PSYCHOLÓGIA A SPIRITUALITA
Tretie stretnutie

Charakteristiky duchovného prebudenia

S. Taylor, *Extraordinary Awakenings. When Trauma Leads to Transformation:* New World Library, 2021.

1) Perceptuálne charakteristiky
- Zintenzívnené vnímanie a schopnosť byť prítomný
- Vedomie prítomnosti všetko-prenikajúceho života/bytia/duchovnej energie (iné názvy)
- Zakúšanie jednoty, živosti (aliveness), súladu (harmony) a prepojenia so všetkým (connectedness)

2) Afektívne
- Vnútorné ticho (menšia identifikácia s myslením)
- Transcendovanie separácie (pocit spojenia)
- Empatia a súcit (compassion - spolucítenie)
- Vyrovnanosť, pohoda (well-being), pokoj
- Absencia alebo výrazne menej strachu zo smrti

3) Konceptuálne/kognitívne
    - Neprítomnosť skupinovej identity (napr. neidentifikovanie sa s kolektívnym naratívom)
    - Široká perspektívna – univerzálny pohľad, kontext, pochopenie inakosti (na rozdiel od čierno-bieleho či tunelového myslenia)
    - Ocenenie toho, čo je (vďačnosť) a zvedavosť

4) Behaviorálne
    - Potešenie z inaktivity (being versus doing) – schopnosť nezamestnať sa a jednoducho „byť“ a tešiť sa z toho
    - Ne-materializmus (absencia potreby hromadiť veci, zabezpečovať sa)
    - Autonómia a autenticita života (nepotvrzujem sa zvonka, všetko nosím v sebe)
    - Prirodzená moralita (nie vtlačená zvonka, ale autonómna) – „Miluj a rob čo chceš“ (Augustín)
    - Lepšie, vyrovnanejšie a autentické vzťahy s druhými ľuďmi

Spomeňme si na **Maslowa**. Nasleduje krátke porovnanie:
Vysoko realizovaní alebo aktualizovaní ľudia podľa Maslowa vykazujú pomerne stabilný súbor čŕt, ktoré sa nápadne približujú fenomenológii duchovného „prebudenia“. V prvom rade, percepcia reality je jasnejšia a menej defenzívna, bez potreby skresľovať ju v prospech ega; ich percepcia je realistická, otvorená a ne-čierno-biela. Sú spontánni, autentickí a prirodzení, nehrávajú sociálne roly viac, než je potrebné. Dokážu prijímať seba aj druhých bez nadmernej viny, hanby či úzkosti. Ich motivácia vychádza

skôr zvnútra než z vonkajšieho tlaku, ich morálka je autonómna: riadia sa vnútorným zmyslom, hodnotami a pocitom poslania, ktoré presahuje ich osobné ego. Takíto ľudia bývajú autonómni a nezávislí, no zároveň hlboko zakorenení v spolupatričnosti s druhými. Vytvárajú skôr menej početné, ale hlboké vzťahy. Charakteristická je pre nich aj schopnosť úžasu a vďačnosti za obyčajné veci, ako aj **skúsenosti intenzívnej prítomnosti a jednoty, ktoré Maslow označil ako „peak experiences" (vrcholné skúsenosti).** Ich humor je nenásilný a neútočný, často láskavo sebaironický, a ich morálna orientácia vychádza skôr z intuitívneho cítenia než z rigidných pravidiel. V každodennom živote sa vyznačujú pokojnou vyrovnanosťou, menšou závislosťou od stimulácie a statusu, väčšou jednoduchosťou a tvorivosťou, pričom život nevnímajú ako výkon, ale ako proces rastu a zrenia. Vysoko aktualizovaný človek podľa Maslowových pozorovaní je ten, kto žije menej zo strachu a obrany a viac z otvorenosti a bytia. Preto sa psychologické opisy najvyššej sebarealizácie človeka prekrývajú s duchovnými opismi prebudenia: rozdiel medzi nimi je skôr v jazyku a interpretačnom rámci než v samotnej skúsenosti.[1]

Osem charakteristík vedomého / prebudeného života, ktoré môžeme pestovať

Taylor, S.: *The Adventure. A practical Guide to Spiritual Awakening*. New World Library, 2024.

- Dajú sa aktívne pestovať; potrebujeme ich pre psychické zdravie rovnako ako zdravú stravu, spánok či odpočinok pre fyzické zdravie
- Nedá sa vybrať len jedna – potrebujeme všetky, pokrok v jeden oblasti spôsobí rast v ďalších, sú vzájomne prepojené
- Sú potrebné konkrétne psychologické zmeny, aby sme dokázali transcendovať (prekročiť) náš hyponotický stav spánku (opaku prebudenia), ktorý nazývame „normálnym fungovaním človeka".

1) Disidentifikácia s egom („inherited dysfunktions of human mind" – zdedené dysfunkcie ľudskej mysle)
2) Vďačnosť
3) Prítomnosť
4) Altruizmus
5) Prijatie
6) Integrácia tela
7) Púšťanie psychologických pripútaností (lipnutí)
8) Prijatie smrteľnosti (spriatelenie sa so smrťou)

K nim sa postupne pridajú všetky ostatné charakteristiky uvedené vyššie.

[1] Zhrniem z knihy *Motivácia a osobnosť* (1970): „more efficient perception of reality" (efektívnejšia/realistickejšia percepcia reality), „acceptance of self, others, and nature" (prijatie seba, druhých a prírody), „simplicity and naturalness" (jednoduchosť a prirodzenosť), „problem-centering" (orientácia na problém/úlohu), „a quality of detachment and need for privacy" (istá miera odstupu a potreba samoty), „autonomous functioning" (autonómia a nezávislosť), „continued freshness of appreciation" (schopnosť ocenenia toho, čo je), „social interest, compassion for humanity" (sociálny záujem a súcit s ľudstvom), „deeper interpersonal relations" (hlbšie medziľudské vzťahy), „democratic character structure" (demokratická štruktúra charakteru), „means are distinguished from ends" (rozlišovanie prostriedkov a cieľov), „philosophical, non-hostile sense of humor" (filozofický, nehostilný zmysel pre humor), „creativity… a universal characteristic" (tvorivosť ako univerzálna charakteristika), „resistance to enculturation" (odolnosť voči enkulturácii – u Taylora ne-skupinová mentalita) a vrcholové skúsenosti označované ako „mystic experiences… moments of highest happiness" (mystické skúsenosti – momenty najvyššieho šťastia).

„*Prebudenie je tým najväčším dobrodružstvom, ktoré môžeme ako ľudské bytosti podstúpiť*.“

„*Naše prežitie, prežitie ľudského druhu, dnes závisí od toho, či príde ku kolektívnemu prebudeniu*.“

Steve Taylor: psychológ, autor a akademik, Leeds Beckett University v Spojenom kráľovstve



Jeho odborné záujmy zahŕňajú štúdium vedomia, spiritualitu, pozitívnu psychológiu a transpersonálnu psychológiu. Na Slovensku vyšla iba popularizačná kniha *Back to Sanity: Healing the Madness of Our Minds*, 2012, pod názvom „Jak se z toho nezbláznit.“), v ktorej popisuje psychologické a duchovné príčiny ľudskej iracionality a utrpenia a ponúka riešenia na dosiahnutie väčšej duševnej rovnováhy a duchovného prebudenia. V knihe tvrdí, že väčšina ľudí sveta žije v stave *primárneho šialenstva* (nazýva to *hu-maniou*), kedy je myseľ zaplavená negativitou, úzkosťou, strachmi a pocitom oddelenosti od ostatných. Tento stav nie je prirodzený, je získaný a patologický, ale nevieme o ňom a vytvorili sme si z neho normu (podobne G. Maté - *Mýtus normálnosti*). Naopak, *primárna pohoda* ("primary well-being") predstavuje stav prirodzeného duševného zdravia a vnútornej harmónie, ktorý môžeme dosiahnuť vedomou transformáciou mysle. Knihu posielam v prílohe, spolu s jeho ďalšími knihami (napr. *Waking from Sleep: Why Awakening Experiences Occur and How to Make Them Permanent*, kde skúma fenomén prebudenia/transformácie vedomia.)

Steve Taylor: *The Fall: The Insanity of the Ego in Human History and the Dawning of a New Era.* John Hunt Publishing, 2010.

V knihe *Pád* rozvíja tézu, že zásadná kríza ľudstva nevychádza primárne z ekonomických, politických či technologických faktorov, ale z historického a psychologického posunu v štruktúre ľudského vedomia – z „pádu“ do hyper-egoickej separácie. Na základe výskumov tvrdí, že rané lovecko-zberačské komunity a niektoré rané hortikulturálne spoločnosti nevykazovali mnohé patologické znaky, ktoré vykazuje tzv. civilizovaný človek: mali silnejší pocit prepojenosti s prírodou, menšiu alebo žiadnu hierarchickosť, slabšiu alebo žiadnu akumuláciu majetku, oveľa nižšiu mieru násilia a vyššiu mieru zdieľania, voľného času a vnútorného pokoja. K zásadnej zmene podľa neho došlo približne po roku 5000 pred n. l., keď kombinácia prechodu k poľnohospodárstvu, klimatických otrasov, migrácií a sociálneho stresu vyvolala kolektívnu psychickú traumu, ktorá sa prejavila nárastom úzkosti, pocitu oddelenosti a túžbou po kontrole. Tento posun viedol k formovaniu tvrdšieho individuálneho ega, ktoré sa snaží kompenzovať vnútornú fragmentáciu a krehkosť vonkajšou dominanciou – nad prírodou, inými ľuďmi aj sebou samým. Taylor interpretuje vznik civilizácií, organizovaného násilia,

patriarchálnych štruktúr, sociálnej nerovnosti, otroctva a imperiálnych projektov ako historické symptómy tejto psychickej dezorganizácie. Náboženské tradície, mystika aj filozofia podľa neho zaznamenávajú tento „pád“ pomocou symbolov (mýty o strate raja, zlatého veku či harmónie), zatiaľ čo moderná spoločnosť ho reprodukuje v extrémnej forme cez technologickú expanziu, konzumerizmus, ďalšie vojny a i. Zároveň však Taylor tvrdí, že v ľudskej histórii existuje paralelná línia **„post-egoického“ vedomia** – u mystikov, svätcov, básnikov či spontánne prebudených jednotlivcov – ktorá naznačuje **možnosť ďalšieho evolučného kroku**: návratu k hlbšej jednote a spojeniu bez straty individuality a nadobudnutého poznania. Budúcnosť ľudstva preto vidí nie v ďalšom materiálnom raste, ale v transformácii vedomia smerom k neegoickejšej, kooperatívnejšej a integrovanejšej forme existencie.