



## 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

5.	Schéma duchovného sprevádzania.....	2
a)	Pokoj a ticho.....	2
b)	Existenciálne spolúčenie.....	2
c)	Kritická reflexia.....	3
•	Otázky.....	3
6.	Tmavá noc duše.....	4
a)	Rozdiely ega v západnej a východnej kultúre.....	4
b)	Keď namyslené ego zomiera.....	4
c)	O čom nechyroval Ján z Kríža.....	5
d)	Globálny konzumizmus.....	5
e)	Štruktúra ega podľa Freuda.....	5
f)	Tvorivosť versus deštrukcia.....	6
g)	Duša – dýchanie – krása – intuícia .....	6
•	Otázka.....	7
h)	Narcizmus.....	7
i)	Ponuka života v plnosti .....	8
j)	Charizmy duchovného sprievodcu.....	8
•	Otázka.....	8
k)	Obranné mechanizmy ega .....	8
l)	Znaky zrelej osoby.....	9
m)	Integrácia – duše, ducha, ega.....	9
n)	Zdravé ego.....	9
o)	Transcendencia .....	10

## 5. Schéma duchovného sprevádzania

vid'. nahrávka „temná noc duše“

vid'. video „temná noc duše“

Rád by som začal schémou ktorá zhrnie to, o čom hovoríme.

### a) Pokoj a ticho

**Prvú vec**, ktorú musíme ako duchovní sprievodcovia pochopiť, vyjadrujú dve slová:

- *stillness* (pokoj, rozvážnosť)
- *silence* (ticho)

**Stillness** je vizuálny a akustický pokoj, **silence** – ticho. My by sme to preložili ako ticho a počúvanie bez pohybu a emócií. Ticho a rozvážnosť sú pre kňazov veľkou výzvou. Kňazi sú školení aby kázali, aby dávali rady. Ale pri duchovnom sprevádzaní toto nerobíte. V duchovnom sprevádzaní nekázate, lebo kázanie je monológ. A duchovné sprevádzanie je dialóg. Je to dialóg, v ktorom duchovný sprievodca ostáva v tichu a to rozvíja osobný pokoj.

Napr. často, keď ľudia ostávajú v tichosti idú hlbšie do seba. Usilujú sa pochopiť niečo hlbšie v nich samých. Snažia sa nadviazať kontakt s niečím čo je pre nich náročné. Ak nerešpektujem toto ticho alebo keď nerešpektujem ich mlčanie a začnem príliš skoro klásť otázky odpútam ich od toho hlbokého v nich samých. Ticho teda neznamená, že sa nič nedeje. Ale znamená to, že sa deje niečo tajomné. A ja túto tajomnosť musím rešpektovať. A robím to vďaka môjmu vlastnému pokoji a mojej vlastnej mlčanlivosti.

Teraz poviem niečo, čo je trochu komplikované. Ja kontemplujem tajomstvo osoby, ktorá kontempluje svoje vlastné tajomstvo. Preto je veľmi dôležité aby sme rozumeli významu pokoja a ticha v duchovnom sprevádzaní. Potrebujem zabezpečiť dostatočný pocit slobody, aby tento proces mohol prebiehať. A musím dôverovať aj tomuto samotnému procesu. Musím veriť, že Duch Svätý prostredníctvom tohto ticha pôsobí (niečo robí). A práve toto je niekedy pre nás kňazov veľmi ťažké.

A je to ťažké aj pre učiteľov. Lebo chcú učiť, chcú poučovať, dávať prednášky. Je to veľmi zaujímavý psychologický princíp. Keď neviem, čo mám robiť, vraciam sa k tomu, čo ma naučili.

Keď som kňaz a poskytujem duchovné sprevádzanie, mám tendencie kázať a radiť. Ak som učiteľ, mám tendencie vyučovať. Ak som psychológ, mám tendencie vracieť sa k psychológii. Všetci to robíme. Je to súčasťou našej ľudskej prirodzenosti. Takže ako duchovný sprievodca sa musím naučiť uvedomovať si, že teraz nie som kňaz, teraz nie som učiteľ atď. Teraz nedávam pastorálnu radu. Ja som duchovný sprievodca a teraz niekoho sprevádzam. A verím, že skutočným duchovným sprievodcom je Duch Svätý. Mám pre vás radu. Nedodržím teraz moje vlastné pravidla (smiech). Keď neviete, čo máte robiť, začnite sa modliť.

### b) Existenciálne spolucítanie

**Po druhé.** Existenciálne spolucítanie. Je dôležité, čo rozumieme pod slovom existenciálny. Pamätáte si ako sme včera večer rozprávali o 4 stupňoch duchovného rozvoja? Toto patrí k 4. stupňu. V ňom som otvorený všetkému čo existuje. A tak som schopný súcítiť so všetkým čo existuje. V mojej osobnej duchovnej ceste som možno k tomu ešte nedospel ale je to môj cieľ. Mojm cieľom, keď s niekým sedím, nie je učiť ho, kázať mu, robiť mu prednášky, či dávať rady ale spolucítiť s ním. A toto spolucítanie robí človeka slobodným v mojej prítomnosti. A keď sa cíti slobodný pri mne, bude sa cítiť slobodný aj v Božej prítomnosti.

Existenciálne spolucítenie je spolucítenie očí a tváre, spolucítenie v tóne hlasu, spolucítenie v otvorenom postoji. To sú ciele, ideály duchovného sprievodcu. Väčšina kníh o duchovnom sprevádzaní o týchto veciach nehovorí. Ale tieto veci robia rozdiel medzi dobrým duchovným sprevádzaním a duchovným sprevádzaním ktoré nie je veľmi užitočné. Ak uvažujete o svojich vlastných skúsenostiach, spomeniete si na tých duchovných sprievodcov, ktorí vám najviac pomohli. Možno títo toho povedali najmenej. Ale vytvorili pre vás priestor aby ste objavili samých seba. Vytvorili pre vás priestor aby ste objavili Boha. Vytvorili pre vás priestor aby ste objavili slobodu Božieho dieťaťa. A to je úlohou duchovného sprevádzania.

### c) *Kritická reflexia*

**Tretia vec**, ku ktorej sa potrebujeme postaviť je kritická reflexia. To je niečo, čo robím až po duchovnom sprevádzaní. Nerobím to, keď som s niekým. A niekedy sa o tom rozprávam aj s niekým iným. Ale to neznamená, že ja sám hneď idem za mojím duchovným sprievodcom. Ale idem za niekým, kto mi pomôže ujasniť si moje vlastné myšlienky. Pretože ako som to už spomenul, aj ja mám svoj vlastný svet vybudovaný na mojich vlastných domnienkach a očakávaniach. Takže ak ja neaplikujem túto kritickú reflexiu, môže sa ľahko stať, že prenesiem svoje vlastné domnienky a očakávania na iných ľudí. A keď to spravím, oberiem ich o slobodu Božích detí. A budem od nich vyžadovať aby sa stali deťmi Jacka Finnegana. Môžete si tam doplniť svoje vlastné meno.

Máte otázky k týmto trom bodom?

#### • **Otázky**

*Existenciálne súcítenie – myslí sa tým asi vzťah k druhej osobe. Ale nemôžeme predsa súcítiť so zlom alebo s chybou ktorá produkuje zlo.*

Nežiadam vás aby ste s dotýčnou osobou súhlasili. Žiadam vás, aby ste danú osobu prijali a aby ste s ňou súcítali. Ako sa Ježiš správal k žene, ktorú pristihli pri cudzoložstve? Ako sa Ježiš správal k žene, ktorú stretol pri studni? A v tom to je.

My neospravedlňujeme hriech. Ale poznáme rozdiel medzi hriechom a hriešnikom. Mám súcít s hriešnikom, ale dám najavo nesúhlas s hriechom. Ale dávam si veľký pozor aby som neodsúdil danú osobu. Z mojich skúseností vyplýva, že najviac duchovného týrania (zneužívania) sa stáva, keď sa ľudia cítia odsúdení duchovným sprievodcom. A ak je týmto duchovným sprievodcom kňaz alebo duchovná osoba, rehoľná sestra, cítia sa akoby boli odmietnutí celou cirkvou alebo inštitúciou. A to sa stáva v dvoch prípadoch: v duchovnom sprevádzaní a pri spovedi. Predstavte si, že niekto príde ku spovedi a je tam urážaný a kritizovaný kňazom, ktorý sám možno nebol dlho na spovedi. Duchovný sprievodca, ktorý posudzuje a odsudzuje ľudí pravdepodobne sám nemá duchovné sprevádzanie. Ak by sa nechal duchovne sprevádzať, vedel by ako je to ťažké sedieť s inou osobou a otvárať jej svoj vlastný život. A keď som kňaz a nechodím často ku sviatosti zmierenia, prestanem cítiť ako sa cíti penitent.

Môžem vám povedať príbeh? Raz som učil morálnu teológiu v seminári v Írsku. A raz robili diakoni jurisdikčné skúšky. A jeden diakon skúšku neurobil. Jeho správanie a spôsoby boli veľmi zlé. Týždeň na to som bol pozvaný kázať kňazom, ktorí robili spovedníkov v známej írskej svätyni. Niekoľko dní pred touto prednáškou som ja sám šiel do tejto svätyně k sviatosti zmierenia. A pri tejto spovedi bol ku mne kňaz-spovedník veľmi zlý. A ja som si spomenul, že pred pár dňami som pre podobné správanie vyhodil toho diakona. Tak som sa začal usmievať a pomyslel som si: „*Nemáš tušenie, že na mojej skúške by si neprešiel.*“ On zbadal, že sa usmievam a začal na mňa kričať: „*Hriech nie je smiešny.*“ A to je duchovné týranie. On nevedel prečo sa usmievam. Čo mi je smiešne. Bola to iba jeho ješitnosť. Netušil, že ja sa smejem jeho zlému správaniu. Nevedel, že ja sa nesmiejem mojim vlastným hriechom. A o pár dní, keď som mal tie prednášky, zbadal som toho kňaza sedieť

v obecnstve. A povedal som všetkým svoj príbeh. Ten kňaz strašne očervenel. Bol som veľmi zlý v ten deň. Aj keď som to potom oľutoval. Ale stále sa mi tento príbeh veľmi páči.

Ale vidíte, že to je to, čo sa deje – ja mám zlú náladu a ak niekto ku mne príde na spoveď, preniesiem túto moju zlú náladu na druhého človeka a neukážem mu Božie milosrdenstvo. Musíme sa naučiť byť rozumní. A to je to saleziánske. Rozumnosť je úžasne dôležitá v dnešných časoch.

Dovoľte mi ešte dodať, že toto existenciálne spolicítenie dnes zahŕňa aj ekológiu. Musím byť súcitný aj k planéte. Milovať planétu.

## 6. Tmavá noc duše

Rast v kontemplácii zahŕňa stretnutie **s tmavou nocou duše**, ktorá sa rozvíja v dvoch stupňoch. Vyžaduje si to čas. **Prvá je tmavá noc zmyslov**. O tom sme už rozprávali. **Druhá je temná noc ducha**. Obe majú aktívnu a pasívnu formu. Aktívna forma sa spája s mojou vlastnou voľbou, že ja chcem niečo robiť a ja to robím. Snažím sa očistiť svoj vlastný život, riešiť moje problémy, praktizujem niektoré druhy modlitby, pôst a pod.

Pasívna noc je dielom Ducha svätého a je oveľa bolestnejšia. V duchovnom sprevádzaní, keď si všimnem, že daná osoba je pripravená čeliť ťažkostiam poradím jej aby sa otvorila pre túto aktívnu noc. Aby bola potom pripravená na pasívnu noc. A my musíme vedieť ako toto spraviť. Aby naše požiadavky neboli príliš náročné zvlášť keď ide o mladých ľudí. Rozdiel medzi pasívnou nocou zmyslov a pasívnou nocou ducha je v tom ako to z duchovného hľadiska ovplyvní moje ego.

### a) Rozdiely ega v západnej a východnej kultúre

Západná civilizácia podporuje veľmi silné ego. Aj najslabšie ego je stále veľmi silné. Mladí ľudia často začínajú praktizovať východné praktiky, ktoré sú založené na východnom egu a nie na západnom egu. Východné ego je oveľa slabšie ako západné ego. Identita východu je viac identitou spoločenstva, kým identita západu je sústredená na jednotlivca. Takže ak adoptujeme východné techniky, ktoré boli vyvinuté pre slabé ego a kolektívnu identitu, často sa potom táto osoba stane ešte egocentrickejšou. A zdá sa, že to stojí na duchovných praktikách, ale tieto duchovné praktiky nie sú dost silné aby sa vysporiadali so západným egom. Jedným z dôvodov, prečo je dnes táto spiritualita taká individualistická je v tom, že tieto techniky, ktoré sa preberajú, nie sú primerané.

### b) Keď namyslené ego zomiera...

V temnote zmyslov sa participovaný pôžitok z materiálneho a zmyslového sveta zmenšuje, keď sa tento pôžitok odvráti od ega a zmyslov k duchovným veciam a k duši. Problém je v tom, že moje ego si namýšľa, že tvorí celosť mojej identity. Ale ono nie je. Ale ono si myslí, že je. V pasívnej temnej noci zmyslov sa to začína odhaľovať. A toto odhaľovanie je dost bolestivé.

Dovoľte mi povedať to takto: ego je v skutočnosti moje malé JA. Ale ono si myslí, že je to moje veľké JA. Temná noc zmyslov pôsobí tak aby rozložila myšlienku ega, ktoré si myslí, že tvorí moje úplné JA a ktoré sa vonkoncom nepovažuje iba za jednu časť môjho JA. A to nie je ľahké. Tu som ja, ktorý si myslí, že je tvorený svojim egom. Problém je, že práve toto potom vytvára nepriateľstvo medzi egom a mojou dušou.

Súčasný západný ego často ani len netuší, že existuje duša. Veľa mladých ľudí, ktorí žijú materiálnym veciam ani len netuší, že existuje duša. Žiaľ, ani väčšina psychológov neuznáva existenciu duše. Takže sme v ťažkej situácii.

Moje veľké JA sa musí otvoriť. Čo je moje veľké JA? To je moje telo, je to moje ego, je to moje duchovno a je to moja duša je to moja totalita/úplnosť. Začiatok môjho oslobodenia spočíva v tom, že si uvedomím, že moje ego nie je celé moje JA. Začnem chápať, že môj život zameraný na moje ego je egocentrický, egoistický.

### c) *O čom nechyroval Ján z Kríža*

V súčasnosti sa teda temná noc zmyslov dotýka nášho materiálneho spôsobu života. Dotýka sa pôžitkov, ktoré nám materializmus poskytuje. Je to niečo nové. O tomto sv. Ján z Kríža ani nechyroval. Nežil v kapitalizme. Nežil v globalizovanom svete. Nežil konzumný spôsob života. Preto musíme pochopiť, čo nám Ján z Kríža hovorí a preložiť si to do súčasných podmienok. A najlepší spôsob ako to spraviť je, že rozprávame o materializme a o osvojovaní si materializmu.

Temná noc zmyslov predstavuje výzvu pre materiálne hodnoty a pôžitky v prospech citlivosti, spolúčenia s druhými, v prospech kontemplatívneho života.

### d) *Globálny konzumizmus*

Ako duchovný sprievodca práve k tomuto pozývam ľudí. Samozrejme ak mi chýba integrita, najskôr k tomu pozývam sám seba.

- Do akej miery ovplyvňuje materializmus môj vlastný život?
- Aký veľký vplyv má konzumizmus na môj život?
- Ako chápem sám seba?

Ak cestujete a vidíte všetky tie reklamy okolo seba, všetky tieto reklamy vás nabádajú ku konzumizmu. Ale vaša duša chce aby ste sa stali kontemplatívnymi. Môžete byť kontemplatívnym konzumistom? Zaujímavá otázka, však? A to je výzva temnej noci zmyslov: odvrátiť sa od materiálnych pôžitkov a konzumného života, byť viac citliví na duchovné veci, začať viesť kontemplatívny život.

Globálny konzumizmus stavia kontempláciu proti kultúre. Takže, keď niekomu začnete robiť duchovné sprevádzanie, tak sa automaticky zapojíte do anti-kultúrnych aktivít. Vlastne aj cirkev ako taká reprezentuje v súčasnej dobe niečo čo sa nectí v dnešnej kultúre. Na druhej strane, kontemplatívna tradícia je presne to, čo dnešná spoločnosť potrebuje. Ale sme my sami kontemplatívni? Sme kontemplatívni v konaní? Naozaj žijeme život zjednotený s Bohom? Toto je samozrejme pre nás výzvou. A je to výzva temnej noci zmyslov.

### e) *Štruktúra ega podľa Freuda*

Mohol by som citovať Sigmunda Freuda. **Psyché má 3 základné štruktúry**: ego - to je ja (nemecké ich), druhá štruktúra je to (nemecké das es) a tretia štruktúra je super ego (nemecké das uberrecht). Zdravé ego sa zaujíma o skutočnosť. Lebo to je praktická časť nášho ja. Ale druhá štruktúra „to“ sa nezaujíma o skutočnosť. Zaujíma sa iba o to aby ťa kritizovala. A to je všetko čo vlastne robí. A robí to veľmi dobre. Spôsobuje, že sa cítiš vinný, že sa cítiš zahanbený. A vy si myslíte, že to je vaše svedomie. Ale to nie je vaše svedomie. Ten pocit spôsobuje iba táto kritika.

Prvé oslobodenie, ktoré prináša temná noc zmyslov je oslobodenie od super ega (das ugle ich). To „to“ nemecky „es“ hľadá jednoducho iba pôžitok. Nezaujíma sa o realitu. Zaujíma sa iba o zábavu. Keď vidím v autobuse mladých ľudí, majú na ušiach slúchadlá a ozýva sa iba odfiltrovaný zvuk bubnov. A ja si vtedy hovorím, to je to „es“. Hľadanie pôžitku. Niekedy pozorujem ľudí, ktorí sa snažia modliť. A prvá vec, ktorú spravia je, že si pustia CD s príjemnou hudbou. Musíme byť zabávaní ešte aj počas modlitby. A to je smutné, však? Materializmus a zábava, ktorá je spätá s materializmom sa hodia do Freudovho psyché.

A teraz k vám hovorím ako psychoanalytik. Takže, čo je toto ego?

Ego pomenúva osobne centrum vedomia a vedomie identity, jeho úlohou je viesť moju praktickú skúsenosť vo svete ale ono sa tvári, že ma totálne tvorí, pričom v podstate tvorí iba malú časť. Na nešťastie v materiálnom svete, je to odtrhnuté od duše, ducha.

Individualizmus je ovocie ega. Nielenže je odrezané od duše a ducha ale je odrezané aj od komunity. Je jasné, že my západní ľudia, budeme schopní žiť v komunite iba vtedy, ak dokážeme otvoriť svoju dušu pre duchovné veci. Keď sme väzňami nášho ega, komunita predstavuje pre nás priveľkú výzvu.

### **f) Tvorivosť versus deštrukcia**

Duch pomenúva centrum kreatívnej prítomnosti vo svete, slúži duši.

Teraz musím byť na chvíľu príliš teoretický. Duch hľadá vo svete formu. Ak môj spôsob života nedáva priestor kreatívnej prítomnosti duše vo svete, potom povedie k deštrukcii. Nehovorím tu o Duchu Svätom. Hovorím tu o ľudskej duši (ľudskom duchu).

Dovoľte mi dať vám dva príklady ako sa ľudský duch manifestuje v deštruktívnej forme vo svete. Alebo dám vám 4 príklady. Hitler, Stalin, Mao Ce-tung, Pol Pot. Boli to vysoko inteligentní ľudia a kreatívni, ale ich kreativita bola pre svet deštruktívna.

Cieľom temnej noci zmyslov je vytvoriť priestor pre to aby som objavil svoju vlastnú kreativitu. Naši zakladatelia našli tú kreatívnu formu vo svete. A tou formou, ktorú našli sú naše kongregácie. A energia, ktorá tvorí túto formu sa nazýva charizma.

Akú formu má tvoj duchovný základ vo svete? A to je vážna otázka, ktorú sa musí pýtať duchovný sprievodca. Ak mám vedenej osobe pomôcť, musím vedieť posunúť diskusiu od ega k duši. Nebudem sa pýtať „čo by ste si ty chcel robiť“, lebo to bude tvoje ego, ale budem sa pýtať, „čo chce robiť tvoj duch?“ To je spiritualita, ktorá ide hlbšie.

Ako môžete pomôcť svojej duši aby našla svoju uplatnenie vo svete? Keď si sadneš aby si sa modlil, alebo keď si sadneš aby si meditoval, medituje tvoje ego alebo medituje tvoja duša?

Teraz budem hovoriť ku kňazom. Keď slávite svätú omšu, slávite ju cez svoje ego alebo svojím duchom? Som si istý, že ľudia vedia rozpoznať rozdiel.

Kde je vaša kreativita – to je váš duch. A moje ego často zabraňuje môjmu duchu aby vstúpil do sveta v ktorom žijem, pretože moje ego si želá všetko kontrolovať.

### **g) Duša – dýchanie – krása – intuícia ...**

Podme si teraz niečo povedať o duši. Duša pomenúva hlboké centrum môjho života. Života ako takého. Obraz duše môžeme nájsť v Biblii a tam je zobrazená ako dych. Je lepšie to chápať ako sloveso, než ako podstatné meno. Čiže dýchať.

Moja duša dýcha môj život. A tvorí aj centrum života, kde je ukrytý Boží obraz vo mne. A to je centrum mojej krásy. A to je miesto mojej pravdy. To je zdroj mojej dobroty. Nie moje ego. Ale moja duša.

Keď sa modlím, modlím sa mojou dušou a mojím duchom? Keď slávim eucharistiu, slávim ju svojou dušou a svojím duchom? Keď robím niekomu duchovné sprevádzanie, počúvam toho druhého mojou dušou a mojím duchom alebo ho počúvam iba mojím egom? Ako k vám vaša duša hovorí? Zaujímavá otázka, však? Ako k tebe hovorí tvoja duša? To je otázka, ktorú kladiem ľuďom pri duchovnom sprevádzaní. Pýtam sa ľudí: „Počúvaš svoju dušu? Ako viete, že k vám hovorí vaša duša?“ Mám vám dať odpoveď? Ale ja vám ako duchovný sprievodca nemôžem dať odpoveď. Ja sa iba pýtam. Ale naznačím vám o čo asi ide.

Vaša duša k vám hovorí cez vašu intuíciu. Krátke intuície, ktoré sa ľahko stratia. Preto dávajte pozor na tieto krátke, veľmi ľahko miznúce intuície. Vaše ego to neznesie, vaše ego chce všetko kontrolovať. Klasickou intuíciou duše je: „Potrebuješ to zmeniť. Potrebuješ sa viac modliť.“ Krátke malé intuície. Čo s nimi robíte? Väčšina z nás ich odignoruje. Prečo? Pretože naše ego nie je priateľom našej duše. A nechce aby energia našej duše narúšala jeho spokojnosť.

Duša má byť centrom môjho života, ale obyčajne je ignorovaná egom a jeho na seba zameranými materialistickými záujmami.

Práve tieto krátke malé intuície duše chcú zmeniť tvoje materialistické na seba zamerané záujmy. Takže, keď kontemplatívne načúvam rozprávanie sprevádzaného, to je to, čo sa snažím počuť. Snažím sa nájsť dôkaz, že je duša aktívna. Snažím sa nájsť aktívneho ducha. Ego týchto ľudí je už aktívne. Takže tmavá noc zmyslov je momentom, keď sa začne vynárať duša a duch. A vplyv ega sa začína strácať.

Ak ja osobne sprevádzam mladého človeka, ktorý sa chce trvalo zasvätiť alebo stať kňazom, to je presne to, čo hľadám. Ak nájdem odozvy ducha a duše, radujem sa. Je to úžasné. To znamená, že je tam skutočný život. Ak si pamätáte ten rozdiel medzi falošným a skutočným/pravým ja. Tak tu je to skutočné JA.

- **Otázka**

*Ako odlíšiť ambície ega od kreatívneho vplyvu spirituality?*

V kreatívnych formách ducha nie je nič ambiciózne. Budete kreatívny preto, lebo je dobré byť kreatívnym. Budete kreatívni aby ste pomohli svetu. Vaša kreativita nebude slúžiť svojim vlastným záujmom.

Ego sa manifestuje tým, že je sebecké. Ego je zamerané samé na seba. Ego sa prejavuje aj tým, že stále o sebe rozpráva. Ego sa prejavuje v poruchách osobnosti, hovoríme o deštruktívnych formách kreativity, lebo sloboda ducha bola zablokovaná egom. Kreativita sa stala nástrojom aby slúžila ambíciám ega. Napr. mocenské ambície ega. Ale môj duch nemá tieto ambície. Takže takto môžem rozlíšiť, či koná moje ego alebo duch.

#### **h) Narcizmus**

Jedným veľkým problémom dneška, pretože pred viac ako pred sto rokmi sa začal klásť dôraz na naše ego, je porucha osobnosti, ktorú voláme **narcizmus**. Narcizmus sa týka aj zasvätených osôb. Vytvára jeden z najväčších problémov v rehoľných komunitách.

Osoba, ktorá trpí narcizmom, je tak veľmi pod kontrolou narušeného ega, že si myslí, že svet sa točí iba okolo nej. Myslí si, že svet je taký ako ho vidí ona. A práve ona ovláda všetky pravidlá sveta. Ale vy tieto pravidlá nepoznáte. A ste to vy, kto každý deň narúšate tieto pravidlá. A preto takéto osoby sú z vás každý deň sklamané, preto sú na vás nahnevané, a preto s vami každý deň zle zaobchádzajú. Lebo porušujete pravidlá.

Je veľmi ľahké porušiť pravidlá narcistu. Pretože ich vlastne nepoznáte. Na nešťastie ani narcista to nevie. Ale on ich dodržiava a vás obviňuje, že ich porušujete. V podstate, dnes je to už jasné, je veľmi ťažké s takýmto človekom vôbec rozprávať. Pretože svet v ich hlave je iný ako skutočný svet a ako ten váš svet. Práve preto by som bol veľmi opatrný pri takomto probléme. Keď budete čítať literatúru týkajúcu sa psychiatrie, zistíte, že v súčasnosti sú tri najrozšírenejšie poruchy osobnosti – depresia, narcizmus a pasívna agresivita. A ako sa západná kultúra a západný životný štýl šíri, šíria sa aj tieto poruchy osobnosti. Sú to západné choroby a my ich exportujeme do sveta. Smutné, však? Sú to poruchy ega.

### ***i) Ponuka života v plnosti***

A preto, keď ako duchovný sprievodca rozumiem otázkam ega, rozumiem kreativite ducha, rozumiem tým malým intuíciam ducha stále lepšie. Lebo úlohou duchovného sprievodcu je pomôcť ľuďom žiť život v plnosti tak ako ho ponúkol Ježiš. To nie je život ľudského ega ale to je život Najsvätejšej Trojice. Je dôležité aby sme na to pamätali. Preto sa učíme ako sa naučiť kontemplatívne načúvať. Pretože, keď počúvam kontemplatívne, moja duša ku mne prehovára. A pretože načúvam svojej duši, tak potom je to Duch Svätý, ktorý prostredníctvom mojej duše môže ku mne hovoriť. A tak sa môžem dozvedieť veľmi zaujímavé veci o vás. A budem schopný pozvať vás k zaujímavým a kreatívnym veciam.

### ***j) Charizmy duchovného sprievodcu***

Čo je normálnou charizmou duchovného sprievodcu? Zaujímavé otázka, že? Sú to dva dary. Týkajú sa otázky rozlišovania. Prvý dar sa týka **poznania**, vo význame slova „poznania“ ako ho používa sv. Pavol a druhý dar je **múdrosť**. A odkiaľ pochádzajú? Od Ducha Svätý – ktorý hovorí ku mne cez moju dušu a nie cez moje ego. A ja sledujem tieto podnety Ducha. Čiže môžem úplne pokojne sedieť a dôverovať tomuto procesu. Lebo rozumiem, že v tej najhlbšej rovine je celý proces riadený Duchom Svätým. Duch Svätý je v duši osoby, ktorej načúvam a Duch Svätý je v mojej duši. Dokážem načúvať intuíciam pochádzajúcim od Ducha Svätého? A to je dar. Proste oň. A možno ho dostanete.

#### **• Otázka**

*Pri temnej noci zmyslov boli prekážky ktoré bolo treba prekonať, sú aj pri temnej noci duše konkrétne prekážky ktoré treba prekonať? Či ide o aktívnu formu ako ich prekonať – alebo či už táto aktívna forma je kreativitou o ktorej sme hovorili?*

### ***k) Obranné mechanizmy ega***

Existujú 4 prekážky, ktoré treba prekonať v temnej noci zmyslov. **Hnev, strach, narušenú sexualitu a strach zo smrti.**

Prečo je dnes dôležitý tento strach zo smrti? Odpoveď je v tom, že práve počas temnej noci zmyslov ego cíti, že umiera. A ego sa smrti bráni. Samozrejme, že naše ego nikdy úplne nezomrie. Ale v danej chvíli sa mu to zdá. Takže skutočným problémom v temnej noci zmyslov je obranný mechanizmus nášho ega. Poznáte základne princípy obranného mechanizmu ega?

**Prvý** mechanizmus je aj najúčinnejší a je to **represia - popieranie**. Ego nedovolí aby sme si čokoľvek pripustili, aby sme si uvedomili niečo, čo by nás obralo o pokoj. „To nie je dovolené!“

**Druhý** mechanizmus je **supresia** – vedomé **potláčanie** myšlienok a túžob, ktoré by nám nemuseli byť príjemné.

**Tretí** mechanizmus je **projekcia**. Je veľmi rozšírená. Môžeme ju vidieť, keď niekto obviňuje všetkých okolo seba, iba seba nie. Keď nachádzam niečo v mojej osobnosti, čo ma znepokojuje, čo ma ohrozuje, vtedy ako by som sa rozdelil a obviním z toho niekoho druhého. To je projekcia – z vlastných chýb a nedostatkov obviňujem druhých. A tak ako mám negatívny vzťah k rozdelenej časti mňa samého tak budem mať aj negatívny vzťah k osobe na ktorú to projektujem. Väčšina ľudí, ktorých nemáte radi, väčšina ľudí, ktorí vás akoby ohrozujú alebo sú vám výzvou, tak títo ľudia sú nositeľmi vašich vlastných projekcií. Čiže, stretávate v nich seba samých bez toho, aby ste si to uvedomovali. Takto funguje projekcia. A projekcia predstavuje dostatok práce po celý náš život.

**Štvrtý** mechanizmus je **kompenzácia**. Kompenzácia znamená, že si naše strachy a nepríjemnosti budeme kompenzovať niečím príjemným, napr. čokoládou, zmrzlinou, alkoholom atď. Väčšina ľudí



nachádza kompenzáciu vo svojej chladničke. Takže ak teraz budete v noci počuť ten zvuk otvorenej chladničky, môžete si povedať: „Ach, kompenzácia!“

**Piaty** obranný mechanizmus je tiež dosť bežný a je to **vytváranie reakcií**. To čo sa tu vlastne deje je, že predstieram, že cítim opak toho čo naozaj cítim. Napr. som strašne nahnevaný ale ľuďom hovorím, že som v pohode. Nedávno som navštívil priateľa. Boli sme u neho v pracovni. Videl som, že je veľmi nahnevaný. Povedal som mu: „Si nahnevaný“. A on začal trieskať do stola a kričal na mňa: „Nie som nahnevaný!“ A to je príklad vytvárania reakcií – keď klameme ako sa vlastne cítime. Problém je však v tom, že tej ľži veríme.

Na krátke obdobie nám tieto obranné mechanizmy môžu priniesť úľavu. Ale z dlhodobého hľadiska sú veľmi bolestivé. Lebo sú založené na rozdvojenej osobnosti, supresii, regresii, kompenzácii a vytváraní nepravdivých reakcií.

### **l) Znaky zrelej osoby**

Mám aj ja v sebe tieto obranné mechanizmy? Samozrejme, že mám. Ale keď začnete byť kontemplatívnymi, veľmi rýchlo tieto obranné mechanizmy rozpoznáte. Nemôžete ich úplne zastaviť lebo sú v nás od nášho narodenia. Sú súčasťou toho ako funguje naša myseľ. Ale môžeme ich ukončiť, môžeme do nich vidieť. Keď stretnem niekoho koho nemám rád, cítim voči nemu negatívne veci, tak si poviem: „Ach, teraz robím projekciu!“ A podobne to môžem robiť s ostatnými obrannými mechanizmami. A môj život začne byť príjemnejší nielen pre mňa ale aj pre tých okolo mňa. Niekedy môžete rozpoznať tento obranný mechanizmus práve vo chvíli, keď ho používate. Čiže takmer okamžite. Nie úplne okamžite – to by bol zázrak. Ale zrelá osoba to rozpozná skoro okamžite ako to začne používať. Inými slovami, zrelá osoba je tá, ktorá si uvedomuje svoje vlastné obranné mechanizmy a preberá zodpovednosť za ich následky.

### **m) Integrácia – duše, ducha, ego**

Počas temnej noci zmyslov sa ego dostáva do prítomnosti duše a ducha. Začína sa proces, kedy sa ego stáva ich služobníkom vo svete.

A toto sa nazýva **integrácia**. Moja duša, môj duch a moje ego sú integrované. Začínam žiť zo svojej duše. Začínam dávať priestor môjmu duchu. A žijem stále menej a menej pre moje ego. Postupne prestávam používať svoje obranné mechanizmy. Prečo prestávam zastávať obrannú pózu? Pretože už sa nepotrebujem brániť. Moje ego už nie je jediným zdrojom toho kým vlastne som. Skutočný zdroj mojej identity prešiel z môjho ega na moju dušu. A to je integrovaná osoba.

Ale musíme pochopiť, že počas temnej noci zmyslov, ego sa bude brániť aby sa stalo služobníkom duše a ducha. Nesmie nás prekvapiť neustála rezistencia. Disciplína nám môže pomôcť k tomu, aby sme si boli istí, že počujeme tie malé krátke intuície našej duše. Nesmieme dovoliť ego aby ich potláčalo. A práve toto je veľmi dôležité.

### **n) Zdravé ego**

*Temná noc zmyslov predstavuje etapu v našom živote, ktorá je charakteristická regresiou v prospech nášho ega (je to technický termín).*

To znamená, že sa musím vrátiť k tej rannej dobe svojho života, kedy som začal veci potláčať a dovoliť aby som si ich začal uvedomovať a aby sa mohli začať rozvíjať. Ale toto nie je tá regresia v prospech ega o ktorej hovoria psychológovia. Toto je regresia, ktorá dovoľuje transcendencii, aby sa stala skutočnou. **Ego, ktoré slúži duši a duchu je zdravé ego**. Regresia v prospech ega dovoľuje ego, aby sa uzdravilo. A toto je tiež úlohou duchovného sprievodcu - aby pomocou kontemplatívneho načúvania umožnil uzdraveniu ega. Dôvod je jednoduchý. Iba zdravé ego dovolí nášmu vnútru aby bolo transcendentné.

## ***o) Transcendencia***

*Temná noc zmyslov predstavuje prvú fázu transcendencie.*

Rozdiel medzi temnou nocou zmyslov a temnou nocou ducha je transcendencia. Tmavá noc zmyslov je regresiou v prospech ega. Tmavá noc ducha je regresiou v prospech transcendencie. Dôležitým slovom tu je transcendencia. Základným pozvaním všetkých duchovných sprievodcov je pozvanie k tomu aby sa transcendencia stala súčasťou nášho života. Ale aby sa toto mohlo stať, musí byť uzdravené moje ego.

Čo sa tu deje? Je to fáza očisťovania a oslobodzovania duchovných síl od ega. V temnej noci zmyslov začína z našej duše vyrastať duchovná sila a začína pôsobiť na naše ego. Keď naša duchovná sila začne pôsobiť na naše ego, náš život podľa ega nás už viac nebudete uspokojovať. A osoba sa začne cítiť prázdna. Začneme sa cítiť sami sebe odcudzení. Ale v skutočnosti sme sa sami sebe neodcudzili ale naopak, oslobodili sme sa od svojho ega. Lebo to, čo sa stane potom je, že materiálne radosti nás už nebudú viac uspokojovať. Utešujúca modlitba nás už nebude utešovať. Prečo? Lebo utešovali naše ego. Nepodporovali našu dušu. Duchovná sila vychádzajúca z duše premieňa naše ego.

Toto sa obyčajne nedeje v mladých ľuďoch. To sa deje v staršom veku. Hovoríme tu približne o veku 35-50 rokov. Môžem vám garantovať, že toto sa vám stane. Ak sa vám to už nestalo. To čo vám tu opisujem je niečo normálne, bežné. Neopisujem vám tu nič mimoriadne. Toto je normálna psychospiritualita. Je to normálne, štatisticky normálne a každý tým prechádza. Dokonca aj ľudia, ktorí neveria v Boha tým prechádzajú. A oni to nazývajú depresiou.

Jednou ťažkosťou, ktorú práve začíname konfrontovať s psychológmi je spôsob ako rozlíšiť kedy ide o duchovné stupne. Predtým sa vôbec neuvažovalo o duchovných stupňoch osoby. Ale duchovné stupne existujú. Keď začnete temnú noc zmyslov liečiť ako depresiu, keď začnete temnú noc zmyslov liečiť ako schizofréniu, jediné čo dosiahnete je, že veci podstatne zhoršíte. Ľudia, ktorí nemajú náboženské pozadie a neovládajú náboženský jazyk, navštívia lekára a opisujú mu príznaky temnej noci zmyslov a lekár, ktorý nemá skúsenosti im potom predpíše lieky. Ale to nie je diagnóza. Je to normálna etapa premeny. A my toto potrebujeme pochopiť. Pretože diagnostikovať u niekoho schizofréniu, keď má 50 rokov je hlúposť. Schizofrénia sa obyčajne diagnostikuje už v puberte. A toto je môj obľúbený argument s mojimi priateľmi psychiatrami.

Temná noc zmyslov prichádza pred prebudením vliatej spirituality a pripravuje nás na ňu. Najprv je to prebudenie a až potom môže nasledovať temná noc ducha.

*tu nahrávka „temná noc duše“ - končí*

*tu video „temná noc duše“- končí*

Podľa videozáznamu, resp. nahrávok:

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