stalo, že sa cítiš tak nahnevaný?*“ Takže teraz mi daná osoba musí povedať oveľa viac o sebe.

Posledná odrážka - **kladte otázky, ktoré menia tému** vtedy, keď dospejete k záveru, že sme už o niečom dosť dlho hovorili. Ale kladte otázky, ktoré akoby overovali to, čo bolo povedané. Napr. ak sme hovorili, že je nahnevaný. Ja môžem preskúmať ten hnev hlbšie alebo ho môžem preniesť do spirituality. Preto to otočím, napr. „*Kde je Boh pre teba v tomto momente?*“ Takže namiesto, aby sme jednoducho rozprávali o tom hneve, obrátim to a začneme sa baviť o Duchu Svätom, o Bohu, spiritualite, hodnotách života a pod.

c) **Načúvať rytmu duše**

Rozmýšľali sme nad veľkonočným tajomstvom a ako toto veľkonočné tajomstvo pracuje v našej duši. A nazvali sme to rytmom duše. Dnes by som toto naše premýšľanie o rytme duše chcel ukončiť. Pokúsim sa vysvetliť ako máme načúvať tento rytmus.

- **Znamená zomieranie**

Nakoľko tento rytmus predstavuje zomieranie a vstávanie, potom musíme vedieť ako máme načúvať znameniam, keď niečo zomiera. Najjednoduchšie je počúvať zvukom rozkladu a dezorientácie. Dám vám príklad.

- Keď mám životný sen a ten sen sa mi začne rozpadávať, možno mi moja duša niečo hovorí. Možno ten sen nebol pre mňa.
- Keď zistím, že moja nevinnosť alebo naivita je otrasená, možno to znamená, že je môj pohľad na svet príliš zjednodušený.
- Ak sa rozpadáva môj vlastný obraz o sebe samom, možno nebol adekvátny.
- Ak strácam schopnosť reagovať na zmeny, keď strácam kontrolu nad vecami, musím sa sám seba spýtať, aké klamstvá, falošné obrazy, ilúzie ležia pochované hlboko v mojej duši?

Tieto príklady sú vždy nepríjemné. Týkajú sa neporiadku, dokonca môžu mať neurotické tendencie. A keď sa tieto veci dejú v mojom živote, musím si položiť seriózne otázky. „***Keď niečo umiera, čo chce povstať?***“ A to je kľúčová otázka. Keď pracujem s inými ľuďmi a vidím, že niečo také sa u nich deje, musím pochopiť, že niečo v nich zomiera a dúfam, že im budem schopný pomôcť zistiť, čo sa prebúdzá k životu. Ale nie vždy je to možné.

- **Klinické narušenie osobnosti**

Ak je utrpenie človeka spôsobené nejakou poruchou/narušením, používam slovo poruchu/narušenie v klinickom zmysle a nie v morálnom zmysle. Hoci klinické narušenie osobnosti môže viesť aj k morálnemu narušeniu. Keď robíme sprevádzanie v povolani, musí nám byť jasné, že existuje aj psychické narušenie. Preto máme v „ratio“ zoznam kontraindikácií. Existujú tri formy narušenej osobnosti, ktoré sa vyskytujú v západnej kultúre - v technologickej spoločnosti.

- **Pasívno-agresívna porucha osobnosti**

Najrozšírenejšia je **pasívno-agresívna porucha osobnosti**. Toto narušenie vychádza z hnevu. Hnev je však vyjadrený pasívne. To znamená, že osoba, ktorá sa hnevá nebude s osobou na ktorú sa hnevá rozprávať aj niekoľko mesiacov. Bude ignorovať ľudí. Nechá ich čakať. A vymyslí celú škálu

spôsobov ako bude ľudí okolo seba trestať. Takýto človek sa nehodí pre život v komunite. Keď robíme sprevádzanie v povolani, musíme si na tento typ ľudí dávať veľký pozor. Lebo z psychiatrického hľadiska je skoro nulová šanca, že sa títo ľudia uzdravia.

Problém je, že pasívne agresívna osoba nevidí svoje vlastné správanie. Oni veria, že problém je v druhých. Oni sú nevinní a nerobia nič zlé. Niektorí z nás, keď robili direktorov, boli týmito ľuďmi veľmi trápení. Spolubrat, ktorý sa pohádal s jedným bratom - direktorom pred 30 rokmi, trestal každého ďalšieho direktora. Preto hovorím, že takýto človek sa nehodí pre život v komunite. Keď žijeme ako saleziáni, komunitárny život je centrom našej identity. Preto musíme dávať pozor na poruchy osobnosti.

○ *Narcistická osobnosť*

Druhá porucha osobnosti, ktorá je tiež veľmi bežná v technologickej spoločnosti je **narcistická osobnosť**. Narcizmus je egocentrické zameranie. Je to narušená a zničujúca láska k sebe samému. A obyčajne je založená na hroznom hneve voči svetu. Narcistická osobnosť **musí byť v strede pozornosti**. Vyžaduje od ostatných absolútnu lojalitu. Ale sama nie je schopná venovať akúkoľvek pozornosť niekomu inému. Nie je schopná byť lojálnou voči druhým. Ak niečo nejde ako si to ona želá, exploduje v hneve. Poznáme takých ľudí, však? Máme ich v komunitách.

Ale keď hovoríme o sprevádzaní v povolani alebo o formácii mladých saleziánov, musíme si dať veľký pozor na toto narušenie osobnosti. Lebo opäť, z psychiatrickej literatúry vyplýva, že je iba malá šanca uzdravenia takejto osobnosti. Nehovorím, že sa nedejú zázraky, ale tie záležia na Bohu a nie na nás. My musíme zvážiť, aký impakt⁹ bude mať mladý muž s týmito tendenciami neskôr na život komunity, ktorá s ním bude žiť. Môj názor je, že keď pochybujeme o niekom, musíme opatrne zvažovať, či bude schopný v budúcnosti žiť v komunite, bez toho aby neustále ničil túto komunitu. Moje skúsenosti s formačnej práce v Írsku hovoria, že všetci mladí muži, ktorí nakoniec zanechali kňazstvo, boli nakoniec vďační za naše pochybnosti. Môj názor je, že musíme byť veľmi opatrní. A musíme sa rozhodnúť a predložiť tieto naše pochybnosti pred komunitu a pred Eucharistiu.

○ *Obsedantno-kompulsívna porucha osobnosti*

Tretia je **obsedantno - kompulsívna** porucha osobnosti. To je narušenie, ktoré vedie k závislostiam. Zlá správa je, že táto osoba sa môže stať závislou na čomkoľvek. Môže byť závislá na modlitbe, na náboženstve, na alkohole, na drogách, na pornografii, na hocičom. Musíme mať jasno v tom, že mladý muž, ktorý má sklony k závislosti predstavuje veľký otáznik.

Robil som s mladými kňazmi, ktorí boli drogovovo závislí. Robil som s kňazmi alkoholikmi, s kňazmi, ktorý boli závislí na sexe. Všetko to sú príznaky narušenej osobnosti. A toto všetko sa ukázalo až po vysviacke. Potom je veľmi ťažké vedieť čo robiť. Môj názor je, že je lepšie zistiť tieto veci pred vysviackou a nájsť týmto ľuďom profesionálnu pomoc. Závislý človek sa lieči roky. A preto sú toto veľmi seriózne problémy, ktorými sa musia zaoberať zodpovední za formáciu a sprevádzanie v povolani.

Podobný problém ako tieto sa týka toho, že život v celibáte treba brať seriózne. A preto musíme dávať pozor, na narušené sexuálne tendencie. Pre mladého muža s narušenou sexualitou bude celibát extrémne ťažký. Musíme si byť vedomí tejto ťažkosti. Preto mnohé kongregácie dnes trvajú na psychometrických vyšetreniach mladých mužov pred vstupom do noviciátu. Tento test pomôže odhaliť, či tento muž má sexuálny problém, problémy so závislosťami alebo anti-spoločenské problémy. Dnes je možné testovať aj sklony k pedofílii. Pre saleziánov je tento test veľmi užitočný. Avšak, v tomto prípade musíme psychológa informovať o tom, prečo sa tieto testy robia. Keď sa tento test robí dobre, trvá to 3-4 dni a je dosť drahý. Ale ja tento test skutočne veľmi doporučujem.

Otázka: Existujú nejaké znaky obsedantno kompulsívnej poruchy alebo to odhalí iba test?

⁹ faktor vplyvu

Áno, tieto osoby si vytvárajú určité rituály. Všetko robia rituálnym spôsobom. Napr. si aj ruky umývajú rituálne. Obsedantívnym znakom u kňaza je prehnaná pozornosť ku kúskom eucharistie. V Írsku sme mali spolubrata - nikto s ním nechcel koncelebrovať sv. omšu. Lebo keď prijímal z kalicha, olízal všetko jazykom. To bol jeho rituál. Dnes už je to veľmi starý muž a už sa neuzdraví. Ako hovoria stanovy, my ho prijímame takého aký je. Ale toto všetko sú prejavy tohto narušenia. V starom rehoľnom jazyku sa to nazývalo „škrupule“.

Každá porucha, narušenosť môže byť odhalená testom. Ale sú narušenia, ktoré môžu viesť k depresiám. A na to tiež treba dávať pozor. Ale tieto tri sú najrozšírenejšie. Zaujímavé, že keď sa Ázia stala technologickou, tieto poruchy začali byť bežné aj v tejto časti sveta. Zdá sa, že za tieto narušenia je zodpovedná spoločnosť v ktorej žijeme. Takže štatisticky významné percento ľudí bude týmito narušeniami trpieť. Reálny problém pre formátora je to, že **formácia nie je terapia**.

- **Úloha formácie**

Byť formátorom znamená snažiť sa o to, aby sa z človeka vynorila saleziánska identita a zároveň byť stále pozorný, aby sme si všimli tieto poruchy osobnosti. Keď je potrebná pomoc, treba ju týmto mladým ľuďom zabezpečiť. Ak to nie je možné, musíme si klásť seriózne otázky, či je daná osoba vhodná pre saleziánsky život. Samozrejme, že toto nie sú bežné problémy, ktoré riešime vo formácii. Rytmus zomierania a vstávania nie je tak zreteľný.

- **Keď starý obraz Boha nefunguje**

Posledný znak procesu zomierania a vstávania, ktorý má veľký význam pre duchovný život zahŕňa situáciu, keď obraz Boha nezodpovedá viere danej osoby. Prečítajme si Žalm 13:

Ako dlho si na mňa Pane nespomenieš

Ako dlho ešte budeš skrývať svoju tvár predomnou

Ako dlho sa budem súžiť..... (Ž 13,2)

Tento žalm ukazuje zmysel toho čo sa deje, keď obraz Boží nie je adekvátny. A toto je dosť časté v duchovnom sprevádzaní. Stretávame ľudí, ktorí vyrástli a ich predstava Boha už nestačí. Sú zmätení z toho, že stratili obraz Boha a myslia si, že stratili vieru. Toto je veľmi bolestivá situácia.

Moje skúsenosti hovoria, že toto je ten najčastejší problém, ktorý riešim a stretávam sa s tým aj u kňazov. Príde za mnou kňaz a povie: „*Otče, neviem čo mám robiť ale ja strácam vieru v Boha.*“ Často sa ich pýtam: „*V akého Boha?*“ Pretože jednoduchá príčina je tá, že sa im zrútila ich predstava Boha. A dobrý duchovný sprievodca je expert aj v tejto oblasti.

V Starom zákone, je okolo 25 obrazov Boha. Niektoré sú mužského rodu, niektoré ženského, niektoré obrazy sú zvieracie. Obrazy Boha ako medveďa, orla... Veľa mužských obrazov ako hrdina, bojovník, sudca, otec... Prípadne postava matky a potom ľudia, ktorí majú svoje vlastné predstavy o Bohu. A to nevyhnutne vedie k tomu, že majú takéto krízy.

Takže, keď načúvam rytmu duše, načúvam aj moci predstavivosti osoby. Kresťanská tradícia hovorí (teraz to znova objavila psychológia), že pamäť a predstavivosť sú úzko späté. Môžeme teda predpokladať, že obraz Boha je založený na našich spomienkach. Najpravdepodobnejšie sú spomienky na otca a matku. Problém s obrazom Boha odhaľuje ťažkosti, ktoré sme mali s rodičmi. Ak sme mali dobré vzťahy náš obraz Boha bude pekný a dobrý. Ak sme mali problémy s rodičmi, máme negatívny obraz Boha. Ale obe predstavy vedú ku kríze. Máte k tomu otázky?

- **Otázky**

- Ak má nejaký brat problémy s týmito poruchami a žije už v komunite, je to utrpenie pre neho samého a je to utrpenie aj pre komunitu. Má potom nejaký význam nútiť ho k tomu aby ostal žiť v komunite alebo sa mu má umožniť odchod z komunity a žiť mimo komunity?

Budem citovať dona [Vecciho](#)¹⁰. V Bruseli pred pár rokmi sme položili túto otázku. A odpoveď bola, že provincia musí vedieť tento problém riešiť tak aby zabezpečila každému žiť bezpečne svoje sľuby (prirovnal to k poistnému ventilu). Takže je doporučené nájsť pre takého brata vhodné miesto, kde by mohol v samote žiť. Je to ťažké, lebo máme zodpovednosť za toho brata a máme zodpovednosť aj za komunitu. A je to otázka rovnováhy. Moje skúsenosti z Írska však hovoria, že takíto ľudia väčšinou sami opustia komunitu. Ale niektorí nechcú a potom komunita trpí.

- Myslím si, že máme zodpovednosť za našich bratov. Ale ja to prežívam tak, že si myslím, že väčšiu zodpovednosť mám za tých, ktorí sú normálni a potom sa treba viac venovať týmto, ako sa venovať a zachraňovať tohto jedného a dovoliť aby tí ostatní trpeli.

Naša hlavná zodpovednosť je za kvalitu komunitného života. Tieto mimoriadne rozhodnutia treba robiť, keď na to príde.

- Ako pomôcť nájsť mladému človekovi zo sídliska, ktorý je úplne „rozbitý“ (rodina nefunguje atď), správny obraz Boha?

Je to veľmi ťažké. Lebo základ obrazu Boha tvorí rodina. Hlavný obraz Boha je otec. A keď sa rozpadne rodina, je to práve otec, ktorý odchádza. Potom tu máme mladého človeka bez otca. Potom musíte byť veľmi opatrný ohľadne obrazu Boha. Lebo tento človek bol opustený otcom. A bol aj otcom odmietnutý. Títo mladí majú problém s autoritou, je pre nich ťažké poslúchať.

Pretože sa rodina rozpadla a pôsobia tu aj iné kultúrne tlaky, **mentalita mladých ľudí sa dramaticky zmenila v posledných rokoch. Táto zmena súvisí s narcizmom a manifestuje sa v individualizme.** Mladí ľudia dnes žijú na seba zameraný život. Všetko je dočasné. Nie sú schopní robiť dlhodobé záväzky. V občianskom živote často menia prácu. Často menia priateľov, často menia partnerov. Toto všetko si prinášajú so sebou aj keď chcú žiť rehoľný život.

Kvôli tomuto narcistickému základu, ich hlavným cieľom je zábava. A keď končí zábava, idú niekde inde. Žijeme v civilizácii zábavy. Aj náboženstvo je vnímané ako akási forma zábavy. Preto ak sa im niekedy omša zdá byť nudná, viac na omšu nejdú. Ak sa nudia pri modlitbe, viac sa nebudú modliť. Musíme si uvedomiť, že toto správanie je symptomatické a odzrkadľuje túto chorú spoločnosť. A vhodná **terapia** pre to **je autentická spiritualita.**

Našou úlohou je **ponúknuť** tejto narcistickej **spoločnosti spiritualitu, ktorá jej prinesie uzdravenie.** Minulý rok Vatikán zverejnil dokument o [New Age](#)¹¹. A tam bolo jednoznačne aj tvorcami hnutia New Age priznané, že spiritualite New Age je narcistická. Je veľmi dôležité pre tých, ktorí pracujú s mladými ľuďmi vo formácii, aby chápali podstatu narcistickej spirituality. Aby im pomohli oslobodiť sa a nájsť cestu k integrovanej spiritualite, ktorá bude podporovať ich životné záväzky namiesto toho aby mali iba dočasné záväzky.

V Írsku, Anglicku, Holandsku a Belgicku sme uvažovali nad tým, aby sme mladým dovolili mať iba dočasné sľuby, napr. na 3 roky. Ale v našej tradícii to nemá opodstatnenie. A ja osobne nezastávam túto myšlienku. Lebo to by bolo akoby sme prijali túto narcistickú spiritualitu. Táto narcistická spiritualita je vírusom a potrebuje liek.

Je dôležité aby sme chápali kultúru a spoločnosť, v ktorej pracujeme. Pamätáte si na diskusie v EU, či sa má Boh spomínať v Ústave EU. A Boh prehral. Boh nie je spomenutý. Je to modelom toho, aký majú vzťah politici k viere. Prípadne vzťah štátu a cirkvi. A toto sa začalo francúzskou revolúciou a dnes je to dominantné. Žijeme v čase, keď politici preferujú sekularizmus a nemajú čas na duchovnú stránku života. Je to verejná skutočnosť. Lebo politika je verejná. Náboženstvo a spiritualita je niečo súkromné. A to je tiež dôležité. Lebo veľa mladých ľudí, ktorí nás budú v budúcnosti viesť, sú touto mentalitou utváraní. Stretol som sa s mladými saleziánmi a s mladými kňazmi, ktorí si myslia, že ich viera je čisto ich súkromnou záležitosťou. Keď použijem citát zo

¹⁰ hlavný predstavený saleziánov v rokoch 1995-2002

¹¹ Ježiš Kristus – prameň živej vody, kresťanská úvaha o new age (pápežská rada pre medzináboženský dialóg)

Stanov, namiesto aby boli nositeľmi Boha, tak Boha zakrývajú. A toto sú témy, ktorými sa budú musieť formátori zaoberať.

Kardinál Ratzinger napísal novú knihu [Európa](#)¹² v taliančine a ja ju každému doporučujem, lebo táto kniha nám pomáha pochopiť to, čo sa deje v Európe a aké stanovisko k tomu zaujíma Cirkev.

- **Nebolo by lepšie hovoriť o narcistickej mentalite ako o narcistickej spiritualite?**

Narcistická mentalita tvorí základ narcistickej spirituality. Hovoríme o spiritualite a je to eklektická spiritualita (tj berie si z každej spirituality niečo ale mení to tak, že sa to nakoniec ničomu nepodobá). Takže ľudia hovoria o „mojej“ spiritualite, o „mojej“ modlitbe. Aj jazyk New Age je egocentrický. Takže dobrým technickým označením pre to je narcistická spiritualita. Mnohí z nás ju pravdepodobne máme.

d) Počuť čo je skryté

Rád by som dokončil to, čo sme hovorili o rytme duše, o umieraní a vstávaní. Naším cieľom je naučiť sa načúvať. Naučiť sa počuť to, čo je povedané a aj to, čo ostáva skryté. Dôvod je veľmi jednoduchý. Chceme podporiť radosť z toho, že človek nájde hlbší zmysel života. Je tu však jeden nebezpečný moment. Skôr ako prejdeme k vstávaniu, musíme stráviť určitý čas na púšti. Psychológia volá toto miesto ako pustý, prahový¹³ priestor. Vidíme to na morskom brehu. Je to priestor kde končí zem a začína more. A je to priestor, kde sa prelievajú vlny. Prichádzajú a odchádzajú. Tento prahový priestor je nepredvídateľný a my sa cezeň musíme dostať. Aby sme sa dostali od smrti k životu. A úloha duchovného sprievodcu alebo formátora je, aby rozpoznal, kedy sa osoba nachádza v tomto stave. A musí byť schopný ponúknuť mu podporu a povzbudenie.

Keď to mám povedať inými slovami, prahový priestor existuje medzi starými istotami, ktoré už zmizli a novými istotami, ktoré ešte neexistujú. Alebo medzi starým obrazom Boha, ktorý už zomrel a novým obrazom Boha, ktorý sa ešte nevytvoril. Takže ako vidíte to staré už nám viac neslúži a to nové sa ešte nezrodilo.

Tento prahový priestor vzbudzuje odpor, obranu. Narastá úzkosť, strach. Je dôležité aby duchovný sprievodca/formátor chápal tento odpor a strach. A musíme si uvedomiť, že tento odpor sa bude prejavovať aj fyzicky, ako fyzický pocit. Je to akési napätie. Keď niekomu načúvate a vy sami cítite tento pocit, možno v tom okamžiku pociťujete svoje vlastné rezistencie. Má to však aj druhú stránku. Ak mi niekto rozpráva veľmi bolestivý príbeh a ja vidím, že je kľudný až šťastný, môže sa dokonca usmievať a ja sa cítim zle, potom ja cítim jeho pocit. Lebo on ho ešte nie je schopný cítiť. A toto sa stáva veľmi často. Je dôležité aby sme rozumeli, či to čo pociťujem je môj vlastný pocit alebo pocity osoby, ktorá práve hovorí.

- **Čo bráni rozvoju autentickej spirituality**

Nebezpečenstvo je, že mi máme tendenciu blokovat' povstanie toho nového. Dôvod prečo odporujeme, prečo sa bránime tomu novému je, že máme egocentrickú mentalitu. A táto egocentrická mentalita nám bráni rozvíjať skutočnú, pravú spiritualitu. Európska spoločnosť v ktorej dnes žijeme považuje egocentrickú mentalitu za normálnu. A to je skutočný problém. Lebo duchovný sprievodca sa snaží pomôcť ľuďom tým, že im musí vysvetliť, že to čo považujú za normálne je vlastne ten ich problém. **Egocentrická mentalita vedie k slepote.**

Navrhoval by som vám aby ste premýšľali o 8 kapitole Markovho evanjelia. Tam vidíte, že učeníctvo začína až vtedy, keď sa uzdravíme z našej slepoty. A ja dnes vidím slepotu ako výsledok egocentrickej mentality. Tento postoj zaslepuje veľa domén našich vlastných skúseností. Následne,

¹² Joseph Ratzinger: Európa, jej základy v súčasnosti a v budúcnosti, Spolok sv. Vojtecha, Trnava 2005

¹³ okrajový, limitný

egocentrická mentalita spôsobuje veľa bolestí, ktoré prežívame. Zapríčiňuje naše problémy v komunitách. Nie je to egocentrická mentalita niekoho druhého ale moja. Ak máme v komunitách konflikty a nedorozumenia, toto je príčinou. A sme v biblickej situácii, keď slepý vedie slepého. Alebo jednooký je medzi slepými kráľom.

Problém je, že si vytvárame úplne pomýlený a nekompletný obraz o nás samých a tých druhých. A zriedka si túto skutočnosť uvedomujeme. A tento falošný obraz nás vedie spirituálne a sociálne nebezpečným smerom. Vedie nás na temné miesta, vedie nás k strachu zo života a z druhých a možno najnebezpečnejšie zo všetkého je, že nás vedie do vysnívaných svetov, ktoré nás odtrhávajú od reality, takže nie sme schopní rozlíšiť naše predstavy od skutočnosti. Niekedy si ľudia myslia, že práve toto snenie je spiritualita.

- **Ego túži kralovať**

To, čo nás učí učeníctvo, je veľmi dôležité. Musíme zmeniť náš spôsob prežívania nášho života, musíme zmeniť spôsob ako život interpretujeme. A musíme zmeniť naše očakávania, ktoré máme vďaka nášmu falošnému videniu sveta. To znamená, že musíme rozumieť tomu, čo sami prežívame. Všetky tieto fenomény prebiehajú v našej vnútornej krajine, v nás. Je tam všetko. Myšlienky, emócie, očakávania, sny, spomienky, obrazy, vnemy, predstavy a pod. Naše ego tam žije tiež. A problém je v tom, že naše ego hoci je iba jedným prvkom z mnohých, si myslí, že všetko je v ňom. Ale ego tvorí iba jednu časť. A to je problém.

My musíme dovoliť nášmu egu, aby bolo maličké. Musíme rozlišovať medzi egom a vlastným ja. Ja to je celok, a iba malý bod v tomto celku je ego. Problém je, že ten malý bod si myslí, že je všetkým. V spiritualite sa snažíme pomôcť ľuďom, aby si ego našlo svoje správne miesto. Ako sluha celku. Nie ako pán/majster celku. V egocentrickej mentalite ego, ktoré je malou časťou mňa, dominuje všetkému. Pravá spiritualita ma lieči od tohto dominantného ega. Toto je moje vyššie ja, podvedomie, vedomie, nižšie ja¹⁴. Ego je jedna časť vedomia. Netvorí všetko, čo som. Preto v spiritualite musíme sami zmeniť chápanie svojho ega. Musíme pochopiť, že ego nám má slúžiť. A jadro nášho ja tvorí duša. Takže ego má slúžiť mojej duši. Ale ego obyčajne dušu ignoruje. Namiesto služby hľadá zábavu.

- **Návrat k reflexii**

Znova sa musíme naučiť meditovať, lebo v meditácii môžeme zakúsiť bohatstvo prúdu, ktorý je v nás - obrazy, myšlienky a pod. Musím sa naučiť nechať to všetko prúdiť bez toho, aby som sa na niečo zameriaval. Lebo inak ma oslepujú voči tomu, čo je Božské. Napr. som veľmi nesústredený v modlitbe. A potom zažijem nádherný pocit, keď sa mi podarí sústrediť. A keď si potom poviem: „*Ó teraz sa modlím.*“, to znamená, že práve vtedy som sa vlastne modliť prestal. Modlitba je pohyb od egocentrického života. Je to pohyb od uvedomovania si seba k uvedomeniu si Boha. Egocentrický život nám v tom bráni.

Nehovorím o tom, aby sme utiekli zo sveta. Hovorím o tom, aby sme začali brať svet iným spôsobom. Aby sme transformovali¹⁵ našu myseľ. Aby naše ego pochopilo, že je iba malou časťou. To je základ radosti v živote. Vrátiť sa do sveta ako Ježiš s bezpodmienečnou láskou.

Rád by som vám položil niekoľko otázok. **Nachádzate šťastie, keď si splníte svoje túžby? Alebo ste šťastný, keď objavíte v Kristovi svoje skutočné človečenstvo?** To je rozdiel medzi egocentrickou mentalitou a kontemplatívnou mentalitou.

Hľadáte šťastie vo svojej spokojnosti? Alebo sa snažíte nájsť svoju ľudskosť a vďaka tomu hľadať šťastie pre druhých? Egocentrická mentalita hľadá šťastie pre seba. Kontemplatívna mentalita nachádza šťastie vtedy, keď niekoho spraví šťastným. Sú to dve, úplne protikladné dynamiky. To je význam článku 17 v Stanovách ktorý sa volá „Optimizmus a radosť“: *Salezián nestráca odvahu v ťažkostiach lebo úplne dôveruje Otcovi.*

¹⁴ obrázok nie je k dispozícii

¹⁵ premenili

- **Stála potreba obviňovať**

Som schopný prežívať tento článok Stanov? Nebudem schopný pochopiť to a prežívať to, keby som všetky moje vzťahy zakladal na mojej egocentrickej mentalite. Aby som to dosiahol, musím byť rozjímavým človekom. Znamená to niečo veľmi zaujímavé. Ale zároveň aj niečo, čo je veľkou výzvou. Musím sa naučiť ako prijímať všetky okolnosti svojho života. Všetky okolnosti. Musím sa naučiť skúmať ako vplývajú na moje slepé miesta, to čo neviem. Musím vidieť ako manipulujú moje túžby a očakávania. Lebo tieto slepé miesta a očakávania tvoria základ strachu zo života a sklamaní. Nabudúce, keď budete sklamaní, keď sa budete cítiť ohrození položte sami sebe túto zaujímavú otázku: „*Keby som žil viac kontemplatívne bol by som schopný toto prijať?*“ Keď však žijem egocentricky, cítim potrebu za to niekoho obviňovať. Začneme viniť ľudí za svoje trápenie.

Až keď začnem otvorene reflektovať na okolnosti môjho života, až potom začnem dávať svojmu životu skutočný duchovný rozmer. Keď môj život bude mať autentický spirituálny rozmer, budem schopný rozpoznávať moje očakávania a dôvody mojich strachov. A s pomocou Krista obnoviť kontakt s mojou skutočnou ľudskosťou. Toto je opakom úniku od reality. Či už je to útek k hmotným veciam, alebo k zábave, do sveta fantázie. Aj keď tento svet fantázie sa bude týkať duchovných vecí.

- **Kto je v centre?**

Ako spoznám, že ten môj spirituálny svet je reálny? Ako spoznám, že moje duchovné zážitky nie sú iba mojou fantáziou? Je jednoduché nájsť rozdiely. Kto je v centre? Ak som ja v tomto centre, asi je to iba fantázia. Ak je v centre Boh, bude to potom skutočné. Zaujímavá otázka, že?

Týmto spôsobom sa stávame autonómnymi voči silám, ktoré sú okolo nás. Lebo začíname žiť svoj život vnútorne, hlboko v nás. A veci okolo nás postupne strácajú svoju moc nad nami, už nás nemôžu zničiť a narušiť náš kontakt so skutočnou ľudskosťou. Obnovenie spojenia s našou skutočnosťou ľudskosťou vytvára základ pre náš duchovný a kontemplatívny život. Keď budeme meditovať 2 kapitolu saleziánskych Stanov o Duchu Svätom, toto tam jasne nájdeme. Výzva v tomto článku je, aby sme sa stali skutočnými ľuďmi. Skutočným človekom, ktorý stojí v prítomnosti Boha. Byť skutočným človekom stojacim v prítomnosti Boha znamená slúžiť bratom a sestrám. A to je kontemplácia v činnosti - článok 12: *Keď robíme všetko pre bratov a sestry z lásky k Bohu, stávame sa kontemplatívni ako don Bosco*. Nemôžem však byť kontemplatívny v činnosti ak žijem egocentricky. Je to tak jednoduché.

Ako to dosiahnem? Dosiahnem to tak, že sa budem cvičiť jemnej a inteligentnej disciplíny. Článok 15. Meditujte článok 15 a uvidíte, že meditácia vás dovedie k tomu, že je možné sa dopracovať k jemnej inteligentnej disciplíne. Táto disciplína je založená na ľudskej prirodzenosti a podporuje rast. Meditujte o článku 17: „*Salezián nikdy nestráca odvalu, keď má ťažkosti, pretože ma úplnú dôveru v Otca.*“ A to je kontemplácia. To je spojenie s Bohom. To je neegoistický postoj.

Aby sme sa naučili prežívať tento obsah našich Stanov, musíme zmeniť centrum nášho života, našej existencie. Musím sa pohnúť od mojej existencie postavenej na mojom ego k tomu, čo František Saleský nazval najvyšším miestom mojej duše, lebo práve tam je Boh. To je saleziánska spiritualita. Žijem zo stredu svojej bytosti, kde je Boh. Nie z miesta kde je moje ego. Stanovy sú toho plné.

Napr. dôraz na optimizmus, vyzdvihovanie ľudskosti, trvanie na vlúdnosti, zdôrazňovanie služby, láskavosti – to je o kontemplatívnom spôsobe života. A to od nás vyžaduje aby sme chápali ako to všetko vnútorne funguje. Avšak, keď žijeme ego, zaujíma nás viac ako veci fungujú zvonka. Zvlášť, ak tie vonkajšie veci majú na nás vplyv. Kontemplácia je niečo iné. Dúfam, že teraz chápete, že kontemplácia nie je iba sedenie pred eucharistiou. Kontemplácia je permanentný stav.

- **Objať všetkých a všetko**

„*Salezián sa nikdy nepoddáva ťažkostiam, lebo je poslom radostnej zvesti a je teda vždy radostný. Vyžaruje radosť a je schopný vychovávať ku kresťanskému spôsobu života. Slúžme Pánovi s radosťou.*“ Nemôžem to robiť ak nežijem kontemplatívne. Tento spôsob života nás volá k tomu aby sme sa úplne poznali. Kontemplácia nás mení a mení náš koncept ľudskosti a koncept ľudskosti tých druhých

v našom živote. A toto sa môže stať iba vtedy, keď nie sme pod vplyvom nášho ega. Keď sa oslobodíme od ega, začneme veci vnímať odlišne. Ak sme egocentrickí, vnímame ľudí inak ako seba. A žijeme vo svete odlišnosti. A to nás oddeľuje. Kontemplácia nám pomáha sa cez to dostať. Pomáha mi priateľsky prekonať rozdiely.

Stanovy, článok 7 a 14: „*Naše povolanie nás volá aby sme boli hlboko zjednotení zo svetom a jeho dejinami.*“ Toto nie je založené na rozdielnosti a separácii. Je to založené na kontemplácii a na spojení. Článok 14: „*Naše povolanie je smerované prednostne k mladým. To, že ste mladí mi stačí na to, aby som vás miloval. Táto láska je výrazom pastoračnej lásky a dáva význam celému nášmu životu.*“ Znova. Toto nemôžeme prežívať ak máme egocentrickú mentalitu. Toto si vyžaduje kontemplatívnu mentalitu.

Keď spoznáme našu základnú ľudskosť v Kristovi, začneme ju rozpoznávať aj v druhých. Povedané inými slovami, poznávanie a vývoj mojej vlastnej ľudskosti nie sú narcistické. Lebo ma uschopňuje spoznávať mojich bratov a sestry a pochopiť, že som s nimi spojený. **Kontemplácia lieči narcizmus.** Kontemplácia lieči moju izoláciu, lieči moju samotu. Inak povedané, kontemplácia podporuje prepojenie a tak umožňuje aby sa rozvíjala moja identifikácia s druhými. Kontemplácia nás vedie nad hedonistický a prospechársky spôsob života. Saleziánska kontemplácia je vo svojom základe dialogická. Je to základ našej schopnosti vytvárať si vzťahy s mladými ľuďmi. Bez ohľadu na to ako sme starí. Kontemplácia nám pomáha nadviazať kontakt, aj keď sme v hlbokom mlčaní. A keď s niekým vstúpime do dialógu, zvlášť v duchovnom sprevádzaní, potrebujeme byť kontemplatívni.

- **Kontemplatívna a egocentrická mentalita - sú to dva protichodné pojmy?**

Áno. Sú v protikladne a vedú život opačnými smermi. Problém v našich formačných komunitách je, že k nám prichádzajú mladí ľudia silne egocentrickí. Takí sú, tak sú vychovaní. A my musíme byť trpezliví a povzbudzovať ich k tomu, aby rozvíjali kontemplatívny spôsob života. Moje skúsenosti hovoria, že skutočne kontemplatívna mentalita sa málokedy objaví skôr, než má človek 30 rokov. A nikto vám nemôže zaručiť, že sa v našom živote plne rozvinie. Na jednej strane je realita a na druhej je ideál.

e) **Kontemplatívne načúvanie nám umožňuje prístup k širokému spektru tém¹⁶**

Téma podobnosti je veľmi dôležitá, lebo sa pokúšame rekonštruovať identitu a identita nevyhnutne vyžaduje nejaký vzor, nejaký model. Napr. väčšinu z toho, čo viem o saleziánskej kontemplácii som sa naučil od saleziánskych kňazov. Od veľmi svätého muža, s ktorým som mal veľa dlhých rozhovorov. Študoval som túto tému teoreticky a šiel som za ním, aby som zistil, či sú tie teórie pravdivé. Ja som mal teóriu a on mal skúsenosti. A toto je nádherné a to je to čo myslím pod slovom podobnosť.

Keď začneme načúvať hermeneuticky, lepšie povedané keď načúvame kontemplatívne, to nám umožňuje konfrontovať otázky rozdielnosti a ich dopad na formačný program. Poďme ďalej niekoľko viet. Jednoducho, kontemplatívne načúvanie má schopnosť prestúpiť akúkoľvek povrchnú nesústredenosť a dosiahnuť hlbokú podstatu prameňa všetkých duchovných vecí. Vo svojej najrozvinutejšej forme je uvoľnené, bdelé a slobodné od predsudkov a obáv.

Toto je veľmi dôležité pre duchovného sprievodcu. A ešte dôležitejšie je to pre niekoho, kto robí formáciu alebo sprevádzanie v povolani. Pokračujeme v čítaní: *Načúvanie je vedomé, bdelé a chápace. Pokiaľ sa praktizuje sústavne, prebúdza nemanipulovateľné vedomie, ktoré je schopné vnímať ako kvalitu vedomia samotného ako aj jeho obsah. Nemanipulovateľné vedomie je charakteristika kontemplácie. Pri otvorení tohto kontemplatívneho vedomia pomocou meditačného stíšenia je nevyhnutne podrobená výzvam aj osobná história, citlivosť, očakávania, úzkosti a názory duchovného sprievodcu. Je dôležité aby sme si to uvedomili a aby sme dovolili aby sa to skutočne stalo. Pri hľadaní pravdy a Božej vôle sa často vynárajú vnútorné kompromisy, najmä ak bolo hľadanie*

¹⁶ vid'. strana 3 v poznámkach – ktoré nemáme k dispozícii

pravdy odložené, ak sa mu odporovalo alebo ak ostalo uväznené v sieti rôznych vysvetlení, konštrukcií a interpretácií. Aby sa človek vyhol dôsledkom vlastnej duchovnej skúsenosti, dokáže byť neskutočne vynachádzavý.

- **Hľadieť na osobu bezpodmienečne**

Musíme to pochopiť. Snažíme sa robiť kompromisy. A keď sú kompromisy súčasťou duchovného sprevádzania, to je vždy veľmi nebezpečné. Zamyslime sa na chvíľku - ak pracujete s niekým, koho máte radi, tak prichádzate s jedným určitým postojom voči nemu. Väčšinou zaujmete postoj súhlasu. Keď pracujete s niekým, koho nemáte radi, zaujmete postoj nesúhlasu. A je tu aj iné nebezpečenstvo. Niekedy zistím, že robím duchovné sprevádzanie človekovi, ktorý má ten istý problém ako ja. A ak ja sám zatiaľ nedokážem riešiť tento problém sám pre seba, zabránim aj tomu človekovi aby ten problém riešil. Môj odpor k veciam vo mne mi zabráni, aby som to počul v príbehoch iných ľudí. Keď mám kontemplatívnu myseľ, budem počuť tento odpor v sebe samom, ktorý ma bude nútiť k zmene. A keď začnem pracovať na týchto veciach sám v sebe, oslobodím aj tú druhú osobu, aby s tým mohla tiež pracovať. Preto je dôležité chápať tento vzťah ako dialóg. Čo nechcem objaviť sám v sebe odmietnem objaviť aj v niekom inom. Čiže my musíme vedieť načúvať aj vlastnej rezistencii.

Duša pracuje cez pohyb. Musíme byť experti aby sme vedeli odhaliť tieto pohyby sami v sebe. Iba tak môžeme byť s druhým človekom v kontemplatívnej slobode. Aby sme nestáli v sebaobrane, aby sme nesúdili ale aby sme boli chápací, súcitní, jemní, inteligentní. Tak vyzerá saleziánska kontemplácia. náš spôsob života nám nedovoľuje stráviť hodiny v tichu. Naša kontemplácia je teda viac naša mentalita. Ale je to mentalita, ktorá rastie cez rozjímanie. Saleziánska kontemplácia má kapacitu pre to, čo filozofi nazývajú dvojité vedomie. Lebo si uvedomujeme dve veci zároveň. Uvedomujem si ľudí, svet, človeka s ktorým práve hovorím a simultánne si uvedomujem Boha. To je saleziánska kontemplácia. To rastie cez rozjímanie. Salezián, ktorý odmieta meditáciu, salezián, ktorý má odpor k meditácii blokuje svoj vlastný kontemplatívny rozvoj.

Stanovy nás vyzývajú ku kontemplatívnejmu spôsobu života. Je veľmi dôležité aby sme to pochopili. Je to srdce toho, kým sme. Je to srdce toho, kým bol don Bosco. A toto je spôsob ako robíme duchovné sprevádzanie. Ja som tu, uvedomujem si sám seba, uvedomujem si druhú osobu a uvedomujem si Boha, ktorý je prítomný v nás a mimo nás. A to je moja zodpovednosť, aby som si udržal toto vedomie. Pretože je dôležité, aby som ako duchovný sprievodca cez hovorené slovo a rozprávanie druhej osoby o svojom živote chápal sám seba pred Bohom. Ja kontemplujem Boha v živote druhej osoby. Ja kontemplujem Boha v príbehu druhej osoby. Nepočúvam lebo som zvedavý. Počúvam pre Boha. Je celkom možné, že osoba, ktorá so mnou rozpráva, si Boha vôbec neuvedomuje. Ja túto osobu musím jemne viesť k tomu hlbšiemu vedomiu.

- **Návrat ku koreňom**

Don Bosco a ďalšie veľké postavy saleziánskej spirituality to rozvinuli k dokonalosti ako to môžeme vidieť v pamätiach oratória. Myslím, že najdôležitejšou knihou v saleziánskej tradícii, aby sme sa naučili ako robiť duchovné sprevádzanie, sú [Pamäti oratória](#). Je to kniha, ktorú by mal každý salezián prečítať niekoľkokrát počas svojho života. Ukazuje nám zápasy don Bosca, jeho zápasy so životom, s problémami, s chorobou, so sklamaniami, a ukazuje nám, ako sa don Bosco vynára z týchto ťažkostí ako Boží muž. Aj keď hovoríme o don Boscovi, že bol svätý, musel žiť svoj život. A to je ten život, ktorý môžeme vidieť v pamätiach oratória. Sú tieto pamäti dostupné tu v Európe, vo vašom jazyku? Áno, je to v počítačovej forme. Aj keď je to na disku, ja by som navrhol, aby ste to mali ako knihu, aby to mohol študovať každý salezián vo formácii.

f) Spiritualita a svätosť

Je ťažké dnes definovať spiritualitu. Pred tým, než zopakujem niektoré veci, rád by som vysvetlil rozdiel medzi svätosťou a spiritualitou.

- **Svätosť** je dar Boží. Nie je to ľudská vlastnosť. Je to Božia vlastnosť a preto to nie je niečo, čo sa vyvinie v ľudskom slova zmysle.
- **Spiritualita** je ľudská vlastnosť. A spiritualitu môžeme rozvíjať.

Preto máme tak veľa neurotických svätých. Lebo neuróza nebráni svätosti. Inak by sme nemohli hovoriť o sv. Dominikovi Saviovi. Je svätý lebo má svätosť. Nie preto, že mal vysoko vyvinutú spiritualitu. Mal spiritualitu 15 ročného chlapca. Ale jeho svätosť je svätosť svätého. Musíme teda dobre chápať rozdiel medzi svätosťou, čo je pôsobenie Ducha Svätého vo mne a spiritualitou, ktorá charakterizuje moju zrelosť.

Preto hovoríme, že seriózna spiritualita začína až keď osoba dosiahne dospelú zrelosť. Musíme si to uvedomiť, keď robíme duchovné sprevádzanie. Mal som tú česť – dva krát v živote som robil duchovné sprevádzanie ľuďom, ktorí mali svätosť. Mali slabé vzdelanie a veľa nerozumeli. Nedokázali o tom hovoriť. Ale z ich správania, ako sa správali k iným ľuďom bolo jasné, že sú svätí. Je možné, že niektorí naši klerici alebo mladí bratia sú svätí? Všetko je možné. Ale ja by som odporúčal, aby sme sa im venovali a pomáhali im rozvíjať ich spiritualitu.

Vrátime sa ku spiritualite. Rád by som vás upozornil na niektoré témy. Typy definícií, ktoré môžeme nájsť v knihách. Existujú tri druhy definícií.

- Tie, ktoré vychádzajú **z náboženských tradícií**. Sem patrí aj saleziánska spiritualita. Pretože táto vychádza z kresťanskej tradície a je jednou formou kresťanskej spirituality. A to, čo robí náboženskú definíciu spirituality špecifickou je Boh.
- Potom sú definície, ktoré vychádzajú **zo sekulárnych tradícií ktoré uctievať posvätno**. Napr. budhizmus. Lebo budhisti nehovoria o Bohu. Oni sú funkční ateisti. Lebo nehovoria vôbec o Bohu. Keď rozprávam s budhistom nehovorím o Bohu, lebo to nedáva žiaden zmysel. Robiť dialóg medzi kresťanom a budhistom môže byť veľmi zaujímavé. Mal som dva krát možnosť robiť duchovné sprevádzanie budhistom. Je to úžasne zaujímavé, že kresťan robí duchovné sprevádzanie budhistovi. Pracovali sme na úrovni našich skúseností. Nie na úrovni teológie. Problém s New Age spiritualitou je, že táto spiritualita preberá veľa vecí z budhizmu. Keď pracujete s mladými ľuďmi, ktorí sú ovplyvnení spiritualitou New Age – nebuďte prekvapení, keď tam nájdete budhistickú príchut'. Najväčším protivníkom kresťanskej spirituality v Európe dnes, je spiritualita New Age. New Age spiritualita tvrdí, že kresťanská spiritualita je neadekvátne, irelevantná alebo dokonca, že utláča ľudí a preto musí byť odmietnutá. Má korene v starej európskej ezoterickej spiritualite. To je spiritualita tajných spoločností. Do 19. storočia udržiavala určité spojenie s kresťanstvom. Pod vplyvom niektorých významných filozofov, zvlášť Giordana Bruna, spojenie medzi ezoterickou a kresťanskou spiritualitou bolo zničené. Na konci 19. a začiatkom 20. storočia dostala orientálny kontext. Najviac sa o to pričinila [Helena Blavatská](#) – ruská žena. Spolu s ďalšími založila teosofické hnutie a dnešná spiritualita New Age je teosofická a ezoterická. Videl som na nástenke reklamu na liečiteľku Reiky. Reika je príklad New Age spirituality – kanáluje/smeruje duchovné sily, ktoré sú niekde inde a má to svoju vlastnú formu mysticismu. Musíme byť však veľmi opatrní na Reiku. Lebo veľa liečiteľov používa praktiky New Age, aby ľudia konvertovali k New Age. Vôbec by ma neprekvapilo, keby veľa chlapcov, ktorí prídu k nám a chcú sa stať saleziánmi nebolo pod vplyvom Reiky alebo New Age. Preto je našou prácou rozpoznať to a ak je potrebné pri formácii robiť aj evanjelizáciu. Dnes by som bol veľmi opatrný, aby som si myslel, že mladí ľudia, ktorí k nám prídu, sú úplne čistí kresťania. Takže možno nie iba katechizmus ale nová evanjelizácia je potrebná. Ak je potrebná evanjelizácia, potom je príliš skoro na duchovné sprevádzanie. Vyžaduje si to úplne iný proces aby sme týmto mladým mužom pomohli. Predpokladám, že tieto druhy spirituality ovplyvňujú mladých cez hudbu, časopisy, TV a pod. Spiritualita je veľmi rôznorodá. Musím byť veľmi opatrný a nesmiem predpokladať, že ide o plne rozvinutú kresťanskú spiritualitu.

- Tretia definícia vychádza explicitne **zo sekulárnych zdrojov**. Sekulárna definícia spirituality vychádza z toho, že nič nie je tajné, tajuplné, neodkazujú na Boha a sú zamerané na rozvoj človeka. Takže táto spiritualita vlastne popisuje stupeň rozvoja osobnosti. Podobne ako morálka je stav ľudského rozvoja. Takže ak k vám niekto príde v pastoračii a požiada vás o duchovné sprevádzanie, je dôležité, aby ste nemali predsudky. Až keď začnem s danou osobou rozprávať môžem pochopiť aká je ich spiritualita. Či majú náboženskú spiritualitu, alebo orientálnu alebo ich spiritualita je čisto sekulárna. Robil som duchovné sprevádzanie ateistom. Je to zaujímavé. Ako ja ako kresťan a nesmiem hovoriť o Bohu, lebo niekto vôbec v Boha neverí...

Vzťah s Bohom je prvá téma, ktorá by sa mala vynoriť na duchovnom sprevádzaní. Ale chcem tiež vidieť, či sa spiritualita danej osoby vzťahuje na niečo väčšie ako iba na ňu samu. Takže keď napr. pri svojej pastoračnej práci stretnem ateistu, spýtam sa: „Existuje niečo väčšie ako Ty?“ A to je vždy zaujímavá otázka.

Ďalšia vec, na ktorú si budem dávať pozor, keď budem počúvať príbeh a hľadať spiritualitu vedenej osoby je zmysel pre transcendentné spojenie. Pre veľa mladých ľudí je to dnes spojenie s prírodou alebo so stvoreniami.

Ďalšia vec, ktorú budem vnímať je existenciálne uvedomenie. Pretože z toho vychádza téma zmyslu života. A z ľudského hľadiska je to ten najdôležitejší bod spirituality. Inými slovami, som schopný vybudovať vlastný koncept chápania seba samého, ktorý mi dáva zmysel. To mi dovoľuje pracovať na ďalšej úrovni spirituality, ktorá sa týka integrity osoby. Spiritualita tu pôsobí ako integrujúce centrum osobnosti. Potom hľadáme iné veci ako sú hodnoty, motivácie atď.

Takže nie je až tak dôležité mať presnú definíciu spirituality. Ale je dôležité mať predstavu o tom čo to spiritualita je a potom sa môžem pohnúť ďalej.

- **môže otec Finnegan povedať niečo viac o novej definícii spirituality sv. otca Jana Pavla II. v encyklike Novo millennio ineunte?**

Spiritualita Cirkvi sa vždy obnovuje. Hlavnou charakteristikou tejto novej spirituality je návrat k Duchu Svätému. Staršie spirituality boli hlavne Kristocentrické a Mariologické. Nová spiritualita sa otvára pre väčšie pochopenie Ducha Svätého. Druhým znakom, je znovuoobjavenie Písma Svätého. Napr. Lectio divina. Don Chávez to odporúča celej saleziánskej kongregácii. Tretia charakteristika je znovuoobjavenie Eucharistie. Štvrté, je znovuoobjavenie komunity, ale nie tak ako to chápeme my saleziáni. Skôr ako priateľstvo, vzťahy. Ďalší aspekt je humanitárna služba. Mnohí mladí ľudia, ktorí sa stali rehoľníkmi, sa stali rehoľníkmi potom, čo sa zapojili do humanitárnej pomoci. Takže aj my saleziáni by sme mali dovoliť mladým dobrovoľníkom aby chodili pomáhať aj do iných krajín. Dvoma ďalšími rysmi, sú znovuoobjavenie laickej služby a znovuoobjavenie úlohy ženy v cirkvi a spiritualite. Nová spiritualita má veľa nových charakteristík. Niektoré sú tradičné a niektoré sú úplne nové. Stojí za to preštudovať si to.

g) Filtrácia

Filtrácia je dôležitá technika duchovného sprievodcu. Keď počúvame príbeh druhého človeka, nemáme veľa objektívnych informácií. Duchovný sprievodca nemôže neveriť tomu, čo je mu povedané, ale na druhej strane musí mentálne prehodnotiť slová sprevádzaného. Preto je dobré položiť si pár otázok. Toto sú otázky, ktoré si kladiem ja ako duchovný sprievodca sám sebe (nevyslovujem ich nahlas). To sú otázky, ktoré sa vynárajú v mojej mysli:

- Čo mi vlastne táto osoba hovorí? Na čo sa ma pýta? Čo odo mňa vlastne očakáva?
- Má aj iné problémy ako tie, o ktorých mi tu rozpráva?

Preto je dôležité, aby sme rozlišovali medzi príčinou a symptómom. Keď je tu niekoľko symptómov, potom musí existovať nejaká príčina. V texte dávam niekoľko jednoduchých príkladov. Keď porozbíjam v kuchyni riad, to znamená, že mám nejaký nevyriešený konflikt, frustráciu. Rozbíjanie riadu je symptóm. Nevyriešený konflikt alebo frustrácia je príčina. **A ja sa musím zamerať na príčinu. Nie na symptómy.**

Iný príklad – hryzenie nechťov je symptóm úzkosti. Úzkosť je príčina. Takže ja sa nezaujímam o hryzenie nechťov ale ja pracujem s touto úzkosťou.

Druhý aspekt, ktorý máme filtrovať, sa týka **hodnotenia potrieb** sprevádzanej osoby. Je päť spôsobov ako o robíme.

- Môžem to, čo mi je povedané brať ako **problém**. Problém je otázka, ktorá má odpoveď, riešenie. Mojou úlohou je poskytnúť informácie sprevádzanej osobe. Ak stojím pred nejakým problémom, poznám riešenie. A môžem danej osobe pomôcť nájsť riešenie.
- Druhá hladina je **riešenie ťažkostí**. Ťažkosti, ktoré nie je ľahké riešiť. To, čo tu môžem urobiť je, že vyjadrím účasť a poukážem na tieto ťažkosti. Musím preto veľmi pozore načúvať ľuďom, keď mi rozprávajú svoje príbehy. Je rozdiel medzi problémom a ťažkosťou. Problém má riešenie a ťažkosť si vyžaduje viac času na preskúmanie. Musím si položiť otázku, či daná osoba prežíva práve krízu. Kríza je ťažkosť, ktorá si vyžaduje okamžitý zásah. Takže mojou úlohou je pomôcť danej osobe dostať a z tejto krízy. A pomôcť jej nájsť spôsob a zdroje ako sa z nej dostať. V nich samých a potom aj niekde inde.
- Ľudia niekedy prichádzajú na duchovné sprevádzanie a sú v **panike**. Možno si myslia, že spáchali závažný hriech. Panika je stav, kedy ľudia **prestávajú racionálne myslieť**. Mojou úlohou je pomôcť im nájsť racionalitu a kontrolu nad sebou. A potom ich previesť stavom, ktorý sa podobá kríze.
- Nakoniec treba rozlišovať, keď ku mne niekto príde v **šoku**. To je **stav ochromenia**. To je stav, ktorý vyžaduje lekára. Môžem teda navrhnúť danej osobe, aby našla lekársku pomoc. Typickým príkladom môže byť napr. žena, ktorej práve oznámili, že jej manžel bol zabitý. Alebo v saleziánskom dome, skupina študentov mala nehodu a rodičia sú v šoku. Šok je medicínska vec. Musíme byť opatrní, keď sú ľudia v šoku. Vtedy môžu mať samovražedné tendencie. Nebuďte prekvapení, keď počujete, že nejaký salezián spáchal samovraždu. Alebo, že kňaz spáchal samovraždu. Duchovný sprievodca nie je trénovaný na to aby sa zaoberal samovraždou. Je to medicínsky problém. Psychiatrická pomoc je potrebná.

Toto je filtrovanie.

h) Odpovedanie

Než pôjdeme ďalej preberieme Odpovedanie. Pri duchovnom sprevádzaní nastane okamžik, aby som ja hovoril. Musí nám byť jasné akým spôsobom to máme robiť a musíme si osvojiť vyvážený prístup. Vyvážený prístup je popísaný na str. 12. Musím vedieť aký je rozdiel medzi direktívnou a nedirektívnou technikou. Direktívny prístup je, keď niečo učím druhú osobu. Napr. určitému štýlu modlitby. Nedirektívny prístup je, keď druhej osobe pomáham nájsť jej vlastné kapacity, zdroje. Obyčajne pri odpovedaní v duchovnom sprevádzaní, používam zmes oboch prístupov.

Potom sa musím pýtať sám seba ako použijem informácie, ktoré mám. Či použijem niečo z minulosti, s predchádzajúcich stretnutí alebo použijem iba súčasné informácie.

Potom sa pýtam sám seba ako použijem informácie z minulosti vzhľadom na to v akom stave je daná osoba dnes. Musím byť opatrný, aby som nevinil minulosť za to čo je teraz. Dôvod je veľmi jednoduchý. Všetko v živote tohto človeka má svoju príčinu. A tá je obyčajne v jeho minulosti. Ale určité správanie a určité myšlienky slúžia súčasným cieľom. Napr. osoba sa správa určitým spôsobom, lebo ju to robí stredobodom pozornosti. Aj keď je to negatívna pozornosť.

Musím byť schopný nájsť príčinu, prečo sa daná osoba takto správa. Čiže k čomu jej to slúži, čo je za tým. To je dôležitý prvok pri duchovnom sprevádzaní. Lebo to vedie k odpovedi na otázku: „*Čo robí Boh v tejto osobe teraz?*“

Potom musím **rozlišovať medzi pocitmi a správaním**. Lebo obe veci sú dôležité pre tohto človeka. Pre duchovného sprievodcu je veľmi ľahké ostať v rovine pocitov a nepýtať sa na správanie danej osoby. **Zmena správania znamená, že osoba zmenila záujmy. Zmena pocitov znamená, že daná osoba mení svoje myslenie.** A ja sa musím naučiť pracovať s oboma rozmermi. Nakoniec musím byť schopný rozlíšiť duchovný a psychologický rozmer. Je dôležité dodržiavať aj tu rovnováhu. Kapitola 5 v evanjeliu sv. Jána ukazuje, že Ježiš bol pozorný k spirituálnym aspektom bez toho aby zanedbával emočné a psychologické aspekty. A potom list Solúnčanom. „*Kladieme vám na srdce, aby ste napomínali neporiadnych, posmeľujte malomyseľných, ujímajte sa slabých, ku všetkým budte zhovievaví.*“ (1Sol 5, 14) To je vyvážené spirituálne aj psychologicky.

- **Úloha pre prácu v skupinách**

Teraz v skupinách sa pozrite na odpovedanie. Nieкто povie príbeh. A ten, kto robí rolu duchovného sprievodcu, sa bude snažiť odpovedať a pri tom použiť týchto 5 úrovní. Budete mať 45 min. na prácu v skupinách.

8. Duchovné sprevádzanie v náboženských inštitúciách

Rehoľná komunita je organizácia. Seminár (kňazský) je organizácia. Duchovné sprevádzanie v organizácii je niečo iné ako duchovné sprevádzanie pre jednotlivcov, laikov. Toto bude teraz zaujímať tých, ktorí pracujú vo formácii.

Prvá vec, ktorú musíme brať do úvahy je, že organizácia má vplyv na témy duchovného sprevádzania. Organizácia ovplyvňuje jednak osobu, ktorá poskytuje duchovné sprevádzanie a potom aj osobu, ktorá prijíma duchovné sprevádzanie. Pozrime sa na to hlbšie. Myslím hlavne na povolanie.

a) Vplyvy

Organizácia je charakteristickou formou racionálneho usporiadania aktivít členov organizácie – to, čo reprezentuje štruktúru. Ale tiež zahŕňa **štýl koordinácie**. Napr. saleziánsky štýl. A obe osoby (ktorá prijíma pomoc a ktorá pomoc poskytuje), sú ovplyvnené koordináciou/štýlom a charakteristikou danej organizácie.

Druhou vecou je, ako **charizma a misia** organizácie ovplyvňujú **život a spiritualitu** jej členov. Ak hovoríme o formačných komunitách, hovoríme aj o vplyve skupiny.

Tretí faktor, ktorý vplýva na duchovné sprevádzanie v kontexte organizácie, je **množstvo funkcií** a zodpovedností vo vnútri organizácie a **vplyv štýlu a očakávaní**, ktoré sú pre ich vykonávanie charakteristické. Inými slovami, osoby, ktoré poskytujú duchovné sprevádzanie majú rôzne iné povinnosti. Rôzne funkcie.

Štvrtý faktor súvisí s **modelom authority**, ktorý organizácia používa. Stanovy nám ponúkajú model. Ale často to závisí aj od direktora.

Organizácia je komplexnou arénou pocitov, emócií a skúseností. A na to musíme pamätať.

b) Pozadie vzťahov

Ďalšia vec, ktorú musíme brať do úvahy je, že každý vzťah má svoje emočné pozadie. V komunite, tieto emócie sú určované nielen zo vzťahu duchovného sprevádzateľa a sprevádzaného, ale zároveň ich ovplyvňuje aj komunita a situácia v nej.

Organizácia má vplyv život jej členov a zvlášť na členov vo formácii. Sociálny systém komunity má tiež veľký význam. Môžeme sa pýtať na toto:

- *Je prevažujúci systém tej komunity otvorený alebo zatvorený?*
- *Je skôr administratívny alebo prorocký?*
- *Je politický alebo technický?*

Je zaujímavé hovoriť v komunite o politike. Ale nemám na mysli politiku vládnych strán. Ale má to súvis s vládnucimi stanoviskami. Existuje zaujímavá psychológia dominujúcich postojov. Dominantný postoj vylučuje na okraj ostatné postoje.

• Primárny proces v komunite

Hlavná skupina v každej komunite funguje ako primárny proces. A hlavná skupina sa vždy chráni. Robí to tak, že vylučuje na okraj všetkých, ktorí s ňou nesúhlasia. Niekedy sa to stáva aj v saleziánskych komunitách. Vidíte skupinu saleziánov, ktorá ma v komunite skutočnú moc. A niekedy nemusí byť členom tej skupiny direktor. Je dôležité, aby sme pochopili, že v komunite máme primárny proces a máme tu aj sekundárny proces.

• Sekundárny proces v komunite

Keď ja poskytnem duchovné sprevádzanie vo formácii, musím ako duchovný sprievodca vedieť, či sprevádzaný patrí k dominantnej skupine alebo k utlačanej skupine. Môže to byť založené aj na nejakom športe. Tí, ktorí sa zaujímajú o určitý šport, sú dominantní. Určujú záujmy, určujú konverzáciu. A tí, ktorých to nezaujíma sú vylúčení. To je to, čo nazývam „politikou“. A deje sa to preto, lebo sme iba obyčajnými ľuďmi.

Je dôležité aby si to uvedomoval aj direktor komunity a aby sa snažil, každého člena zapojiť. V časti našej kongregácie sa napr. koadjútori¹⁷ sú na okraji lebo všetko ovládajú kňazi. To je tiež politika. Musíme si to veľmi dobre uvedomovať. Takže, ak je vo formačnej komunite dominantná skupina tvorená klerikmi, čo sa potom stane s koadjútorami vo formácii? Ponúkam duchovné sprevádzanie klerikom a koadjútorom na tej istej úrovni, tým istým spôsobom?

c) Kultúra náboženskej inštitúcie

Ak robíme duchovné sprevádzanie v náboženskej inštitúcii, musíme poznať kultúru tejto organizácie. Je možné rozlišovať medzi niekoľkými rôznymi štýlmi.

Máme situáciu kde dominuje **kultúra moci** a všetko je centralizované. Iná situácia je, keď je všetko založené na úlohách a všetko je organizované prostredníctvom úloh. Alebo je všetko založené na **cieľoch**. A v tomto prípade je projekt dôležitejší ako ľudia. Alebo môžeme mať **kultúru osôb**, kde je každý videný ako ten, ktorý má kompetenciu a zodpovednosť. A na koniec môžeme mať **kultúru prežitia**, ktorú charakterizuje strach z budúcnosti. A toto je veľmi ťažké lebo v takej komunite vládne neosobný štýl.

Ktorý z týchto štýlov používate vo vašom saleziánskom dome? Musíme sa nad tým zamyslieť. Lebo, keď máme nejaký štýl (musí tam byť nejaký štýl), a my ho musíme identifikovať, lebo tento štýl má vplyv na povolanie a na sprevádzanú osobu.

Ďalšie dve veci na ktoré chcem upozorniť. Ja osobne som sa s tým nestretol v saleziánskom prostredí, ale začína sa to vyskytovať v provincii¹⁸. Prvá je **kultúra útlaku**, charakteristická zneužívaním moci a authority. Druhá je **záporná kultúra** charakteristická uzavretosťou a starnutím. Záporná kultúra – znamená, že komunita vymiera. To je v severnej Európe. Počet členov klesá, zvyšuje sa vek a hlavný záujem je na tom, aby sme prežili. Toto sú popisy, ktoré prežívame v kongregácii. Keď robím duchovné sprevádzanie vo vnútri nejakej organizácie, musím pochopiť, aký bude mať táto organizácia vplyv na mňa a moju prácu.

¹⁷ rehoľní bratia, nie vysvätení kňazi

¹⁸ územie kde rehoľa pôsobí (u saleziánov spravidla územie štátu, alebo jeho časti)

Rád by som skončil pár slovami o sprevádzaní v povolani.

d) Sprevádzanie v povolani

Duchovné sprevádzanie vo formačných komunitách sa líši od ostatných prostredí. Lebo má iné ciele. Duchovné sprevádzanie vo formácii je zamerané na vybudovanie identity a vlastnej konštrukcie osoby. Identitu, ktorá má korene v určitej špecifickej náboženskej tradícii. Uskutočňuje sa to pedagogickými princípmi a princípmi rozlišovania a je to určené špecifickou konštrukciou¹⁹. Nechceme vytvoriť iba dobrú osobu, snažíme sa vytvoriť dobrého saleziána. Preto je nevyhnutné meniť spôsob duchovného sprevádzania v organizácii²⁰.

Zmeny v organizácii a sily v organizácii môžu vyvolať temnotu v našej duši. Temná noc našej duše sa spája s utrpením, keď zakúšame veľké trápenie. Dobrý duchovný sprievodca má byť schopný podporiť ľudí, ktorí sa ocitnú v temnej noci. Často sa temná noc týka narušenia samotnej osobnosti, súvisí s naviazanosťou osoby na niečo. Je však dôležité, aby sme pochopili, že zmeny sú ťažké aj pre komunity, pre provinciu. Aj celá komunita môže prežívať temnú noc. Aj provincia môže prežívať určitý druh temnej noci. Musíme byť navzájom citliví, ak sa naša komunita ocitla v temnej noci.

A potrebujeme veľmi múdрых a skúsených duchovných sprievodcov. Lebo každá takáto situácia spôsobuje, že sa na povrch dostávajú nevyriešené otázky. Musíme sa naučiť niesť svoj kríž.

9. Cesta učeníka

Vráťme sa k Markovi, 8. kapitole, k záverečnému príbehu o učeníkoch. Začneme veršom 34: „Potom zavola k sebe zástup aj učeníkov a povedal im: „Kto chce ísť za mnou, nech zaprie sám seba, vezme svoj kríž a nasleduje ma.“ (Mk 8, 34) V tomto verši sú tri rôzne myšlienky, ktoré nás vedú do centra učeníctva. Dve sú podmienky a jedna sa týka skutočnosti. Aby som mohol nasledovať Ježiša, musím splniť dve podmienky a toto platí pre každého. Ježiš to nehovorí iba dvanástim ale hovorí to všetkým, celému zástupu. Takže sa musíme pýtať sami seba: Čo vlastne tieto dve podmienky zahŕňajú? Prvá podmienka: zapri sám seba.

a) Zapri sám seba

Čo vlastne musím zaprieť v sebe? Z týchto prednášok vyplýva, že to je to falošné „ja“. Je to „ja“ založené na našich výkonoch a potvrdení druhými ľuďmi. To nie je „ja“, ktoré stojí pred Bohom. Hovorili sme o **egocentrickom „ja“** a to vždy zahŕňa egocentrické konanie a egocentrickú mentalitu. Ak som pravý apoštol, musím odložiť tieto egocentrické spôsoby. A to sa deje cez **asketizmus**.

Je ľahšie držať pôst, odprieť si spánok **ako kontrolovať náš egocentrizmus**. Ak chcem splniť prvú podmienku, to je to, čo sa musím naučiť.

b) Vezmi svoj kríž

Druhá podmienka je: vezmi svoj kríž. Čo je tento kríž pre nás? Často som počul od kňazov na duchovných cvičeniach a kázňach, že tento kríž sú naše choroby, naše utrpenie a ťažkosti života. Často, keď prídu ľudia a hovoria o svojich bolestiach a ťažkostiach v živote, niekedy kňaz povie: *Ó to ti Boh dal kríž*. Ale to tak nie je. Kríž pre sv. Marka a pre iných evanjelistov reprezentuje dôsledky toho, že som kresťanom.

¹⁹ v zmysle charizmy danej spirituality

²⁰ s ohľadom na jeho spiritualitu a charizmu

Keď som kňazom, kríž je to, čo vyplýva z toho, že som kňaz. Ak som zasvätený, potom môj kríž reprezentuje všetko, čo vyplýva z mojich sľubov. Všetky ostatné utrpenia sú prirodzené. A často vychádzajú z nášho egocentrického života. To sú veci, ktoré sa musia uzdraviť a ktorých sa musíme zbaviť. To nie sú tie, ktoré majú viesť k znovuzrodeniu. Jednou z ťažkostí rehoľného alebo zasväteného života je, že očakávame, že iní ponesú kríž za nás.

Úžasným príkladom nesenia kríža je mučeníctvo. Lebo to je to, čo kríž znamená v Ježišovom živote. Akonáhle sa rozhodnem, že budem kresťanom, uvádzam do pohybu celú škálu následkov. Kríž je to, akým spôsobom sa s týmito následkami vysporiadam. **Kríž je pre zrelých ľudí.** V starej írkej ľudovosti máme zaujímavé porekadlo: *Každá voľba má aspoň tri dôsledky a dva z nich sú zlé.* Je to pravda, nie? Keď zapriem sám seba a nechám, aby moje falošné „ja“ zmizlo, keď prijmem dôsledky že som kresťanom, potom môžem nasledovať Krista na jeho ceste. Keď nie som pripravený vzdať sa svojho falošného „ja“, ak nie som pripravený znášať dôsledky svojho rozhodnutia, potom je moje nasledovanie Krista iba duchovnou fantáziou.

c) Znak zrelosti

Zvyknem používať slovo **zrelosť**. Čo to slova vlastne znamená. Psychologicky je zrelosť definovaná ako schopnosť niesť zodpovednosť za svoje rozhodnutia. Zrelá osoba vie niečo veľmi dôležité. On alebo ona vie, že je slobodný/á iba pokiaľ robí svoje rozhodnutia. A keď urobí tieto rozhodnutia nemá pod kontrolou ich následky. Ale keď stále žijem svoje falošné „ja“, budem viniť druhých ľudí za dôsledky, ktoré sa mi nepáčia. A nebudem schopný prijať svoju vlastnú zodpovednosť. Začnem viniť iných. Toto je príčina mnohých ťažkostí v rehoľných komunitách. Máme ľudí, ktorí hoci už sú v pokročilom veku, ale stále konajú pod vplyvom svojho falošného „ja“ a obviňujú druhých ľudí za dôsledky ich vlastných rozhodnutí. Veľmi jednoducho povedané, toto je zlyhanie učeníka.

Keď pracujeme ako duchovní sprievodcovia a sprevádzame povolania, musíme venovať zvláštnu pozornosť práve týmto problémom. Ako môžem pomôcť mladému mužovi, aby opustil falošný obraz o sebe? To „ja“, ktoré je úplne závislé od odobrenia druhých ľudí? A keď toto odobrenie nedostane, trpí a začne obviňovať druhých.

Jedným zo znakov zrelosti je, že prestanem obviňovať druhých a budem preberať viac a viac zodpovednosť za to, čo sa v mojom živote deje. Je úžasne dôležité, aby sme to robili. Lebo **ak neprijmeme zodpovednosť, bránim sebe samému rásť a dozrievať.** A toto ostáva našim problémom po celý život.

• Čo sejeme to budeme žať

V novom zákone je jedna veľmi zaujímavá myšlienka. Volá sa „jedovaté korene“. Budem čítať z listu Galaťanom Gal 6, 7: *„Nemýľte sa: Boh sa vysmievať nedá. Čo človek zaseje, to bude aj žať.“* Ak zasievam nezodpovednosť, ak zasievam svoje falošné „ja“, presne to budem aj mať. A budem mať viac svojho falošného „ja“ ako aj viac dôsledkov svojho nezodpovedného života.

„Lebo kto seje pre svoje telo, z tela bude žať porušenie. Ale kto seje pre ducha, z ducha bude žať večný život.“ (Gal 6,8) Čo znamená telo? To znamená obmedzenie. Keď žijem podľa mojich obmedzení, keď nerobím nič, aby som rozšíril svoj život v milosti Ducha Svätého, potom budem žiť veľmi obmedzený, limitovaný život. Povedzme to teraz súčasným jazykom: v Európe sme obklopení ľuďmi, ktorí svoj život žijú zredukovaný iba na telesné veci. Žiť podľa svojho falošného „ja“, znamená žiť podľa tela. Žiť nezodpovedný život a stále viniť iných za dôsledky, znamená žiť podľa tela. Ak nám Markovo evanjelium hovorí, že byť Kristovým učeníkom znamená zaprieť sám seba, musím pochopiť, že som vyzvaný k tomu aby som pochopil svoje vlastné obmedzenia. A otvoriť svoj život Bohu. Takže Duch Svätý ma obnoví a zmení svojou mocou. Zaprieť sám seba znamená, že sa oddám tejto premene.

„Dbajte na to, aby nik nepremeškal Božiu milosť; aby nevyrazil nejaký koreň horkosti²¹ a nevyvolal zmätok a nenakazil mnohých.“ (Hebr 12, 15) Čo je to ten jedovatý koreň? Má to veľa rôznych vysvetlení. Ale ja si myslím, že skutočný jedovatý koreň je falošné „ja“. Je to egocentrické „ja“. Je to „ja“, ktoré sa neotvára božej milosti.

„Preto nesúďte nič predčasne, kým nepríde Pán. On osvetlí, čo je skryté v tme, a vyjaví úmysly srdca.“ (1Kor 4, 5) Falošné „ja“ odmieta pripustiť, že je niečo skryté, v temnote. Alebo, že má v srdci skryté túžby. To je to, čo sme nazvali temnými stránkami, „shadow“. Ak nie som pripravený priznať, že mám skryté ciele, mám v sebe temnotu, ako potom môžem pracovať na tom, že zničím svoje falošné „ja“? Výzvou je, že nedovolím, aby moje falošné „ja“ malo moc nado mnou. Skutočná moc je moc Ducha, ktorá pracuje skrze moju dušu.

Ak žijem moje falošné „ja“, potom sa ma dotkne toto proroctvo: „Lebo vietor sejú a budú žať víchricu“ (Oz 8, 7) Ak žijem podľa môjho falošného „ja“, zožnem búrku. Ak žijem podľa môjho falošného „ja“, všetko v mojom živote bude falošné. Iba pravda nás môže oslobodiť. Je dôležité aby sme to pochopili.

• Identifikovať sa s Kristom

Úlohou duchovného rastu a transformácie je nahradiť naše falošné „ja“ tým, že identifikujeme náš život so životom Krista. Svätý Pavol nám hovorí, že to dosiahneme tým, že ponoríme našu myseľ do Kristovej. „A tak človeče, nemáš výhovorky, keď súdiš, nech si ktokoľvek. Lebo v čom súdiš iného, sám seba odsudzuješ. Ved' aj ty, čo súdiš, robíš to isté.“ (Rim 2, 1) „Ved' nerobím dobro, ktoré chcem, ale robím zlo, ktoré nechcem.“ (Rim 7, 19) Tu vidíme, že aj sv. Pavol mal problém so svojim falošným „ja“. Ale tá faloš tu je v tom horko odsúdená. Stávame sa sami sebe trpkými sudcami. Nie je ľahké byť učeníkom. Zvlášť ak sa snažíme pochopiť to týmto hlbokým spôsobom.

Hneď potom, čo sme čítali pred tým, Ježiš uvádza učeníkov do kresťanského paradoxu: „Lebo kto by si chcel život zachrániť, stratí ho, ale kto stratí svoj život pre mňa a pre evanjelium, zachráni si ho.“ (Mk 8, 35) O aký život tu ide? Určite, jednou rovinou je ľudský reálny život. Ale po väčšine z nás sa nežiada, aby sme doslova zomreli pre Krista. Čiže, aký život si mám zachrániť? Život, ktorý sa väčšina z nás snaží zachrániť, to je to naše falošné „ja“. Keď sa radikálne identifikujem s mojim falošným „ja“, tak potom stratím svoj ozajstný život. Dokonca aj teraz, keď si vyberiem svoje falošné „ja“, strácam svoj skutočný život. Je zaujímavé, že Ježiš vzťahuje tento boj k hanbe.

Kto sa bude hanbiť za mňa a za moje slová pred týmto cudzoložným a hriešnym pokolením, za toho sa bude hanbiť aj Syn človeka, keď príde v sláve svojho Otca so svätými anjelmi.“ (Mk 8,38) Keď si vyberiem žiť svoje falošné „ja“, potom vlastne hovorím, že sa hanbím za to, že som kresťanom. A znova, som tým jedovatým, horkým koreňom. Horké korene a trpké súdy vychádzajú z nášho pomýleného srdca. A prejavuje sa to obviňovaním, hnevom, odsudzovaním druhých, negatívnou kritikou, pomstou a pod. To sú symptómy falošného „ja“.

Odpoveďou na to všetko je láska. Láska sa prejavuje racionálne cez úctu, priateľstvo a súcit. Súcit je protikladom odsúdenia. Súcit je hlavným znakom toho, že v mojom živote začalo panovať moje vlastné, dobré „ja“. Druhým znakom je úcta²².

„Cti svojho otca a svoju matku, ako ti prikázal Pán, tvoj Boh, aby dni tvojho života dlho trvali a aby sa ti darilo na zemi, ktorú ti dá Pán, tvoj Boh!“ (Dt 5,16) Osoba, ktorá si váži svojich rodičov, bude mať dlhý a dobrý život. Úcta je dobrá pre vaše zdravie. Súcit je dobrý pre vaše zdravie. Zatrpknutosť neprosieva vášmu zdraviu. Žiť pre falošné „ja“ neprosieva vášmu zdraviu. Lebo zvyšuje úzkosť, stres a napätie. Toto predchádza každé vážne ochorenie. Aby sme žili autentický duchovný život ako učeník je vlastne pre nás oveľa lepšie a zdravšie.

²¹ jedovatý koreň

²² vhodným výrazom pre úctu považujeme aj „rešpekt“, ktorý sa nezakladá na strachu; avšak podľa výkladového slovníka: „rešpekt = vážnosť, úcta spojené so strachom“, preto ho v texte neuvádzame

- **Mať vieru**

Mk 9, 2-8. Tu stretneme Ježiša, Petra, Jakuba a Jána na hore Tábor. Týchto troch Ježiš veľmi veľa učil. Sú svedkami tohto zázračného premenenia. Vidia Ježiša s Mojžišom a Eliášom, veľkými postavami Starého zákona. A keď prichádzajú z hory, sú zmätení. Čomu nerozumeli? To znamená, že boli stále pútaní k Ježišovi svojim falošným „ja“. My máme presne tie isté skúsenosti. Keď sa stretávam s Ježišom vo svojom falošnom „ja“, nikdy nepochopím, o čom vlastne kresťanstvo je. Budem žiť v predstavách, kde ja budem v centre. A Ježiš bude na okraji a bude tým, ktorý ma bude utešovať. Ale to nie je kresťanstvo. To je falošný sen.

Čo sa stalo potom, je veľmi zaujímavé. Dostávajú sa do situácie, kde sú učeníci obklopení davom ľudí (Mk 9, 14-29). Ježiš zisťuje, že nejaký otec priviedol k učeníkom svojho syna aby ho uzdravili. A oni toho neboli schopní. Potom sa ten muž obrátil na Ježiša, aby uzdravil jeho syna a Ježiš to spravil. Pre nás saleziánov je toto veľmi dôležitá meditácia. Lebo my sme tými učeníkmi, tými apoštolmi, ku ktorým ľudia prinášajú svoje deti aby sme ich uzdravili. A veľmi často, nie sme schopní nič spraviť. A potom rodičia aj tie deti odchádzajú sklamaní. Čo by nám Ježiš povedal? Myslím, že to čo povedal apoštolom. Je to výzva viery.

„Neveriace pokolenie, dokiaľ budem s vami? Dokedy vás mám ešte trpieť?“ (Mk 9,19) Veľkým blokom pravej viery je, že žijeme na seba zameraný život.

- **Cesta premeny dona Bosca**

Moc a sila, ktorú mal don Bosco, to nebola jeho sila. To bola Božia sila. Don Bosco mal vieru a dovolil aby tá sila skrze neho pôsobila. Keď mal 30 rokov a trpel, vtedy umožnil, aby jeho falošné „ja“ zmizlo. Dovolil svojej viere aby sa očistila. A potom nasledujúcich 20 rokov až do jeho 50-ky bola jeho služba charakterizovaná veľkým množstvom charizmatických darov, medzi ktorými bol aj dar uzdravovať. V podstate tento dar sa prejavoval najčastejšie. Lebo, keď budete študovať charizmatické dary, ktoré sa prejavovali v don Boscovom živote, uvidíte, že vždy, keď niekoho oslobodzoval, tak ho najskôr uzdravil. To je jeden aspekt saleziánskej charizmy, ktorú dosť zanedbávame. Určite ste počuli o saleziánoch, ktorí uzdravovali ľudí požehnaním Panny Márie Pomocnice kresťanov.

d) Falošné ja v príbehoch evanjelia

Čo sa snami stane, keď sme ovplyvňovaní naším falošným „ja“? Je to jednoduché. Máme strach modliť sa za uzdravenie niekoho, lebo sa bojíme, že sa nám to nepodarí. To znamená, že sa považujeme my za tých liečiteľov. Zabúdame, že Boh uzdravuje. Takže hovoríme, ja nie som tak svätý ako don Bosco. To môže byť pravda. Ale mal by som byť. Mal by som uplatňovať tie dary ako don Bosco. Chýba nám viera. A povedzme, že aj apoštoli zlyhali, lebo sa nemodlili a nepostili.

Čo je modlitba? Je to pohyb od môjho vedomia k Božiemu vedomiu.

Čo je pôst? Je to vyprázdnenie mňa samého aby som mohol byť naplnený Bohom.

Takže modlitba a pôst znamenajú, aby som šiel preč od seba, spravil **priestor pre Boha** a dovolil Bohu aby konal v našej službe. Keď čítame ďalej, objavíme znova veľkonočné tajomstvo. Všetko to je súčasťou, ako máme prakticky chápať pôsobenie veľkonočného tajomstva. Vráťme sa späť k našej metafore rytmu duše, umieranie a vstávanie.

- **Byť v službe**

Umieranie teraz už chápeme, že umierame nášmu falošnému „ja“. A vstávanie je nový život v Kristovi. Ale pochopili apoštoli tieto veci? A odpoveď je: nie! Rozumieme my tieto veci? Asi nie.

Pozrime sa na Mk 9, 33. Milujem tento príbeh. Pozrite aké mám ohmatané tieto stránky. Ak má osoba Bibliu, ktorá je krásne čistá a zachovalá, to znamená, že ju nikdy nečíta. „Tak prišli do Kafarnauma. A keď bol v dome, opýtal sa ich: „O čom ste sa zhovárali cestou?“ Na ceste. Učenie. Ale oni boli ticho. Nie je to zaujímavé? Boli ticho, lebo sa medzi sebou dohadovali, kto z nich je väčší. Falošné „ja“!

„Sadol si, zavolať Dvanástich a povedal im: „Kto chce byť prvý, nech je posledný zo všetkých a služobník všetkých.“ (Mk 9, 35) Čo znamená slúžiť? Ježiš hovorí skupine mužov. Sluha znamená robiť ženskú prácu. Takže im hovorí, že keď chcú byť najväčšími, musia odložiť všetky patriarchálne privilégia, všetku ich mužskú moc a byť ako žena, ktorá umýva riad. To je miesto, odkiaľ sme Jánovo nepochopenie. Ale to sa týka môjho falošného „ja“, však?

- **Prijať posledných**

Ale potom sa stalo niečo veľmi čudné. „Potom vzal dieťa, postavil ho medzi nich, objal ho a povedal im: Kto prijme jedno z takýchto detí v mojom mene, mňa prijíma. A kto prijíma mňa, nie mňa prijíma, ale toho, ktorý ma poslal.“ (Mk 9, 36-37) Gréci predpokladajú, že toto dieťa malo 6-7 rokov. To je niekto plný života, plný tvorivosti a plný nevinnosti. Plný hravosti. Ježiš nám prezentuje túto nevinnosť ako vzor. Ale je tu aj iný rozmer. Podľa židovského a rímskeho zákona, v tomto veku sa nepovažuje takéto dieťa za ľudskú bytosť a nemalo žiadne práva. Takže v tomto prípade reprezentuje toto dieťa spodinu spoločnosti. Niekoho, koho existencia je veľmi krehká. Niekoho, kto môže byť predaný za otroka. A myslím, že takto sa aj my musíme na veci pozerieť.

Čo mi bráni, aby som sa identifikoval s tými poslednými v spoločnosti? Keď hovoríme o našom poslaní k mladým a najúbohejším, sme v tomto priestore, kde je Ježiš a jeho apoštoli. A mnohí z nás sa necítia dobre s týmito úbohými a najchudobnejšími. Prečo? Nedostatok viery a modlitby? Určite. A úplne iste naše falošné „ja“.

Dovoľte mi spraviť malý trik. Prečítam to znova, začnem čítať verše 38 a 42: „Kto prijme jedno z takýchto detí v mojom mene, mňa prijíma. A kto prijíma mňa, nie mňa prijíma, ale toho, ktorý ma poslal.“ (Mk 9, 38). „Ale pre toho, kto by pohoršil jedného z týchto maličkých, čo veria vo mňa, bolo by lepšie, keby mu zavesili mlynský kameň na krk a hodili ho do mora.“ (Mk 9, 42) Verím, že sv. Ján sa cítil pri počúvaní týchto slov tak nepohodlne, že Ježiša prerušil. Pozrime sa na Jánove prerušenie:

„Ján mu povedal: Učiteľ, videli sme kohosi, ako v tvojom mene vyháňa zlých duchov. Bránili sme mu to, veď nechodí s nami.“ (Mk 9, 38) Čo tu Ján robí? Snaží sa Kristovi ukázať aký je úžasný. „Zabránil som mužovi, aby spravil niečo dobré.“ Je zaujímavé, že Ježiš sa správa k Jánovi pedagogicky. Jemne ho opravuje. Učí ho, aby to nabudúce nerobil. A potom sa vracia naspäť k reči o dieťati.

Tragédie zneužívania detí kňazmi a rehoľníkmi sú úplným popretím tohto príbehu. Je to príklad nasledovania Jána a nie Ježiša. Konám na základe svojho falošného, nevykúpeného „ja“. Potom kde sme ako saleziáni? Toto je druhý príbeh, ktorý musíme my saleziáni často premeditovať. To je výzva ku skutočnej úcte k mladým ľuďom. Je to výzva pre každého učeníka. Ale my nasledujeme dona Bosca a my sa oveľa silnejšie identifikujeme s týmto príbehom.

Mk 10, 13. Tu máme znova deti. „Tu mu prinášali deti, aby sa ich dotkol. Ale učeníci, ich okrikovali.“ Naozaj sa nič nenaučili? Alebo sú stále ako ten Ján. Pravda je, že stále odporujú tomu, čo ich Ježiš učí.

Potom je tu príbeh bohatého mladíka. Je to úžasná lekcija. A potom máme tretí odkaz na veľkonočné tajomstvo. V Mk 10, 35-37 sa vraciame späť k falošnému „ja“. „Tu k nemu pristúpili Zebedejovi synovia Jakub a Ján a hovorili mu: „Učiteľ, chceme, aby si nám splnil, o čo ťa poprosíme. On sa ich opýtal: Čo chcete, aby som vám urobil? Oni mu povedali: Daj, aby sme sedeli v tvojej sláve jeden po tvojej pravici a druhý po ľavici.“ Oni nerozumeli. Lebo boli stále pod vplyvom nevykúpeného falošného „ja“.

- **Bartimej – uznal svoje falošné „ja“**

Posledný príbeh – uzdravenie Bartimeja. Meno je veľmi zaujímavé. Je to zmes gréčtiny a hebrejčiny. Bar je syn. Timeo znamená báť sa, obávať sa. Takže tento človek je slepý a jeho meno je „syn ustráchaného“. Najzrejmější produkt falošného „ja“ je strach zo života. Ďalší zaujímavý prvok tohto príbehu je, že Bartimej sedel na okraji cesty. Ak je učeník na ceste, potom Bartimej je mimo cesty. Je to niekto, kto nie je učeník. Reprezentuje niekoho kto je pod vplyvom slepoty svojho falošného „ja“. **Ale on si uvedomuje svoju situáciu.** A to je tá lekcija, ktorú vám chcem dať.

Potrebujem, aby som **uznal moc svojho falošného „ja“** a aby som volal k Ježišovi o pomoc. Znovu vidíme, že ho apoštoli napomínajú. Kedy sa už konečne tí apoštoli zobudia a konečne niečo pochopia? Ale Ježiš ho zavolá. Čo to znamená byť zavolaný Ježišom? Myslím, že tu sa skrýva tajomstvo povolania, to je tajomstvo povolania k učeníctvu. Lebo akonáhle je Bartimej uzdravený, Ježiš mu hovorí „*chod' svojou cestou*“. Ale Bartimej nasleduje Ježiša na ceste. Bartimej je vzor človeka, ktorý rozoznal moc a slepotu falošného „ja“, požiadal Ježiša, aby ho uzdravil a potom ho zmenený nasleduje.

10.Modlitba

Rád by som ukončil naše stretnutia tým, že poviem pár slov o modlitbe. Lebo jednou s najdôležitejších vecí, ktorú musia duchovní sprievodcovia alebo tí, ktorí sprevádzajú v povolani, učiť ľudí – naučiť ich modliť sa.

Už som spomenul, že modlitba je pohyb od seba k Bohu. Ale keď apoštoli požiadali Ježiša, aby ich naučil modliť sa, on ich učí modlitbu založenú na Kráľovstve Božom. A to je vzor, ktorý vám chcem ponúknuť. Z hľadiska rôznych foriem modlitby, môžeme pozeráť na Kráľovstvo božie z troch hľadísk.

a) Modlitba zo zdrojov Božieho Kráľovstva

Ak pozeráme na zdroje/pramene kráľovstva, tak formy modlitby, ktoré sú spojené s prameňmi kráľovstva sú:

- modlitba chvály,
- adorácia.

• Modlitba chvály

Rád by som niečo povedal o modlitbe chvály. Je to najdôležitejšia modlitba Kráľovstva a zároveň je najťažšia. V liste Hebrejom je modlitba definovaná ako ovocie perí, ktoré ctia Božie meno²³. Ako chválime Boha? Krátkymi vetami. Musíme sa naučiť používať jazyk chvál. Väčšina jazykov niet pre toto veľa slov. Takže naša modlitba chvál trpí tým, že je jazykovo obmedzená. Ak sa snažíte napísať si synonymá pre slovo chvály vo vašom jazyku, zistíte, aké veľké ťažkosti tu sú.

Ďalší dôvod prečo je to ťažké je, že sa tu prejavuje moc môjho falošného „ja“. Falošné „ja“ sa sústreďuje na seba. **Modlitba chvál sa sústreďuje na Boha.** Aby som mohol chváliť Boha, musím zabudnúť na seba. Musím si uvedomiť, že dôvody k mojej modlitbe chvál sú v Bohu samotnom. V podstate ja chválím Boha pretože je to Boh. Dokonca aj v židovských textoch nájdeme iba veľmi málo textov chvál. Najčastejšie sa používa: „aleluja“ a „teruva“ – je to bojový pokrik židov a znamená „*Chváľte Pána*“.

Pretože máme tieto jazykové a psychologické obmedzenia, potom venovať sa tejto modlitbe, znamená rozhodnúť sa stráviť čas, kde budeme jednoducho chváliť Boha. A to nás oslobodí psychologicky aj jazykovo. Chvála je modlitba, ktorá človeka oslobodzuje, lebo ho učí ako odstúpiť sám od seba.

Avšak, modlitba nie je pre nás prirodzená, preto sa musíme pre ňu rozhodnúť. Modlitba je rozhodnutie. Ja sa rozhodujem, že budem chváliť Pána. Keď sa nerozhodnem, je málo pravdepodobné, že sa začnem modliť. Najlepším spôsobom ako sa naučiť modlitbu chvál, je začať študovať žalmy chvál. Učiť sa, ako tieto žalmy chvália Pána.

²³ Hebr 13, 15

- **Modlitba adorácie**

Modlitba adorácie je jednoduchšia, takže o tom nebudem hovoriť. Ale rád by som podotkol, že ak nebudeme ľudí učiť modliť sa modlitbu chvál, tak sme zanedbali niečo veľmi dôležité. Najlepší spôsob ako sa modliť, je striedať slová chvál a adorácie. „*Ja ťa chválim Pane, ja sa Ti klaniam.*“ A takto pokračovať. Je to veľmi jednoduchá forma modlitby. Sv. František Saleský nás učí, že tieto krátke vety: „*Klaniam sa ti Pane. Chválim ťa pane.*“ - sú ako šípy, ktoré strieľame do Božieho srdca.

b) Modlitba budovania Božieho Kráľovstva

Potom sa pozrieme na budovanie kráľovstva. Existujú štyri formy modlitby spojené s budovaním Božieho kráľovstva.

- **Modlitba vďačnosti**

Ďakovanie je ľahšie ako chvála. Lebo máme dôvod, aby sme Bohu ďakovali. Typická fráza zo žalmov je: „*Ďakujem ti Pane lebo si ma vyslobodil. Ďakujem Ti lebo ma miluješ.*“ - a pod.

- **Modlitba pokánia/lútosti**

Táto forma modlitby je ľahšia, keď sme sebauvedomelí. Modlitba ľútosti nám pripomína, že sme hriešnici: „*Odíd' odo mňa Pane lebo som človek hriešny.*“

- **Modlitba príhovoru**

Tretia forma modlitby budovania kráľovstva je príhovorná modlitba. Je to pastoračná modlitba. Začiatok tejto modlitby je veľmi zaujímavý. V židovskej tradícii je prosebník/príhovorca niekto ako zdatný bojovník. Stojí medzi božím ľudom a jeho nepriateľmi. Ježiš je úžasný príhovorca. Keď sa modlíme túto modlitbu za niekoho, nasledujeme Ježiša v jeho zachraňujúcom a uzdravujúcom poslaní.

Keď robím duchovné sprevádzanie, potom sa musím prihovárať za ľudí, ktorých sprevádzam. Ak pracujem vo farnosti, musím sa modliť za ľudí v mojej farnosti. Ak som v škole, musím sa modliť za ľudí, ktorí sú so mnou v škole – študentov, učiteľov. A potom to rozšírim na celý svet.

Príhovorná modlitba je limitovaná iba nedostatkom mojej predstavivosti a nedostatkom mojej vnímavosti.

- **Modlitba prosebná**

Štvrtá forma modlitby je modlitba prosebná, keď sa modlím za seba samého. To je tá najjednoduchšia modlitba. Lebo táto modlitba rešpektuje ten fakt, že som zameraný sám na seba. Ale najdôležitejšie v tejto prosebnej modlitbe je veľmi jednoduchá modlitba a vyzerá asi takto: „*Pane ochraňuj ten úžasný plán, ktorý máš dnes so mnou. A ochráň ho dokonca aj pred mnou lebo som hriešnik.*“ Musíme sa osobne modliť za Božie plány, ktoré má Boh s nami? Ak to robíme, potom sme schopní prijať skoro všetko, čo sa v našom živote deje. Lebo potom vnímame svoj život Božími očami a nie cez naše túžby. Lebo keď sa modlím iba za svoje túžby a svoje plány a nie za to, čo chce Boh, potom som stále väzňom svojho falošného „ja“.

To falošné „ja“ je veľmi silne zakorenené. Keď si sadnem, aby som sa modlil dosť často sa stáva že si sadnem a poviem: „*a teraz neviem, čo mám vlastne robiť.*“ Môžem ale stráviť 10 minút chválením a klaňaním sa Bohu. Môžem stráviť 10 minút ďakovaním a odprosovaním svojich hriechov. Môžem stráviť 10 minút, že budem prosiť za druhých. Môžem stráviť 10 minút modlitbou za Božie plány v mojom živote. A už je to 40 minút.

c) Modlitba prítomného Božieho Kráľovstva

Tretí spôsob modlitby za Božie kráľovstvo je prítomnosť kráľovstva. A forma modlitby, ktorá je spojená s prítomnosťou Božieho kráľovstva je kontemplácia.

• Kontemplácia

Môžem stráviť 40 min kontemplovaním Boha. Kontemplácia je v podstate ticho. Ale myseľ je stále niečím zamestnaná. Neexistuje niečo také, že by sme úplne stíšili našu myseľ. Takže umenie kontemplácie je naučiť sa **ako uniknúť toku svojej mysle v okamžikoch ticha**. Tok mojej mysle bude priťahovať moje ego ale ja sa veľmi pokojne budem vraciť k svojej sústredenosti v tichu.

Taký najužitečnejší a praktický spôsob ako to dosiahnuť je veľmi jednoduchý. Vezmem si krátku vetu a použijem ju ako meč, aby som sa odsekol od svojich myšlienok. Najlepšie je, keď túto vetu zosynchronizujem s mojim dýchaním. Ticho opakujem túto vetu keď vydýchnem a znova ju opakujem, keď sa nadychujem a nechám ju tak, keď nastane ticho.

Keď začnem byť nesústredený, pokojne začnem znova opakovať túto vetu pri výdychu a nádychu. Dýchanie je najlepším znakom Ducha Svätého. Keď vdychujem – vstupuje do mňa Duch Svätý, keď vydychujem, dávam svoj život Bohu.

Má to štyri vety. Keď vdychujem hovorím: „**On prichádza.**“ Keď som nadýchnutý, poviem: „**Je prítomný.**“ Keď vydychujem: „**Dávam mu svoj život.**“ A keď sú moje pľúca prázdne: „**Sme jedno.**“ On prichádza, je tu, dávam mu svoj život, sme jedno. A toto bude kontrolovať moje myslenie. Kontemplácia začína, keď sa niečo začne vo mne hýbať. To znamená, že ja nevyvíjam aktivitu. Lebo Duch to robí vo mne. Ale pre väčšinu z nás, kontemplácia predstavuje ticho. Musíme to cvičiť.

Čím jemnejšie to budeme konať, tým lepšie. Musím si dávať pozor, aby som sa na seba nenahneval, aby som nebol sklamaný sám zo seba. Lebo to sú veci, ktoré vyrušujú. Mojou úlohou je dostať sa za túto nesústredenosť. Viem rozlíšiť nesústredenosť ale idem za ňu. A k tomu používam tieto štyri vety.

• Ježišova modlitba

Som si istý, že poznáte Ježišovu modlitbu, ktorá sa používa hlavne v ortodoxnej tradícii. Je založená na tejto technike. Každá veta je dych. Keď sa osoba naozaj naučí modliť túto modlitbu, je to veľmi jednoduché. Stane sa piesňou duše. Piesňou, ktorú nespievam ja, ale ktorá vychádza zo mňa. Niektorí ľudia hovoria, že „Je“ sa modlí pri nádychu a „žiš“ sa modlí pri výdychu. Záleží to však na každom ako to robí.

Prameň kráľovstva predstavuje modlitba chvál a adorácia. Budovanie kráľovstva – modlitby vďakyvzdania, ľútosti, príhovoru a modlitba za seba. Prítomnosť kráľovstva je najjednoduchšia forma modlitby – kontemplatívna modlitba.

d) Modlitba a ja

Ale musíme si uvedomiť, že keď si sadneme k modlitbe, prvého, koho stretneme, to sme my sami. Musím sa dať dokopy, musím sa teda stretnúť sám so sebou taký aký som. Ak som nahnevaný, musím Bohu povedať: „*Bože, sedím tu pred tebou plný hnevu. Ale chválim ťa, klaniam sa ti. A napriek môjmu hnevu ti ďakujem.*“ Začneme sa tak premieňať, prestupovať náladu, ktorú máme.

Musíme ľudí učiť, že neexistuje žiadna špecifická nálada, aby sme sa modlili. Keď počujem, že niekto povie: „*Nemodlím sa, lebo sa práve necítim, aby som sa modlil.*“ To znamená, že niečo potláča. Pred niečím uteká. Skutočným problémom je, že sa rozhodli, že nechcú stretnúť Boha. A dôvod, prečo nechcú stretnúť Boha je ten, že nechcú stretnúť sami seba.

e) Otázky

- Kedysi bola mentalita, že ľudia sa musia oslobodiť od hriechu. Existuje nejaká psychológia alebo niečo také ako sa oslobodiť od hriechu?

Modlitba oslobodzuje človeka. Čo je hriech? Sv. Pavol hovorí, že hriech je ilúzia. Takže to, čo potrebujem pochopiť, je, že mám predstavu založenú na mojom pociť hriešnosti. Že Boh sa na mňa hnevá, že je odo mňa ďaleko. Tj. je problém akú máme predstavu o Bohu – na tom musíme pracovať. Musím pracovať na predstave samého seba a na predstave Boha. To je to, čo robí psychológia.

Ale spiritualita robí niečo celkom iné. Keď si uvedomím, že som hriešnik, vtedy si vlastne uvedomím, že ja nie som Boh. A to je pravda. Jednou z vlastností veľkých svätcov je, že keď sa v modlitbe priblížili k Bohu, uvedomili si svoju malosť a úplne sa oslobodili pre to, aby mohli povedať: „ja som hriešnik“.

Keď počúvam ako o sebe niekto hovorí: „ja som strašný hriešnik, veľa hreším a pod.“, pozerám vlastne na niekoho, kto potrebuje byť oslobodený v pravde. A ja sa snažím, aby pochopili, že nikto kto žije v Kristovi Ježišovi nie je odsúdený. Ak sa cítia odsúdení, tak je to iba preto, že to vlastne oni odsudzujú sami seba. A potom sa musíme vrátiť k predstave o sebe samom.

Inými slovami, je pociť hriešnosti oslobodzujúci v pravde kto som? Alebo je to záťaž, ktorá vedie k odsúdeniu? Ak je to oslobodenie, potom nemusím nič robiť. Ak je to odsúdenie, potom potrebujem pomoc. Potrebujem pomoc, aby som odhalil korene odsúdenia. Ja vždy odporúčam ľuďom, ktorí sa cítia odsúdení, modlitbu chvál. Lebo potrebujú na seba zabudnúť.

- Dnešní mladí ľudia sú veľmi nesústredení pri meditácii. Ako to riešiť?

To je veľmi ťažká otázka. Ale zistil som, že keď ich učím meditovať a učím ich pri tom dýchať, používať vhodnú polohu tela, žiadam od nich aby robili určité gestá, keď je tá meditácia aktívna, tak si to užívajú. Ale nedokážu to robiť príliš dlho. Možno to zmiešať s obrazmi, hudbou – treba tam nejakú tvorivosť. To čo najviac mladých priťahuje, to sú púte. Radi chodia na ďaleké cesty, na sväté miesta.

Tiež je dôležité, že keď učím mladých meditovať, vytvorím vhodný priestor pre meditáciu. Bez stoličiek, používam vankúše a pod. Spraviť to zaujímavejšie.

Keď pracujeme s mladými ľuďmi, je dôležitá pedagogika modlitby. Mladý človek, potrebuje niečo pozorovať, potrebuje vidieť niekoho modliť sa. Potom začnú napodobňovať to, čo vidia, čo robia tí druhí a potom sa s tým identifikujú. A to je začiatok pedagogiky modlitby. Je tu však riziko, že sa budú modliť iba vtedy, keď budú v spoločnosti ľudí, ktorí sa modlia. Problém formačných skupín a seminárov je, že keď odídu na prázdniny a atmosféra podporujúca modlitbu zmizne, prestanú sa modliť. Je to preto, lebo tri procesy: pozorovanie, imitovanie a stotožnenie sa, sú externé.

Skutočný život modlitby začína, keď sú tieto veci internalizované a zosobnené. Kto vie kedy sa to stane? Neexistuje na to psychologický nástroj aby sme to dosiahli. Lebo musíme pozerať na modlitbu ako na dar Ducha Svätého. A tieto tri úrovne človek cvičí a je to istý druh umenia.

Ale musím prosieť Boha, aby mi dal dar modlitby. A nebrať ju jednoducho ako niečo, čo sa naučím.

- Obyčajní ľudia často hovoria výčitku - aby kňazi, ktorí slúžia sväte omše tomu aj verili.

Je jasné, keď pozorujete určitých kňazov ako slúžia omšu, že tomu neveria. A je aj jasné, že niektorým kňazom chýba spiritualita. Je to pre nich iba práca. Biskup by ich mal prepustiť. (smiech).

Podľa nahrávok:

- preložila: Tatiana Betáková
- redakčná úprava: Nasťa Strečková

Pozn.:

- v texte sú zapracované opravy prekladu podľa výkladového slovníka
- poznámky pod čiarou – tím DC