TAYLOR, Steve. *Out of the Darkness: From Turmoil to Transformation.* London: Hay House, Inc., 2011.

1.
Tracy prežívala masívny pocit zúfalstva, zrady a straty po tom, čo ju náhle opustil partner. Jej úzkosť vyvrcholila jedného večera, keď uvažovala o samovraždе. Po tom, čo nakoniec zaspala, sa zobudila do úplne iného stavu:
„*O dve alebo tri hodiny neskôr sa zobudila v tme a všetko bolo úplne iné. Mentálne muky zmizli, a to bez zjavného dôvodu. Nahradil ich hlboký pocit pokoja a pohody. Ako to Tracy opísala: ‚Cítila som tú najintenzívnejšiu lásku a pokoj a vedela som, že všetko je v poriadku. Hoci bola noc, izba bola ožiarená svetlom a energiou. Toto svetlo bolo krásne a živé. Bol to ten najkrajší pocit, aký som kedy mala. Cítila som taký pokoj*.‘“ (str. 3)

2.
Jill prešla sedemročným obdobím, počas ktorého sa jej zrútil život (neplodnosť, partner alkoholik, strata zamestnania a priateľov). Jej prebudenie prišlo ako náhle „vymazanie“ sveta:
„*Potom sa to jednej noci stalo. Prázdnota sa úplne rozplynula, svet akoby zmizol a moje vedomie sa rozšírilo do nekonečného nadčasového Vedomia, ktoré bolo mnou, hoci v tom istom čase ním bol aj každý iný človek. Keď som sa akoby vrátila do svojho tela, uvedomila som si, že život je ako sen, akoby nebol ‚skutočný‘... Všetko žiarilo svetlom. Pozrela som sa na svojho psa a videla som v ňom samu seba, ako sa na mňa pozerá, a znova som sa smiala a plakala zároveň. Mojím telom prenikala masívna energia, ktorú som akoby nedokázala udržať*.“ (str. 8)

3.
Jamie Parnam trpela ťažkými depresiami a alkoholizmom po rozpade manželstva a strate majetku. Jej transformácia nastala počas jazdy autom:
„*Všimla som si, že mi do okna auta svieti slnko. Bolo dosť jasné a veľmi sa zväčšilo a čoskoro som si uvedomila, že to nie je len slnko, ale akýsi iný druh svetla... Svetlo bolo intenzívne, ale neoslepovalo. Zdalo sa, že je teplé, ale nie horúce. Jeho podstatou bolo to, že je živé a ohľaduplné, láskavé a milujúce... Cítila som sa ako súčasť bunkovej štruktúry listov a ja som bola súčasťou ich pohybu. Bola som súčasťou ich molekulárnej štruktúry... Zrazu som nazerala na tajomstvo všetkého. Vlastnila som všetky vedomosti, ktoré existovali, a vedela som, že všetko a všetci sú v poriadku... Láska bola hmatateľná. Myslela som si, že snáď vybuchnem od radosti*.“ (str. 40)

4.
Po tragickej smrti dcéry a následnom zrútení podnikania Glyn pociťovala, že sa jej identita rozpadá. Jej prebudenie prišlo ako náhly príval poznania:
„*Akoby som mala okolo mozgu žalúzie a tie sa jedny po druhých vyťahovali. A pretekalo cezo mňa poznanie. To poznanie ma nesmierne napĺňalo... Len som tam sedela a nevedela, čo sa deje. A prišlo to všetko naraz, pretekalo to cezo mňa, a akoby sa moje ego rúcalo. A zrazu som si bola vedomá všetkého, čo existuje. Existuje fyzické ja, ale je tu aj skutočné ja. Ten rozdiel cítim zreteľne: fyzické ja je oveľa ťažšie; skutočné ja je veľmi ľahké, čisté a dokonalé. Všetko je dokonalé. V každom z nás je aj žiarivý duch, vyššia myseľ, oveľa väčšia než čokoľvek, o čom som kedy snívala. Cítim eufóriu, spojenie s Bohom, vidím všetko z oveľa vyššej perspektívy*.“ (str. 52-54)

5.
Michael Hutchison prišiel o všetko pri požiari a neskôr ochrnul po nehode. Po mesiacoch frustrácie a zúfalstva v nemocnici zažil radikálny posun:
„*Niečo sa so mnou dialo. Bolo to, akoby celá moja bytosť bola zaťatá v tesnej päsť a zrazu sa tá päsť otvorila a úplne povolila. Všetko zo mňa akoby spadlo. Začal som vidieť a prežívať akýsi druh žiare alebo emanácie v mojom vnútri... Bola to prázdnota, vákuum, ale bolo to žiarivé. Bol to prúd blaženosti. Ako*

dni plynuli, začal som si uvedomovať, že existujem v mori blaženosti. Jednoduché bytie bolo blaženosťou. Cítil som radosť, že žijem.“ (strana 71-73)

6. Bill Wilson: Zážitok zakladateľa Anonymných alkoholikov
Bill Wilson dosiahol absolútne dno ako alkoholik, psychicky aj fyzicky zlomený človek. V nemocnici zažil intenzívny duchovný posun:
„*Náhle sa moja izba rozžiarila neopísateľne bielym svetlom. Zmocnila sa ma extáza, ktorú neviem opísať... Vietor, nie zo vzduchu, ale z ducha, v obrovskej sile prešiel priamo cezo mňa. Potom prišla spaľujúca myšlienka: ‚Si slobodný človek!‘ ... Ovládol ma hlboký pokoj a ... stal som sa intenzívne vedomým si prítomnosti, ktorá sa zdala byť skutočným morom živého ducha. Ležal som na brehoch nového sveta*.“ (str. 82)

V kontexte príbehov z knihy Steva Taylora proces „rozpadu ega“ (často označovaný ako *break-down*) neznamená len psychické zrútenie, ale je to nevyhnutný predpoklad pre hlbokú duchovnú transformáciu.

1. Ego ako „lešenie“ a „forma“
Taylor opisuje ego ako krehkú štruktúru postavenú na našich psychických pripútanostiach. Tieto pripútanosti zahŕňajú naše role (profesia, status rodiča), majetok, úspechy, presvedčenia o sebe samej alebo plány do budúcnosti.

- **Lešenie:** Tieto externé veci slúžia ako lešenie, ktoré podopiera náš zmysel pre identitu. Keď nám ich život vezme (choroba, strata blízkych, bankrot), lešenie sa zrúti a spolu s ním aj samotné ego.
- **Forma (Mould):** „Normálna“ psychika je prirovnávaná k forme, do ktorej je naša myseľ „uväznená“. Táto forma vytvára hranice a silný pocit oddelenosti od zvyšku sveta.

2. Mechanizmus rozpadu: Od desolácie k oslobodeniu
Rozpad ega nastáva vtedy, keď je intenzita utrpenia, stresu alebo traumy taká veľká, že štruktúra psychiky ju už nedokáže vydržať a „rozpustí sa“.

- **Bod zlomu:** Taylor vysvetľuje, že u niektorých ľudí vedie strata pripútaností k trvalej psychóze, ale u ľudí, ktorí sa prebudili nastáva namiesto zrútenia (*break-down*) posun smerom nahor (*break-up*).
- **Analógia s budovou:** Ego je ako poškodená budova. Keď je vážne poškodená alebo úplne rozobratá, uvoľní sa priestor, v ktorom sa môže sformovať úplne nová štruktúra vnímania.

3. Rozdiel medzi dočasným a trvalým rozpadom

- **Dočasný rozpad:** Bežné ego je odolné a často sa po otrase dokáže znova poskladať, podobne ako sa boxer zdvihne zo zeme. Pôvodná „forma“ identity ostáva zachovaná a psychika do nej znova vrastie.
- **Trvalý rozpad:** Pri hlbokej transformácii je stará forma „rozmetaná na kusy“ s takou silou, že sa už nedokáže sformovať do pôvodného stavu. To umožňuje zrod nového, slobodného ja.

4. Čo ostáva po rozpade?

- **Koniec oddelenosti:** Človek prestáva vnímať svet ako niečo „tam vonku“ a seba ako izolovaný ostrov. Hranice ega sa zjemnia a identita splýva s „kolektívnym oceánom bytia“.
- **Ticho v mysli:** Rozpadom ega utícha neustály prúd myšlienok (*thought-chatter*), pretože ego už nepotrebuje spotrebovávať obrovské množstvo energie na udržiavanie svojich hraníc a pripútaností.
- **Uvoľnenie energie:** Psychická energia, ktorá bola predtým viazaná na udržiavanie ega, sa uvoľní, čo vedie k intenzívnemu vnímaniu reality, pocitu blaženosti a hlbokému spojeniu so všetkým živým.

V skratke, rozpad ega je proces, pri ktorom staré, obmedzené ja zomiera, aby uvoľnilo miesto pre širšie, jasnejšie a prepojenejšie vedomie, ktoré zdroje prirovnávajú k oslobodeniu motýľa zo zámotku.

Podľa Steva Taylora proces prebudenia nie je len vylepšením starej osobnosti, ale skôr radikálnou rekonštrukciou celého psychologického systému.

- Zánik starého ja: Mnohí ľudia opisujú tento moment ako „smrť pocitu vlastného ja“ (death of the sense of self).
- Koniec pripútaností: Stará osobnosť bola postavená na „lešení“ psychických pripútaností (role, status, majetok). Keď sa toto lešenie zrúti, staré ego sa rozpadne.

- Nový systém ja: V procese prebudenia sa systém ja (self-system) úplne nezničí ako štruktúra, ale komplexne sa preformuje .
- Pocit inej bytosti: Ľudia, ktorí tým prešli (tzv. *shifteri*), majú pocit, že prijali „úplne novú identitu, akoby boli inými ľuďmi obývajúcimi to isté telo“.

Toto je kľúčový paradox Taylorovho chápania: hoci sa prebudený človek cíti ako niekto nový, Taylor tvrdí, že toto „nové ja“ nie je úplne cudzie.

- Návrat k podstate: V skutočnosti toto ja „nebolo úplne nové – **vždy tam bolo** ako naša najhlbšia, najpravdivejšia podstata, skrytá pod bludiskom psychických pripútaností a turbulentných myšlienok“.
- Odkrytie: Proces transformácie teda nie je stvorením niečoho z ničoho, ale odstránením vrstiev (ako „pálenie hrubých závojov“), ktoré bránili pravému ja prejaviť sa.

Nová osobnosť sa od tej starej líši v základných parametroch:

- Mäkké hranice: Zatiaľ čo staré ego bolo „tvrdé“ a cítilo sa oddelené od sveta, nové ja má „mäkké hranice“ a splýva s „kolektívnym oceánom bytia“.
- Zmena motivácie: Osobnosť prestáva byť poháňaná túžbou po akumulácii (majetok, status) a začína byť poháňaná „bytím“ a altruizmom.

TAYLOR, Steve. *Extraordinary Awakenings: When Trauma Leads to Transformation. Novato, CA: New World Library, 2021.*

1. Bezprostredné ohrozenie života (bojové pole)
„*Premýšľal som o tom, ako zomriem, a pamätám si, že som si hovoril, že chcem byť zabitý rýchlo. Uvedomil som si, aký krehký a nestály je život. Toto mohla byť noc, keď sa všetko skončí. A potom, celkom náhle, spolu s myšlienkou na smrť, prišiel pokoj. Úplný pokoj. Na niekoľko hodín neexistovala budúcnosť ani minulosť. Čas zmizol a ja som bol naplnený, v akejsi extáze. Existoval som v okamihu, ktorý sa zdal byť večný. Uvedomil som si, že sa niet čoho báť. Všetko je v poriadku. Uvedomil som si, že môj život nie je až taký dôležitý ako sa mi dovtedy zdalo — nevedel som, ako dlho mi ešte bude patriť. Bol som úplne zmierený s tým, čo sa stane*.“

2. Vojnový veterán s PTSD (posttraumatickou stresovou poruchou)
„*Uvedomil som si, že svoju bolesť udržiavam pri živote svojimi myšlienkami. Vojna sa skončila pred desiatimi rokmi, ale v mojej mysli som ju stále bojoval. Uvedomil som si, že moje utrpenie nepochádza z vojny, ale z môjho vnútorného dialógu o nej — z otázok typu: čo keby som urobil toto, čo keby som urobil tamto, z otázok, na ktoré nikdy nemôžem dostať odpoveď. Bolesť pramenila z toho, že som sa toho všetkého tak pevne držal*.“

3. Dhodobá existenciálna kríza a intenzívne hľadanie zmyslu života
„*Zvykol som si myslieť, že je to cieľ: ‚Musím dosiahnuť osvietenie!‘ Ale potom som si uvedomil, že nejde o to niečo získať — osvietenie je celé o tom, čo pustíš, čo necháš odísť*.“

4.

„*Bol som zavretý v cele, úplne sám, bez akejkoľvek nádeje na zmenu. Najhoršie nebolo ani tak fyzické obmedzenie, ale to, čo sa dialo v mojej mysli. Neustále som premýšľal o minulosti, o tom, čo som urobil, čo som mohol urobiť inak, a o budúcnosti, ktorej som sa bál. Moja myseľ bola ako pasca, z ktorej som nevedel uniknúť.*

Jedného dňa sa však niečo zmenilo. Uvedomil som si, že aj keď nemôžem opustiť túto celu, môžem prestať utekať vo svojej mysli. Zrazu som prestal nasledovať svoje myšlienky. Len som sedel. A v tom tichu sa objavil zvláštny pocit pokoja.

Postupne sa ten pokoj prehlboval. Už som nebol definovaný tým, čo som urobil, ani tým, kde som bol. Bolo tam len jednoduché bytie. A v tom bytí nebolo utrpenie — len ticho, prítomnosť a zvláštna sloboda, ktorú mi nikto nemohol vziať.“

5.

„*Keď zomrel, mala som pocit, akoby sa mi zrútil celý svet. Nedokázala som to prijať. Neustále som naňho myslela, vracala som sa k spomienkam, prehrávala si posledné chvíle, premýšľala nad tým, čo som mohla urobiť inak. Nedokázala som ho pustiť. Mala som pocit, že ak naňho prestanem myslieť, akoby som ho zradila alebo stratila navždy.*

Táto bolesť ma úplne pohltila. Bola som uväznená vo vlastnej mysli, v kolobehu spomienok a túžby, aby to bolo inak.

A potom, jedného dňa, akoby sa niečo uvoľnilo. Uvedomila som si, že sa držím niečoho, čo už tu nie je. A v tom momente som to na chvíľu pustila.

A práve v tom pustení sa objavil zvláštny pokoj. Nebola to strata lásky — práve naopak. Láska tam zostala, ale bez bolesti.

Zrazu som cítila, že je všetko v poriadku. Že nič nemusím držať. Že život pokračuje a že to, čo som stratila, nie je úplne preč.

Bol to prvýkrát od jeho smrti, čo som necítila utrpenie, ale pokoj.“