



## Kontemplatívne načúvanie

### Techniky na báze duchovného sprevádzania povolania

Dr. Jack Finnegan SDB, PedLic

Celoslovenské formačno – pracovné stretnutie  
pre koordinátorov pastorácie povolaní na Slovensku  
Donovaly, 7. – 10. apríla 2010

#### Dr. Jack Finnegan SDB, PedLic

- prednáša na Miltowns Institutions v Dubline, na katedre Teológie Spirituality a Pastorácie. Je predsedom asociácie All Ireland Spiritual Guidance Association – reprezentatívnej skupiny v oblasti duchovného sprevádzania.

#### Obsah

0. Predstavenie .....	1
1. Ľudská myseľ.....	2
a) Dve úrovne ľudskej mysle .....	2
b) Tri stavy ľudskej mysle .....	3
2. Fázy duchovného rozvoja .....	3
a) Fáza zvykovosti (konvencie).....	3
b) Fáza zvnútorňovania a objavenia vlastnej vnútornej identity.....	4
c) Fáza objavovania Boha v druhých – v Božom stvorení.....	4
d) Fáza svätosti.....	5
e) Otázky.....	6

#### 0. Predstavenie

*(Vid. nahrávka + video; 1. časť)*

Najskôr by som rád niečo povedal o sebe. Som salezián, zastávam veľa úloh v mojej kongregácii a momentálne som poradcom pre formáciu. Som profesor spirituality na Univerzite v Dubline a okrem toho učím spiritualitu aj na Saleziánskej univerzite v Ríme. Som duchovným sprievodcom a učím duchovné sprevádzanie v Ríme, v Dubline a v USA v New Jersey. Som prezidentom Írskej asociácie duchovných sprievodcov. V minulosti som bol trénovaný ako psychoanalytik, je zaujímavé si uvedomiť, že niekedy je potrebné pri duchovnom sprevádzaní použiť aj psychológiu.

Bol som požiadaný aby som sa venoval určitým špecifickým témam, ktoré sa dotýkajú duchovného vedenia alebo sprevádzania v povolani, zvlášť kontemplatívneho načúvania. Určite si kladiete otázku, čo je to vlastne kontemplatívne načúvanie. **Ak nebudeme chápať povahu kontemplácie a kontemplatívneho života nebudeme chápať ani čo je to kontemplatívne načúvanie.**

# 1. Ľudská myseľ

## a) Dve úrovne ľudskej mysle

Ľudská myseľ je komplexná a operuje na niekoľkých úrovniach. Spiritualita rozpoznáva hlavne dve úrovne:

- Prvá úroveň predstavuje plytkú myseľ, povrchnú myseľ, zaneprázdnenú myseľ, nepozornú myseľ, **unudenú myseľ**, myseľ, ktorá hľadá zábavu. Ja volám túto úroveň – opičia úroveň. Je jasné, že na tejto úrovni mysle je kontemplácia neznámym pojmom. Ak poskytnem niekomu duchovné sprevádzanie to je to, čo sa deje s mojou myslou – ak to, čo mi ten druhý rozpráva ma nudí, nebaví ma to, nezaujímá ma to ako potom môžem byť tým, kto toho druhého duchovne sprevádza? Rád by som sa pozastavil chvíľku nad unudenou myslou.

U dospelého človeka je unudenosť známkou hnevu. Je to hnev, ktorý nemá žiaden konkrétny objekt. Ale vedie ma k tomu aby som zmenil to čo robím. Som znechutený sám zo seba. Ak sedím a počúvam niekoho alebo ak sa modlím a cítim, že sa pri tom nudím, to čo sa stane je, že sa energia presunie do mojich nôh a ja mám chuť vstať a odísť. Toto je problém modlitby a je to aj problém každého, kto sa snaží byť duchovným sprievodcom, lebo duchovný sprievodca musí mať veľkú sebadisciplínu, aby dokázal hodinu ticho sedieť a počúvať. Keď nedokážem sedieť 10 minút ako potom dokážem sedieť 1 hodinu?

Preto sa musíme zaoberať ďalšou úrovňou a to je

- **hlboká myseľ** – úroveň utíšenej mysle, pozornej mysle, vnímavej mysle, otvorenej mysle. Ak neviem nájsť tú svoju hlbokú myseľ, keď neviem nájsť v sebe pokoj a ticho, nebudem vedieť počúvať toho druhého pozorne. Duchovný sprievodca, ktorý každý deň nemedituje nemôže byť dobrým duchovným sprievodcom. Duchovný sprievodca je niečo ako učiteľ tanca. Musí teda sám vedieť dobre tancovať, inak predsa nemôže učiť tancovať iných. Ak ja sám nedokážem ostať v tichu, ak neviem byť v tichu, ak nemám disciplínu v prítomnosti Boha, potom nemôžem byť disciplinovaný ani keď mám počúvať niekoho iného.

Veľmi dôležité je aby sme pochopili, že hlboká myseľ, ticho a pokoj hlbokkej mysle sa prejavuje aj na mojom tele. Rád by som to ukázal. Pokojná myseľ predstavuje otvorený postoj. Technika pokojnej mysle je podporená pózou tela. Moja myseľ nepôsobí mimo môjho tela. Otvorený postoj tela používa iných aby so mnou vytvorili vzťah. Uzavretý postoj tela je signálom pre druhých aby sa „držali odo mňa“. Aby som dosiahol hlbokú myseľ potrebujem určitú disciplínu a disciplína mi tiež pomáha dosiahnuť pokojný a otvorený postoj tela. Keď meditujem v hlbokkej mysli, keď meditujem v otvorenej telesnej póze – vedie ma to k tomu, že aj tých druhých budem počúvať s otvorenou myslou.

Rád by som vám vyrozprával príbeh. Veľmi múdry duchovný sprievodca – jedna sestra ktorú poznám, mi raz rozprávala tento príbeh. Jedna žena si s ňou raz dohodla stretnutie, dohodli sa na konkrétnom čase. Sestra ponúkla žene aby si sadla, sestra si sadla tiež a tá žena nepovedala vôbec nič. Počas celej hodiny tá žena nepovedala vôbec nič. Čo urobila tá sestra? Strávila s ňou celú hodinu. Tu vidíte, že dôležitou úlohou duchovného sprievodcu je sprevádzať človeka. Keď osoba chce aby bola sprevádzaná v tichosti, potom ju duchovný sprievodca musí sprevádzať v tichosti. Otázka však je, ako môžem byť s niekým v tichosti celú hodinu a dávať pozor celú hodinu ak nemôžete meditovať? Múdry duchovný sprievodca vidí tú hodinu strávenú v tichu s niekým symbolicky, akoby strávil hodinu v tichu s Bohom. Preto hovoríme o kontemplatívnom načúvaní. Keď sa modlím alebo meditujem, načúvam kontemplatívne Bohu. Keď poskytnem duchovné sprevádzanie, kontemplatívne načúvam Bohu prítomnému v tom človekovi. Keď je Boh prítomný v Tebe, je prítomný v Tvojom živote.

## **b) Tri stavy ľudskej mysle**

Spiritualita rozpoznáva tri **základné stavy mysle**.

- **Prvý zahŕňa pozornosť,**
- **Druhý zahŕňa myšlienky**
- **Tretí zahŕňa pohyb, akciu.**

Ktorý z týchto troch podporuje kontempláciu alebo ktorý z týchto troch napomáha kontemplatívne načúvanie? Kontemplácia nemyslí. Kontemplácia nezahŕňa pohyb, akciu. **Keď kontemplujem, jednoducho dávam pozor.** Disciplína pozornosti je nevyhnutná, aby som sa dostal do hlbokej mysle. Keď kontemplujem dávam pozor. Keď začínam myslieť, som roztržitý. Ak chcem niečo robiť, som stále roztržitý.

Keď sestra sedela oproti žene, jednoducho iba dávala pozor. Problém každého duchovného sprievodcu je, že keď má dávať pozor a ocitne sa v podobnej situácii, začne si klásť v duchu otázku: „Čo mám robiť?“ Ale mojou úlohou nie je niečo robiť. Mojou úlohou je iba jednoducho dávať pozor. Pozorovať, ako Boh pôsobí v živote toho človeka. Mojou úlohou je načúvať ticho. Vítať toto ticho. Podporiť toto ticho a povzbudiť danú osobu, aby šla hlbšie. Bez toho aby som čokoľvek povedal. Jednoducho iba mojou prítomnosťou.

Pozornosť a kapacita zachovať pozornosť v danom momente je prirodzeným zákonom kontemplácie a vstupu do hlbokej mysle. Rád by som zdôraznil výraz **v danom momente**. Lebo v kontemplácii môže moment trvať aj hodinu. Môže trvať 2 hodiny, môže trvať akokoľvek dlho. Umenie duchovného sprievodcu je kontemplatívne umenie. Nie je to však jednoduché a ľahké. Musím brať vážne svoj vlastný vnútorný život. A to znamená, že musím chápať ako sa uskutočňuje duchovný vývoj.

## **2. Fázy duchovného rozvoja**

Duchovný sprievodca **pomáha ľuďom rásť**, keď **rozpoznáva 4 fázy** (stupne) **duchovného rozvoja**.

### **a) Fáza zvykovosti (konvencie)**

**Prvá fáza** je konvenčné štádium. Osoba sa stretáva s inými ľuďmi, s nimi sa modlí ruženec, chodí na omšu, učí sa zbožnosti a pod. Problém je, že ako náhle je osoba sama, nerobí tieto veci. S tým sa často stretávame u dnešných mladých ľuďoch, dokonca aj u seminaristov. Keď sú v seminári, tvária sa zbožne ale ako náhle sa vrátia domov, do domáceho prostredia ich zbožnosť zrazu zmizne.

Prečo sa to deje? Prečo sa ľudia modlia, keď sú s inými ľuďmi ale prestanú sa modliť, keď ostanú sami? Vysvetlenie je veľmi jednoduché. Osoba žije jej vonkajší život. To je prvá fáza duchovného života a táto prvá fáza sa viaže na iných ľudí.

**Nie sú ešte zrelí, aby to robili sami, aby prevzali svoju zodpovednosť za vlastnú spiritualitu.**

Najlepšie to rozpoznáte podľa toho, že takýto človek za všetko čo sa mu stane, viní iných ľudí a vonkajšie okolnosti. „Nemohol som sa modliť lebo som niečo musel urobiť!“ Nemodlil som sa, lebo niekto prišiel niečo so mnou prediskutovať a nemohol prísť inokedy. Títo ľudia sú ovládaní vonkajšími okolnosťami a nepreberajú zodpovednosť za kvalitu vlastného vnútorného života.

Nechcem to odsudzovať, lebo toto je prvá fáza, je to fáza kde ľudia začínajú, ako ľudia začínajú s duchovným životom. A to je ako to je, akí ľudia sú. Múdry duchovný sprievodca, múdry sprievodca povolání dáva pozor na tieto obviňovania vonkajších vecí. Napr.: Vidím niekoho nahnevaného a poviem: „Ty si nahnevaný.“ A on odpovie: „Áno. Nieкто ma nahneval.“ A ja poviem: „Si zranený.“ A on odpovie: „Áno, tá osoba ma zranila.“ Tj. môj hnev zapríčiňuje nieкто iný. Moje zranenia spôsobujú iní. Za moje pokusenia sú zodpovední iní ľudia. Je to vždy nieкто iný.

Čo v takom prípade má, prípadne môže duchovný sprievodca spraviť? Musí to chápať ako stupeň duchovného vývoja. Duchovný sprievodca venuje pozornosť príbehu a rozumie tomu príbehu, všima si tendenciu obviňovať druhých a rozumie, čo sa za tým skrýva. Chápe, že táto osoba žije vonkajší, externý život ale ešte nemá vnútorný život.

Druhú vec, ktorú vám tu chcem povedať je, že tento stupeň nesúvisí s vekom človeka. V tomto stupni života môže byť hocikto. Niektorí ľudia ostanú na tomto stupni dokonca celý svoj život.

### ***b) Fáza zvnútorňovania a objavenia vlastnej vnútornej identity***

**Druhá fáza** nastáva vtedy, keď osoba pochopí, že existuje vnútorná realita, že má vnútornú existenciu, že má vnútorný život, že má vnútornú identitu. Objaví sám seba ako individuum, objaví sám seba jedinečným, individuálnym pred Bohom.

Nebezpečenstvo prvej fázy je, že sa môže všetko spraviť externým, vonkajším. Nebezpečenstvo druhej fázy spočíva v tom, že ľudia majú tendenciu všetko zvnútorňovať.

Mladí zasvätení ľudia dosť často veľmi rýchlo prechádzajú z prvej fázy do druhej. A vtedy začnú považovať komunitnú zbožnosť, komunitné modlitby za ťažké a náročné. A dôvod je v tom, že začínajú objavovať sami seba ako jedinečné individuum a nie ako člena komunity. Aj v knihách o spiritualite často nájdete veľa autorov, ktorí sa venujú individualizmu. Individualizmus začína byť problémom, keď svoj individuálny život povýšim nad život iných ľudí.

Dúfam, že duchovný sprievodca sa nebude nachádzať v prvom stupni. A dúfam, že duchovný sprievodca už nie je ani v druhom stupni vývoja. Verím, že duchovní sprievodcovia už objavili tretí stupeň.

### ***c) Fáza objavovania Boha v druhých – v Božom stvorení***

**Tretia fáza** prichádza vtedy, keď si uvedomím, že aj tí druhí sú jedineční. Každý má svoje dary, svoje vlastné ťažkosti, tak ako aj ja mám svoje vlastné dary a ťažkosti. A vtedy začne byť život v komunite možný.

V prvej fáze duchovného života je možný spoločný život ale nie je možná komunita. V druhej fáze nie je možný ani spoločný život a ani komunita. V tretej fáze je možná opravdivá kresťanská komunita. Ako duchovní sprievodcovia musíme vedieť, že kresťanská komunita, pravá kresťanská komunita nie je východiskový bod ale je to cieľ. A to je to, kam kontemplácia smeruje.

Nebudem schopný kontemplovať jedinečnú krásu Boha, keď som ešte neobjavil krásu všetkých stvorení. Ako môžem pomôcť inému objaviť jeho krásu a dobrotu, pravdu, keď sa zaujímam iba sám o seba? Aby som mohol byť dobrým duchovným sprievodcom, ktorý je schopný kontemplatívne počúvať, musím vedieť, že **osoba predom mnou napriek stupňu vývoja, v ktorom sa práve nachádza,**

**je milovaná Bohom?** Musím si toto uvedomiť. Ak to nebude súčasťou môjho srdca, potom nebudem schopný pred niekým hodinu sedieť.

Úlohou kontemplatívnych techník je podporiť neustálu pozornosť. Ale pozornosť k čomu? Nie pozornosť na mňa samého. Ale pozornosť k druhým. A aby som to dokázal, nemôžem byť v prvej ani v druhej fáze ale dúfam, že som aspoň niekde v strede tretej fázy. A čo je štvrtá fáza (štvrtý stupeň)?

#### **d) Fáza svätosti**

**Štvrtá fáza** sa veľmi ťažko opisuje. Dôvod je v tom, že iba veľmi málo ľudí dospelo do tohto stupňa. Štvrtý stupeň je stupňom svätých. A nie každý z nás je svätý. Ale každý, kto dosiahol štvrtý stupeň musel prejsť prvým, druhým a tretím stupňom. Ten **kto je v štvrtom stupni dokáže všetko láskyplne prijímať a chrániť**. Dokáže sa tešiť z toho čo je pravdivé, krásne a dobré, ale tak isto sa dokáže tešiť aj z toho čo je narušené, zlomené, rozbité, zničené. Sú to súcitní ľudia.

Biblia opisuje kontempláciu ako súcit, spolucítenie. Vo štvrtom stupni vývoja začnem chápať súcit. Začnem chápať, že mať súcit znamená, že už viac neposudzujem ľudí. Biblia nám hovorí, aby sme sa nesúdili. Ale my sa súdime, posudzujeme. Mať súcit znamená nesúdiť.

Kontemplatívna pozornosť je základom duchovného sprievodcu a sprievodcu v povolání. To znamená, že musím byť v tretom stupni. To znamená, že musím vedieť kontemplotať. A rozumiem v čom spočíva súcit i napriek tomu, že to ešte nie som schopný naplno žiť.

V kresťanskej tradícii rozpoznávame **tri formy kontemplácie**.

- *získaná alebo aktívna kontemplácia* – naučená prostredníctvom techník,
- *vliata alebo pasívna kontemplácia*, kde zakúšame hnutia milosti,
- *tretia kontemplácia je kombináciou týchto dvoch*.

Charakteristikou tohto tretieho druhu kontemplácie je, že vliata milosť nepôsobí tak dlho. Ktorú z týchto troch kontemplácií potrebuje duchovný sprievodca? Tú tretiu, zmiešanú. Mám kontempláciu, ktorú som získal pomocou duchovných techník a zároveň odpovedám na milosť.

Aké techniky používate? Ako duchovní sprievodcovia by ste mali vymenovať aspoň 6:

- tichá adorácia,
- modlitba,
- Ježišova modlitba,
- ruženec – ktorý sa modlíme zvláštnym spôsobom; sedieť vzpriamene pri modlitbe je nevyhnutné pre sústredenie. Keď sa pozriete na malé deti, keď pozerajú TV, všimnite si akú pózu zaujímajú. A potom vidíte v kostole rehoľníčky a hneď viete kto nie je sústredený. **Takže kontemplácia je disciplína a milosť**. Je to záväzok k disciplíne a milosti. Je to milostivý záväzok.
- dýchanie – je poslednou technikou. Kvôli tomu aby mal človek pokojnú myseľ, potrebujem spomaliť mozog a mozog spomalím tak, že spomalím svoje dýchanie. Je to spôsob dýchania, ktorý vychádza zospodu, z bránice.

## e) Otázky

### **Je možné použiť techniku dýchania (ticha) aj pri človekovi, ktorý príde na rozhovor o povolání?**

Iba v tom prípade, ak je vedená osoba ostane ticho. Keď ostane ticho aj ja ostanem ticho. Keď hovorí, ja počúvam. V duchovnom sprevádzaní rozlišujem tri časti. Prvá časť cca 20 min. nechám osobu hovoriť a ja počúvam. 20 min na malú konverzáciu, ktorá ide hlbšie do príbehu osoby. Aby sme to lepšie pochopili. Posledných 20 min využívam, ak chcem osobu o niečo poučiť alebo naučiť. Prípadne jej doporučím knihu, alebo aby si prečítal niečo z Písma. Alebo sa s ňou chcem modliť za uzdravenie.

### **Niekedy sa zdá, že práve my duchovní sprievodcovia sa pri rozhovore akoby snažíme zachrániť situáciu, keď vedená osoba ostane ticho – a preto skáčeme do reči.**

Pre duchovného sprievodcu je dôležité, aby prestal rozmýšľať. Aby prestal konať. Musí dávať pozor. Prijatť danú osobu. Nesmie robiť žiadne úsudky. Musí vnímať hnutia a proti hnutia, ktoré sa na tejto osobe odohrávajú. Ale nesmie jej ich vtláčať. Ak druhá osoba začne klásť otázky, neodpovedajte. Pýtajte sa aj vy. Spýtajte sa, čo si myslí, že aká je odpoveď. Niekedy, keď si osoba nie je istá sama sebou, snaží sa mať všetko pod kontrolou, snaží sa overovať si napr. aj duchovného sprievodcu. A je dôležité nedovoliť mu to.

### **Ako pomôcť druhej osobe, aby prechádzala do vyšších stupňov duchovného rozvoja?**

Veľmi dobrá otázka. Čakajte. Modlite sa za nich. Pozývajte ich. Ale buďte pozorní pri tomto pozývaní. Pretože pozývanie môže byť chápané ako posudzovanie.

Pri duchovnom sprevádzaní musíme byť veľmi pozorní a nesmieme dať najavo žiadne odsúdenie, posudzovanie vedenej osoby. Hlavne ľudia v prvom stupni sú veľmi citliví na posudzovanie. Navyše, keď posudzujem, vyjadrujem svoje myšlienky, vidím veci svojim uhlom.

### **„Ísť hlbšie do príbehu človeka“ – ako to robiť?**

Je to prehĺbenie na oboch stranách – overenie ako som jeho slová pochopil, ale aj prehĺbenie pochopenia pre neho. Keď si potrebujem niečo ujasniť, používam krátke otázky. „Kto?“ „Čo?“ „Kedy?“ „Ako?“ „Kde?“ Pozor na otázku „Prečo?“ Nikdy sa nepýtajte „Prečo?“ Lebo daná osoba nevie odpoveď. A potom sa cíti vinná. V psychoanalýze sa otázka „Prečo?“ nazýva neurotickou otázkou. Vytvára v človekovi napätie. A preto je lepšie ju nepoužívať.

Užitočné je, spýtať sa osoby či pozná nejaký text z Písma, ktorý by ju najlepšie vystihoval. Alebo nejaký verš, kúsok modlitby, ktorá mu najlepšie sedí.

*(tu nahrávka + video; 1. časť - končí)*

Podľa nahrávok:

- prepísala a preložila: Tatiana Betáková
- redakčná úprava: Naša Strečková