



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

e) Otázky - pokračovanie.....	1
3. Temná noc zmyslov	2
a) Význam temnej noci zmyslov.....	2
b) Úloha EGA	2
c) Emočné indikátory kríz.....	3
• Strach.....	3
• Hnev.....	3
○ Pasívna agresivita	3
○ Fyzická agresivita.....	4
• Sexuálna žiadostivosť	4
• Umieranie.....	5
d) Otázky.....	5
4. Falošné JA a naše ilúzie.....	7
a) Očistiť sa od očakávaní.....	7
b) Otvoriť sa pravde o sebe	8
c) Vidieť za ilúzie – hľadiť na krásu	8
d) Reflexie k popoludňajšiemu cvičeniu.....	9

e) Otázky - pokračovanie

Vid'. nahrávka „temná noc zmyslov“ (1)

Keď niekto príde a namiesto hodiny rozpráva 2-3 hodiny. Treba ho prerušiť? Alebo čo treba robiť?

Ja by som s nikým nesedel 2 hodiny. Dôležité je aby sme mali disciplínu. Obyčajne sedíme spolu 1 hodinu. Po tejto hodine jednoducho povieme: „Koniec, uvidíme sa na budúci týždeň.“ Zachovávaním tohto poriadku učíme aj sprevádzaného zachovávať poriadok. A chyba, ktorú duchovný sprievodcovia robia je, že zostávajú s tým sprevádzaným tak dlho ako on chce. Čiže aj 2-3 hodiny. Výskum hovorí, že to nepomáha. Rozhodnite sa hneď na začiatku duchovného sprevádzania na tom, koľko času bude stretnutie trvať a potom tento čas dodržiavajte.

Obraz Boha, vývoj nášho obrazu Boha – je úlohou duchovného sprevádzania nejakým spôsobom tento obraz očistiť?

Súčasťou duchovného sprevádzania je viesť k duchovnej zrelosti. Takže je to viac otázkou duchovnej zrelosti ako sústredenia sa na obraz Boha. Pretože dosiahnutím duchovnej zrelosti sa tento obraz zmení. Obraz Boha nám iba indikuje nízku duchovnú zrelosť, nedostatky v rodičovskej láske, psychické problémy. Obraz otca, obraz matky... Tieto obrazy môžu byť pozitívne ale aj negatívne. Ak má niekto negatívne obrazy otca, bude mať aj negatívny obraz Boha. Ak majú negatívny obraz matky, budú mať negatívny obraz o Cirkvi a Božej Matke. Takže duchovné sprevádzanie pracuje na dosiahnutí zrelosti aj vo vzťahu k rodičom. A keď sa dosiahne táto zrelosť, obraz Boha sa zmení.

3. Temná noc zmyslov

Dnes ráno by som sa chcel hlbšie venovať téme **temnej noci zmyslov**. Je to prvý dôležitý stupeň duchovnej transcencie.

Ľudská osoba má 2 centrá vplyvu. Prvé centrum je **ego**, druhé centrum je **duša**. Moderná kultúra podporuje rozvoj ega. Nepodporujú rozvoj duše. Dôsledkom toho je, že sa dnes stala temná noc zmyslov veľmi dôležitá. A keď sa v živote človeka začína, môže viesť k duchovnej kríze. Veľa ľudí dnes prežíva duchovnú krízu. Veľa zasvätených ľudí prežíva duchovnú krízu, lebo žijeme v kultúre, ktorá podporuje silné ego. Ako som už povedal, nežijeme v kultúre, ktorá by podporovala silnú dušu. Takže krízu môžeme vysvetliť ako konflikt medzi egom a dušou.

a) Význam temnej noci zmyslov

Temná noc zmyslov znamená, že duchovná sila, ktorú ako kresťania nazývame milosť, vzniká spontánne a začína vplývať na ego, aby ho zmenila. A keď sa ego zmení, môže sa objaviť duša ako základné centrum môjho života. Úlohou duchovného sprievodcu je, aby rozumel významu tejto temnej noci zmyslov a pomohol človeku aby ho dobre prežil.

Takže aby sme to zhrnuli, chceme v ľudskej osobe vidieť premenu zdroja z ktorého osoba žije, čiže z ega na dušu.

b) Úloha EGA

Zvyčajne žijeme z toho nášho ega. Žijeme egocentrický život. Nasledujeme túžby nášho ega, nasledujeme sny nášho ega, nasledujeme ambície nášho ega, nasledujeme egocentrické záujmy.

Ale skutočné poslanie ega je čisto praktické. Je to ako uvariť večeru, šoférovať auto. Má sa uplatňovať vo všetkých praktických úlohách v mojom živote. Ale nesmie ovládať celú moju existenciu. Nesmie určovať moje hodnoty. Nesmie určovať moju morálku. Je tu však na to, aby mi pomáhalo šoférovať auto.

V duchovnom sprevádzaní pomáhame ľuďom rozpoznať svoje vlastné ego a v tmavej noci zmyslov sme svedkami regresie, ktorá napomáha rozvoju zdravého ega. Inými slovami, aby ego spoznalo, že jeho úlohou je viesť auto a nie aby viedlo mňa. Moja duša ma má viesť, môj duch má ovládať môj život a nie moje ego.

Ale my vieme, že naše ego ovláda všetko. Takže v tmavej noci zmyslov nastáva kríza ega. Obyčajne tmavá noc zmyslov nenastáva v našom živote iba raz. Objavuje sa z času na čas a vždy s inou intenzitou. Väčšina ľudí, namiesto toho aby mali jednu veľkú krízu, prežívajú množstvo menších kríz.

Namiesto toho aby sme museli riešiť jeden kritický stav, prežívajú sériu malých kritických stavov. Obyčajne sa to týka emočných skutočností. Ako som už spomenul - štyri hlavné citové oblasti, a budem o tom dnes ešte hovoriť.

c) *Emočné indikátory kríz*

Obyčajne sa naše krízy týkajú emočných skutočností. Už som včera spomenul štyri hlavné citové oblasti, a budem o tom dnes hovoriť viac:

- **Strach**

Prvá je strach. A v duchovnom živote je strach pre nás najväčší problémom. Slová: „Nebojte sa!“ sa opakujú v Písme najčastejšie. Prečo? Strach je **najmocnejšou emóciou**. Strach nás blokuje aby sme naplno prežívali naše životy. V kapitole 10. Jánovho evanjelia, verš 10 čítame: „*Prišiel som aby mali život a aby ho mali v plnosti.*“ Strach nám bráni, aby sme žili naplno svoj život. Sme ľuďmi strachu. A kým žijeme pod vplyvom strachu, nemôžeme byť zrelí.

Čo to znamená byť zrelý? **Byť zrelým znamená byť integrovaným.** Keď som integrovaný, som schopný integrity. Keď nie som schopný integrity, nie som zrelý. Pretože neprevezmem zodpovednosť za svoje skutky. Človek, ktorý sa bojí neustále obviňuje druhých ľudí. Obviňuje všetko ostatné okrem strachu.

Mojou úlohou v mojom živote je **identifikovať môj strach** a moju zodpovednosť a potom sa môžem začať vysporadúvať s mojím strachom a ovládnuť ho. To si vyžaduje určitý zvláštny spôsob myslenia. Je to spôsob myslenia, ktorý slúži duši. Dám vám príklad. Budem sa modliť takto: „*Aj keď sa bojím, chcem žiť môj život naplno.*“ Hovorím pravdu. Cítim strach ale nedovolím strachu aby ovplyvnil môj výber. Voľba musí vyjsť s hlbšieho miesta mňa samého. A evanjelium sv. Jána mi hovorí aby som si vybral plný život (život v plnosti). Keď si vyberiem strach, ak budem konať pod vplyvom strachu, ak sa budem skrývať pred životom – môj strach je silnejší ako moja duša. A často skutočne je, lebo **často sa rozhodujem poslúchnuť svoj strach a neposlúchnuť svoju túžbu po živote.** Mojou úlohou duchovného sprievodcu je, že keď v človekovi, ktorý za mnou prišiel, objavím strach, pomôcť mu aby si vybral život. Aby si zvolil plnší život. Aby si zvolil oveľa kompletnejší život. A plnší, kompletný život znamená **poslúchnuť túžby duše a prekročiť túžby ustráchaného ega.**

- **Hnev**

Je druhou emóciou. V podstate hovoríme o niečom viac ako iba hneve, hovoríme o násilí. Hovoríme o schopnosti byť násilný ktorá je v nás. Evanjelium sv. Matúša hovorí: „*Blahoslavení pokojní...*“ Z ľudskej histórie vieme, že naše ego si vyberá skôr násilie ako pokoj. Existujú dva typy násilia, ktorého si musíme byť vedomí v duchovnom sprevádzaní. Oba predstavujú určitú formu agresie. Jednou je **pasívna agresivita** a druhou **fyzická agresivita.**

- **Pasívna agresivita**

Pasívna agresia – vtedy odmietam rozprávať s ľuďmi aby som ich trestal. Lebo ma urazili. Toto je typické pre ego. Ego je pomstychtivé. Chce príležitosť pomstiť sa.

Raz som robil duchovnú obnovu v jednej rehoľnej komunite. Nepoviem či to boli muži alebo ženy. Povedzme bola to rehoľná komunita. Dvaja členovia tejto komunity spolu nerozprávali viac ako 20 rokov. Obaja si konali svoje náboženské povinnosti, chodili na omšu, pravidelne chodili na spoveď ale nehovorili spolu. A mňa si pozvali aby som rozprával o odpustení. Ako vidíte, celá komunita tu trpela a mala problém. Nielen títo dvaja ľudia. Komunita nevedela zvládať správanie dvoch svojich členov. Komunita sa bála zasahovať a takto tento problém pretrval viac ako 20 rokov. Komunita sa bála hnevu a agresivity týchto dvoch ľudí. Ako zrelá bola táto komunita?

Som si istý, že každý z nás by vedel porozprávať podobný príbeh. To nám pripomína, že môžeme ostať na zvykovej, konvenčnej rovine prežívania nášho duchovného života. Konáme skutky nábožnosti ale nemá to vplyv na náš vnútorný život. Modlíme sa ale náš vnútorný svet ostáva bezo zmeny. Viest duchovnú obnovu znamená robiť kolektívne duchovné sprevádzanie. Keď rozprávam s jednou osobou, robím osobné duchovné sprevádzanie. V skupine robím skupinové duchovné sprevádzanie. Preto hovorím to čo hovorím.

V tejto komunite sme sa rozhodli mať takú zvláštnu špeciálnu liturgiu. Požiadali sme každého aby na kúsok papiera napísal svoje meno a potom sme každého vyzvali aby prišiel k oltáru a vložil tento papier do košíka. Potom sme mali Lectio divina o zmierení, potom sme mali spytovanie svedomia o zmierení, predniesli sme niekoľko modlitieb za zmierenie a potom sme každého vyzvali aby si vybral z košíka jeden papier s menom. Každý prišiel aby si vyzdvihol jeden papier s menom. Ja som medzitým odišiel na šálku čaju. Po 5-10 minútach prišiel za mnou predstavený komunity a oznámil mi, že práve títo dvaja ľudia, ktorí už 20 rokov so sebou nerozprávali si vybrali jeden druhého. A komunita dostala strach. Chceli zrušiť toto zmierenie. Tak som povedal: „Dobre, ja teda idem domov.“ Nebolo mojou úlohou nechať ich konať pod vplyvom strachu aby zablokovali toto zmierenie. Keď som povedal, že idem domov, predstavený povedal: „Počkaj.“ A šiel sa znova porozprávať s komunitou. A komunita sa rozhodla riskovať. Myslím, že sa viac báli povedať provinciálovi, že prednášajúci odišiel domov.

Na druhý deň pri sv. omši – sv. omši za zmierenie, bol každý pozvaný pred oltár aby povedal pár pekných slov o osobe, ktorú si včera vytiahol na tom papieri a ospravedlnil sa komunite ak jej ublížil. A keď prišli títo dvaja, prišli dopredu spolu a povedali, že sa modlili za takúto príležitosť už veľa rokov.

Vidíte že strach, hnev a násilie sú kolektívnymi skutočnosťami. A my to musíme chápať. Každý cíti strach, každý cíti hnev, každý má v sebe agresivitu. Ale musíme sa naučiť ako to ovládať. Učíme sa ako to zvládnuť. Učíme sa prevziať za to zodpovednosť. Učíme sa aby to neovládalo naše životy. Ak žijem zo svojej duše, tak potom súcít ovláda môj život a nie hnev, nie strach, nie agresivita.

○ **Fyzická agresivita**

Je **druhou formou** agresie – keď niekoho fyzicky udrieme, napadneme. Pred rokom mi volal môj priateľ, ktorý robí duchovného sprievodcu v inej krajine. Bol duchovným sprievodcom rehoľnej sestry, ktorá bola matkou predstavenou. A tá mu práve volala a bola emocionálne zničená. Jedna sestra z jej komunity jej priložila nôž k hrdlu. Je to dosť bežné v mužských komunitách, kde sa členovia občas fyzicky napadnú. Ježiš hovorí: „Pravda vás vyslobodí“. Musíme pochopiť, že agresivita je reálny problém v komunitách. Či už ide o pasívnu agresivitu alebo aktívnu agresivitu. Obe sa vyskytujú v našich komunitách. **Obe sú znakom nezrelosti.** Obe formy hovoria o tom, že členovia komunity nežijú zo svojej duše ale zo svojho ega. Takže tí, čo sú zodpovední za formáciu musia pochopiť, aký zmysel má temná noc zmyslov. Duch svätý začína pôsobiť v našich životoch aby nás od týchto síl oslobodil. Lebo väčšina z nás sa dobrovoľne nezaoberá týmito výzvami. A preto aj duchovný sprievodca musí byť v strehu.

● **Sexuálna žiadostivosť**

Tretia emócia sa dotýka sexuality. Týka sa to žiadostivosti. Jednou vecou, ktorá komplikuje vzťahy medzi ľuďmi, je nevyriešené sexuálne napätie. Keď sa pozerám na druhú osobu, vidím ju ako sexuálny objekt. Nevidím ľudskú bytosť. Nevidím niekoho jedinečného. Vidím niekoho, kým môžem manipulovať – pre moje vlastne sexuálne uspokojenie. Všetci to poznáme. Ide o to, aby sme sa s tým naučili pracovať.

Úroveň sexuálneho zneužívania pri duchovnom sprevádzaní je veľmi vysoká, a to na celosvetovej úrovni. Nevieť ako je to na Slovensku ale predpokladám, že keď dáte dovedna veľa ľudí to

nebezpečenstvo je vysoké. Je potrebné naučiť sa prevziať zodpovednosť za svoje pocity. Problém je, že ego potrebuje byť uspokojené. Hľadá to, čo je príjemné. Chce potešenie. A je pripravené použiť iných ľudí aby dosiahlo tento cieľ. Takže, keď v temnej noci zmyslov hovoríme o narušenej ľudskej sexualite, hovoríme o nezrelých vzťahoch. Hovoríme o nezodpovedných vzťahoch.

- **Umieranie**

Štvrtá emócia sa tyká posledných skutočnosti života – **umieraní**. Hovorím o smrti, utrpení, hovorím o stretnutí sa so zlom. V angličtine máme na to jedno slovo – dread – čo je hrôza, des.

Väčšina ľudí sa nechce zaoberať zomieraním, smrťou. Akoby sme si mysleli, že budeme žiť večne. V temnej noci zmyslov začína rásť strach zo smrti. Začína rásť strach zo zomierania, strach z utrpenia. Ako duchovní sprievodcovia sa musíme naučiť ako sprevádzať osobu, ktorá prežíva tento strach. Ako sprevádzať niekoho, komu pravé diagnostikovali smrteľnú chorobu? Ako sprevádzať osobu, ktorej povedali, že má zhubný nádor? Diagnóza ich dostáva do temnej noci. Viete to rozpoznať?

Keď budete robiť duchovných sprievodcov, musíte vedieť rozpoznať temnú noc zmyslov v živote človeka. A musíme si uvedomiť: temná noc je reakciou na nejakú správu. Veľmi dôležité je toto: **iba veľmi málo ľudí sa dobrovoľne zmení.**

Väčšina z nás sa mení, lebo nemá inú voľbu. Meníme sa, lebo musíme. Konfrontujem sa so smrťou, lebo mi povedali, že mi ostáva 6 mesiacov života. Konfrontujem sa so smrťou, lebo mi práve zomrel otec/matka. Som k tomu prinútený. A temná noc zmyslov je vlastne prostriedok Ducha Svätého. Zvyčajne do nej nevstupujeme dobrovoľne. A dobrý duchovný sprievodca to vie. Občas, keď určitým ľuďom poskytujem duchovné sprevádzanie, modlím sa, aby sa u nich čoskoro objavila kríza. Pretože ak sa u nich neobjaví kríza, ostanú takí akí sú.

Pred mnohými rokmi som duchovne sprevádzal jedného kňaza, ktorý mal vážny konflikt s biskupom. A tento kňaz za všetko obviňoval biskupa. Biskup bol plný viny a ten kňaz bol stelesnenou nevinnosťou. Bezvýchodisková situácia! Keď sme spolu hlbšie rozoberali celú situáciu zistil, že má rovnakú zodpovednosť za celú situáciu ako biskup. Zdalo sa, že robíme dobrú robotu. Začal preberať určitú zodpovednosť za situáciu v ktorej sa nachádzal. A nehovorím o mladom kňazovi. Hovorím o kňazovi, ktorý mal skoro 50 rokov. Mali sme sa stretnúť o niekoľko týždňov a on neprišiel. Nakoniec som od neho dostal list, v ktorom mi napísal, že nehodlá prevziať zodpovednosť za konflikt s biskupom. Uprednostnil nechať veci tak ako sú. Kríza nebola dostatočne hlboká na to aby sa zmenil. Bol schopný získať podporu mnohých ľudí, ktorí si mysleli, že biskup nebol k nemu spravodlivý. A táto sympatia bola pre tohto kňaza dôležitejšia ako pravda. Musel prejsť temnou nocou zmyslov a som si istý, že ňou prešiel. Lebo vždy keď som ho stretol, vyzeral biednejšie, ale on sám si vybral túto svoju biedu.

Temná noc zmyslov nám pomáha pochopiť, že si vyberáme našu vlastnú biedu. Keď lipneme na našej vlastnej biede.

d) Otázky

Slovné násilie zaraďujeme k aktívnemu násiliu?

Áno, ak sú slová vyslovené, je to časťou aktívneho násillia. Urážajúce slová. Slová ktoré chcú zničiť.

Ak osoba mlčí – môže to byť len tichým vyjadrením že niečo nie je v poriadku. Ako to odlíšiť od pasívnej agresie?

Závisí aký je to druh ticha. V takých situáciách je dôležité dať príklad spolucítania a súcitu. A nemať účasť na tej agresivite. Niekedy je dôležité povedať danej osobe že jej správanie je neprijateľné.

A keď daná osoba nechce napriek tomu zmeniť svoje správanie?

Tak to nevádi. Princípom duchovného sprevádzania je, že ja ti ukážem čo je prijateľné, ale nemôžem ťa k tomu prinútiť. Mojou úlohou je byť integračnou osobnosťou. Prijímam ťa ako nahnevanú osobu. Prijímať ťa ako osobu ktorá nie je na dobrom mieste a v dobrom stave. Ale neprijímam tvoje správanie. Jednoducho rozlišujeme medzi osobu a správanie. Preto nepoviem „ty si“, ale „tvoje správanie je...“. A nie je to ľahké.

Iná vec, ktorú môžete povedať osobe, ktorá je veľmi nahnevaná a dáva tento hnev najavo, je položiť jej zaujímavú otázku: „Niečo z toho, čo poviem, by zmenilo v tebe niečo?“ A zvyčajne taká osoba povie že nie. Tak jej poviem „Dovidenia.“ Nedovolím aby som sa stal obeťou hnevu niekoho iného. Na znak toho, že jeho správanie je pre mňa neprijateľné – jednoducho odídem. A Ježiš povedal nastavte druhé líce. Je jednoduchšie povedať „dovi.“

(tu nahrávka „temná noc zmyslov“ (1) - končí

Je pri duchovnom sprevádzaní normálne, že sa nedostavujú výsledky?

Vid'. nahrávka „temná noc zmyslov“ (2)

Áno. V duchovnom sprevádzaní sme konfrontovaní so slobodou človeka, ktorého sprevádzame.

Tie znaky prvej fázy vidíme najčastejšie u pubertákov. Kedy sa asi oplatí začať serióznejšie pracovať s mladými ľuďmi?

Ale ja tu samozrejme nehovorím o adolescentoch. Dospievajúci ešte nie je dospelý. Ja tu však hovorím o dospelých ľuďoch. Dnes je však ťažké rozlíšiť, kedy sa osoba stáva dospelou. Obyčajne sa človek stáva dospelým, keď začne sám platiť svoje účty. Ale pre mnohých rehoľníkov tento okamih nikdy nepríde (smiech). Musíme byť opatrní aké kritéria si stanovíme, aby sme niekoho považovali za dospelého. Určite to však nie je vek. Súvisí to so schopnosťou uvedomiť si vlastnú identitu. Súvisí to so schopnosťou prebrať zodpovednosť a následky za svoje konanie.

Ak som sa rozhodol byť učeníkom Ježiša, Ježiš mi sám hovorí aké to bude mať následky. Hovorí: „Kto chce ísť za mnou, nech... vezme svoj kríž a nasleduje ma.“ (Mk 8, 34). A kríž je v závere evanjelia podľa Marka dôsledkom môjho rozhodnutia. Takže som pripravený niesť svoj vlastný kríž? Ak si nesiem svoj kríž sám, som dospelý. Ak chcem, aby ten môj kríž niesol niekto iný tak ešte dospelý nie som. Nie som zrelý. Ani keď mám 69 rokov. Takže rozhodnúť, kto je a kto nie je zrelý, nie je ľahké. A asi najlepšie ako to odhadnúť je, všímať si úroveň zodpovednosti akú je daný človek schopný prevziať.

Som schopný byť zodpovedný za môj vlastný život? Som schopný prevziať zodpovednosť aj za komunitu v ktorej žijem? Alebo ak som ženatý/vydatá, som schopný/á prevziať zodpovednosť za partnera?

Pre duchovného sprievodcu je užitočné, keď sa zamýšľa nad týmito vecami. Ako duchovný sprievodca chcem vidieť, či je daná osoba schopná znášať dôsledky svojich rozhodnutí a činov. Či musí alebo nemusí viniť niekoho iného, keď sa niečo nepodarí.

Poznám jednu rodinu, kde zomiera člen rodiny. Žil si svoj život ale teraz má veľký strach zo smrti. A tým strachom a svojim stavom teraz manipuluje celú rodinu. Chcem sa spýtať: kde je hranica pri vynucovaní si pozornosti, plnenia všetkých žiadostí? Dokedy pomáhať?

Vid'. video „temná noc zmyslov“

Je to veľmi ťažké. Doprevádzať ľudí, ktorí sú pripútaní na lôžko vyžaduje odbornú prípravu. Je to príprava, ktorá je v hospicioch. Ak nemáte túto prípravu pre doprevádzanie ľudí pri umieraní, keď nerozumiete rozdielom medzi jednotlivými stupňami umierania, najlepšie čo môžete urobiť je modliť sa s touto osobou. Lebo ťažkosť je, (ale ja tu teraz tiež iba hádam, nemusí to tak byť, ale myslím si to), že táto osoba manipulovala druhými ľuďmi celý svoj život. A teraz iba našla nový spôsob ako to robiť. Modlite sa za jeho uzdravenie a za ľudí, ktorí sú touto osobou emocionálne manipulovaní. Lebo ľudia okolo tejto osoby potrebujú oporu a pomoc tak isto ako samotný človek na lôžku. Ja by som odporúčal konzultovať to s niekým, kto má odbornú prípravu na prácu v hospici.

Mám nedovoliť stať sa obeťou hnevu alebo mám nastaviť druhé líce?

Keď nastavíte druhé líce, nie ste obeťou. Neznamená to byť obeťou. Znamená to voliť cestu nenásilia. Súciť je nenásilný. Ak je niekto na mňa násilný, ja neodpovedám násilím. Nepoužívam násilné slová a činy ale volím si nenásilné slová a činy. Ak žijem z úrovne duše, je to ľahké. Ak žijem z úrovne môjho ego, potom je to veľmi ťažké. Takže sa musíte rozhodnúť, či budete žiť zo svojho ega alebo zo svojej duše.

4. Falošné JA a naše ilúzie

Podľa sv. Tomáša Akvinského, **kontemplácia je jednoduchý akt intuície pravdy**. Keď ja načúvam kontemplatívne to je to prečo načúvam. Načúvam pravde. Pravda je skrytá za ilúziami. Musím pochopiť, že aj ja mám ilúziu sám o sebe. A táto ilúzia je zrejme nepravdivá. A pozerám sa na vás a vy sami máte ilúzie o sebe, ktoré asi nie sú pravdivé. Takže ja asi počúvam svoje falošné ja. A vy načúvate vášmu falošnému ja. A tak sa nepochopíme. **Potrebujem pravdivo vidieť moju ilúziu**. Musím pravdivo vidieť moje falošné JA. A musím vidieť vaše nepravdivé ilúzie a vaše falošné Ja. Preto musíme tak veľa času stráviť v tichosti, keď robíme duchovné sprevádzanie. **V tichu sa dostávame za falošné JA**. Moje falošné ja a vaše falošné ja. A je mimoriadne dôležité toto pochopiť.

Obyčajne, keď robíme duchovné sprevádzanie, stretávame falošné JA. **Pravé, skutočné ja je kontemplatívne**. Prečo sa nazýva kontemplatívnym? Lebo ma intuíciu pravdy. **Čo je pravda?** To je to čo máme rozlíšiť, nájsť. Takže vám teraz poviem niečo veľmi jednoduché. Niečo, čo sa veľmi ľahko povie ale je veľmi ťažké to robiť.

Kontemplácia znamená, že vidím pravdu vo všetkých závojoch ilúzie. Napr. vidím pred sebou sedieť niekoho oblečeného v habite. Ja sa teda domnievam, že mám do činenia so zbožnou osobou. Ale nemusím. Pravda nemusí byť v habite. Pravda môže byť niekde inde. Rozumieme tomu? Nie je to ľahké. Musíme **hľadiť poza to ako sa nám skutočnosť javí**.

a) Očistiť sa od očakávaní

Ťažkosti spočívajú v tomto: mám súbor predpokladov, domnienok a na svet hľadím cez tieto moje domnienky. Tieto domnienky určujú spôsob ako budem svoj život žiť. A tieto predpoklady sú v podstate založené na egu, na falošnom JA. Viem, že je to falošný život? Nie. Ja verím, že je to skutočný život. Tieto domnienky a predpoklady sa stávajú mojím zvykovým konaním a vytvárajú očakávania. Napr. očakávam, že sa ľudia budú ku mne správať dobre. A som sklamaný ak to tak nie je. Očakávam, že ľudia budú na mňa dobrí. A som šokovaný ak nie sú. Prečo som šokovaný? Lebo moje očakávania boli falošné. Prečo by som mal očakávať, že sa každý ku mne bude správať dobre? Zvlášť ľudia, ktorí sa k nikomu nesprávajú dobre? Prečo by som ja mal byť výnimkou?

Čo sa potom stáva je, že sme pokorení. A pokorenie sa potom stáva základom krízy. A to nám dáva možnosť objaviť moje falošné ja, ktoré mi nedovoľuje žiť reálny život. Prečo by si ľudia mali myslieť, že som dôležitý? Prečo by si ma mali vážiť? Očakávam to od nich lebo ja si to tak želám. Považujem sám seba za dôležitého. Považujem sám seba za významného. A preto je to pre mňa potom šokujúce, keď to tí druhí nevidia. A sklamanie otvára cestu k pokore. **Čo je pokora?** Je to **prijatie pravdy**. Máme to v Ježišovej modlitbe: „*Ježišu Kriste, zmiluj sa nado mnou, hriešnikom.*“

b) Otvoriť sa pravde o sebe

Kto som? Som hriešnik. Je to v poriadku. Je dobré, že to viem. Keď ma niekto kritizuje, hovorí mi iba to, čo ja už o sebe viem. Som hriešnik. Pokojne ma kritizuj. Kritika je pre nás problémová, lebo máme očakávania. Keď nemáme očakávania, kritika nie je pre nás viac bolestivá. Stráca svoju schopnosť zraňovať. Lebo ja som už oslobodený pravdou. Ja už poznám pravdu o mojom skutočnom, pravom ja. Ak mi niekto povie: „*Si dobrý v tomto ale zlý v tamtom,*“ ja poviem: „*Dobre. Ja o tom viem.*“ Nie je to problém.

Ale tí z nás, ktorí žijú svoje falošné ja, budú prežívať každú kritiku ako veľký problém. Lebo sme ešte neskúmali našu citlivosť. A potrebujeme to pochopiť najskôr o nás samých, než si sadneme s inou osobou. Je tu nebezpečenstvo, keď niekoho sprevádzame. V angličtine to nazývame Parallel proces – paralelný proces. Paralelný proces znamená, že ja mám istý problém, nechcem ho prijať, nepracujem na ňom, odmietam ho a potom prídete ku mne vy s podobným problémom na duchovné sprevádzanie. Máte ten istý problém ako ja. Ale ja nechcem prijať tento svoj vlastný problém. Čo sa stane? Nedovolím ani vám aby ste sa popasovali s týmto problémom. A zablokujem vás. Zablokujem vás, lebo ja sám nie som otvorený pre pravdu o svojom vlastnom ja. Ale budem budiť dojem, že som otvorený pre pravdu o vás. A to je pokrytectvo. To je nedostatok integrity.

Keď sa vám to ako duchovnému sprievodcovi stane, choďte okamžite vyhľadať pomoc. Najskôr potrebujete pracovať na sebe samých. Potrebujete nájsť svojho vlastného duchovného sprievodcu a dúfať, že on/ona nemá ten istý problém. To je to, prečo som spomínal metaforu o učiteľovi tanca. Budem schopný pomôcť vám „pretancovať“ cez váš problém ak som ja sám už „pretancoval“ cez ten svoj problém. A ten problém už nie je hrozbou pre mňa samého. Preto som vám hovoril, že je dôležité aby sme pochopili kontemplatívny spôsob života. Lebo byť kontemplatívny znamená, že sme otvorení pravde. Pravde o mne samom, pravde o Bohu a pravde o ľuďoch, ktorým pomáhame. Lebo určitým, zvláštnym spôsobom aj títo ľudia pomáhajú mne. Títo ľudia vytvárajú určité situácie, divadlo, kde ja sám musím nájsť, konfrontovať pravdu o sebe samom.

c) Vidieť za ilúzie – hľadiť na krásu

Cieľom kontemplácie je vidieť za ilúziu. Moja ilúzia, vaša ilúzia. Keď robím s adolescentmi, budem pracovať so svetom ilúzií. Niekedy ostávame adolescentmi celý život. V niektorých oblastiach môjho života môžem byť veľmi zrelý ale v iných oblastiach som stále adolescentom. Zvlášť v oblasti silných emócií.

V duchovnej tradícii hovoríme o **pokoji**. Pokojní ľudia už nie sú vyrušovaní tými silnými emóciami. Oni majú tieto silne emócie, prežívajú ich, ale nie sú nimi vyrušovaní. Tieto emócie nekontrolujú ich ale oni kontrolujú tieto emócie. Čiže tu sa musíme pýtať sami seba: mám pod kontrolou môj emocionálny život alebo môj emocionálny život kontroluje mňa? Ak viem kontrolovať môj emocionálny život, potom som zrelý. Ak môj emocionálny život kontroluje mňa, potom som stále adolescent. Veľmi dôležité – lebo to je ten svet ilúzií.

Keď je predmetom našej kontemplácie krása, potom máme estetickú kontempláciu. A ako duchovní sprievodcovia aj toto máme pomôcť ľuďom objaviť. Pomáhať ľuďom objaviť ich vlastnú vnútornú duchovnú krásu. Krásu, ktorú vidí Boh. Boh sa pozrel na stvorenie a videl, že to bolo dobré. Duchovný sprievodca pomáha iným objaviť ich vlastnú krásu. Krásu, ktorú v nich stvoril Boh. Ak je objektom kontemplácie bytie, potom je to filozofická skúsenosť.

Ako duchovný sprievodca pomáham iným objaviť hĺbku ich vlastného bytia, základy vlastnej existencie. Čo je základom mojej existencie keď žijem zo svojho ega? Ja sám. Keď žijem zo svojej duše, potom základom mojej existencie je Boh. Boh je základom mojej existencie. Keď niekomu poskytujem duchovné sprevádzanie, nepomáham mu objavovať iba krásu ale pomáham mu objaviť základ svojho života, Boha, ktorý oslobodzuje jeho bytie. Kontemplácia je náboženská ak je Boh jej objektom. Keď začnem stretávať Boha vo svojej kontemplácii, potom sa začne vo mne objavovať láska a súcitiť. A to sa deje preto, lebo Boha v konečnom dôsledku stretávame ako lásku, ako súcitiť, spolucítenie.

Keď na niekoho pozerám zo svojho ega, vidím v ňom nepriateľa. Keď hladím na niekoho cez moje ego, vidím v tom druhom problém. Ale keď začnem kontemplovať tohto človeka, začínam vidieť jeho krásu, začínam vidieť jedinečnosť jeho bytia a začínam vidieť Boha v ňom, lebo je obrazom a podobou Boha. Namiesto toho, aby som v ňom videl nepriateľa, aby predstavoval pre mňa problém, vidím jeho krásu, vidím okamih pravdy, vidím okamih uzdravenia a oslobodenia pre nás oboch. A to premieňa naše vzťahy k ľuďom.

Kontemplatívne načúvanie kombinuje všetky tri skúsenosti kontemplácie v službe lásky. Sedím s niekým, kto mi rozpráva o svojom živote o svojich problémoch, počúvam pozorne, ale umožňujem sám sebe aby som zakúsil krásu. Umožňujem sám sebe, aby som zakúšal jedinečnosť tejto osoby, dovoľujem, aby som zakúšal prítomnosť a pôsobenie Ducha Svätého v tejto osobe. A ja sa na to pozerám ako niekto, kto sám je nádherný, milovaný Bohom. A oni vidia na mojej tvári, že nekladím žiadne podmienky môjmu súcitu. Nemusia si môj súcitiť zaslúžiť. Stačí že sú Božím stvorením. Ľahko sa to povie ale ťažko sa to robí. Keď sa stretneme popoludní budeme to cvičiť. Budete sedieť oproti niekomu a budete sa snažiť vidieť jeho krásu. Vnímať v ňom prítomného Boha. Dokonca aj vtedy, keď nebudete schvaľovať jeho správanie, konanie. Vyžaduje si to nácvik.

tu video „temná noc zmyslov“ - končí

tu nahrávka „temná noc zmyslov“ (2) - končí

d) Reflexie k popoludňajšiemu cvičeniu

Vid'. nahrávka „temná noc zmyslov“ (3)

Myslím, že by sme sa na úvod mohli porozprávať o vašich skúsenostiach so skupinovej práce, ktorú ste práve robili. Prípadne máte nejaké otázky a chcete si niečo ujasniť?

Chcem sa spýtať či je správne ak počas duchovného sprevádzania doprevádzajúci vzdychá alebo vzdychá nad niečím.

To záleží podľa kultúry.

Je správne mať počas duchovného sprevádzania niečo v rukách – papier, prípadne si kresliť?

Nie, pretože pero a papier predstavujú rozptýlenie pre duchovného sprievodcu a čo je ešte viac dôležité, rozptyľujú aj sprevádzaného. Jeden z problémov duchovného sprevádzania je otázka, či si máme robiť poznámky, prípadne písať správu. To vytvára problém pretože to môže narúšať dôveru. Pretože ak tieto záznamy nie sú chránené, môžu sa dostať do nepovolanych rúk. Keby sme to mali

povedať použitím technického jazyka, duchovné sprevádzanie má internú formu. Preto musíme brať etiku dôvery veľmi vážne a seriózne. Keď pracujem vo formácii, tu sa vynára nový problém. Kánonické právo nám hovorí, že nesmieme používať informácie získané na internom fóre, keď robíme rozhodnutia o danej osobe na externom fóre. Napr. v internom fóre môžem poradiť sprevádzanému aby nepokračoval. Ale ja nemôžem poradiť ľuďom, ktorí o danej osobe rozhodujú, aby ho nenechali pokračovať. Pretože táto informácia patrí do interného fóra. A to sú problémy a ťažkosti, ktoré máme v doprevádzaní povolání. Napr. vytvára to veľké problémy pre saleziánov, pretože v saleziánskej tradícii je predstavený komunity aj duchovným sprievodcom. Ale v súčasnom kánonickom práve sa toto vylučuje.

Napríklad francúzsky biskup bol odsúdený súdom lebo spovedal kňaza, ktorý zneužíval deti. Previnenie tohto biskupa bolo v tom, že poskytol sviatosť zmierenia tomuto kňazovi. Pretože podľa francúzskych zákonov táto informácia nebola chránená.

A ešte väčšia zodpovednosť je, keď kňaz poskytuje sprevádzanie v rámci sviatosti zmierenia – tam nastupuje ešte vyššia rovina dôvery. Osoby, ktoré rozhodujú o prijatí k sľubom/ku kňazskej vysviacke, by radšej nemali týchto ľudí spovedať prípadne robiť im duchovného vodcu/sprievodcu. Je to kvôli tomu, aby si zachovali slobodu povedať nie. Viete si predstaviť, že ste duchovným sprievodcom alebo spovedníkom a máte s tým človekom dôverný vzťah – budete sa cítiť slobodný zamietnuť mu žiadosť k sľubom? Cítite, že to spôsobuje ťažkosti? Takže tu sa vyžaduje zachovať rovnováhu.

Ideálne je, že duchovný sprievodca je iná osoba ako ten kto o danej osobe rozhoduje. Žiaľ, prax často ukazuje, že sa to nedá dodržať. Ale keď budeme o týchto veciach rozmýšľať, musíme brať do úvahy etiku dôvery. Je to veľká otázka.

Môže sa duchovné sprevádzanie uskutočňovať aj počas prechádzky, prípadne na rušnom mieste, prípadne počas chôdze, keď niekam kráčame?

Môže, ale je to ťažšie. Pretože tu môžeme byť ľahko vyrušovaní, môže byť odvedená naša pozornosť. Ideálne je vytvoriť si miesto, ktoré symbolizuje posvätno, kde je iba málo vecí, ktoré by nás vyrušovali. Čiže žiaden telefón, počítač – čiže nijaké veci, ktoré by odvádzali našu pozornosť. Aj keď poskytujem duchovné sprevádzanie v mojej kancelárii, vytvorím v tej kancelárii taký malý zvláštny priestor. Je to otázkou toho čo je ideálne a čo je reálne možné.

Čo všetko musí byť jasné tomu kto je sprevádzaný – o praxi stretaní v duchovnom sprevádzaní?

Sprevádzaná osoba si má uvedomiť, že ja som tam pre ňu. Že mi môže dôverovať, a že ja ju budem rešpektovať ako ľudskú osobu.

Ako jej vysvetliť o čom má hovoriť, čo môže od duchovného sprevádzania očakávať?

Je dobre sprevádzanej osobe vysvetliť, čo je to duchovné sprevádzanie a čo už duchovné sprevádzanie nie je. Nie je to psychológia. Je to spiritualita.

Čiže môj záujem je o jej dušu a nie o jej ego. I keď niekedy budem musieť podporiť aj jej ego, lebo to bude nevyhnutné. Ak osoba sleduje konkrétnu tradíciu v duchovnom sprevádzaní (napr. jezuitskú), potom aj o tom treba danej osobe povedať.

Ja používam saleziánsku tradíciu. Vzadu vidím sedieť saleziánov. Spýtajte sa ich či by vedeli vysvetliť saleziánsku metódu duchovného sprevádzania. (Smiech). Ja viem, že neexistuje na to odpoveď, pretože neexistuje žiadna metóda. „*Saleziánska metóda je bez metódy*“ – citujem sv. Janu Chantal, ktorá je jednou zo zakladateľiek saleziánskej tradície. Ale benediktíni majú svoju tradíciu, františkáni majú svoju tradíciu, každá rehoľa má svoje špecifickú. A to musíme ľuďom povedať. Neexistuje všeobecná tradícia.

Rozprávali sme sa o úsmeve. Je možné sa občas usmiať alebo nikdy? (veľký smiech)

V ignaciánskej tradícii sa nikdy neusmieva. V saleziánskej tradícii sa usmievate skoro stále. Myslím, že je dôležité aby ste vyzerali radostne, čokoľvek to už pre vás znamená. Cvičte si to pred zrkadlom. Hoci to vyzerá, že o tom žartujem, myslím to veľmi vážne. Jeden spôsob komunikácie je ako sa tvárim, tón nášho hlasu, aký výzor tváre máme keď hovoríme. Je to spôsob ako vyslovujeme ako sa pri tom tvárim. Každý z nás má svoju vážnu tvár, nahnevanú tvár, svoju šťastnú tvár.

Tvár duchovného sprievodcu? Táto tvár by mala ukazovať, že dáva pozor a snaží sa pochopiť danú osobu. Napr. niekedy sedíte a počúvate a sprevádzaná osoba vám povie: „Ty mi nerozumieš.“

Pretože to videla na tvojej tvári. Nemusel si nič povedať. Povedal si to výrazom svojej tváre.

Je dôležité aby sme pochopili a uvedomili si, že komunikujeme celým svojim bytím. Preto ja zdôrazňujem ten postoj, pretože môj postoj je formou mojej komunikácie.

Musíme sa cítiť aj slobodnými ohľadne našich postojov.

Je vhodné sprevádzať napr. formou, že sprevádzaná osoba má nejaký problém a ja jej poviem „Ja keď som mal taký problém, tak som to riešil tak a tak.“ Čiže môžem to formulovať takto osobne alebo je lepšie formulovať to viac všeobecnejšie?

Je lepšie nerozprávať o sebe. Radšej hovorte všeobecne. Vy ste tam pre druhú osobu a nie na to aby ste hovorili o sebe. Sprevádzaný tam nie je na to aby vám načúval. Čiže, musím byť opatrný v tom, čo sa nazýva otváranie seba samého. Ak sa to občas stane, netrúpte sa. Občas je to na mieste. Ale nie stále.

A ak sa sprevádzaná osoba priamo opýta „A čo by si na mojom mieste urobil ty?“

Snažil by som sa osobe otázku vrátiť. Napr. „Otče, zažili ste niekedy to o čom som vám teraz hovoril?“

A ja poviem: „Prečo je tak dôležité či som to ja zažil?“ A osoba pokračuje v rozprávaní. Snaží sa mi

vysvetliť, prečo sa ma na to spýtali. Jednoducho ako to vyjadriť je – sledujte energiu. Tá otázka

uvolňuje energiu. Sledujte ju. Nezatvorte to. Ak odpoviem: „Áno, zažil som to“, tak to uzatvorím.

Skončím to. A ukončím aj konverzáciu. Nájdite cestu aby ste neodpovedali na otázky. A to je ľudská kreativita.

To sú dobré otázky, pretože sa týkajú skutočných problémov v duchovnom sprevádzaní.

tu nahrávka „temná noc zmyslov“ (3) - končí

Podľa videozáznamu, resp. nahrávok:

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