Psychológia a spiritualita, 2. stretnutie



CESTY UCHOPENIA DUCHOVNEJ SKÚSENOSTI V TRADÍCII

Každá z ciest predstavuje iný prístup, ale v osobnej skúsenosti a pri osobnom hľadaní sa často kombinujú.

1. **Katafatická cesta („pozitívna“)**

Katafatická cesta je väčšinová cesta náboženstiev, filozofií a teológií – o mystériu sa vypovedá pomocou pozitívnych opisov a tvrdení, ktoré ako pozitívne hodnoty poznáme z našej empirickej skúsenosti. Často v teológiách využíva intelektuálne možnosti a intelektuálne poznanie.

Napr. máme nejakú skúsenosť s dobrom → božské je dokonalé Dobro,
máme skúsenosť so spravodlivosťou → Boh je dokonalá Spravodlivosť.

Alebo jednoduchšie: nejaké hinduistické božstvo má také a také meno a také a také vlastnosti. Môže mať takú a takú podobu.

2. **Apofatická cesta (tzv. „negatívna“)**

Tvrdí, že božstvo (či absolútnu pravdu) nemožno priamo opísať slovami, ani pochopiť rozumom. Všetky pojmy a slová, ktoré používame z bežnej skúsenosti, sú nedostatočné.
Absolútna realita je INÁ než všetko, čo si o nej môžeme myslieť.

Preto sa používa **jazyk negácie** – napr. božské *nie je* hmotné, *nie je* konečné, *nie je* podmienené, *nie je* dobré (v našom obmedzenom zmysle) a pod. Je INÉ a VIAC.

- Dionýz Areopagita hovoril, že čokoľvek, čo o božskom povieme, je nepresné a zavádzajúce.
- Zenový budhizmus používa paradoxné „koany“, aby ukázal, že pravda presahuje slová, radšej hovorí o *prázdnote* (ten pojem sa ťažšie intelektuálne deformuje).
- Mystici (napr. Majster Eckhart) hovorili o „temnote“ (intelektuálneho poznania), v ktorej možno stretnúť božské, aj Ján z Kríža hovorí o „temnote rozumu“
- Zdôrazňuje sa ticho a prázdnota mysle (aj neprítomnosť symbolov a obrazov – akýchkoľvek foriem); hovorí sa o "odúčaní" a "vzdávaní sa" (napr. starých nefunkčných pojmov či náboženských obrazov)

3. Symbolická cesta („cesta obrazov a metafor“)
Hovorí, že hoci Boh či Pravda presahuje naše slová, ale môžeme sa k nemu priblížiť pomocou symbolov, metafor a príbehov. Teda, pomôže nám to, čo poznáme z našej skúsenosti, ale pritom si máme byť vedomí, že symbol ukazuje za seba (nie sám na seba). Pravda nie je daná vyčerpávajúco, vždy len presvitá cez príbehy a obrazy.

- Podobenstvá – Ježiš o nebeskom kráľovstve, indické podobenstvá o prebudení a i.
- Snúbenecká či erotická symbolika v náboženstvách (poukaz na jednotu)
- Boh ako Otec, Matka...
- Zenové príbehy – ktoré nehovoria priamo, ale naznačujú ("Prst, ktorý ukazuje na Mesiac")
- Ikony, soška Budhu – vizuálne obrazy, cez ktoré má presvitať duchovná realita

Jeden zenový majster raz učil svojich žiakov o prebudení. V tichú noc ich vyviedol von a ukázal na jasný mesiac na oblohe. „Pozrite,“ povedal a vystrel prst smerom k nemu. Žiaci zdvihli zrak. Niektorí obdivovali krásu mesiaca, iní začali skúmať učiteľovu ruku. Jeden z nich sa dokonca chytil majstrovho prsta a začal rozoberať jeho tvar a dĺžku, akoby práve v ňom spočívalo tajomstvo učenia. Majster sa usmial a povedal: „Prst ukazuje na mesiac, ale nie je mesiacom. Ak sa budeš dívať len na prst, nikdy neuvidíš to, na čo ukazuje.“

Slová, cesty, pojmy, metódy sú len „smerovkami“. Ukazujú k pravde, ale nie sú ňou. Ak sa človek pripúta k slovám, k formuláciám, k teóriám, zostane pri prste. Podstatou spirituality je tiché, bezprostredné, prítomné poznanie.



VÝVINOVÁ PERSPEKTÍVA

- skôr schematická pomôcka

VÝVINOVÉ ŠTÁDIÁ RELIGIOZITY

James W. Fowler (1940-2015), psychológ a teológ, navrhol teóriu štádií religiozity človeka (kniha *Stages of Faith*). Inšpiroval sa Jeanom Piagetom (kognitívny vývoj), Erikom Eriksonom (psychosociálny vývoj) a Lawrenceom Kohlbergom (morálny vývoj). Jeho **štádiá duchovného vývoja** človeka referujú o spôsoboch subjektívneho prežívania a chápania transcendencie.

0 **Predštádium: Nediferencovaná religiozita**
(autor používa slovo viera, ale viac sa hodí religiozita, slovo „viera“ je problematické; skôr v zmysle *dôvery*)

Vek: 0-2 roky

Toto predštádium sa týka dojčiat a malých detí. Dieťa získava **základnú dôveru alebo nedôveru voči svetu**, čo ovplyvňuje jeho budúcu duchovnú cestu. Ak dieťa napríklad vyrastá v bezpečnom prostredí, s bezpečnou vzťahovou väzbou, cíti, že svet je dobrý a dôveruje mu. Prostredníctvom láskyplnej starostlivosti rodičov a ďalších dospelých malý človek začína budovať skúsenosť dôvery, odvahy, nádeje a lásky. Ak je opatrovanie chaotické alebo násilné, môže sa vyvinúť pocit ohrozenia, úzkosť a nedôvera voči svetu, strach voči Bohu (neláska od otca/matky), voči ľuďom, pocity viny.

1 Intuitívno-projektívna viera

Vek: 2-7 rokov

Zvyčajne sa týka predškolských detí. Kognitívny vývoj detí v tomto veku neumožňuje príliš abstraktné myslenie, nedokážu myslieť racionálne a logicky, premýšľať o zložitých myšlienkach. Viera/duchovnosť je skôr *súbor dojmov*, ktoré dieťa preberá najmä od rodičov alebo iných významných dospelých v jeho živote.

Deti sa zapájajú do **rituálov** svojej náboženskej komunity tým, že ich **zažívajú**. Duchovno začínajú vnímať cez *symboly, príbehy a obraz*y. Dominujú fantázia a emócie.

Dôležitá je autorita rodičov a blízkeho okolia – čo im povedia, to prijímajú *bez pochybností*.

Príklad: Dieťa si predstavuje, že Boh je ako "veľký dedo na obláčiku", alebo že anjeli sú ľudia s krídlami alebo tučné bábätká s krídlami, pretože ich tak videlo v rozprávke či v kostole na stene. Bojí sa čertov.

Na zamyslenie/mimo Falwera:
Čo myslíte, že spraví s detskou psychikou, keď dieťaťu mamička povie: „Ak nebudeš poslúchať, Pánbožko Ťa nebude ľúbiť.“ „Ak budeš zlý, zoberie Ťa čert!“ ?

Je samotný pocit bezpečia. Namiesto istoty bezpodmienečného prijatia sa rodí úzkosť zo straty vzťahu, ochrany, lásky. Strach môže krátkodobo zabezpečiť poslušnosť, no dlhodobo oslabuje dôveru. Nervový systém dieťaťa reaguje napätím a pocitom ohrozenia. Keď sa autorita Boha spojí s hrozbou odmietnutia alebo trestu, **spiritualita sa začne spájať so strachom**. Dieťa si môže internalizovať obraz Boha ako toho, kto sleduje naše chyby a odníma lásku. To podporuje vznik vnútorného kritika, nezdravý perfekcionizmus alebo prežívanie hanby. Namiesto integrácie sa objavuje potláčanie a odpojenie od istých častí seba a svojich emócií (hnev). V dospelosti sa to môže prejaviť náboženskou rigiditou, úzkosťou, skrupulozitou alebo naopak odmietnutím všetkého duchovného.

2. Mýticko-doslovná viera

Vek: 7-12 rokov

Pre toto štádium sú charakteristické pojmy: odmena/trest, poslušnosť, pravidlá, „doslovizmus“

Zdroje náboženskej autority sa v tomto veku rozširujú – okrem rodičov a dôveryhodných dospelých začínajú deti vnímať aj učiteľov a priateľov ako zdroje informácií o viere. Podobne ako v predchádzajúcom štádiu, viera je stále niečo, čo sa primárne *prežíva* (modlitba s rodičmi, účasť na bohoslužbe, dieťa už môže mať vlastné predstavy a "detskú" komunikáciu s niečím vyšším).

Deti v tomto veku stále myslia *konkrétne a doslovne*, preto sa ich viera prejavuje hlavne cez príbehy a rituály. Ku koncu tohto štádia začínajú chápať, že iní ľudia môžu mať odlišné presvedčenia, ale tie nemôžu byť pravdivé.

Deti začínajú rozumieť viere cez konkrétne príbehy a pravidlá, ktoré však chápu **doslovne**. Nie sú schopné symbolickej interpretácie.

Morálka je čierno-biela (ako rozprávky) – veci sú dobré alebo zlé, bez hlbšieho pochopenia. Boh je často vnímaný ako **spravodlivý sudca**, ktorý dobrých odmeňuje a zlých trestá – podobne ako to, čo pozná v živote: princíp odmeny a trestu.

Príklad: Dieťa verí, že ak sa bude modliť každý deň, dostane za to odmenu – napr. jednotku v škole. Alebo sa bude obávať, že ak sa ráno nepomodlí, niečo zlé sa prihodí.
Alebo si predstavuje, že biblické príbehy (napr. Noemova archa) sa odohrali presne tak, ako sú napísané, bez symbolického výkladu.

Zaujímavé je, že existujú náboženské skupiny, aj kresťanské, ktoré chápu vieru týmto spôsobom. Sú charakteristické myslením: „My máme pravdu, iní sa mýlia“ a tzv. **bojom za pravdu**.
Príkladom sú tzv. kreacionisti – kresťanská vetva v USA.

3. Synteticko-konvenčná viera

Vek: 12-18 rokov (a niekedy aj celý život)

Viera sa stáva *súčasťou identity* a spoločenských vzťahov:
"Som kresťan, člen tej a tej konkrétnej komunity".

Charakteristická je ***skupinová konformita*** – viera sa prijala od rodiny alebo komunity zatiaľ **bez kritického skúmania**. Pravda je zvonka daná, nie je hlboko analyzovaná, ale skôr prijatá ako "danosť" (napr. "Veríme v to, lebo je to tak"). Komunita/náboženská skupina dieťa **utvrdzuje v istote** jeho náboženského názoru, v jeho náboženskej identite.

Ľudia v tomto štádiu si vieru osvojujú ako vlastnú, identifikujú sa s ňou osobne. Napriek tomu sa ich viera zvyčajne stále zhoduje s vierou ich rodiny. Náboženská autorita zohráva v tomto štádiu dôležitú úlohu – u mladších adolescentov je to stále hlavne rodič a významní dospelí, u starších adolescentov a dospelých sa autorita presúva na priateľov a náboženskú komunitu.

Mnohí ľudia ostávajú v tomto štádiu po celý život (- iní začnú svoje náboženské presvedčenia kriticky skúmať.) Na rozdiel od predchádzajúcich štádií sú ľudia v tomto veku schopní abstraktného a zložitejšieho myslenia.

Príklad: Tínedžerka verí v Boha, pretože to tak robí jej celá rodina, cíti sa bezpečne vo svojej náboženskej komunite, chodí do komunitného centra a má tam priateľov. Ale ak sa ocitne v inom prostredí (napr. v škole, kde sú iné názory), môže cítiť neistotu.

Kľúčové pojmy: istota, kolektívna identita, lojalita voči skupine, ale i vina, potreba súhlasu komunity, bránenie skupinovej identity a pocit ohrozenia z inakosti.

Tzv. „silná viera“ môže byť v skutočnosti krehkosť, ktorá sa bráni strachu (strata identity, neistota, vina pri kritických pochybnostiach a i.)

4. Individualizovaná-reflexívna duchovnosť

Vek: neskorá dospelosť (20+ rokov)
→ toto štádium môže nastať kedykoľvek v dospelom živote alebo nikdy, vplyv na to môže mať osobné utrpenie, zvedavosť, vlastná duchovná skúsenosť, vzdelávanie a i.

Tu začína **dôraz na osobnú skúsenosť a intuíciu v duchovnom hľadaní.**

Kľúčové pojmy: strata istoty, odvaha spochybniť autority, existenciálne osamotenie, kritické prehodnocovanie, rebélia, pochybnosti, často aj rozpad starej identity

Je to obdobie **kritickej analýzy** viery, pochybností a otázok – niektorí ľudia sa k prechodu do tohto štádia nedostanú, nepotrebujú ho alebo sa ho boja (názorové bezpečie).

Človek sa tu môže odkloniť od viery svojej rodiny či komunity a hľadať vlastný pohľad na svet. Ľudia v tomto štádiu začínajú spochybňovať svoje vlastné predpoklady týkajúce sa viery. Môže sa objaviť rebélia. Okrem toho začínajú kriticky skúmať aj štruktúry autority a inštitúcie v rámci svojho náboženstva. Často je to obdobie, keď niekto opustí svoju náboženskú komunitu, ak odpovede na jeho otázky nie sú uspokojivé. (Otázky "Aký je zmysel života?", "Aký je zmysel utrpenia?", "Ako môže Boh dopustiť peklo?" a podobné.)

Väčšia zrelosť sa ukazuje aj na odmietnutí niektorých častí viery a zároveň potvrdením iných (napr. "peklo" už človeku nedáva zmysel, ale predstava "lásky" áno). V konečnom dôsledku človek preberá väčšiu **zodpovednosť** za svoju vlastnú duchovnú cestu. Viera či duchovnosť sa stáva *individuálnym hľadaním pravdy*. Je to často obdobie, kedy už nestačia dané pravdy viery, ale hľadá sa osobná *skúsenosť*.

Príklad: Človek začne spochybňovať náboženské dogmy, hľadá hlbší zmysel, skúma aj iné náboženstvá, filozofie či vedu, možno *opustí* svoju pôvodnú vieru alebo ju *prehĺbi* vlastným jedinečným spôsobom.

5. Viera, ktorá spája

Vek: 30+ rokov (nie všetci sem dospejú)

– rozvinutá autentická duchovná skúsenosť/spiritualita

Ľudia dosiahnu toto štádium zvyčajne najskôr po tridsiatke. Toto štádium nastáva, keď zápasy a otázky z predošlého štádia vyústia do väčšieho pokoja, **stability**. Niektoré odpovede na existenciálne otázky boli nájdené, ale človek je zmierený aj s tým, že *nie na všetky otázky existujú jednoduché odpovede*. Dokáže bez vnútorného rozporu a strachu prijať aj paradoxy duchovného života a to, že veci nie sú čierno-biele, ani dokonale jasné.

Ľudia v tomto štádiu sú oveľa otvorenejší voči iným náboženským perspektívam, *nebojujú*, vedia, že pravda nie je obmedzená na jedinú skupinu či perspektívu. Je pre nich prirodzená tolerancia, inakosť ich obohacuje. Nie preto, že by sa vzďaľovali od svojej viery, ale preto, že si taktiež uvedomujú, že viera iných ľudí môže prehĺbiť ich vlastnú. Viera už nie je len

o doktrínach, ale o hlbšom prepojení s tajomstvom existencie, je osobnejšia, založená na skúsenosti, často meditatívna či kontemplatívna.

Príklad: Človek už necíti potrebu obhajovať jedinú pravdu, ale dokáže vnímať múdrosť v rôznych tradíciách. Napr. kresťan môže mať v úcte budhistickú meditáciu, ktorá ho obohacuje alebo moslim môže študovať židovskú mystiku.

6. Univerzálna/univerzalizujúca duchovnosť
Vek: veľmi zriedkavé (veľké náboženské osobnosti v dejinách)

– vysoko rozvinutá mystika a spiritualita, súvisí tiež s Maslovowou najvyššou sebarealizáciou

Len málokto dosiahne toto štádium viery. James Fowler opisuje ľudí v tomto štádiu ako tých, ktorí majú „špeciálnu milosť, vďaka ktorej pôsobia čistejšie, jednoduchšie, a pritom akosi ľudskejšie než ostatní.“ Ľudia v tomto štádiu sa môžu stať významnými duchovnými učiteľmi, pretože dokážu komunikovať s kýmkoľvek bez ohľadu na jeho štádium viery či náboženské presvedčenie. Vedia viesť dialóg bez nadradenosti, a zároveň sú schopní vyzvať druhých, aby prehodnotili svoje predpoklady. Títo ľudia si vážia život, sú empatickí, no zároveň sa ho príliš kŕčovito nedržia. Svoju vieru aktívne prejavujú tým, že spochybňujú status quo a usilujú sa o spravodlivosť vo svete. Sú schopní obetavej lásky a služby druhým. Zdá sa, že úplne transcendovali vlastné ego. Vnímajú hlbokú jednoty so všetkým stvorenstvom. Človeka už nezaväzujú dogmy, ale hlboký súcit a univerzálna pravda.

Príklady: Matka Tereza, František z Assisi, Mahátmá Gándhí, Dalajláma, Thich Nhat Hanh, Rámana Maharši a i.

Toto je len schematické. Sú napr. ľudia, ktorí sa rovno dostali do 6. štádia (napr. Eckhart Tolle) – pod vplyvom silnej mystickej skúsenosti a mohli mnohé etapy vynechať, medzi tým stratiť vieru a pod.

Fowlerova teória ukazuje, že individuálna duchovnosť človeka *sa neustále vyvíja a môže a má sa prehlbovať*. Nie každý prejde všetkými štádiami.

Ak niekto zostane v nižších štádiách, jeho viera môže byť rigidná, povrchná, prípadne dokonca fanatická. Ale nemusí.

NAŠA IDENTITA V SKÚSENOSTI SPIRITUALITY
- SEBAVNÍMANIE a TICHÝ SVEDOK /POZOROVATEĽ

Spomeňme si na význam osobnej skúsenosti.
Spomeňme si na model človeka podľa mystikov: Naša hodnota viac nie je odvodzovaná z vonkajších zdrojov, nemusí byť potvrdzovaná inými ľuďmi ani našimi životnými úspechmi.
Čo z neho vyplýva s ohľadom na otázku identity?

Moja identita v perspektíve skúsenosti spirituality je **dokonale nezávislá od externých faktorov** (*nepodmienená*).

Kto som? Kto nie som?
Mystická tradícia – od kresťanských kontemplatívcov cez súfizmus až po advaitu – rozlišuje medzi povrchovou vrstvou osobnosti a hlbokou identitou ľudskej bytosti.

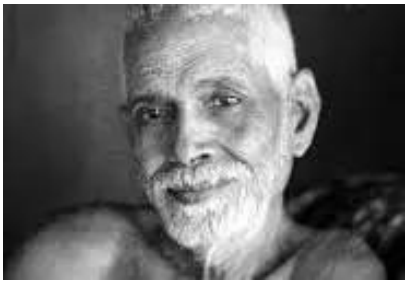
Naša najhlbšia identita nie je totožná s tým, čo bežne nazývame „ja" (naša psychologická osobnosť). Naše „empirické ja" zahŕňa:

- myšlienky,
- emócie,
- spomienky,
- naučené vzorce reagovania, automatické reakcie, nevedomé programy a traumy
- naučené predsudky,
- sociálne roly, statusy
- sebaobrazy a príbehy, ktoré o sebe rozprávame seba a iným (naratívy, drámy)

Tieto „formy" sa odohrávajú v poli vedomia, tzn. tvoria **obsah vedomia**, nie však jeho podstatu. Vedomie sa s nimi nemusí identifikovať. Môžeme to všetko **pozorovať**, byť tichým *svedkom* diania psychologickej osobnosti, ktorú označujeme „ja".

Dokážem **pozorovať** svoje myšlienky, emócie, dokážem rozlíšiť v sebe predsudky, poznať v sebe svoje zranenia, dokážem chápať svoju rolu v spoločnosti a vzťahoch a pri ešte hlbšej pozornosti dokážem odlíšiť vlastné sebaobrazy odo mňa, ktorý na ne hľadí, prijíma ich a chápe ich. Ale neidentifikuje sa s nimi.

Metódu radikálneho rozlišovania čím sme a čím nie sme rozvíjal aj známy indický mudrc Ramana Maharshi otázkou: **„Kto som ja?"** Jeho odpoveď nebola konceptuálna, ale *skúsenostná*: za všetkými meniacimi sa javmi je **čisté vedomie**, tiché „SOM", ktoré *nie je ničím podmienené*. Zvyknúť si na túto perspektívu je veľmi oslobodzujúce a pomáha duchovnému i osobnostnému rastu.



Čo z toho vyplýva pre otázku identity?
V perspektíve hlbokej duchovnej skúsenosti:

- Moja najhlbšia identita nie je vytvorená spoločnosťou.
- Nemá na ňu dosah ani trauma ani úspech, ani bolesť ani nadšenia z osobných výhier.
- Je prítomná ešte pred každou myšlienkou „ja som toto" alebo „ja som tamto".

- Nezávisí od uznania, výkonu či statusu.
- Nepozná minulosť a budúcnosť. Je dokonalé TERAZ.
- Nezávisí dokonca ani od psychologického obsahu mysle.
- Nie je to naša psychologická osobnosť, ale súvisí či zrkadlí sa v ***tichom vedomí***, v ktorom sa naša „osobnosť" s jej príbehmi „odohráva" (niektoré učenia ju s totožňujú s čistým vedomím, príp. s čistým bytím/Bytím)

JA ≠ môj príbeh

Spiritualita nie je budovanie novej identity. Je to postupné odhaľovanie toho, čím podstatne SME ako bytia – prenikáme **za** všetky javové formy, **za** všetky konštrukty mysle... Na tomto základe sa postupne menia aj štruktúry našej psychologickej osobnosti – k svojmu optimálnemu fungovaniu (Taylor). Psychologická osobnosť nezaniká, ale zanikajú dysfunkcie a uzdravujú sa traumy. Fungujem ďalej v bežnom živote ako psychologická osobnosť, ale už sa naplno s ňou neidentifikujem, lebo vnímam, že som súčasťou transcendencie, väčšej jednoty, univerzálneho vedomia, Bytia.

Nie je to pridávanie, ale odkrývanie.
Nie je to učenie sa niečomu novému o nás, ale dôsledné **odúčanie sa**.

V náboženskej spiritualite človek môže vnímať, že cez neho/v ňom/ prostredníctvom jeho psychologickej osobnosti *hľadí a pôsobí božstvo, Duch Svätý*. V nenáboženskej podobe to môže popisovať ako *univerzálne vedomie* alebo Duch. Skúsenosti sa môžu rôzniť, ale jadro ostáva rovnaké, akoby „už nežijem ja, ale žije vo mne" čosi väčšie, večné, nemenné, nepodliehajúce vonkajším faktorom.

Význam disidentifikácie sa so svojou trpiacou psychologickou osobnosťou:

Možno poznáte osobný príbeh duchovného autora Eckharta Tolleho. Rozhodujúcu udalosť svojho duchovného premenia opisuje takto: Keď mal 29 rokov prekonával dlhodobú hlbokú depresiu a úzkosť. Bola noc, ležal v posteli a jeho hlučná myseľ mu nedovoľovala zaspať. Vnútorná hrôza, ktorú prežíval, sa mu zdala neznesiteľná. Zrazu do jeho mysli vošli tieto slová: „Už so sebou viacej nedokážem žiť"[1] Táto veta sa v ňom neustále opakovala. V dlhoročnej skúsenosti izolovanosti a utrpenia sa objavila prietrž, nepatrný **odstup** od nešťastného osobného príbehu, **disidentifikácia s jeho „trpiacim ja".** Položil si kľúčovú otázku: „**Kto som? Ten, kto trpí, alebo ten, kto si *uvedomuje*, že trpí?"** „Ak nedokážem žiť sám so sebou, musia tu byť dvaja: ‚ja' a to ‚so sebou', s ktorým nedokážem žiť. Možno, že len jeden z nich je skutočný." Táto myšlienka ho tak existenciálne ohromila, že doslova zastavila nutkavé prúdy jeho zvykového myslenia, ktoré mu od detstva spôsobovali množstvo utrpenia. Nastalo ticho. Jasne vnímal čistú prítomnosť existencie**.** Čo sa dialo ďalej opisuje takto: „Zachvátil ma intenzívny strach a moje telo sa začalo triasť. Počul som slová ‚NIČOMU NEODPORUJ.' Akoby boli vyslovené vo vnútri mojej hrude. Cítil som, ako ma niečo vtiahlo do prázdna... A zrazu strach zmizol a ja som si dovolil spadnúť do toho prázdna." [2] Čo sa stalo potom si nepamätá. Hovorí, že keď sa potom ráno zobudil, po prvý krát v živote počul spievať

[1] „I cannot live with myself any longer."
[2] "…I was gripped by an intense fear, and my body started to shake. I heard the words 'resist nothing,' as if spoken inside my chest. I could feel myself being sucked into a void. It felt as if the void was inside myself rather than outside. Suddenly, there was no more fear, and I let myself fall into that void. I have no recollection of what happened after that."

vtáky, pretože po prvý krát v živote bola jeho myseľ tichá, pokojná a prítomná. Tento stav prirodzenej blaženosti ho už neopustil. Veľmi podobné príbehy nezávisle od seba opisuje mnoho ľudí, niektoré zozbieral psychológ S. Taylor v knihe „Extraordinary Awakenings“ (o tranformatívnom potenciáli utrpenia budeme hovoriť na samostatnej hodine).



Psychologická osobnosť nezaniká, ale zanikajú dysfunkcie („ego“, DMN). Fungujem ďalej v bežnom živote ako psychologická osobnosť, ale už sa naplno s ňou neidentifikujem:

Ako príklad:
Gary Weber (*1943) bol vedecký výskumník a pracovník v oblasti materiálovej vedy a inžinierstva.



Počas svojej kariéry pracoval na manažérskych a výskumných pozíciách. Viedol mnohé projekty a dosiahol značný kariérny úspech. Vedie úspešný "obyčajný" život a má rodinu.

Po cca. 20 000 hodinách pravidelnej meditácie (podľa jeho slov) a intenzívnej duchovnej praxi prišlo niečo nečakané – jeho myseľ sa úplne zastavila. Nutkavé myšlienky, vnútorné dialógy a „empirické ja“ zmizli. Zostal len tichý stav vedomia, ktorý je charakteristický "prítomnosťou", bez pocitu oddeleného „ja“, spojením s niečím väčším, inkluzívnym, transcendentným (zvykol hovoriť o „She“). Jeho osvietenie nebola nejaká veľká explózia alebo nadprirodzený zážitok, ale v skutočnosti "len" blažená absencia myšlienok, nutkaní, túžob a prítomnosť pokoja, spokojnosti, plnosti, celistvosti.

V normálnom živote potom ďalej pracoval, prednášal, venoval sa vede, manažérskym povinnostiam a rodinnému životu – len s tým rozdielom, že v ňom prestalo pôsobiť sebastredné ego, prestal zakúšať utrpenie a vnútorné boje. Na svoje prekvapenie, **v pracovnom živote bol ešte efektívnejší, než predtým, akoby bol "kanálom" tvorivosti a nápadov, ktorý nič neruší.** Bol veľmi efektívny a komunikatívny hoci sa disidentifikoval so svojou psychologickou osobnosťou. Po svojom prebudení napísal niekoľko kníh, napríklad *Happiness Beyond Thought* (Šťastie za myšlienkami).

Gary Weber bol neskôr sám subjektom neurovedeckého výskumu, ktorý vedecky potvrdil jeho tvrdenie o tom, že nemá v mysli žiadne zbytočné a nutkavé myšlienky. Výskum bol zameraný na tzv. *default mode network* (DMN), čo je sieť oblastí mozgu aktívnych, keď myseľ blúdi a je seba-referenčná, kritická, seba-kritická (okrem iných funkcií). Štúdie ukázali, že skúsení meditujúci, vrátane Webera, majú zníženú aktivitu DMN. On mal dokonca túto sieť "vypnutú" i keď nemeditoval, počas bežného dňa.

Viac na linku:
https://www.youtube.com/watch?v=QeNmydIk8Yo&t=1248s