

Prebudenie pravého Ja prostredníctvom psychospirituálnej a neurálnej premeny

Augustine Thomas SJ

Namaste je jednoduché, a predsa významovo hlboké slovo. Je to pozdrav, ktorý je rozšírený v celej juhoázijskej kultúre, najmä v Nepále a Indii. Pochádza zo sanskrtu a tvorí ho: „Namah“ (नमः), čo znamená klaňať sa, vzdať úctu, adorať alebo prejsť úctu, a „Te“ (ते), čo znamená „Tebe“. Slovo Namaste (नमस्ते) teda doslovne znamená: „Vzdávam Ti úctu.“ Často sa vykladá ako: „Božské vo mne sa klania božskému v Tebe.“ Tento výklad pravdepodobne vychádza z kultúrneho spojenia poklony s úctou voči božskému alebo posvätnému.¹

Keď vyslovíme „Namaste“, jemne si spojíme dlane na úrovni srdca a ukloníme sa. Ľudia si spájajú ruky len v dvoch súvislostiach: keď niekoho pozdravujú slovom „Namaste“ alebo keď vzdávajú úctu Bohu v chráme. V oboch prípadoch ide o klaňanie sa božstvu – buď božskosti v druhom človeku, alebo vyššej moci, Bohu. Je to akt uznania posvätnosti v iných.

V Nepále a Indii, ak do niekoho zakopnete omylom nohou, čo je považované za neúctivé gesto, odpovedáte jednoduchým, ale významným úkonom: jemne sa dotknete chodidla dotknutej osoby ako znamenia ospravedlnenia, a potom si priložíte ruku k hrudi a k čelu často potichu vyslovujúc „Višnu, Višnu“. Táto fráza slúži zároveň ako ospravedlnenie aj ako duchovná pripomienka pokory a úcty k posvätnému, ktoré sú hlboko zakorenené v každodenných prejavoch hinduistickej kultúry.

Tento postoj odráža presvedčenie, že ľudské bytosti nie sú len telom z mäsa a kostí, ale sú nositeľmi božskej esencie. Každý človek – bez ohľadu na spoločenské postavenie, kastu či vierovyznanie – je hodný rovnakej úcty. Všetci sú si rovní vo svojej podstate a každý je nositeľom dôstojnosti.

¹ Pozri „Namaste: What Does It Mean & When Should We Use It?“ – Yoga Journal. Dostupné online: <https://www.yogajournal.com/practice/beginners/the-meaning-of-namaste/>

Božskosť v ľudskom stvorení

V kresťanskej tradícii nebolo stvorenie človeka podobné stvoreniu hviezd či morí. Bolo osobné, úmyselné a božské. V Knihe Genezis sa píše, že Boh stvoril človeka na svoj obraz a podobu (Gn 1, 26-27). Boh „utvoril človeka z prachu zeme a vdýchol mu do nozdier dych života; a človek sa stal živou bytosťou“ (Gn 2, 7). Tento božský dych presahuje čisto biologickú animáciu. Tento dych – „rúach“, hebrejské slovo pre „duch“ alebo „vietor“ – je samotný Boží Duch, ktorý vdýchol život tomu, čo utvoril. Ľudské bytosti teda v sebe nesú niečo posvätné. Nie sme len prach – sme prach preniknutý božskosťou.

V samom jadre nás samých sa nachádza prirodzená dobrota, lebo nesieme pečať samotného Boha. Ježiš to potvrdzuje v Lukášovi 17, 21: „Božie kráľovstvo je medzi vami.“ Božie kráľovstvo nie je len vonkajšia vláda alebo vzdialená ríša. Začína sa vnútri – v hĺbke ľudského srdca, kde Boh už zasial svoj obraz, svojho Ducha a svoj život. Kráľovstvo nie je cudzie dielo, ktoré musíme vybudovať alebo dovážať zvonku. Je to skutočnosť, ku ktorej sme pozvaní, prebudiť sa, odhaliť ju a žiť z nej.

Byť skutočne človekom znamená stať sa živým výrazom Božej prítomnosti vo svete. Zjednotenie s Bohom je stredobodom kresťanského života. Nie je to cieľ vyhradený až pre večný život, ale obnova nášho pôvodného určenia. Ježiš prišiel, aby nás zmieril s Otcom, obnovil to, čo bolo stratené, a povolal nás späť k vnútornému kráľovstvu. Povolal nás k božskému životu, ktorý v nás prebýva – ktorý bol hriechom zastretý, no nikdy zničený.

Táto pravda premieňa naše vnímanie nás samých i náš prístup k životu. Naše činy, rozhodnutia a vzťahy presahujú jednoduché transakcie s cieľom získať priazeň alebo sa vyhnúť trestu. Stávajú sa s prejavom vnútorného zjednotenia, ktoré umožňuje, aby božský život v nás prúdil navonok cez lásku, súciti a spravodlivosť. Svätý Pavol to vyjadruje slovami: „Neviete, že ste Božím chrámom a že vo vás prebýva Boží Duch?“ (1 Kor 3, 16)

Pochopenie ľudskej podstaty

V lesoch Himalájí žil pižmoň, v hindčine známy ako *Kasturi Mrig*. Jedného dňa zachytil vôňu, ktorá sa vznášala vo vzduchu. Bola taká bohatá, sladká a opojná, že pižmoň pocítil nutkanie nájsť jej zdroj. Neúnavne pobehoval po lese, hľadal hore aj dolu. Šplhal sa na skalnaté hory, prechádzal cez rieky, putoval cez hmlisté údolia. Pýtal sa stromov, kvetov i vetra: „Odkiaľ prichádza tá vôňa?“ No nikto mu nevedel odpovedať.

Poháňaný hlbokou túžbou hľadal deň a noc, až kým nebol úplne vyčerpaný. Pri poslednom výdychu, keď si ľahol, hlava mu klesla na brucho. A práve v tom momente zistil, že vôňa, ktorú celý čas hľadal, vychádzala z neho samého.

Zdroj jeho túžby – pižmo – sa nachádzal v jeho vlastnej predužnej žľaze. Cesta nikdy nevedla von. Poklad bol celý čas ukrytý v ňom.

V súfizme tento príbeh vystihuje duchovný stav ľudskej duše. Rovnako ako pižmoň, aj my často hľadáme naplnenie, pokoj a božskú lásku mimo seba. Hľadáme zmysel v rituáloch, duchovných praktikách, náboženských prejavoch alebo v ľuďoch, majetku a úspechoch. A pritom ten, po ktorom túžime, už prebýva v nás.

Súfijský básnik Bulleh Shah vyjadril túto pravdu takto:

„Bežíš do chrámov a mešít,
no nikdy si nevstročil do vlastného srdca.

Toho, koho hľadáš, máš v sebe.“²

Rovnako hovorí aj Rúmi:

„Prečo si taký zaneprázdnený týmto či oným, dobrým či zlým?

Všímaj si, ako sa veci spájajú.

Prečo rozoberať známe a neznáme?

Pozri, ako sa neznáme vlieva do známeho.“³

V tejto tradícii sa premena nerodí z usilovného snaženia, ale z prebudenia k tomu, čo už je. Z ticha, uvedomenia si a dovolenia, aby vnútorná vôňa duše mohla prirodzene vystúpiť. Keď si to uvedomíme, naše činy už nevychádzajú z nedostatku alebo nutkania, ale plynú slobodne zo stavu plnosti.

Sme chrámami Ducha Svätého, nositeľmi Kráľovstva, ikonami neviditeľného Boha. Veriť tomu a žiť z tejto pravdy znamená vstúpiť do tajomstva plnej ľudskosti a živej prítomnosti.

Staré Upanišady vystihujú túto podstatu výrazom „Tattvamasi“. Uvedený sanskrtský výraz možno rozložiť na tri časti: „Tat“ (तत्), čo znamená „To“ – teda najvyššia skutočnosť alebo Brahman; „Tvam“ (त्वं), čo znamená „Ty“; a „Asi“ (असि), čo znamená „Si“. Spolu vyjadrujú pravdu, že individuálne ja nie je oddelené od božstva.⁴ Inými slovami: Ty nie si oddelený od najvyššej skutočnosti. Ty si touto skutočnosťou. Učí to, že pôvod človeka spočíva v samotnej podstate božskosti.

Aj keď nám je často pripomínané, že náš základ je božský, zriedka tomu venujeme pozornosť. A predsa celý zmysel ľudského života spočíva v tom, aby táto božská podstata – táto vnútorná dobrota – mohla zažiť vo svete. To je cesta pred nami. To je naše poslanie.

Keď sa obzrieme do detstva, možno si spomenieme na chvíle, keď nás tichý vnútorný hlas viedol k добрote. Keď sme niekomu ublížili, ten hlas nám šepkal: *Nemal som to urobiť...* Tento hlas pretrváva a rastie, keď mu venujeme pozornosť. Rôzne tradície ho nazývajú svedomie, hriech alebo inak – no v kaž-

2 From the Pen of Baba Bulleh Shah, Progressive Hindu Dialogue. Dostupné online: <https://progressivehindudialogue.com/2016/11/21/from-the-pen-of-baba-bulleh-shah/>

3 Quote by Rumi, Goodreads. Dostupné online: <https://www.goodreads.com/quotes/12034652-why-are-you-so-busy-with-this-or-that-or>

4 Tattvamasi – Advaita Vedanta, <http://www.advaita.org.uk/discourses/definitions/tattvamasi.htm>

dom prípade ide o volanie z vnútra. Nabáda nás žiť v súlade s našou pravou dobrou prirodzenosťou. V jadre sme dobrí. Nesieme v sebe božskú podstatu.

Keď túto pravdu rozpoznáme v sebe, začneme ju vidieť aj v druhých. Niektorí sa od nej vzdialili vplyvom životných okolností, traumy či vlastných rozhodnutí. No to neznamená, že podstata je stratená. Zostáva neporušená, čaká. Často títo ľudia nepotrebujú odsúdenie, ale príležitosť – prostredie, ktoré podporí ich návrat k pôvodnej добрôte. Niekedy, ako v príbehu márnotrátneho syna, sa cesta späť začína na najtemnejších miestach, kde dno môže byť prvým krokom k domovu.

Každodenné napätie

Príbeh o páde v Knihe Genezis vystihuje každodenné napätie ľudského života. Začína sa návrhom hada Adamovi a Eve:

„Boh vie, že v ten deň, keď z neho budete jesť, otvoria sa vám oči a budete ako Boh, poznajúci dobro a zlo.“ (Gn 3, 5)

Na prvý pohľad to znie ako pozvanie k veľkosti. No pod povrchom sa skrýva jemná lož: *Nie si dost. Nie si už teraz ako Boh*. Toto pokušenie nie je len o neposlušnosti. Je to odmietnutie nášho pôvodného požehnania – toho, že sme boli stvorení na Boží obraz. Je to neistota, ktorá nám šepká: *Musíš sa stať niečím viac, aby si mal skutočnú hodnotu*.

To isté zaznieva aj v pokušení Ježiša na púšti. Po štyridsiatich dňoch hladu a samoty k nemu prichádza pokušiteľ nie násilím, ale s dobre známou výzvou:

„Ak si Boží Syn, povedz, aby sa tieto kamene stali chlebom.“ (Mt 4, 3)

„Ak si Boží Syn, vrhni sa dolu...“ (Mt 4, 6)

„Toto všetko ti dám, ak sa mi pokloníš a budeš ma uctievať.“ (Mt 4, 9)

To isté šepotanie sa dnes ozýva v modernej podobe: *Tvoja identita nestačí. Musíš si ju zaslúžiť. Musíš ju predviesť. Musíš ju dokázať*. Každý deň toto napätie žijeme. V práci, na sociálnych sieťach, dokonca aj v modlitbe cítime tlak dokazovať svoju hodnotu, usilovať sa o uznanie, zaslúžiť si miesto.

Ale pod všetkým týmto úsilím a hlukom sa skrýva niečo posvätné: pravda, že sme už teraz milovaní. Už teraz stačíme. Skutočné pokušenie nie je len o tom, že urobíme zlé rozhodnutie. Je to zabudnutie na to, kým naozaj sme. Veriť ľži, že naša hodnota je niekde mimo nás, namiesto toho, aby sme ju zakúsili v božskom jadre v nás.

Kráľovstvo je vo vás

V Lukášovi 17, 21 Ježiš hovorí: „Božie kráľovstvo je medzi vami.“ A zároveň hovorí o Kráľovstve ako o niečom, na čo ešte len čakáme, čo sa ešte len má naplno uskutočniť. Tento paradox viedol teológov k opisu Kráľovstva ako „už teraz, ale ešte nie celkom“.

Božie kráľovstvo je už prítomné. Je zasadené ako semienko do srdca každého človeka, prítomné všade tam, kde sa žije pravda, láska a spravodlivosť. Zároveň však ešte nie je naplno zjavené, lebo v mnohých srdciach – a v mnohých častiach sveta – zostáva Kráľovstvo skryté, nevyvinuté alebo dokonca odmietané.

Keď pomáhame druhým znovu sa spojiť s ich vnútornou podstatou a vytvárame podmienky, ktoré podporujú dôstojnosť, spravodlivosť a lásku, nečakáme pasívne na nebo – aktívne sa podieľame na jeho príchode. Vytvárame priestor pre Kráľovstvo „tu“ a „teraz“.

Toto je naše poslanie: žiť s vedomím, že sme nositeľmi veľkej dobroty v nás. Sme povolaní chápať seba i iných v tomto svetle. Táto božská podstata v nás nemôže byť zničená – ani keď je prekrytá utrpením, hriechom alebo bolesťou.

Z tohto pohľadu nie sú pojmy ako ľudské práva, dôstojnosť, vzájomný rešpekt, odpustenie a súciti iba morálne ideály. Sú zakotvené v duchovnej realite: že každý človek v sebe nesie nezničiteľný Boží obraz – to, čo môžeme nazvať aj božskosťou, veľkou dobrotou alebo vnútorným Kráľovstvom.

Pomôže nám k tomu aj obraz: Predstavte si, že držím perlu v hodnote 100 000 dolárov. Ukážem ju ľuďom v miestnosti a opýtam sa: „Aká je jej hodnota?“ Všetci odpovedia: „100 000.“ Potom ju hodím do špinu – alebo dokonca do kravského trusu. Zodvihnem ju a znova sa opýtam: „Aká je jej hodnota teraz?“ Odpoveď zostáva: „100 000.“ Ale príde niekto nový, uvidí len špinu na perle a povie: „Je bezcenná.“

Tak je to aj s nami. Keď niekto urobí chybu, ľahko sa sústredíme len na špinu – na bolesť, na omyl. Ale s očami súcitu a duchovného videnia môžeme stále vidieť perlu. Kráľovstvo je tam stále. Skryté, možno. Ale nie stratené. Hodnota človeka je vždy nesmierna.

A tak nesieme posvätnú zodpovednosť: žiť z našej vnútornej dobroty a zároveň túto dobrotu potvrdzovať v druhých. Tak sa už prítomné Kráľovstvo stáva viditeľným. Jeden čin lásky za druhým.

Toto poslanie nás pozýva aj k zastaveniu a zamysleniu:

Čo nám pomohlo prebudiť sa k vnútornému Kráľovstvu?

Čo nám pomáha nechať zažiť svoju najhlbšiu podstatu?

Zistili sme, že v základe sme dobrí, že naša identita je zakorenená v božskom, aj keď naše činy niekedy túto pravdu popierajú. Jedným z nástrojov, ktoré nám pomáhajú objaviť túto dobrotu, je vzdelávanie. Nie vzdelávanie ako informácia, ale ako transformácia.

Kostoly, chrámy, mešity, gurdwary a iné posvätné miesta existujú práve na to, aby nám pomáhali znovu objaviť a pestovať našu božskú podstatu. Modlitby, duchovné praktiky, skutky súcitu – to všetko sú cesty k prebudeniu a prejavaniu Kráľovstva v nás.

Žijeme v posvätnom napätí: Kráľovstvo je už tu – a predsa ešte nie je celkom zjavené. A naša každodenná cesta – skrze lásku, milosrdenstvo, odpustenie a rast – je svätým dielom, ktorým prinášame toto skryté Kráľovstvo na svetlo.

Byť a konať: "By being, doing happens"

Naše poslanie je duchovné: stretnúť sa s božstvom a zjednotiť sa s božskou prítomnosťou v nás – so samotným Bohom. Toto zjednotenie je potvrdené vo Svätom písme, najmä v Jánovom evanjeliu, kde Ježiš hovorí: „Ja a Otec sme jedno“ a „Zostaňte vo mne, ako ja zostávam vo svojom Otcovi.“ Toto spojenie s Bohom je premenou, ktorá formuje naše správanie a dáva nášmu životu smer.

V oblasti psychospirituality sa objavuje výrok: „By being, doing happens.“⁵ Inými slovami: keď žijeme z určitého stavu bytia, naše konanie prirodzene a spontánne vychádza práve z tohto stavu.

Napríklad: manžel, ktorý miluje svoju manželku, si nemusí každý deň plánovať, ako jej prejaví lásku. Keď ide cez trh a uvidí náušnice, možno si pomyslí: *Tieto by sa jej páčili*. Kúpi ich pre ňu nie z povinnosti, ale preto, že láska sa prirodzene prejavuje. Keď milujeme, láska sa prejavuje sama.

To isté platí pre náš vzťah s Bohom. Keď sme hlboko spojení s božstvom, keď žijeme z dobroty a božstva, ktoré v nás prebýva, naše činy prirodzene smerujú k súcitu, odpusteniu, štedrosti a láske. Nesnažíme sa o cnosti nasilu – dovoľíme im vystúpiť zvnútra.

Duchovný učiteľ Anthony de Mello často hovoril o takomto prebudení. Zdôrazňoval, že premena neprichádza zvonku ani z morálneho tlaku, ale z vedomia. „Nemusíš nič urobiť,“ hovoril. „Musíš sa len prebudiť.“^{6,7}

Pre de Mella je cesta k duchovnej slobode nie o náprave samého seba, ale o jasnom videní. Ide o to, aby sme si uvedomili svoje ilúzie a znovuobjavili svoju najpravdivejšiu identitu, ktorá je zakorenená v láske a božskej prítomnosti.

Podobne duchovný učiteľ Eckhart Tolle hovorí, že naša pravá podstata sa nachádza v prítomnom okamihu – v samotnom bytí. Píše: „Nie si problém,

5 *The Balance of Being and Doing*, Eckhart Tolle Teachings – YouTube. Dostupné online: <https://www.youtube.com/watch?v=j57b6TigGYM>

6 *Anthony de Mello Quotes*, Goodreads. Dostupné online: https://www.goodreads.com/author/quotes/54195.Anthony_de_Mello

7 *Oficiálna stránka Anthonyho de Mella – DeMello Spirituality Center*, <https://www.demellospirituality.com/>

ktorý treba vyriešiť. Si vedomie, prezlečené za osobu.“⁸ Tolle nám pripomína, že keď sme prítomní – oslobodení od posadnutosti mysle minulosťou a budúcnosťou – objavuje sa v nás priestor, v ktorom prirodzene vyviera láska, pokoj a správne konanie. Nemusíme dobro vytvárať. Vraciame sa k nemu tým, že zakotvíme v prítomnosti. Že spočívame vo vedomí. Že jednoducho sme.

Keď sme spojení s Bohom, keď sme prebudení a prítomní voči božskej realite v nás, nemusíme sa namáhať, aby sme boli dobrí. Dobro plyní. Láska plyní. Nie je to niečo, čo robíme, aby sme zapôsobili alebo niečo dosiahli – je to niečo, čím sme. A z tohto hlbokého vnútorného súladu sa naše činy stávajú odrazom našej najhlbšej pravdy.

Preto ľudia, ktorí sú duchovne zakotvení, často vyžarujú súcít a odpustenie. Nesnažia sa byť dobrí – žijú z miesta, odkiaľ dobro voľne prúdi. Ich konanie vychádza z ich bytia. A tak sa z tohto základu prítomnosti a spojenia stáva ich život vyžarovaním lásky, pokoja a zmyslu. Nie je to námaha, ale žiarenie.

Súfijský pohľad na bytie

Jeden známy príbeh hovorí o žiakovi, ktorý prišiel za svojim súfijským majstrom a povedal:

„Majstre, chcem slúžiť Bohu. Chcem zmeniť svet. Čo mám robiť?“

Majster mu odpovedal:

„Sadni si so mnou v tichu.“

Učeník bol zmätený. Očakával úlohy, pokyny, niečo, čo by mohol robiť. Ale majster ho jednoducho požiadal, aby bol. Prešli dni. Potom týždne. Žiak začal byť nepokojný.

Jedného dňa povedal:

„Majstre, nerobím vôbec nič. Ako môže byť toto službou?“

Majster ho zaviedol do malej miestnosti. Uprostred bola lampa, nezapálená.

Majster ju zapálil a spýtal sa:

„Čo vidíš?“

„Svetlo,“ odpovedal žiak.

Majster prikývol.

„Lampa sa nesnaží svietiť. Ona je tým, čím je. A keď je zapálená zvnútra, osvetlí priestor. Ľudia vidia. Miestnosť sa premení.“

Potom sa obrátil k žiakovi a povedal:

„Aj ty si lampa. Keď sa tvoje srdce zapáli plameňom Božej lásky, tvoja prítomnosť prinesie svetlo druhým. Tvoje činy budú vychádzať z tohto vnútorného ohňa – nie z potreby dokazovať, predvádzať sa alebo naprávať.“

A dodal:

8 Eckhart Tolle, *The Power of Now*, Google Books. https://books.google.com/books/about/The_Power_of_Now.html?id=sQYqRCIhFAMC

„Slnko sa nesnaží pestovať stromy. Jednoducho žiari. A tým, že je tým, čím je, umožňuje rast.“

To je cesta súfizmu: bytie predchádza konanie.

V súfijскеj tradícii sa činy bez prítomnosti stávajú prázdnyimi schránkami. Slová bez lásky sa menia na hluk. No keď je duša naladená na Božie a srdce odovzdané, správne konanie plyní bez námahy.

Toto nazývajú súfisti adab – posvätná zdvorilosť.⁹ V adabe sa aj ten najmenší úkon stáva obetou, lebo vychádza z božského vedomia. Ako napísal veľký mystik Rúmi:

„Ak ťa dráždi každé trenie, ako sa vyleští tvoj zrkadlový povrch?“¹⁰

Duša sa zušľachťuje trením – skúškami, podráždeniami, náročnosťou každodenného života. Najprv nechaj, aby došlo k lešteniu. Nech sa obrúsia ostré hrany. Nechaj, nech sa prečistí tvoje bytie. Potom bude odrážať svetlo. Potom už nebudeš musieť vyrábať konanie. Ono sa stane – ako svetlo z lampy, ako teplo zo slnka. Nie ako námaha, ale ako milosť.

Zjednotenie s Bohom

Biblia je plná pasáží, ktoré hovoria o zjednotení s Bohom ako o základe ľudského života a konania. V Jánovom evanjeliu Ježiš opakovane zdôrazňuje svoje spojenie s Otcom a túžbu, aby sme aj my zdieľali túto jednotu.

Hovorí:

„Zostaňte vo mne, ako ja zostávam vo vás. Ako ratolesť nemôže prinášať ovocie sama od seba, ak nezostáva na viniči, tak ani vy, ak nezostanete vo mne. Ja som vinič, vy ste ratolesti.“ (Jn 15, 4-5)

Tento obraz ukazuje živé spojenie medzi človekom a Bohom. Ratolesť, oddelená od viniča, nemôže žiť – nieto ešte prinášať ovocie. Rovnako ani my – oddelení od Boha, nášho Zdrojového jadra – nemôžeme skutočne žiť, konať s láskou, pokojom či pravdou trvalo a hlboko.

Toto „jadro“ má mnoho názvov. V duchovnom jazyku ho môžeme nazývať duša. V sekulárnom prostredí možno vedomie či vnútorné uvedomenie. No v každom prípade platí: bez spojenia so Zdrojom blúdime. Strácame sa v povrchových starostiach, odpojení od svojho pravého bytia.

Vo svojej záverečnej modlitbe pred umučeníím Ježiš vyjadruje najhlbšiu túžbu svojho srdca:

⁹ *Global Islam – IRIS NRC – UW-Madison*, <https://irisnrc.wisc.edu/programming/global-islam/>

¹⁰ *Quote by Rumi: "If you are irritated by every rub, how will your mirror be polished?"*, Goodreads. <https://www.goodreads.com/quotes/32896-if-you-are-irritated-by-every-rub-how-will-your>

„...aby všetci boli jedno. Ako ty, Otče, si vo mne a ja v tebe, nech sú aj oni v nás... Ja v nich a ty vo mne, aby boli dokonale jedno.“ (Jn 17, 21-23)

Toto nie je výzva k morálnej jednote ani k spoločnej viere. Je to mystické a premenlivé zjednotenie, ktoré odzrkadľuje vnútorné jadro človeka. Ježiš sa modlí, aby sme boli vtiahnutí do božského života samého. Skutky apoštolov a listy sv. Pavla, Petra a Jána nesú tú istú správu. Hlásajú, že viera v Krista nás spája s ním – a toto spojenie premieňa celý náš život a naše konanie.

Pavol píše:

„Už nežijem ja, ale vo mne žije Kristus.“ (Gal 2, 20)

Nejde tu o zásluhový systém spásy ani o vyrovňovanie karmickej rovnováhy. Kresťanská vízia nezačína pri hriechu a treste, ale pri spoločensťve. Evanjelium nás najskôr pozýva upratať si základy: znovuobjaviť spojenie v nás, prebudiť sa k božskej prítomnosti, ktorá v nás už bola zasadená ako semienko.

Preto Ježiš opakovane hovorí: „*Verte vo mňa*.“ Táto viera nie je len intelektuálny súhlas. Je to nový pohľad, nový spôsob videnia, nový spôsob bytia. Z takejto živej viery začína premena – a z tejto premeny prirodzene vychádza aj naše konanie.

Stručne povedané: všetko začína spojením. Bez neho je každá snaha o dobrý život povrchná. Ale s ním sme premieňaní zvnútra. Zakoreníme sa v láske, živíme milosťou, a prinášame ovocie, ktoré pretrváva.

Joga ako nástroj spojenia

Slovo „joga“ pochádza zo sanskrtského koreňa *yuj*, čo znamená zapriať, spojiť, zjednotiť.¹¹ Hoci sa dnes často vníma ako telesná alebo mentálna disciplína, najhlbší význam jogy je duchovný: zjednotenie individuálnej duše (Dživátman) s Najvyšším (Paramátman) – s Bohom. V tomto chápaní však Boh nie je vonkajšia bytosť. Boh je tvoje najvnútornejšie Ja – Átman.

Swami Sivananda to vyjadruje slovami:

„Realizuj sám seba a buď slobodný. To je cieľ života.“¹²

Toto zjednotenie je srdcom jogy. Sivanandova škola jogy ponúka celostnú cestu, ktorá spája štyri klasické formy jogy – každá vedie k rovnakému cieľu: božskému poznaniu.

¹¹ *Yoga: su origen, historia y desarrollo*, MEA – https://www.mea.gov.in/search-result.htm?25096/Yoga:su_origen_historia_y_desarrollo

¹² *The Purpose of Life*, Sivananda Online – https://www.sivanandaonline.org/?cmd=displaysection§ion_id=1682

- Karma jóga – cesta činu – zdôrazňuje nezištnú službu Bohu bez pripútania k výsledkom. Práca sa stáva modlitbou.
- Bhakti jóga – cesta oddanosti – pestuje lásku, modlitbu a odovzdanosť Bohu. Je to najprístupnejšia cesta, ktorá jemne otvára srdce transcendentnému.
- Rádža jóga – cesta meditácie – zahŕňa disciplínu mysle a zmyslov, vedúcu až k samádhi, teda jednote s božským vedomím.
- Džňána jóga – cesta múdrosti – vedie k hlbokému skúmaniu podstaty seba, ktoré odhaľuje jednotu s Absolútnom (*brahman*). Je to cesta pravdy, odpútania a vnútornej rozlišovacej schopnosti.¹³

Tieto cesty zodpovedajú rôznym povahám, no všetky vedú k tej istej pravde. Spoločne čistia srdce, ukotvujú myseľ a osvetľujú dušu.

Zjednotenie s Bohom nie je len symbolické – realizuje sa prostredníctvom disciplinovanej praxe (*sádhana*) a priamej vnútornej skúsenosti. Joga rozpúšťa ilúziu nevedomosti (*avidjá*) a odhaľuje seba ako žiarivé nekonečné vedomie.

Ako pripomína Swami Sivananda, joga nie je o tom, stať sa niekým novým, ale o tom, spomenúť si, kým v skutočnosti sme: navždy spojení s Bohom. Navždy božskí.

Môže nás neuroplasticita priviesť k božskosti?

Neuroplasticita nás učí, že mozog nie je pevne daná štruktúra. Je plastický, prispôsobivý, živý a plný možností. Keď opakovane pestujeme určité vzorce myslenia alebo správania, mozog sa prestavuje týmto smerom.¹⁴ Nervové dráhy sa posilňujú. Vznikajú návyky. Identita sa začína meniť.

Tak ako vieme mozog trénovať na zvládnutie cudzieho jazyka či hudobného nástroja, môžeme ho trénovať aj na prebúdzanie k láske, súcitu a vnútornému tichu. Keď vedome prebývame v priestore našej vyššej prirodzenosti – niekto to nazýva duša, iný sám seba, ďalší *Átman* – začíname sa prepájať s božským. Dobro prestáva byť výkonom. Stáva sa našou prirodzenosťou – nie preto, že ho silíme, ale preto, že ním sme. Zodpovedá to duchovnému princípu: Keď sme, konanie sa deje.

Keď zostávame zakorenení vo svojej pravej identite – vo vnútornej božskosti – naše činy prirodzene zodpovedajú tomuto jadru. Aj náuka o karme túto logiku odráža. Mnohí začínajú konať dobro zo snahy získať dobré následky – v tomto živote alebo v ďalšom. No opakované konanie dobra postupne pretvára osobnosť. Aj keď prvotná motivácia pramení zo strachu alebo túžby po odplate,

¹³ Devananda, S. *Meditation and Mantras*. Motilal Banarsidass, 1995.

¹⁴ Puderbaugh M, Emmady PD. *Neuroplasticity*. In: *Physiotherapy for Adult Neurological Conditions*. 2023;1 – 30. https://doi.org/10.1007/978-981-19-0209-3_1

opakovaný čin dobra reorganizuje mozog. To, čo začalo ako povinnosť, sa stáva potešením. Čo bolo kedysi vedomým rozhodnutím, stáva sa charakterom.

Z duchovného pohľadu to znamená, že keď pestujeme všímavosť, súcit a láskavé vedomie, nemeníme len zvyky – premieňame svoju identitu. Prestávame žiť ako izolované individua a začíname žiť ako bytosti zjednotené s božskou podstatou v našom strede.

Duchovná premena nie je abstraktná. Vidíme ju jasne v životoch svätých:

- Sv. František z Assisi si deň za dňom volil radikálnu jednoduchosť a lásku. Týmto opakovanými činmi sa nestal len *konajúcim sväte skutky* – on sa stal svätým.
- Sv. Terézia z Kalkaty videla Krista v každom trpiacom človeku. Jej každodenná disciplína lásky pretvorila spôsob, akým videla svet.
- Sv. Ignác z Loyoly vytvoril Duchovné cvičenia, aby pomohol druhým zosúladiť svoju myseľ a srdce s Bohom prostredníctvom zámernej praxe – čo môžeme dnes nazvať aj duchovnou neuroplasticitou.

Premena však nevzniká v izolácii. Vzťahy hrajú kľúčovú úlohu. Hlboké, zdravé vzťahy sú zrkadlom aj prostredím rastu. Skutočné priateľstvo živí dušu, povzbudzuje rozvoj a prebúdza vnútornú božskosť. Platí aj opak – vzťahy postavené na kontrole, pýche alebo strachu môžu zakryť jadro ducha. Preto si máme starostlivo vyberať spoločnosť. Tí, s ktorými prebývame, formujú to, kým sa stávame.

V konečnom dôsledku sme formovaní rozhodnutiami, ktoré opakovane robíme. Vďaka duchovnej praxi, láskyplným vzťahom a vnútornej disciplíne prechádza náš mozog procesom predrôtovania. Naša identita sa pretvára. A postupne sme vedení do posvätnej pravdy.

Duchovné zničenie: zomieranie do života

Na ceste duchovného rastu a ľudského dozrievania príde okamih, keď je duša pozvaná do toho, čo mystici nazývajú duchovné zničenie (*spiritual annihilation*). Aj keď znie tento pojem odstrašujúco, nejde o zničenie v zmysle zániku, ale o hlbokú premenu. Je to radikálny proces zomierania falošnému ja, aby pravé ja, zakorenené v božskej podstate, mohlo plne žiť.

Je to ako keď húsenica vstúpi do ticha kukly, rozpustí svoju predchádzajúcu formu a objaví sa ako motýľ. To, čo sa javí ako koniec, je vlastne začiatok.

Tento proces dnes čoraz viac reflektuje nielen teológia, ale aj jazyky psychospirituality a neurovied, najmä v súvislosti s transformačnou silou neuroplasticity.

Duchovné zničenie je vedomé vzdanie sa ega – konštruktu vytvoreného z pýchy, strachu, potreby kontroly a ilúzie. Na jeho mieste sa rodí hlbšie

a pravdivejšie ja – často označované v kresťanskej tradícii ako ja zjednotené s Bohom.

Apoštol Pavol to takto vyjadruje v Liste Galaťanom:

„Už nežijem ja, ale vo mne žije Kristus.“ (Gal 2, 20)

Nejde o poetickú metaforu, ale o reálnu, žitú skúsenosť. To „ja“, ktoré má byť „zničené“, je falošné ja, vybudované z nevšimnutých túžob, spoločenských očakávaní a naučených reakcií. Na jeho miesto vstupuje duša v zjednotení božstvom – slobodná, láskyplná, zakorenená v pravde.

Keď spojíme múdrosť mystickej tradície, poznatky psychospirituality a neuroplasticitu, môžeme pochopiť, že naša minulosť nás nezväzuje. Formuje nás to, čo si vyberáme, čomu veríme a čo sme ochotní pustiť.

Psychospiritualita nás učí, že stav nášho vnútorného sveta formuje aj ten vonkajší. Myšlienky formujú správanie. Skúsenosti – radostné i bolestivé – ovplyvňujú naše rozhodnutia. No neuroplasticita pripomína, že zmena je možná. Mozog sa môže prepojiť. Identita môže byť obnovená.

A duchovné zničenie ticho šepká: Ale najprv musíš pustiť.

To je paradox duchovného života: Nerastíme tým, že pridávame, ale tým, že sa uvoľňujeme. A v prázdnote, ktorá vznikne, vstupuje božstvo.

Dr. Augustine Thomas SJ
St. Xavier's College
Maitighar, Kathmandu 44600
M8VC+8F Kathmandu, Nepal

(Text je preložený s láskavým dovolením autora.)