

Etikoterapia - archeológia duše

autor: Mgr. Vladimír Červenák

zdroj: www.advaita.sk

Obsah

MYŠLIENKY, POCITY, EMÓCIE, KTORÉ NÁM POŠKODZUJÚ

ZDRAVIE.....	2
PÝCHA.....	3
IGNORÁCIA.....	7
AGRESIVITA, HNEV.....	10
NENÁVISŤ.....	13
KRITIKA.....	16
ZÁVISŤ.....	19
POHRDANIE.....	22
KRIVDA.....	25
LÚTOSŤ.....	28
VINA, VÝČITKA.....	32
TRÁPENIE.....	35
ŽIARLIVOSŤ.....	38
NEDÔVERA.....	41
STRACH.....	44
ZDRAVIE PODPORUJÚCE MYŠLIENKY.....	47
POKOJ.....	49
ODPUSTENIE.....	52
ÚCTA A REŠPEKT.....	56
DÔVERA.....	59
RADOSŤ.....	64
PODPORA.....	67
VYTRVALOSŤ.....	70
TRPEZLIVOSŤ A HODNOTY.....	74
ZDIEĽANIE, OBOHACOVANIE.....	78
PRIJATIE, AKCEPTÁCIA.....	82
UVOLNENIE.....	85
PRAJNOSŤ.....	89
VĎAČNOSŤ.....	93
Vďačnosť je bránou k hojnosti.....	93
SÚCIT.....	97

MYŠLIENKY, POCITY, EMÓCIE, KTORÉ NÁM POŠKODZUJÚ ZDRAVIE

Základné skupiny emócií, ktoré ovplyvňujú biológiu tela

1. Skupina emócií zlosti. Agresivita, hnev, zúrivosť, nespokojnosť, kritika, popudlivosť, rozhorčenie, nenávisť, kritika, obviňovanie, závisť.

Skupina emócií nesúhlasu, odmietania. sebaodmietania, deštrukcie, nespokojnosti. Dôsledkom sú ťažké onkologické ochorenia, funkčné poruchy orgánov, žľazové a ľadvinové kamene, ťažké zápalové procesy, vysoký krvný tlak.

2. Skupina emócií smútku. Patria sem žiaľ, pocit krivdy, zármutok, sklúčenosť, melanchólia, pocit osamelosti, zúfalstvo.

Tieto pocity vedomé, ale aj neuvedomované, blokujú fyzickú energiu tela. Smútok je spojený s depresiami, s nízkym tlakom, nízkou energiou a zníženou imunitou. Poruchy metabolizmu.

3. Skupina strachu. Patria sem úzkosť, nepokoj, nervozita, obavy, zdesenie, podozrievavosť, žiarlivosť, pochybnosti, nedôvera, fobie, panika.

Strach a skupina emócií strachu vedú k emocionálnym konfliktom, ktorými rozumieme chronické emocionálne, nevyriešené a nespracované vnútorné traumy - permanentné vnútorné napätie vyvolané vnútorným konfliktom, ktoré odoberá mnoho životnej energie. "Zožiera" najskôr myseľ a potom i telo. Poruchy srdcovej činnosti, dýchacieho aparátu, tráviacej sústavy, psychické ochorenia.

**"Ak chcete vedieť, aké ste mali včera myšlienky, všimnite si, ako sa dnes cíti vaše telo."
Indické príslovie**

Tieto pocity narúšajú vnútorný pokoj a sú príčinou ochorenia duše a následne tela. Človek môže ovplyvňovať svoje myšlienky, pocity a správanie. Môže pôsobiť na vonkajší svet. Keď sa staráme o čistotu svojich úmyslov, staráme sa aj o svoje zdravie.

Je veľmi ťažké prijať myšlienku vlastnej zodpovednosti za všetko, čo sa nám a s nami deje. Zobrať za seba zodpovednosť znamená vzdať sa negatívnych pocitov, akými sú krivda, sebaľútosť, kritizovanie a obviňovanie. Pre mnohých ľudí je oveľa jednoduchšie obviňovať druhých, prípadne vonkajšie okolnosti a faktory, ako zmeniť seba samých. Ďalší si uvedomujú príčiny svojich problémov, no aj tak sa nechcú zmeniť, radšej trpia. Aj to je jeden z negatívnych prejavov pýchy. Je to však ich voľba. Každý z nás si vytvára svet, v ktorom žije.

Prevzatím zodpovednosti sa z ochorenia - protivníka, s ktorým treba bojovať, stáva spojenec, ktorý nám pomôže zmeniť samých seba a uzdraviť sa.

Nežijeme izolovane, oddelení od sveta, ktorý nás obklopuje, sme jeho súčasťou a vzájomne prepojení. Ani naše myšlienky nie sú výhradne naše, pretože nimi ovplyvňujeme celý svet, v ktorom žijeme. Zdravie je rovnováha medzi naším spôsobom existencie a okolitým svetom. Je to harmónia so sebou samým aj s okolitým prostredím.

Všetko, čo sa nám deje, má pozitívny zmysel, dôvod. Buď to priamo vytvára naše vnútorné tiché šťastie, alebo sa na tom, čo sa nám deje, môžeme učiť ako šťastnými byť.

PÝCHA

Sebazničujúca pýcha

Pýcha je smrť myslenia
(Ludwig Wittgenstein)

Naše choroby sú odrazom našich myšlienok a pocitov. Pozrime sa teraz bližšie na niektoré negatívne emócie, ktoré – najmä ak ich pestujeme dlhodobo – môžu viesť k zdravotným ťažkostiam a rôznym chorobám. Niektoré negatívne formy vedomia v skutočnosti môžu vychádzať z pozitívnych zámerov. Ide o to, aby sme si tento skutočný, pozitívny zámer uvedomili a našli vhodnejšie spôsoby, ako ho dosiahnuť a neškodiť pritom sebe ani druhým. Touto metódou pracuje etikoterapia.

Hľadanie duchovných príčin chorôb je súčasťou každej celostnej terapie, ktorá chápe človeka ako jednotu tela, duše a ducha. Etikoterapia vidí príčinu chorôb v chorých vzťahoch k sebe, druhým i celku, ktorého sme súčasťou a ktorý nás presahuje. Etikoterapia pomáha vytvárať vnútornú slobodu človeka. Kto má vnútornú slobodu, dáva slobodu všetkým. Kto ju nemá, ostatným ju berie.

Pýcha je jednou z najtoxickejších emócií. Má otvorené, viditeľné, ale aj veľmi dobre maskované, skryté prejavy. Veľmi často v nej uviaznu aj duchovne hľadajúci. Kresťanstvo ju považuje za jeden zo smrteľných hriechov. Má skutočne smrteľné dôsledky. Práve pýcha, pocit vlastnej dôležitosti, je príčinou trápenia a chorôb, často nevyliciteľných a aj smrti. Práve ona je prameňom všetkých zhubných myšlienok a emócií.

Povýšený človek neprijíma zraňujúce situácie

Keď sa človek vyvyšuje, začína odsudzovať, opovrhovať, nenávidieť, rozčuľovať sa, mať nároky. Pocit vlastnej prevahy nad ostatnými rodí povýšenosť a želanie ponížiť druhých – slovom, myšlienkou, skutkom. Pocit vlastnej dôležitosti rodí ohromnú podvedomú agresivitu, ktorá sa potom obracia proti samotnému pôvodcovi. Tento pocit znamená snahu postaviť seba, svoj rozum, svoju múdrosť nad Vesmír, Boha, nad čokoľvek v tomto svete. Veľmi často pýchu vidíme u ľudí verejne činných, ktorí nadradujú svoju predstavu o svete nad všetko. Agresivitu je v ich vystupovaní ľahké rozpoznať. Duša človeka vedie takým spôsobom, aby v povolani, ktoré vykonáva a vo vzťahoch, ktoré má, rozpoznať, čo ho brzdi v raste. Človek, aby si pozdvihol sebavedomie, ak ho má nízke, sa porovnáva s inými ľuďmi, hľadá svoju hodnotu, môže však pri tom uviaznuť v nástrahách pýchy.

Povýšený človek za žiadnu cenu nemôže a nechce prijať zraňujúce situácie, teda tie, ktoré sa nezhodujú s jeho očakávaním. Má svoje chápanie okolitého sveta a myslí si, že práve to je najsprávnejšie a najlepšie. Snaží sa podmaniť si okolitý svet, často pomocou násilia. Preto akýkoľvek rozpor s jeho predstavami o tom, aký má byť okolitý svet, vyvoláva v jeho duši búрку agresívnych emócií: zlosť, urážku, nenávisť, pohrdanie, závisť, ľútosť – to všetko zasa vedie k rôznym chorobám a smrti.

Ani bunka neurčuje podmienky organizmu

Pýcha je pocit vnútornej prevahy nad ostatnými alebo naopak, poníženie seba. Je to v prvom rade výsledok nepochopenia svojho pravého miesta vo Vesmíre, svojho predurčenia v tomto živote, nevedenie si cieľa a zmyslu života. Vyzerá to tak, že sa všetka energia vynakladá na dokazovanie svojej pravdy, na boj s okolitým svetom.

Predstavme si, že bunka začína bojovať s celým organizmom a brániť svoje záujmy, neprihliadajúc k záujmom celého organizmu. Potrebuje organizmus takúto bunku? Môže bunka určovať svoje podmienky organizmu? Nie. Organizmus sa bude snažiť zbaviť sa jej, inak sa táto bunka premení v

rakovinovú a zničí celý organizmus. Na druhej strane práve tento proces nás môže upozorniť ako spojenec, že treba hľadať jeho príčinu, teda pýchu. Každá bunka je pritom jedinečná, pretože plní svoju špecifickú funkciu pre blaho celého organizmu. A pokiaľ bunka dobre zvláda svoje povinnosti, dostáva od organizmu všetko, čo potrebuje.

Príčinou rakoviny, ktorú vo výskume stále prehliadame, je vnútorná agresivita. Má ohromnú sebaďtrukčnú silu. Pod vplyvom trvalo pôsobiacej agresivity dochádza k zmenám na energetickej úrovni, čo môžeme pozorovať, napríklad pri analýze aury Kirilianovou fotografiou. Následne sa zmeny prejavujú na emočnej úrovni a napokon na úrovni fyzického tela. Toxické emócie ako hnev, nenávisť, nespokojnosť, výčitky, závisť, pohrdanie deštrukčne zničia telo. Sú dôsledkom pýchy.

Je dôležité, aby človek cítil svoju hodnotu.

Na jemnej, podvedomej rovine je každý človek časťou Vesmíru. A nielen človek, ale akýkoľvek živý tvor, akýkoľvek predmet. Teda sme si všetci rovní. Líšime sa iba úrovňou svojho sebapoznania. Všetko v tomto svete je spojené jedným spoločným cieľom, smerovaním k celku. Všetci na tejto ceste vnášame svoj jedinečný vklad do celkového vesmírneho procesu vývoja. My všetci ideme jedným smerom, ale každý svojou vlastnou cestou.

Je dôležité, aby človek cítil svoju hodnotu, významnosť a jedinečnosť na tomto svete. Tak si vytvoríme sebaúctu. Nie však prostredníctvom vyvyšovania sa nad ostatných, pretože každý človek či zviera, bytosť je významná po svojom, ale prostredníctvom uvedomenia si vlastnej jedinečnosti v spoločnom vesmíre.

Pokiaľ je človek pyšný, buď sa povyšuje, alebo sa ponížuje a myslí si, že je niečím menej, tým sa od jednoty v jednom či druhom prípade oddeľuje. V dôsledku takéhoto oddelenia stráca prístup k zdrojom, obmedzuje si zdroje všetkého. Dostáva sa do situácie, v ktorej trpí nedostatkom takmer všetkého. Lásky, energie, zdravia, hojnosti. Stále menej sa rozšľacháva, kým v skutočnosti je. Pravda o nás je taká, že sme navzájom prepojení a Jedno. Nikdy sme oddelení neboli a ani byť nemôžeme, rovnako ako nemôže žiadna bunka v našom tele zmysluplne existovať od zvyšku tela.

Ja, ja, ja a zasa len ja.

Existuje viacero spôsobov, ako v sebe pýchu rozpoznať. Ak je človek chorý, nespokojný, agresívny, ak vidí pýchu na iných a podráždi ho. Ak s ťažkosťami získava hlboký vhľad a porozumenie situácií, môže to indikovať prítomnosť pýchy.

Ak človek často používa slovo ja, ja viem, ja som to hovoril, a podobne. Ak má človek úmysel meniť v dôsledku nespokojnosti so svetom najmä iných ľudí, je s ľuďmi nespokojný, kritizuje ich. Ak prejavuje neúctu k iným a trpí nedostatkom sebaúcty, tiež to býva prejavom prítomnosti pýchy.

Pýcha je stav oddelenosti. Je to stav, keď sa Jediniec vníma iba ako individuálna bytosť úplne oddelená od ostatných bytostí. Je to teda pohľad výlučne z úrovne tela. Pre rozpustenie pýchy a jej dôsledkov je potrebné rozšľachávať sa, kým človek v skutočnosti je. Akého celku je súčasťou a aké je jeho miesto ako individuálnej bytosti v tomto celku.

Arogancia

Výrazným prejavom pýchy je arogancia. Arogantný človek je plný pýchy. Správa sa naduto, povýšene, neberie ohľad na iných. Vidí svet iba svojimi očami, neberie ohľad na potreby a záujmy iných. Svoj svet presadzuje na úkor svetov iných.

Arogancia, nadutosť, domýšľavosť alebo spupnosť sú negatívne charakterové vlastnosti alebo spôsoby komunikácie. Možno ich považovať za kombináciu prílišného osobného egoizmu, teda pýchy spojeného so závisťou. Arogantný človek používa aroganciu ako životnú stratégiu získať pre seba viac na úkor iných. Naučil sa, že arogancia mu dopomohla k tomu, aby dosiahol to, po čom túžil. Ak sa mu takáto stratégia osvedčila, bude v arogantnom správaní pokračovať. Takáto stratégia má veľmi negatívne, deštruktívne účinky na kvalitu vzťahov, a teda i na zdravie psychické a fyzické.

Arogantný človek nechápe, že príčinou jeho nespokojnosti je jeho arogancia. Nechápe ani to, že arogancia je príčinou toho, že nemá skutočných priateľov. Vo vzťahoch hľadá výhody, preto pestuje iba také vzťahy, z ktorých mu plynú priame alebo nepriame prevažne materiálne výhody. Priťahuje si tým ľudí, ktorí sa s ním priatelia tiež iba zo zistných dôvodov. Takto sa všetci spoločne nachádzajú v toxickom, deštruktívnom modeli života.

Až vážne zdravotné problémy donútia takéhoto človeka zamyslieť sa nad vlastnou aroganciou a postupne objaviť sebadeštručné vzorce správania. Až to mu umožní tieto zdravie poškodzujúce vzorce nahradiť vzorcami zdravie podporujúcimi. Empatiou, súcitom a láskou postupne rozpoznáva skutočný zmysel existencie.

Ako sa v bežnom živote zbaviť pýchy?

Pre proces rozpamätania sa je dôležité prečistiť sa od negatívnych emócií, ktoré sú blokátormi energie. Energie, ktorá vyživuje a udržiava zdravé telo a zároveň je nositeľkou informácií, ktoré k nám plynú z ostatných častí celku, ktorého sme súčasťou. Preto, napríklad, joga neodporúča jesť, tzv. tamastické potraviny, ktoré podporujú otupenosť, lenivosť (sú to, napríklad mäso, staré potraviny, káva, huby).

Hopiovia z tých istých dôvodov odporúčajú jesť najmä obilniny, ryžu, zrna ako také, v ktorých je komplexná informácia napomáhajúca čisteniu na fyzickej úrovni. Existuje viacero techník, ako podporiť proces porozumenia toho, čo všetko pýcha je.

Naštartovať tento proces môžeme tým, že prejavíme zámer prečistiť sa od pýchy, opätovne sa napojiť na energiu, ktorou sme. Môžete to urobiť, napríklad pri rannej toalete. Sediace na toaletnej mise, keď vaše telo opúšťajú nestrávené zvyšky potravy, toxické a nepotrebné látky, predstavte si, že vašu bytosť opúšťa aj pýcha. Ďalšia podobne účinná technika je napísať slovo pýcha na kus papiera a spáliť ho na domácom oltárik, pričom prejavíme úprimnú túžbu očistiť sa.

Stále je potrebné myslieť na to, že sme viac, ako si myslíme, že v danom okamžiku sme. Že stále rastieme, rozpamätávame sa na to, kým sme, kým sme boli a vždy budeme. Že zmyslom našej existencie nie je mať, ale byť šťastným. Človek prejde mnoho ciest, kým šťastie, ktoré hľadal v svete, nájde v sebe. Telo, duch a duša sa spoja v jedno. Vtedy je človek spasený a vyliečený z pýchy – oddelenosti, stáva sa celistvým, úplným, a preto šťastným.

„Berieš sám seba veľmi vážne,“ povedal don Juan pomaly. „Si priveľmi dôležitý pre svoju vlastnú myseľ. A to sa musí zmeniť! Si sám pre seba taký veľmi dôležitý, až sa ti zdá, že máš právo byť zo všetkého otrávený. Si sám pre seba taký dôležitý, že si môžeš dovoliť opustiť všetko, čo sa nedeje podľa tvojich predstáv. Možno si myslíš, že je to prejav silného charakteru. Taká hlúposť! Si len slabý a ešte aj namyslený!“

Pokúsil som sa niečo namietnuť, ale s donom Juanom to ani nehlo. Poukázal na to, že som v živote nikdy nič nedotiahol do konca a práve kvôli tomu pocitu neprimeranej dôležitosti, ktorú sám sebe prikladám. Istota, s akou to tvrdil, mi vyrazila dych. To, čo hovoril, bola samozrejme pravda, lenže to vo mne vyvolávalo zlosť a pocit ohrozenia.

„Vlastná dôležitosť je vec, ktorej sa musíš zbaviť.“ povedal don Juan dramaticky.

C. Castaneda, Cesta do Ixtlanu

Bol raz jeden človek. Bol celkom nahý, chodil za svojím nosom a písal si stále tú istú pieseň. Ale keď ho voľakto stretol, hneď sa ho opýtal: „A prečo sa neoblečieš?“

„Nikdy mi to nenapadlo,“ odvetil človek.

„A kam ideš?“ pýtali sa ho.

„Neviem,“ povedal človek.

„A prečo si pískaš stále tú istú pieseň?“ vypytovali sa znova a znova.

„Nikdy som o tom nepremýšľal,“ hovoril človek.

A písal si ďalej.

Jedného dňa prišiel na jedno miesto a na tom mieste bola lúka a uprostred lúky sedeli anjeli.

Mali veľikánske snehobiele krídla.

Človek si sadol do trávy a pozeral sa na anjelov.

„A mne preto narástli krídla, lebo som bol veľmi dobrý,“ povedal jeden anjel.

V tej chvíli mu krídla trochu zožltli.

„A mne preto narástli krídla, lebo som bol veľmi skromný," povedal druhý anjel.

No len čo to povedal, aj jeho krídla stmavli a zožltli.

„No a mne preto narástli krídla, lebo som bol veľmi tichý," chválil sa ďalší anjel.

V tom okamihu mal krídla škaredé a temné ako ostatní.

Celý deň sa anjeli chválili a ich krídla boli čoraz tmavšie a žltšie a menšie.

Človek sa pozeral na anjelov, ale nepremýšľal o tom. Vstal, zobral píšťalku a vykročil za svojím nosom.

A keď prišiel k úpätiu vysokej hory, ani mu nenapadlo zastaviť sa. Iba kráčal a pískal si a stúpал, až bol odrazu celkom hore, na samom vrchu hory.

Ale pretože o tom nikdy nepremýšľal, stúpал ďalej.

Erik Jakub Groch

IGNORÁCIA

Ignorácia je nenápadne leptajúca kyselina duše

Šťastie sa podobá zdraviu. Pokiaľ ho máš, ani si ho nevšimneš.

(Ivan Sergejevič Turgenev)

Ignorácia je definovaná ako nevedomosť, neznalosť alebo tiež ako vedomé prehliadanie, úmyselná nevšímavosť.

Zamyslime sa spoločne nad tým, čo to znamená a aké dôsledky z ignorácie vyplývajú pre náš život.

Ignoráciu človek môže prejavovať voči sebe, ľuďom, prírode, javom, veciam.

Cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami.

Táto ľudová múdrosť vyjadruje skúsenosť, že človek nie vždy pozná dôsledky svojich myšlienok, činov a postojov. Napriek presvedčeniu, že koná s dobrým úmyslom, napácha často škody, ubližuje sebe aj iným, toho výsledkom sú narušené vzťahy. Tie potom vedú k dlhodobej nespokojnosti, nepríjemnému pocitu, ktorý je prejavom zablokovanej energie. V dôsledku blokovanej energie dochádza k chorobám. Toto je základný reťazec, ktorý treba pochopiť, ak túžime nadobudnúť stav trvalo udržateľného stavu zdravia, šťastia, spokojnosti, hojnosti a radosti.

Veľa ľudí má nepríjemný pocit zo seba samého. Kritizujú sa, vyčítajú si minulé činy a rozhodnutia, chyby, ktoré urobili. Rovnako toxické je, ak to robíme vo vzťahu k iným ľuďom alebo prírode či Bohu.

Aj v dôsledku nadávania na počasie narastá agresivita a nespokojnosť v človeku. Rozčuľovaním sa k pozitívnej zmene nedôjde, narastie iba deštrukcia, rozklad vzťahov, zdravia.

Čo je príčinou toho, že človek koná tak, že na konci má narušené vzťahy k sebe, iným ľuďom, prírode, Bohu?

Príčinou je ignorácia, teda nevedomosť, aké postoje, myšlienky a činy ho k takémuto stavu privedú. Svoj svet si tvoríme práve nimi. Naše postoje, myšlienky a činy tvoria stavebný materiál nášho života. Z čoho staviame, taký dom máme. Poznáte klasickú rozprávku o troch prasiatkach, ktoré sa vybrali do sveta? Každé si postavilo iný dom. Jedno zo slamy, druhé z raždia a tretie kamenný? Ako to s nimi dopadlo? Keď prišiel vlk, slamený aj prútený dom rozfúkal, do kamenného sa nedostal.

Stavebným materiálom našich životov sú naše hodnoty. Ako máme zoradené hodnoty, tak nás potom vedú v rozhodovaní o postojoch.

Múdrym je človek vtedy, keď má informácie, alebo vie, kde ich nájst, disponuje zručnosťami a skúsenosťami, ktoré nadobudol a vie zaujať správne postoje. Správne vzhľadom na želaný cieľ. Ak

je cieľom nášho úsilia šťastný, spokojný, zmysluplný život, potrebujeme zaujať také postoje, ktoré k takémuto životu vedú. Inak vytýčený cieľ míňame, narastá v nás nespokojnosť, agresivita, odmietanie života v jeho pestrých formách a podobách.

Nespokojnosť je nevedomá samovražda, sebapoškodzovanie. Ak to nevieme, sme v stave ignorácie.

Náš život je školou toho, že naše postoje a rozhodnutia vedú k dôsledkom, ktoré potom žijeme. Kto si uvedomuje, k akým dôsledkom vedú jeho postoje a rozhodnutia, môže ich meniť tak, aby dôsledkom bol spokojný a šťastný život.

Učíme sa to vedome aj nevedome. Každá nová skúsenosť nám umožňuje zaujímať správne postoje, ktoré vedú k dôsledkom, ktoré si želáme.

Všetci si želáme jedno spoločné, byť šťastnými. Žiť život s pocitom vnútornej radosti - blaženosti. Ak zameriame svoju pozornosť práve na tento cieľ a pri rozhodovaní sa riadime hodnotami, ktoré k tomuto cieľu vedú, potom tento cieľ dosiahneme.

Inak povedané, ak nadobudneme vedomosť o tom, že niektoré naše postoje vedú k spokojnosti, blaženosti a iné nevedú k spokojnosti a šťastiu, prestaneme ich ignorovať. Naše správanie upravíme vzhľadom na cieľ žiť šťastný, spokojný a zmysluplný život. Blaženosť je pocit, ktorý zažívame, keď sme šťastní bez vonkajšej príčiny, teda sme šťastní už z dôvodu, že SME. Tá príčina je v nás. Rovnako ako v nás je zdroj šťastia, zdravia, lásky.

Ignorácia je nevedomosť, ako správne žiť svoj život, aby sme ho mohli žiť spokojní. Odstránime ju tým, že prijmeme životné lekcie ako školu sebapoznania. Potom zažívame dva druhy situácií. Buď také, v ktorých šťastní sme, alebo také, na ktorých sa učíme šťastnými byť.

Prestaneme udalosti deliť na dobré a zlé. Nahliadame na ne s pocitom vďačnosti, ak prichádzajú tie zmysluplné, šťastím a radosťou nás naplňajúce udalosti. Pocitom radosti sme naplnení, keď prichádzajú také, na ktorých sa učíme hľadať správne postoje. Vďačnosť je bránou k radosti a úcta k láske.

Takýmto prístupom sa náš život začne čarovne meniť. Zlepšujú sa nám vzťahy, vyžarujeme radosť, spokojnosť. Je to na nás čoraz viac vidieť, dostávame spätnú väzbu od ľudí, že je im s nami príjemne. Prestávame byť ignorantmi vlastného života.

Ignoráciou je i vedomé vyhýbanie sa ľuďom, aktivitám, z ktorých máme nepríjemný pocit.

Čo je príčinou toho, že k niektorým aktivitám alebo i ľuďom cítime odpor alebo nechúť stretávať sa, komunikovať či niekam ísť? Čo je príčinou toho, že niektoré aktivity nemáme radi alebo k nim doslova cítime odpor?

Kdesi dobre hlboko je za tým všetkým ukrytý strach. Strach je dôsledkom neschopnosti vnímať prepojenie všetkého, čo vytvára hmotný svet. Vníname sa oddelení, obmedzení. Vníname nedostatok zdrojov, energie, lásky, prostriedkov. Preto si chránime tie, čo máme, máme strach zo straty. Ak niečo ohrozuje naše istoty, naše hodnoty, presvedčenia, uzatvárame sa a oddeľujeme mentálne ešte viac. Toto uzatvorenie sa prejavuje ako vnútorný odpor, nechúť, antipatia. V jej dôsledku potom vedome ignorujeme to, čo vníname ako niečo, čo nás zaťažuje, je nám nepríjemné. Čím sa cítime obťažovaní.

Ak s niekým dlhodobo komunikujeme podľa schémy obrana - útok, takáto komunikácia nás unavuje, doslova vyčerpáva našu energiu. Ak takto nastavená komunikácia trvá dlhšiu dobu alebo sa opakuje, začneme sa v prítomnosti človeka, v komunikácii, s ktorým sa stále bránime alebo následne útočíme, cítiť unavení a nepríjemne. Aby sme sa takémuto nepríjemnému pocitu vyhli, začneme ho ignorovať. Nedvíhame telefón, neodpovedáme na maily alebo na niektoré otázky, pri možnom stretnutí máme tendenciu sa mu vyhnúť. Únik, vyhýbanie sa je stratégia, ktorou sa chceme chrániť. Ignorujeme existenciu človeka, s ktorým sa cítime nepríjemne. Takáto ignorácia je však iba zrkadlovým odrazom toho, že niečo ignorujeme v sebe. Ak v takejto ignorácii, a teda

i sebaignorácii, pokračujeme a sme v nej vytrvalí, prerastie v pohrdanie. Dôsledkom pohrdania je už vážne poškodenie vzťahov i zdravia.

Pohrdanie prináša často veľmi ťažké diagnózy. Je to veľmi vysoký stupeň odmietnutia života, preto väčšinou končí jeho stratou. Všímajte si, ako komunikujete, naučte sa rozpoznáť, kedy ste v obrane a, naopak, kedy útočíte. Aj irónia je, napríklad silným, agresívnym útokom.

Ignorácia je ako cukrovka, nebolí, ale jej dôsledky sú fatálne.

Ignorantstvo je toxické, agresívne, a teda i seba ubližujúce najmä z toho dôvodu, že človek prehliada, nevšima si, ignoruje skutočnosti, o ktorých môže vedieť na základe predošlej skúsenosti, alebo intuície, že povedú k stavu nespokojnosti, teda že povedú k niečomu, čo bude vnímať negatívne.

Často si dôsledky ignorácie vôbec neuvedomujeme. Ignorované, prehliadané môžu byť veľmi dôležité signály, symptómy, ktoré nás chcú upozorniť na potrebu zmeniť postoj, myšlienky, konanie.

Človek sa zamotáva do vlastných pavučín nevedomosti, ignorácie.

Ak chcete porozumieť tomu, ako nebezpečné pre zdravie človeka je ignorantstvo, stačí, keď na chvíľu precítite, ako sa cítite, keď vás niekto ignoruje?

Aký je to pocit?

Doslova cítite, ako z vás uniká energia, ako slabnete a strácate životnú silu? Znižuje sa vám sebadôvera a sebaúcta, doslova strácate svoju ľudskú hodnotu. Prichádza veľmi nepríjemný pocit v oblasti 3. čakry, solar plexu? Energia je blokovaná.

Ak poznáme tento pocit a dokážeme si uvedomiť, že je dôsledkom ignorácie, ktorú zažívame, je v nej i kľúč k riešeniu, ako tento stav zmeniť.

Položte si otázky, čo je vo mne ignorované, čomu potrebujem porozumieť, čo potrebujem rozpoznáť, čo vyžaduje moju pozornosť? Tieto otázky zamerajú vašu pozornosť na to, kde je príčina. V momente, keď sa v strede našej pozornosti ocitne to, čo bolo prehliadané, neuvedomované, nepríjemný pocit sa stratí. Opätovne pocítíme prítok energie, vitality, stratenú rovnováhu.

Tak ako dieťa, ktoré túži po pozornosti, sa upokojí, keď ju dostane, i my nachádzame odpovede i stratenú rovnováhu, keď venujeme pozornosť tomu, čo sme ignorovali.

Ignoráciu pociťujeme tiež ako prejav neúcty k nám. Ak vás niekto ignoruje, akoby ste boli zo skla, akoby ste v jeho očiach neexistovali. Cítíme to ako neúctu k nám. Za tým je dobre maskovaný problém s našou vlastnou sebaúctou. Skúmajte, ako sami sebe prejavujete úctu. Hľadajte nové a nové spôsoby, ako si ju prejavovať viac. Potom vám budú ľudia prejavovať neúctu čoraz menej.

V momente, keď stratégiu ignorácie vymeníme za stratégiu cielenej pozornosti, situácia sa zmení a ňou sa mení i náš životný pocit.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.
Rastíme spolu.

AGRESIVITA, HNEV

Agresivita zabíja

***Náš vlastný hnev alebo zlosť nám narobia viac škody, ako to, čo nás k hnevu priviedlo.
(John Lubbock)***

Hnev, zloba, zlosť sa v našom vedomí objavuje vtedy, keď strácame kontrolu nad situáciou. Keď život ide inou cestou, ako si želáme alebo pokladáme za správne, narastá v nás agresivita. Začínáme akumulovať energiu, ktorú použijeme ako rozbušku. Chceme mať pod kontrolou to, čo sa deje, čo považujeme za dôležité. Lenže nie vždy sa to darí. Keď sa nedarí mať veci, udalosti pod kontrolou, objaví sa hnev, ktorý môže viesť až k fyzickému násiliu, aby sme situáciu zmenili. Hnev je vyjadrením hlbkej nespokojnosti s poriadkom sveta.

Hnev je vyslovením ostrého nie životu

Preto dôsledkom takéhoto odmietnutia života je skôr či neskôr ochorenie a smrť. Je to snaha o presadenie svojej predstavy o tom, ako a kedy majú udalosti prebiehať. Ak dôverujeme tomu, že vesmír a jeho súčasti sú riadené vyššou inteligenciou, ktorá presahuje našu individuálnu inteligenciu, je hnev prejavom nedôvery tejto vyššej inteligencii. Hnev je dôsledkom toho, že udalosti prebiehajú inak, ako si mi predstavujeme, že prebiehať majú. Je teda prejavom našej oddelenosti od ostatným častí vesmíru, energie, ktorou sme. V biblii nájdeme slovo, ktoré túto oddelenosť pomenúva a vystihuje, je to slovo pýcha. Pýcha znamená oddelenosť, v dôsledku ktorej sa buď nadradujeme, alebo podceňujeme. To, že takéto správanie má smrteľné dôsledky, je vyjadrené tým, že pýcha je jedným zo smrteľných priestupkov, hriechov voči zákonom Univerza, Boha. Naše presvedčenia, ako veci majú fungovať a realita, sa rozchádzajú, to vyvoláva v nás hnev a nespokojnosť.

Agresivita je hromadením energie, ktorú potrebujeme, aby sme presadili, dosiahli ciele, proti ktorým niekto iný namieta alebo s nimi nesúhlasí.

Skúmaním podvedomia si môžeme overiť, že v skutočnosti s takýmto našim cieľom nesúhlasí a má voči nemu námietky naše vlastné podvedomie alebo jeho časť. Konflikt, ktorý naša agresivita vyvolá, je teda v skutočnosti vnútorným konfliktom častí nášho podvedomia. Ak zotrvávame v konflikte, prirodzene sa cítime unavený, konfliktom vyčerpávaný. Ubúda nám energia, čo je prirodzené, lebo v dôsledku konfliktu sme sa odpojili od zdroja a ten nás nepodporuje dotovaním novou energiou. V dôsledku takejto energetickej podvýživy ochorenie telo, vznikajú tie najťažšie ochorenia. Predovšetkým onkologické.

Hnevom vyjadrujeme túžbu po lepšom svete, teda aj túžbu po návrate k úplnosti, celostnosti

Spokojným sa človek stáva až po dosiahnutí celistvosti, úplnosti, po rozpomätaní sa, kým v skutočnosti je. Kým nežije túto celistvosť, Jednotu, rastie v ňom nespokojnosť kedykoľvek ju hľadá mimo seba.

Pozitívnym zmyslom hnevu je vyjadrenie túžby, aby náš svet zodpovedal našim predstavám, požiadavkám a očakávaniam, aby nám doňho druhí nezasahovali. Je prejavom túžby po slobode, túžby po svete bez hraníc a obmedzení. Táto túžba je túžbou našej duše. Ukazuje nám cestu k naplneniu potenciálu našich možností. Pokiaľ však človek zotrváva v duálnej predstave o sebe a svete, prirodzene sú jeho túžby egoistické a narážajú na odpor iných ľudí. Sú často v rozpore s ich túžbami a predstavami o svete. Nemôžeme získať slobodu vytváraním obmedzení a neslobody iným.

Potláčanie hnevu a agresivity je rovnako nebezpečné, lebo sa akumuluje a obráti sa proti vám. Začne deštruktívne pôsobiť na organizmus a ten ochorenie. Je ako granát, ktorý nehodíme pred seba, ale zhltneme.

Ak v sebe človek dlhodobo potláča také emócie ako podráždenosť, hnev a zlosť, začína trpieť pečeň, kĺby, dýchacie orgány. Dlhodobý potláčaný hnev sa môže prejaviť na zápale žlčníka či formou žlčových kameňov. Nie náhodou sa hovorí, že niekomu skypela hnevom žlč. Riešením teda

nie je hnev v seba potláčať. To by bola agresivita páchaná na seba samom. V prechodnom období, keď sa snažíme odučiť zlozvyku - hnevať sa, pomáha zamestnať sa kedykoľvek cítite, že vo vás rastie hnev takou prácou, ktorú nemáte veľmi radi. Napríklad, upratovaním.

Zbaviť sa hnevu natrvalo však vyžaduje zmeniť niektoré svoje názory a postoje na svet. Hnev je potrebné transformovať na súcit a lásku, na rešpekt a úctu. Dosiahnuť porozumenie toho, že svet je stvorený dokonale a rovnako aj funguje. Ak ho takým nevidíme, znamená to, že potrebujeme zmeniť niektoré naše postoje a názory.

Zlatým pravidlom je, že ak chceme od niekoho niečo dostať, potrebujeme meniť svoje správanie a myšlienky dovtedy, kým nám to ten človek nebude chcieť dať sám od seba.

Umením je namiesto plytvaním energiou na negatívne emócie, zosúladiť svoje túžby a predstavy s podvedomými zámermi. To sa dá iba tým, že prevezmeme zodpovednosť za svoj život a svoj svet. Sme scenáristami, režisérmi aj hlavnou postavou v tom svojom príbehu.

Ego žije z potreby mať stále pravdu.

Hnev často vychádza z pocitu, že musíte mať stále pravdu. Ak človek často bojuje za svoju pravdu, obhajuje svoj názor, robí tak v obave pred poklesom sebaúcty. Mať pravdu je istota, ktorej sa drží. Rúcaním systému presvedčení sa rúca systém hodnôt a prichádzajúca neistota takéhoto človeka desí. Hnev v človeku rastie, keď má pocit, že mu bolo ukrivdené alebo nedostal to, čo podľa jeho mienky dostať mal, čo si nárokoval. Namiesto toho, aby človek prevzal za situáciu zodpovednosť, uchýľuje sa k obviňovaniu zo zlyhania iných. Nájdenie vinníka ho oslobodzuje od prebratia zodpovednosti za seba.

Hnev vyvoláva ilúziu, že sme mocní.

Hnev dáva ľuďom falošný pocit moci, majú pocit, že ich oprávňuje kritizovať, urážať, nenávidieť a neznášať iných. Agresívni, nahnevaní ľudia majú pocit, že majú právo hádať sa, ubližovať iným alebo sa správať k ľuďom zle.

Hnev môže byť však aj katalyzátorom zmeny a premeny podnecujúcej vášne, vzrušenie, nadšenie. Ak niečo vo vašom živote nefunguje a vy sa preto hneváte, tento hnev vám ponúka možnosť oslobodiť sa od vašich prekonaných presvedčení, návykov, následne zdravotných ťažkostí, akými sú depresie, pocit bezmocnosti, preťaženia.

Ak sa hnev zadržiava, zamedzí tok energie a životnej sily. Dlhodobý živý a udržiavaný hnev prináša najprv slabosť, vyčerpanosť, nespokojnosť, strhanosť. Neskôr závažnejšie ochorenia. Potláčaný hnev spôsobuje zvýšený krvný tlak, zápaly, psoriázu, zápal dutín, nádory, rakovinu, predmenštruačný syndróm, zápal pľúc či vredy. Za ochorenia si môžeme sami, ak nerozumíme tomu, že sú dôsledkom našej agresivity, hnevu, nespokojnosti, kritiky a sebakritiky.

Začať vetu slovom prečo je hrubá nezdvorilosť, tiež prejav neúcty.

Agresívna je i irónia a sebaíronia, zosmiešňovanie s cieľom ponížiť, strápníť. Agresívne sú aj výčitky, ktoré sú prejavom nespokojnosti. Uvedomte si, ako na vás pôsobí veta, ktorá začína slovom Prečo...? Prečo si si obliekol práve toto? Prečo si neprišiel včas? Prečo takto a nie tak? Za každou takouto otázkou je ukrytá nespokojnosť a nedôvera. Každá takáto otázka nám znižuje sebaúctu. Preto sa cítime neprijemne, ak sa nás takto niekto pýta. Zvyčajne automaticky reagujeme podráždene, bránime sa alebo rovno zaútočíme. To roztáča koleso agresivity a ona potom rastie.

Pravdivý je výrok, že mier na tomto svete nastane vtedy, keď nastane mier v každom ľudskom srdci. Niekedy sa pýtame, aký je dôvod, že je vo svete toľko vojen, násilia a agresie? Odpoveď nájdeme v sebe vtedy, keď si uvedomíme svoju vlastnú agresivitu, lebo práve vtedy sme jej zdrojom vo svete.

Preberme každý za seba zodpovednosť za tento stav, staňme sa generátormi lásky vo svete a náš svet sa zmení. Zmení sa v nás a cez nás v celom svete.

Príbeh o dvoch vlkoch v našich srdciach

Podľa prastarého príbehu, ktorý rozprávajú Toltékovia, žijú a bojujú spolu v srdci každého človeka dvaja vlci. Jeden je Agresivita a druhý Láska. Ak by ste stretli starešinu Toltékov, opýtal by sa vás, ktorý z týchto dvoch vlkov zvíťazí vo vás?

Položte si, prosím, túto otázku.

Možno cítite, že vo vás víťazí vlk Agresivita, že ste ňou naplnení. Možno vo vás víťazí Láska. Pravdou je, že víťazí ten, ktorého živíte.

Je potrebné uvedomiť si, že agresivitu živí agresivita, hnev a nespokojnosť. Lásku živí láska. Dôsledkom láskyplnosti je pocit šťastia, pokoja, radosti a spokojnosti. Dôsledkom agresivity je nepokoj, podráždenosť, ochorenia a smrť v bolesti a utrpení.

V každom okamihu života sa môžeme rozhodnúť, ktorého vlka v sebe posilníme, ktorého budeme živiť. Dôsledky akéhokoľvek rozhodnutia potom už prídu samé.

NENÁVISŤ

Nenávisť, odmietnutie života

Ak niekoho nenávidíte, nenávidíte v ňom niečo, čo je súčasťou vás. To, čo nie je našou súčasťou, nám neprekáža.
(Hermann Hesse)

Nenávisť je hlboká, intenzívna emócia vyjadrujúca zaujatosť, nepriateľstvo a odpor voči inej osobe, skupine alebo objektu. Nenávisť sa spája s potrebou škodiť a spôsobovať bolesť. Spája sa tiež s pocitom radosti, keď k naplneniu tejto potreby dôjde, takúto radosť nazývame škodoradosťou. Je to radosť, ktorá nám škodí. Ide o zmes citu a afektu. Nenávisť je najextrémnejšou formou odmietnutia.

Na rozdiel od hnevu je nenávisť emocionálnym dôsledkom vážneho konfliktu, frustrácie či deprivácie, teda straty a ako viac-menej trvalá psychická zameranosť má vplyv na interpersonálne správanie danej osoby. Nenávisť je príčinou negatívneho naladenia na svet, ľudí, život. Nahlodáva dušu, čoho dôsledkom človek vidí všetko okolo seba ako šedé, čierne, neradosné, ťažké, zložené a trpí.

Nenávidieť znamená nevedome si priať smrť.

Ak sa pozrieme na slovo nenávisť, potom nenávidieť znamená nechcieť vidieť, znamená túžiť po odstránení zo života to, čo vidieť nechceme. Teda nenávidieť znamená želať si nevidieť toho, koho nenávidíme, čiže želáme si, aby viac neexistoval, bol v živote neprítomný, nežil. Odstrániť znamená túžbu zničiť, zabiť. Na energetickej úrovni sa nenávisť rovná vražde. Sv. Ján v prvej epištole píše: "Kto nenávidí svojho brata, je vrah." Nenávisť je preto vysoko toxická emócia, ako taká má veľmi negatívne dôsledky na zdravie. Nenávisť je do krajnosti vystupňovaný hnev a agresivita. Treba si uvedomiť, aké dôsledky má pre zdravie človeka živenie nenávisti vo svojej duši. Uvedomiť si, koľko utrpenia a bolesti nám priniesla ako ľudstvu i prírode, v ktorej žijeme. Potom uvidíme dôsledky nášho vlastného utrpenia, ochorenia a bolesti.

Má nenávisť pozitívny zmysel?

Etikoterapia hľadá pozitívny zmysel vo všetkom. Vychádza z predpokladu, že energia, ktorou sme, je Láska. Naším Bohom je láska, ktorou sme. Jej prejavom je úcta, súcit. V tomto zmysle, ak nenávidíte, je vašim želaním zničiť to, čo je zlé, aby na jeho miesto prišlo niečo iné, čo by zodpovedalo vašim požiadavkám, vašim predstavám o lepšom svete. Pozitívnym zmyslom nenávisti je túžba po lepšom, spravodlivom svete. Nenávidíme toho, kto nám berie slobodu, kto sa na nás priživuje, využíva a zneužíva nás. Vidíme, že nechceme vidieť toho, kto nám ubližuje, poníža nás, znižuje nám sebaúctu. Bráni nám byť šťastnými, slobodnými bytosťami. Neporozumenie je v tom, že nenávisť, agresivita, násilie nikdy nepovedú k láskyplným vzťahom, teda k lepšiemu svetu. Ak niekoho nenávidíte za jeho podlosť, chcete ho zničiť, aby zavládla spravodlivosť. Ak vám niekto ublížil, začnete ho nenávidieť, aby ste sa ochránili, aby ste sa od jeho zloby oddelili. Ak nenávidíte blízkeho človeka, vnímate to, akoby vás veľmi ponížil, ukrivdil vám, dotkol sa vás. Vtedy vo vás rastie nenávisť. Nenávidíte inú osobu, ale v skutočnosti rastie nenávisť vo vás, trhá vašu dušu na kusy, spôsobuje bolesť a na fyzickej úrovni ťažké ochorenia. Hnevom, nenávisťou, ktorú síce smerujete mimo seba, v tej chvíli ubližujete sebe.

Ak sa naučíme nestranne pozorovať, čo sa v nás deje pri nenávisti, zistíme, že v dôsledku vlastnej nenávisti rozpoznáme svoje vnútorné emočné zranenia, rozpoznáme v neúčtívom správaní k nám náš vlastný vysoký potenciál pre zvýšenie sebaúcty, potom dostaneme možnosť vyliečiť samých seba z nenávisti. Vyliečime sa tým, že zvýšime svoju sebaúctu. V dôsledku jej zvyšovania sa automaticky bude zvyšovať aj úcta k ostatnému svetu, ktorého sme súčasťou. Pokiaľ však uviazneme v osídlach pýchy, teda v predstave, že sme oddelení od zvyšku sveta a dôsledku zvyšovania sebaúcty porovnávaním zistíme, že sme lepší ako ten, s kým sa porovnávame, porastie v nás namiesto lásky a porozumenia, pohrdanie a pýcha.

Kde sú korene nenávisti?

Príčina nenávisti je v našej nevedomosti, že sme navzájom prepojení, že vytvárame jeden energeticky navzájom prepojený celok. Oddelujeme sa od Boha, ktorý je tým celkom, ktorého sme súčasťou. Nenávisťou sa energeticky oddelujeme, trháme od tej časti energetického alebo kvantového poľa, ktorú nenávidíme. V dôsledku tohto oddelenia nám klesá náš vlastný energetický potenciál, stále sa zmenšuje. To je dôvod toho, že sa cítime stále viac unavení, doslova vyčerpaní, teda bez energie.

Ak chcete zmeniť ľudí, ktorých nenávidíte, zmeňte sa sami. Potom budete so všetkým spokojní, závisí to predsa iba od vás. Potom porozumiete tomu, že svet je harmonický a spravodlivý. Ak sa vám taký nejaví, môže to znamenať, že niečo nie je harmonické vo vás. Každý človek si sám vytvára svoj svet. Nie je ľahké vzdať sa starých presvedčení a princípov. Ak chcete zmeniť okolitý svet a iných ľudí, môžete ich presvedčať alebo použiť násilie. Ak ako prostriedok na dosiahnutie želanej zmeny použijete násilie, v konečnom dôsledku vás to dovedie k nešťastiu. Ak na seba napriek všetkému vezmete zodpovednosť za použitie násilia, a to i verbálneho, pamätajte na dôsledky. Vaša nenávisť privolá do vášho života odvetné násilie. Niekedy používajú ľudia slovo nenávidím, aby ním vyjadrili odmietnutie. Nenávidia niektoré veci, javy, dokonca jedlá. Nenávisť v nich tým ale rastie. Existuje aj iná možnosť. Keďže vonkajší svet je môj svet a ja si ho sám vytváram, môžem zmenou svojho postoja, názoru, myšlienok zmeniť aj svoje okolie.

Nenávisť môže mať rôzne prejavy. Jedným z jej možných prejavov býva strach z tých, ktorí majú iný pôvod, náboženstvo, kultúru, národnosť, orientáciu, pohlavie, politické presvedčenie. Príčinou strachu je pocit ohrozenia alebo obava zo straty vlastných hodnôt, identity. Obava z nutnosti prispôbiť sa, obmedziť sa. Veľmi často bez reálneho základu. Je to skôr naša predstava o ohrození než skutočná hrozba.

Nenávisť si často odovzdávame ako dedičstvo po predkoch z pokolenia na pokolenie. V niektorých rodinách je tradične pestovaná nenávisť k príslušníkom inej konfesie, alebo k príslušníkom iných národov, alebo rasy, alebo rodová nenávisť k členom iných rodín. Častá je i nenávisť vo vnútri rodín, krivdy z minulosti pri dedení majetku, odcudzenie príbuzných a dlhodobá živá nenávisť v dôsledku krivdy alebo pocit z nespravodlivosti. Veľmi častým javom je, že doslova nenávidí brat brata pre krivdy, zvady, ktoré sa stali predchádzajúcim pokoleniam.

Príčinou nenávisti môže byť aj bôľ, hnev, zlosť. Z veľkej lásky môže byť veľká nenávisť, ak nedošlo k naplneniu očakávaní, ak došlo k odmietnutiu. Obrovskú nenávisť dokáže spustiť ohrdnutosť. Príčinou je ranená sebaúcta. Človek sa cíti ničotne, cíti sa byť horší ako ten, komu vytúžený partner alebo partnerka dali prednosť. Porovnáva sa s človekom, ktorý dostal prednosť pred ním, nerozumie príčinám, hľadá ich vo svojej nedokonalosti. To spustí proces zníženia sebaúcty.

Stav zníženej sebaúcty človeka núti hľadať cestu z tohto nepríjemného pocitu, preto obráti svoj hnev, nenávisť proti objektu, ktorý za príčinu tohto nepríjemného pocitu považuje. Príčina je však v ňom samom. Je ním veľký potenciál zvýšiť schopnosť rešpektovať právo každej bytosti na jej vlastnú cestu, jej vlastný, jedinečný spôsob a formu existencie.

Stojí za úvahu, aké pocity si v sebe ako záťaž nesieme a či nás podporujú a v čom?

Dôsledkom nenávisti je vždy bolesť a utrpenie. V jej dôsledku človek zatvrdne, izoluje sa, je ustráchaný, pociťuje úzkosť, nevidí možnosti, stráca slobodu v nachádzaní východísk, ciest v živote. Často je veľmi agresívny a schopný násilia, nepriateľstva a krutosti. Nenávisť môže človeku dávať aj veľmi falošný pocit moci. Príčinou nenávisti býva do extrémů nafúknutá pýcha. Pocit vlastníctva, nadradenosti, jedinej skutočnej pravdy.

Nenávisť človeka oslabuje, obmedzuje, vytvára strnulosť, stagnáciu. Srdce človeka sa v dôsledku nenávisti uzatvára, srdcová čakra sa zablokuje a duša človeka stráca schopnosť naplno sa vyjadrovať a prežívať lásku, odpustenie, láskavosť a súcitiť.

Dlhodobou nenávisťou naplnený človek prepadne zatrpknutosti, cíti beznádej a bezmocnosť. Stráca životnú silu a jeho telo ochoreje. Ochorenia srdca, respiračné ťažkosti, pálenie záhy, vysoký krvný tlak, tvorba bradavíc, problémy s pľúcami, pečeňou, žľazami, pankreasom bývajú podľa viacerých autorov či už etikoterapeutov, alebo psychosomatických liečiteľov spojené s pocitom nenávisti. Túžime po spravodlivosti, ale vidíme iba jej časť. Často nemáme schopnosť vidieť a porozumieť všetkým súvislostiam. Mnohé nám zostávajú ukryté. Naš pocit nenávisti teda často môže spustiť nedostatok nadhľadu, nedostatok porozumenia, pochopenia všetkých príčin a súvislostí. Nenávisť by nás mala upozorniť práve na tento nedostatočný nadhľad.

Ako získať nadhľad, odstup?

Liečiť pocity, myšlienky a emócie, ktoré nám poškodzujú zdravie, si môžeme sami. Je potrebné rozvinúť našu zmyslovú inteligenciu. Počúvať a vnímať, čo nám hovorí naše telo. Pohrúžením do seba sa, na svoje telo a informácie v ňom sa môžeme naladiť. Ak máte jasný zámer naučiť sa počúvať vaše telo, vaša vnútorná samoliečivá inteligencia vás privedie postupne k zvýšeniu schopnosti rozumieť jej reči. Každý z nás má špecifický spôsob vnútornej komunikácie s ňou.

Ak pociťujete nenávisť, priložte si dlane na tú časť tela, kde ju cítite najintenzívnejšie. Niekoľkokrát sa do tejto časti vášho tela nadýchnite, emócie sa tým dostanú na povrch. Požiadajte potom svoj autoimunitný systém, svoju vnútornú liečivú inteligenciu, aby spustila proces uvoľnenia škodlivého zovretia nenávisti prostredníctvom oranžovo-červeného svetla, ktoré do toho miesta dýchaním posielajte. Pretransformujte všetok hnev, strach, bolesť, zlosť vo svojom tele na jasnosť, múdrosť, súcitiť a lásku. Vašu izolovanosť na starostlivosť a zlomyseľnosť na láskavosť. Prepóľujte na vyššie vibrácie lásky, odpustenia, súcitiť a vďačnosti za vyslobodenie z nenávisti.

KRIKA

Kritika, nároky a nespokojnosť
Deti viac potrebujú vzory ako kritiku.
(Joseph Joubert)

Kritika je hodnotenie a odhaľovanie nedostatkov v čomkoľvek, je to negatívny úsudok o čomkoľvek. Kritika je jedným z plodov pýchy. Ľudia, ktorí stále kritizujú, sú nespokojní sami so sebou a svetom, v ktorom žijú. Chcú ho zmeniť tak, že sa zmení svet okolo nich, teda chcú, aby ostatní zodpovedali ich predstavám o svete, morálke, živote. Myslia si, že ich mienka je najsprávnejšia. Takí ľudia jednoducho zabúdajú alebo nevedia, že žijú iba vo svojom vlastnom svete. A svojimi kritickými myšlienkami vyjadrujú nesúhlas so svetom iného človeka. Je to mimoriadne agresívne zmýšľanie, ktoré má negatívne dôsledky na ich zdravie.

Na jemnej, podvedomej alebo energetickej úrovni útočia na ostatných ľudí, a teda na svety iných ľudí. Takéto útoky sa im potom vracajú späť vo forme kritiky a nespokojnosti iných s nimi. Nároky sa môžu vzťahovať na kohokoľvek: na blízku osobu, vládu, seba samého, minulosť, budúcnosť, osud, Boha. Tieto myšlienky spúšťajú program ničenia toho, na čo sú smerované. Následne sa v podvedomí obete spúšťa program samo-zničenia. Trvalá nespokojnosť spustí seba-deštrukčný proces, v dôsledku ktorého ochorie duša i telo.

Nespokojnosť, nároky voči okolitému svetu môžu viesť k vážnym chorobám. Ľudí, ktorí majú sklon kritizovať, často bolia kĺby a krk. Artrída, reumatizmus je choroba tých, ktorí stále vyjadrujú nároky a nespokojnosť, kritizujú seba aj ostatných. Je to tým, že sú neoblomní, tvrdí vo svojich úsudkoch, neprijímajú cudziu mienku. Chcú byť vždy a vo všetkom dokonalí a trvajú na dokonalom správaní aj iných ľudí. Pocit vlastnej dôležitosti je u nich nafúknutý do neuveriteľných rozmerov. Väčšinou sú to ľudia, ktorých v detstve tiež kritizovali pre ich nedokonalosť a týmto spôsobom chcú získať pozornosť a pochvalu. Neveria si. Rodičia do nich premietali nespokojnosť so sebou. Kritikou chcú dosiahnuť vlastne pochvalu, pretože chcú ukázať, akí sú oni dobrí. Keď sme kritickí, skúsme občas niečo nepovedať a, naopak, pochváliť. Nachádzajme a hľadájme skôr niečo dobré a pozitívne na ľuďoch a svete. Sami uvidíte, ako vám odľahne.

Priznajme si, že nie sme dokonalí, máme na to plné právo. Potom prichádza uzdravenie. Mali by sme si denne pripomínať, že všetci konáme najlepšie, ako v danej chvíli dokážeme. Má zmysel kritizovať niekoho za to, že konal najlepšie, ako v danej chvíli vedel a mohol?

Každý človek potrebuje mať pocit, že na tomto svete nie je zbytočný, že jeho život má zmysel. Lebo to tak aj je. Ale chcieť byť významný a výnimočný tým, že sa vyvyšujem nad ostatných, znamená ničť svety ostatných ľudí.

Pyšný človek je uzavretý. Tým, že si neželá prijať svet iného človeka, ochudobňuje a ničí ten svoj. To nakoniec vedie k osamelosti, chorobe a smrti. V dôsledku tejto uzavretosti nemôže prijímať podporu a energiu zo zvyšku sveta, od ktorého sa oddelil. Preto ochorie jeho duša, narastá v ňom nespokojnosť, agresivita a následne ochorie telo.

Zbaviť sa kritickosti znamená prebrať zodpovednosť za svoj život. Ihneď prestanete mať potrebu obviňovať druhých alebo seba. Rozvíjať v sebe pocit vďačnosti za všetko, čo sa vám deje, naučiť sa vo všetkom vidieť pozitívne ponaučenie a príležitosť pre rast.

Keď sa snažíme zmeniť iného človeka, čo kritizovaním robíme, na informačno-energetickej úrovni na neho doslovne útočíme. Keď vyjadrujeme nespokojnosť s jeho správaním, napádame ho. Fakticky svojou agresivitou na energetickej úrovni ho zabíjame. V desatore máme posolstvo Nezabiješ, agresia vyvoláva opätovnú agresiu, vracia sa tam, odkiaľ vyšla.

Ak človek prejavuje nesúhlas a nespokojnosť, kritizuje, teda snaží ovplyvniť a zmeniť toho, koho kritizuje, v skutočnosti útočí na jeho svet, vedie s ním vojnu. V dôsledku toho vznikajú hlboké rany na jeho duši a neskôr na tele. Na podvedomej úrovni vzniká agresia. Ten druhý sa musí brániť, a tak vzniká opätovná agresia. Vzájomný útok, striedaný obranou neskôr vystrieda vzájomné ignorovanie a následne vzájomné pohrdanie, ktoré má vážne zdravotné dôsledky.

Kožné choroby predstavujú tiež starú, hlboko potlačenú, skrytú agresivitu, ktorá sa tlačí na povrch a organizmus sa ich snaží zbaviť. Všetky alergie majú svoju príčinu v agresívnom odmietaní niektorej formy života. Ak má človek alergiu, mal by sa zamyslieť, čo alebo koho vo svojom živote

neznáša, odmieta. Alergická reakcia u detí býva odrazom správania rodičov alebo príčina je v nekontrolovaných emóciách, ktorými si vynucujú pozornosť, čo je v skutočnosti volanie po láske. Alergia je prejavom hlboko potlačenej agresivity. Ak sa chce človek vyliečiť, mal by sa čestne, pravdivo (eticky) pozrieť na to, pred čím uteká, pred čím schováva hlavu do piesku, čo sa snaží nevidieť, nepočuť (súvislosť s poruchami zraku a sluchu tiež nie je náhodná). Položte si otázku: ktoré prejavy života odmieta?

Príčinou psoriázy môže byť silný agresívny pocit viny a túžba potrestať sa. Vyskytuje sa, napríklad, u ľudí, ktorí neprijmú svoju identitu, nestotožňujú sa s telom, pohlavím, ktoré majú, bojujú sami so sebou. Rovnako akýkoľvek iný pocit viny vedie k seba potrestaniu. Veľmi častou príčinou rakoviny pohlavných orgánov, vaječníkov, maternice býva pocit viny za vykonaný potrat.

Havajčania nás naučili techniku Hoo pono pono, je to technika Aloha, lásky, odpustenia a vďačnosti. Ňou môžeme naviazať láskyplný vzťah aj s už nežijúcimi ľuďmi. Prijatť dieťa, aj keď neprišlo na svet, akceptovať ho vo svojom živote, je základom pre zdravý vzťah. Narušené vzťahy vedú k nerovnováhe a chorobám. Takto neusporiadaný vzťah s nenarodeným dieťaťom je častou príčinou nemožnosti opätovne otehotnieť.

Ak je niekto často kritizovaný a je mu prejavovaná nespokojnosť s tým, ako žije, správa sa, mal by sa zamyslieť, ako často kritizuje seba alebo iných. Je pravdepodobné, že rozpozna nepríjemnú pravdu o sebe samom, že skutočne je nespokojný. Až potom na tomto fakte môže niečo zmeniť a tým zmeniť aj nepríjemné zdravotné dôsledky. Touto metódou pracuje etikoterapia. Hľadá a odhaľuje skutočné príčiny problémov, symptómy ju vedú k ich rozpoznaní.

Podobné priťahuje podobné, je to zákon rezonancie. V myšliach kritických ľudí panuje veľa násilia, ale oni sami sú proti jeho prejavom naladení veľmi odsudzujúco. Agresivitou bojujú proti agresivite. Je to začarovaný kruh. Často sa nemajú radi a cítia, že ich nemajú radi ani ostatní. Oni sami majú radi len málokoho. Ich život je náročný a často neznesiteľný.

Vystúpiť z tohto kruhu znamená predovšetkým porozumieť dôsledkom takéhoto zmýšľania, následne je potrebné zmeniť postoj, definovať si jasný zámer a potom vykročiť novým, správnym smerom. K cieľu, ktorý si prajeme, ktorým je život plný radosti, šťastia, slobody a lásky. Len myseľ plná pokoja, lásky, porozumenia môže pritiahnuť lásku, zdravie, pokoj a porozumenie.

Zapätatajme si:

Ak prejavujete niekomu svoj nesúhlas a nespokojnosť , kritizujete ho, teda snažíte sa ho ovplyvniť. Na podvedomej úrovni vzniká agresia. Začína sa útok. Ten druhý sa musí brániť, a tak vzniká opätovná agresia. Vzájomný útok, striedaný obranou neskôr vystrieda vzájomné ignorovanie a následne vzájomné pohrdanie, ktoré už má vážne zdravotné dôsledky.

Z učenia Toltékov:

V našej duši spolu žijú dvaja vlci. Jeden je Agresivita (choroby a nehody v živote), druhý Láska (Radosť a šťastie v živote). Bojujú spolu. Ktorý z nich zvíťazí vo vás?

Ten, ktorého živíte!

Majme teda na pamäti, víťazstvo ktorého z nich si prajeme, ktorého budeme denne živiť a čím...

ZÁVIST'

Závisť je toxickou, zákernou chorobou mysle.

Človek urobí veľa, aby ho milovali a všetko, aby mu závideli.
(Mark Twain)

Jej toxicitu poznali aj naši predkovia, keď hovorili o tom, že niekoho zožiera závišť, alebo závišť v ňom hľodá, alebo že ho závišť vysušila.

Ako závišť prežívame?

Je to emócia, ktorú cítime, keď niekto iný má veci, vlastnosti alebo postavenie, ktoré my nemáme a túžime ich tiež mať. Pociťujeme krivdu, že ich nemáme a objekt závišti ich má. Na úrovni energetického tela sa prejavuje blokovaním energie, čo na úrovni fyzického tela pociťujeme ako nepríjemný pocit v oblasti brucha, teda 3. čakry.

Prečo je však rozdiel medzi tým, čo mám ja a čo má iný, taký bolestný?

Je to tak preto, lebo keď sa porovnávame s inými a toto porovnanie vychádza v náš neprospech, ranená je naša sebaúcta.

Prejavuje sa ako nepríjemný pocit stiesnenosti, až tlaku a bolesti v oblasti brucha. Okamžite dýchame plytko, skráti sa nám dych. Dôsledkom kratšieho dychu, teda plytkého neharmonického dýchania, sa nám skrakuje život. Obmedzujeme si životnú energiu, pránu (sanskritské slovo označujúce životnú energiu, ktorú prijímame dýchaním).

Ak sa teda porovnávame s inými, naša sebaúcta je týmto porovnávaním znížená, oslabená, my sa cítime v dôsledku zníženej sebaúcty dotknutí a závišť je odpoveďou na túto bolesť.

Vo všetkom, čo sa nám deje, hľadáme pozitívnu príčinu.

Ak sa objaví v našom vedomí závišť a cítime, že závidíme, všimnime si fyzické pocity na úrovni tela, stiesnený pocit, stiahnutý a nepríjemný pocit okolo brucha i srdca. Je to signál, že máme práve blokovanú energiu, že sa nám znižuje prísun prány. Pozitívnu, správnu reakciou, je vyregulovať tento systém. Možno si položíte otázku správnu vzhľadom na čo? Správnu je vzhľadom na cieľ života, ktorý sledujeme na nevedomej úrovni - byť šťastným. Ak je toto vašim cieľom aj na vedomej úrovni, výrazne sa zlepši prúdenie energie, čo sa prejaví vnútornou spokojnosťou.

V starom Egypte označovali individuálnu časť duše, teda tú, s ktorou sa ako jedinci stotožňujeme, a naše telo ako BA, kolektívnu dušu, ducha, ktorý nás ako individualitu presahuje, označovali ako Ka.

Ak teda Ba spolupracuje s Ka na spoločnom cieli, byť šťastným, dochádza k synergii. Výsledkom je zvýšený pocit šťastia, zlepšenie zdravia a spokojnosti v živote.

Ako to urobiť?

Ak je to možné, na chvíľu sa pohrúžte do seba. Vedome začnite hlbšie a plynulejšie dýchať a pozorovať svoj dych. Položte si otázku - Čo je príčinou nepríjemného pocitu? Mysel (ovládajúca BA) si uvedomí, čo sa deje a potvrdí - závidím.

Toto je dôležitý moment rozpoznania pravdy o sebe samom v danej chvíli, etikoautoterapia. Teda počiatok procesu prepólovania, preladenia, na želané, správne porozumenie, želanú emóciu, ktorá podporí náš strategický cieľ - byť šťastným.

Z polarity závišť sa potrebujeme prepólovať na polaritu sebalásky a sebaúcty. Sú to opačné strany tej istej klaviatúry. Je na našom rozhodnutí, na ktorých klávesoch budeme hrať. Ka, naša vnútorná autorita, alebo vnútorná Pravda, nás cez pocity nabáda hľadať harmonické tóny, a teda vnútorný pokoj a harmóniu. V našich zemepisných šírkach sa so závišťou stretávame veľmi často. Dokážeme si závidieť takmer všetko. Veď sa aj hovorí: „Závidí mu aj nos medzi očami“.

Kolektívny posun nastane, keď sa celá spoločnosť prepóluje smerom k väčšej prajnosti. To nám všetkým prinesie viac hojnosti, dostatku do života.

Absurditou závisťou je, že reakciou je bolesť na bolesť. Týka sa našej pýchy, našej túžby po uznaní, po sláve a moci.

Mimoriadne škodlivé pre zdravie je, ak závidíte, pričom nie ste schopní nadobudnúť to, čo má ten, komu závidíte a robíte všetko pre to, aby to, čo závidíte, stratil. Je to prejav nepravdivosti, hlboké nepochopenie základného zákona polarizácie a rezonancie. Podobné priťahuje podobné. Ak vám rezonuje v mysli - „Ak to nemám ja, nech to nemá ani on!“ - je čas sa zastaviť.

Tieto závisťivé pocity sú prítomné dosť často aj vtedy, keď nemajú žiadnu logiku. Závisť sa môže objaviť dokonca i v situáciách, keď ten, komu závidíte, sa nijako nepričinil o to, že nemáte to, čo má on. Alebo aj vtedy, keď závidený dosiahol to, čo má, svojou tvrdou prácou, a teda žne plody svojej práce. Závisť môžeme rozpustiť aj jednoduchým uvedomením si, že tiež žneme plody svojej práce, ak to nemáme.

Kde hľadať korene závisťi?

Korene závisťi ležia v našej minulosti. Od skorého detstva sme stále porovnávaní s inými. „Pozri sa, Marienka pekne papá, aj ty papaj, budeš taká pekná“. Pamätáte sa na podobné výroky? Vy ste papali a rovnako pekná ste sa podľa svojej mienky nestali. Možno to prebudilo vo vás pocit krivdy a závidíte. Pociť krivdy, bolesť je príčinou ďalšej bolesti, závisť. Obe sú toxické. Dlhodobý pocit závisťi a krivdy má neblahé dôsledky na zdravie.

Ak spoločnosť našu hodnotu meria podľa toho, či sme bystrejší, krajší, silnejší alebo úspešnejší ako naši rovesníci, zvyšuje sa intenzita závisťi v nej. Mnoho ľudí, ktorí prešli kus sveta, zistili, že to nie je tak všade. Toto porovnávanie je tak silno vtkané do našich osobností, že akosi automaticky začneme podľa neho reagovať vždy, keď vidíme, že je niekto v niečom lepší než my.

Závisť môže byť aj výsledkom chamtivosti a žiadostivosti. Tieto dve neresti totiž totálne znetvorujú náš hodnotový systém a my - ak sme v ich osídlach - budeme považovať za najvyššiu hodnotu peniaze, pôžitky a moc. Naš hodnotový rámec určuje, za čím ideme. Ak sú toto naše najvyššie hodnoty, budeme po týchto veciach dychtieť o to viac, o čo viac ich budeme vidieť u iných. Na čo sa sústredíme, to priťahujeme do nášho vedomia.

Závisťou v nás rastie nespokojnosť, a teda agresivita.

Ďalšou charakteristikou závisťi je spôsob, akým preniká celú našu myseľ a vedomie. Hoci nezainteresovanému pozorovateľovi môže objekt našej závisťi pripadať hlúpy a nepodstatný, nás to zamestná na dlho tak, ako keby išlo o najpodstatnejšiu vec na svete.

Závisťivý človek je mrzutý a nespokojný, rastie v ňom zúrivosť, agresivita, keď niekto, koho pozná, má alebo získa niečo, čo on sám nemá. Závisť vytvára obrovskú vedomú aj podvedomú agresiu. Je to toxická, zhubná sebaďuštrúchna emócia. Závisťivci preto trpia často závažnými, veľmi bolestnými ochoreniami. V dôsledku pocitu krivdy ochoreniami pečene, v dôsledku rastúcej agresivity často onkologickými ochoreniami.

Kde sú príčiny závisťi?

Závisť je prejavom toho, že človek nedôveruje svojim vnútorným zdrojom. Nie je v kontakte so zdrojom svojej kreativity, často je plný strachov, obáv, cíti sa oddelený od ostatného sveta a na všetko je sám. Nedôveruje ani ľuďom, ani Vesmíru či Bohu. Nedôveruje, že nájde spôsob, ako mať v živote dostatok všetkého, čo potrebuje. Predovšetkým lásky, radosti, hojnosti, šťastia. Táto hlboká nedôvera je príčinou toho, že to dostať nemôže. Prekážkou toho, aby človek dostal všetko, čo si želá, je jeho vlastná závisť.

Ako z toho von?

Ak chcete čokoľvek v živote získať, riad'te sa princípom hojnosti, ktorý hovorí, že vesmír je nekonečný a neobmedzený.

V našom živote je prítomné pole nekonečných možností.

Je na nás, či sa týmto možnostiam zatvoríme závisťou, alebo otvoríme prajnosťou. Je v ňom dostatok všetkého pre všetkých.

Každý si zaslúži mať v živote všetko, čo potrebuje. Otvorte sa tomu, prijmite to a užívajte si, tešte sa a vychutnávajte si to. Robte to pozitívne a s čistými úmyslami, nie na úkor niekoho iného. Čo najčastejšie žehnajte, želajte úspech aj iným ľuďom.

Mantrou k nadobudnutiu sebadôvery je veta:

Som dokonalou súčasťou Vesmíru, som v dokonalom bezpečí, dôverujem svojej vnútornej sile.

Je to skvelý liek na závisť, ako aj na mnohé ochorenia a životné problémy. Želajte každému len to najlepšie, pritiahnete si tým do života úspech. Naučte sa tešiť z cudzieho šťastia a úspechu. Tým sa otvoríte tomu, že budete mať to, čo sami chcete, pokiaľ to naozaj potrebujete.

Ak sa vám ani napriek veľkému úsiliu nedarí mať v živote to, čo chcete, zamyslite sa, či je problém mimo vás, alebo môžete riešenie nájsť v sebe?

Prepólovanie

Ak v živote dostávate to, čo nechcete, premýšľajte o tom, čo v živote chcete. Potom meňte svoje postoje, myšlienky a činy dovtedy, kým vám život začne dávať to, čo chcete.

Ak vám ako prvá po otázke čo chcete, napadne myšlienka, „NECHCEM byť chorý, nechcem byť chudobný...” všimnite si, na čo sa sústreďíte? Práve na to, čo si nepravate!

Zmeňte to hneď teraz.

POHRDANIE

Pohrdaním inými pohrdame sami sebou

Pohrdanie je najsubtilnejšia forma pomsty.

(Baltasar Gracián)

Pohrdanie je opovrhlivý vzťah ku komukoľvek alebo čomukoľvek. Je vyjadrením odporu, nesúhlasu. Často týmto neduhom, zlozvykom trpia ľudia, ktorí sa usilujú o „správny“ morálny spôsob života. V momente, keď nadobudnú pocit, že už sa o kus cesty smerom k morálnejšiemu spôsobu života pohli, začnú sa porovnávať s inými ľuďmi, aby si udržali sebaúctu. V ich zornom alebo kvantovom poli sa ocitnú ľudia, na ktorých akoby bolo napísané, že konajú nemorálne. Oni tú nemorálnosť na nich už vidia, lebo ju rozpozнали v sebe.

Práve snaha udržať si sebaúctu a oceniť sa za úsilie o zmenu človeka chytí do pasce tým, že inými začne pohrdať. Je to istá forma prenosu trestu za svoje chyby a omyly na iných. V iných vidíme to, čo sme rozpozнали v sebe. Či už za ne pohrdame sebou alebo inými, pohrdanie sa stáva pomstou či trestom za tieto omyly.

Za pohrdaním je pozitívny zámer meniť svoj svet k lepšiemu.

Tak ako za každou negatívnou emóciou aj za pohrdaním je hlboko ukrytý pozitívny zámer. Podobne ako aj za kritikou a odsudzovaním. Je to želanie zmeniť okolitý svet a iných ľudí v súlade s predstavou toho, kto pohrda. Želanie zbaviť sa nedobrych ľudí, mať krajší, lepší svet.

Pohrdanie sa často spája s odsudzovaním, súdením. Kde je súd, tam je sudca aj obvinený. Potom aj odsúdený a potrestaný.

Stará múdrosť nám odkazuje: „Nesúď, ak nechceš byť súdený.“ Inak povedané: „Pohrdaj, ak chceš, aby aj tebou bolo pohrdané.“

V dôsledku zákona rezonancie, podobné priťahuje podobné, ak sa vo vašom podvedomí usídlili pohrdanie a odsudzovanie, budete si priťahovať do života nečestných a nízkych ľudí, práve takých, akými pohrdáte.

Pohrdanie je hlbokým nesúhlasom s existenciou inej bytosti.

Pohrdanie je krajne nebezpečnou emóciou. Keď niekým pohrdáme, chceme, aby navždy zmizol z nášho života. Je to extrémna podoba neprítomnosti lásky. Jej pravý opak. Nie sme schopní prijať človeka takého, aký je, želáme si jeho úplnú zmenu, premenu. Je to forma nevedomej čiernej mágie, keď pohrdaním prejavujeme vôľu na zmenu (premenu) niekoho iného v súlade s našou vôľou. Neprijímame ho takého, aký je. Teda nie sme schopný bezpodmienečnej lásky k blížnemu, ktorý je súčasťou toho istého kvantovo-inteligentného poľa ako my. Pohrdaný je odrazom našich pocitov a myšlienok. Keď niekým pohrdáme, ničíme samých seba. Za pohrdaním je nevedomosť o vzájomnom prepojení, je to vedomie oddelenosti, povyšovania sa, pokladanie iných za nehodných a seba za lepších, teda dôsledok pýchy.

Kým a čím možno pohrdať?

Pohrdať je možné kýmkoľvek a za čokoľvek.

Rozumný môže opovrhovať hlúpym.

Puritán - promiskuitným.

Bohatý - chudobným.

Pekný - škaredým.

Čistý - špinavým.

Zdravý - chorým.

Pochopiteľne aj naopak.

Sme vzájomne prepojeným celkom.

Sme súčasťou jedného celku, inteligentného kvantového poľa, ktorým všetci spolu sme. Každý človek je dokonalou súčasťou tohto dokonalého celku. Líšime sa iba úrovňou sebapoznania. Nevedomosť, strach a negatívne myslenie a emócie nám bránia v dokonalom využívaní celého nášho potenciálu. Ak je nám niečo dané, majú to aj ostatní, len k tomu vzhľadom na svoju úroveň sebapoznania nemajú zatiaľ prístup.

Pohrdanie začína nevinne, obranou a útokom

K toxickému, zdravie poškodzujúcemu pohrdaniu vedie cesta, ktorá začína nevinne a rozpoznáte ju podľa týchto míľnikov: Pozorujte, že sa často bránite, obhajujete. Názory iných vo vás vyvolávajú nepríjemný pocit v oblasti žalúdka, nervozitu až hnev. Ak ste ich v sebe našli, je pravdepodobné, že máte sklon obhajovať sa, brániť sa, cítiť sa napadnutí, môžete ľahko prechádzať do stratégie obrana a vzápätí do protiútok.

Všetci si takéto situácie vieme predstaviť, denne ich zažívame. Kedykoľvek počujete sami seba, že hovoríte: "Áno, ale...", tak už ste v obrane. V dôsledku komunikácie v štýle obrana - útok sa ľudia cítia unavení, doslova vyčerpaní. Ak takáto komunikácia trvá dlhšie, vedie k vzájomnému ignorovaniu.

Poznáte tie situácie, keď stretnete človeka, s ktorým máte takúto skúsenosť. Čo vtedy urobíte? Ak ste si odpovedali, že sa rýchlo otočíte, uniknete alebo sa stretnutiu pohľadov vyhnete, ste vo fáze ignorácie.

Rovnako je touto fázou, tzv. „tichá domácnosť“, keď spolu partneri nehovoria, ale trucujú.

Po tejto fáze, ak proces nezastavíte, príde fáza pohrdania. Úplné odmietnutie človeka, ktorým pohrdáte. V podstate pre vás prestal existovať. Je to vražda na mentálnej úrovni.

Spúšťa sa silný sebađeštručný proces. Človek na hlbinej úrovni pohrda časťou svojej osobnosti, subosobnosťou. V tejto svojej časti sa cíti veľmi odmietaný či nepochopený.

To spustí sériu psycho-somatických reakcií a človek potom často ochorie. Dôsledkom sú veľmi vážne a ťažké diagnózy. Ochorenia pečene, tráviaceho traktu, žalúdka a predovšetkým onkologické ochorenia.

Ako si vytvoriť prístup k potenciálu šťastia, radosti, spokojnosti.

Ak prestanete ľudí deliť na dobrých a zlých, ale namiesto toho v každom budete vidieť dokonalú bytosť, ktorá stratila sebavedomie, zabráni vám to pohrdať inými aj sebou. Zbaviť sa zvyku kritizovať, odsudzovať a pohrdať je veľmi jednoduché. Stačí porozumieť, že vesmír je harmonický a spravodlivý. Každému sa dostáva podľa jeho presvedčenia. Nesnažte sa zmeniť vesmír. Ten zmeniť nemôžeme, ani svet okolo nás. Zmeniť môžeme seba. Tak ako sa budeme meniť, bude sa meniť aj náš svet.

Meňte svoj vlastný svet a seba. Preberte za seba zodpovednosť.

Stanete sa umelcom a zároveň vlastným umeleckým dielom.

Etikoterapia, cesta rozpoznanie pravdy o sebe samom.

Nie je až také ťažké objaviť príčinu našich problémov, uvedomiť si nesprávne postoje, uvedomiť si, čo nás trápi, hnevá, pochopiť, čo vedie a čo nevie k šťastiu. Náročné je nájsť vôľu pre vlastnú transformáciu, vlastnú premenu na novú lepšiu bytosť. Prekonať démona duchovnej lenivosti. Práve toto robí z etikoterapie kráľovnú medicínu.

Etikoterapia je jednou z najúčinnějších ciest práve preto, lebo ide ku koreňom našej podstaty. Práve preto však aj patrí medzi najnáročnejšie cesty a je určená predovšetkým ľuďom s vytrvalosťou, potrebnou dávkou sebadôvery, sebavedomia a sebaúcty. Všetky tieto kvality môže človek vedomým rozhodnutím rozvíjať. Byť otvorený zmenám a učiť sa schopnosti adaptovať sa na meniace sa podmienky dáva výborné základy pre vlastnú transformáciu.

Ako sa dostať z kolotoča pohrdania?

Ak úprimne túžite zbaviť sa pohrdania, prepólujte na iné myšlienky. Začnite s drobnosťami. Uvedomte si, akým darom je život, ktorý máte. Uvedomte si, čoho všetkého sa vám denne dostáva. Všetko podstatné, čo potrebujete, máte a čo nemáte, to si môžete sami dať. K pohrdaniu vedie túžba po sebaúcte. Túžba rozšíriť si sebavedomie. Keď máte vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu, porovnávate sa s inými. Nevedome vyhľadávate ľudí, ktorí majú také vlastnosti, ktoré nemáte radi u seba. Pohrdáte nimi, ale v skutočnosti sebou. Pohrdanie, odpor, bolesť sú odpoveďou na sebaodmietanie.

Všetko, po čom túžime, je pozornosť a láska, sme jej zdrojom aj prijímateľom.

Ak vám chýba pozornosť, venujte si pozornosť. Chýba vám úcta, majte v úcte seba aj iných. Chýba vám láska, naplňte si srdce a celú bytosť láskou. Prijmite sa takí, akí ste. Milujte v sebe celý svet, celý Vesmír, milujte v sebe všetkých, ktorých milujete, milujte ich v sebe a cez seba.

Ak milujeme a sme láskyplní, máme všetko. Všetko, čo potrebujeme, je s láskou bezpodmienečne dávať a s láskou bezpodmienečne prijímať. Keď milujeme, hovoríme životu a svetu áno. Povedať áno životu je opakom pohrdania.

Ak prijímame a dávame, sme v súlade so svetom, sme šťastným dieťaťom, máme radosť, cítime pokoj v duši, lásku v srdci, sme šťastní, spokojní.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastíme spolu.

KRIVDA

Krivda trápi dušu

Je charakteristické pre ľudskú myseľ nenávidieť človeka, ktorému sme ukrivdili.

(Tacitus)

Pocit krivdy v človeku vzniká, keď si myslí, že sa k nemu niekto správa nespravodlivo alebo ho niečím urazí, nepríjemne sa ho niečím dotkne. Krivdu zažívame, keď sa nám

deje niečo, čo sa nám nepáči a z čoho nemáme príjemné pocity. Cítíme, že nám ubližujú alebo s nami nezaobchádzajú s úctou.

Čo je krivda a ako ju prežívame?

Krivda je bolestne vnímaná a prežívaná nespravodlivosť. Obvykle je tento pocit, dojem alebo presvedčenie spojené s nejakým druhom pokorenia, poníženia, manipulácie, neadekvátneho obviňovania či vykorisťovania, prípadne kombinované so stratou ľudskej dôstojnosti, slobody, intimity a pod.

Pocit krivdy môže byť niekedy krátkodobý. Vo väčšine prípadov však trvá dlhšiu dobu a niekedy sa aj dedí z generácie na generáciu. Môže sa ťahať po niekoľko storočí, prípadne i niekoľko dejinných epoch.

Krivda môže byť vnímaná kolektívne, ale aj individuálne. Krivdu môžeme zažiť bez ohľadu na vek, pohlavie, náboženské vyznanie, rasovú príslušnosť či spoločenské postavenie a sociálne zaradenie. Môže prerásť do duševného utrpenia, pred ktorým nemôže nikam utiecť žiaden človek. Na krivdu sa nedá zvyknúť a z pravidla ju nie je možné bez nežiaducich následkov dlhodobo akceptovať.

Pocit krivdy je odpoveďou tela na potrebu sebaúcty.

V pozitívnom zmysle je pocit krivdy oprávnenou žiadosťou, aby sa k ukrivdenému okolie správalo s náležitou úctou, aby k nemu zmenilo vzťah. Aby mu okolie neubližovalo, bolo k nemu spravodlivé. To všetko však poukazuje na hlbokú potrebu zmeny k sebe samému, na potrebu zvýšiť si sebaúctu. Pocit krivdy je totiž reakciou na nízku úroveň sebaúcty. Teda ukrivdený človek má vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu. Tu je ukryté tajomstvo, ako pocit krivdy vyliečiť. Túžba po úcte vždy naznačuje nevedomú túžbu po sebaúcte. Krivdu teda cítime ako dôsledok nízkej sebaúcty. Poukazuje často na pocit nízkej sebahodnoty, presvedčenie o vlastnej bezvýznamnosti. Často sa človek snaží zvýšiť si sebaúctu tým, že skúma svoju jedinečnosť, porovnávaním sa s inými, čím sa chytí do pasce pýchy.

Nájdением cesty ako si zvýšiť sebaúctu bez uviaznutia v pýche, vyliečime pocit krivdy. Porozumieme, akú úlohu zohral v našom živote človek, ktorý nám pomohol rozpoznať v sebe krivdu. Vďaka nemu sme dostali príležitosť spoznať, že potrebujeme zvýšiť svoju vlastnú sebaúctu. To nám umožní namiesto výčitiek nasmerovať k nemu pocit vďačnosti, že do nášho života prišiel. Odpustiť jemu aj sebe, pokiaľ sme sa naňho hnevali. Celú udalosť, ktorá spôsobila pocit krivdy, môžeme začať vnímať ako významnú lekciiu v našom živote, pomocou ktorej sme rozpoznali potrebu správať sa sám k sebe s väčšou úctou, byť k sebe láskyplnejší.

Pocit krivdy na úrovni človeka, rodiny, rodu, krajiny.

Pocit krivdy si môžeme niesť na úrovni jednotlivca, rodiny, komunity, štátu i ľudstva. Od detstva môžeme mať pocit, že nám iní ubližujú, nedoceňujú nás, prehliadajú, jatria nám rany, dotýkajú sa nás slovom, krivdia nám.

Bránime sa, obviňujeme svet z necitlivosti, nedostatku empatie, agresivity voči nám. Rastie v nás agresivita.

Etikoterapia pomáha rozpoznať pravdu o tom, že toto všetko máme ako potenciál na vyriešenie v sebe, a že následne sa vyslobodíme z pocitu krivdy.

Na úrovni rodiny si môže celá rodina pestovať svoj pocit krivdy voči inej rodine. Často blízki príbuzní, bratrance, sesternice cítia pocit krivdy, že starí rodičia mali lepší vzťah k inej vetve rodiny. Obyvatelia regiónov môžu mať pocit krivdy, že predstavitelia štátu im nevenujú dostatočnú pozornosť. Práve pozornosť a opatera je to, po čom túžia. Neschopnosť identifikovať, že je to ich vlastná pozornosť sebe samým, ktorú prehliadajú, im bráni vymaniť sa z pocitu krivdy, bolesti na duši, ktorá ich doslova zožiera za živa.

Aj národy môžu cítiť krivdu voči iným národom. Traumy z prehry vo vojnách a následné dôsledky sa prenášajú po celé generácie. Napríklad, rozpad Rakúsko-Uhorskej monarchie priniesol jedným slobodu a druhým traumou zo straty územia. Takto sa zakladajú rodové, regionálne i národné diagnózy, ochorenia, ktoré sa v danom regióne prejavujú z generácie na generáciu.

Etikoterapia vidí príčiny chorôb v chorých vzťahoch.

Pocit krivdy poškodzuje zdravie. Uvoľnením negatívneho pocitu krivdy, porozumením jeho príčin, odpustením a precítením vďačnosti sa človek vylieči z tohto toxického pocitu. V dôsledku dlhotrvajúceho pocitu krivdy môže dôjsť k závažným onkologickým ochoreniam, ochorenia obehového systému, infarktom či poruchám činnosti srdca.

Človeku sa prestanú v živote objavovať ľudia, ktorí mu krivdili, až keď porozumie a prijme fakt, že si sám priťahuje do života tých, ktorí mu ubližujú, urážajú ho a prejavujú mu neúctu. Je to preto, aby rozpoznal nevedomú potrebu zvýšiť sebaúctu, zlepšiť vzťah k sebe samému. Druhí sa k človeku správajú podľa toho, aký má človek vzťah sám k sebe.

Ak si čo len občas nadávate alebo sa z niečoho obviňujete, vyčítate si alebo si myslíte, že si niečo nezaslúžite, alebo že niečoho nie ste hodní, alebo sa ľutujete, v tom prípade sa nemáte naozaj radi. Trpíte nedostatkom sebalásky a znášate aj dôsledky jej nedostatku. Ak ste negatívne naladení voči sebe, ste zároveň negatívne naladení voči celku, ktorého sme súčasťou, inak povedané voči Svetu, Vesmíru, Bohu. Dôsledkom je nespokojnosť, vyvíjanie tlaku na seba, kritika a sebakritika, teda hlboká nespokojnosť so životom. Je to nesúhlas vyjadrený životu, odmietnutie života, v dôsledku čoho sa zablokuje energia a telo človeka ochorie.

Treba prepólovať na vd'ačnosť, prajnosť a lásku.

Vyliečenie z krivdy prináša prijatie seba ako jedinečnej súčasti Vesmíru. Treba sa prijať bezpodmienečnou láskou, s pocitom vďačnosti za možnosti a tiché vnútorné šťastie. Keď sa človek má rád, vytvára okolo seba priestor lásky, ktorý začína meniť aj všetko naokolo.

V partnerských vzťahoch práve pocit krivdy spolu s nedostatkom lásky k sebe samému sú príčinou mnohých závažných i onkologických ochorení. Náš pocit krivdy ovplyvňuje aj správanie partnera a okolia, ktorí reagujú na našu urazenosť, na ukrivdenosť a nedostatok sebalásky. Niekedy nám to aj povedia: „... cítim z teba urazenosť“. Pocit krivdy rastie, ak má človek pocit, že je k nemu svet nespravodlivý, že sa mu nedostáva toho, čo iní majú. Takýto človek nerozumie tomu, že máme to, čo potrebujeme k svojmu rastu. Každý žne to, čo sme zasiali. Ak sa porovnávame s inými, môže sa nám zdať, že k niečomu niekto iný prišiel ľahko a bez námahy. Máme presvedčenie, že získať niečo podobné nás stojí oveľa viac úsilia. Nevidíme však život, myšlienky a činy človeka, s ktorým sa porovnávame, v úplnosti, preto môžeme skĺznuť do mylného úsudku. Vesmír je spravodlivý, každý dostáva to, čo mu najlepšie pomáha rásť, rozpomätať sa, kým je. Sme bytosť, ktorá je oveľa viac, než si myslí, že je.

Pokiaľ máme návyk vidieť všetko v negatívnom svetle, pokiaľ svet, ktorého sme súčasťou, nedôverujeme, nemôže nás ani účinne podporovať. Blokuje sa sami, oddeľujeme od neho a znášame dôsledky.

Ak sa cítite byť ukrivdeným človekom, môžete začať s odpúšťaním iným, ale aj sebe. Potom pokračovať prehodnotením celého života. Ktoré vaše vzťahy sú toxické? Treba si spomenúť na situácie, keď ste sa cítili ukrivdený a zmeniť k tej situácii postoj. Pocit krivdy môžete mať aj hlboko potlačený. Môžete však tieto situácie v mysli prežiť nanovo s pocitom lásky. Keď sa rozplynú pocity krivdy, stratí sa aj symptóm ochorenia, ktorým sa krivda prejavovala. Človeku sa ťažko odpúšťa, keď obviňuje druhých alebo aj seba. Ale až pochopením, že tvorcom všetkej krivdy, ktorá sa človeku stala, ktorá sa v ňom nahromadila, je on sám, mu umožní prebrať za svoj život zodpovednosť. Ten, kto ho zranil, alebo mu ublížil, bol iba nástrojom jeho očisty, ponaučenia, nástrojom, ktorý v konečnom dôsledku slúži k jeho rastu, jeho dobru. Vtedy človek dokáže

úprimne odpustiť a bude dokonca za takú životnú skúsenosť hlboko vďačný. Je možné, že na takúto jedinečnú príležitosť čakal veľmi dlho.

Prejavte si sebaúctu ponorením sa do svojho vnútra.

Pohrúžte sa do seba a precíťte, ako sa cítite, ak myslíte na udalosť, ktorá vo vás spustila pocit krivdy. Čo sa vtedy dialo, čo ste počuli, videli, cítili? Aký je to pocit?

Cítite sa nepríjemne? Máte nepríjemný pocit v žalúdku? Je to signál vášho tela, že váš postoj nepodporuje vaše zdravie, znemožňuje vám byť spokojní a šťastní. Práve ste si priškrtili energiu a telo jej má v tejto chvíli nedostatok. Uvedomte si tento pocit. Je to varovný signál, ktorý ak budete ignorovať, spustí proces sebadeštrukcie. Ak tento stav trvá dlhšie, v jeho dôsledku telo ochorie. Predstavte si, že pred vami stojí človek, ktorý vám ukrivdil, bol k vám z vášho pohľadu nespravodlivý. Pozrite sa na seba jeho očami. Ako sa vidíte jeho očami? Ako sa počujete jeho ušami? Pozrite sa na seba jeho pohľadom, pozrite sa na jeho situáciu a porozumiete jeho postojom i konaniu. Takýto vhlád, porozumenie vám umožní mu odpustiť. Urobte to hneď.

Odmietaním odpustenia netrestáte človeka, ktorý vám ukrivdil, ale seba. Je to váš nepríjemný pocit a len vy ho zmenou postoja môžete zmeniť. Pošlite si vnútorný úsmev a vyjadrite vďaku za možnosť učiť sa a rásť. Budte šťastní a vesmír vám odpovie láskou vo vašom srdci. Mier a pokoj zaujmú miesto krivdy.

LÚTOSŤ

Lútosťou človeka ponižujeme

Šťastie je radosť bez lútovania.

(Lev Nikolajevič Tolstoj)

Mnoho ľudí má sklon ľutovať iných aj seba, pričom to považujú za prejav citlivosti a láskavosti alebo podpory. Netušia, ako škodlivá ich ľútosť je. Jej korene sú v pýche. Pozitívnym zmyslom ľútosť je prejavíť, že nám na niekom záleží, že nechceme, aby trpel. V skutočnosti je ľútosť oslabovaním toho, koho ľutujeme, veď ho pokladáme za chudáka, slabocha, ktorý musí znášať niečo zlé a nevie si sám pomôcť. Ak ľutujeme seba, prejavujeme nedostatok sebaúcty, sami seba nemáme v úcte, nedôverujeme svojim zdrojom, schopnostiam, vedomostiam. Nedôverujeme tomu, že dokážeme nájsť správny postoj. Lútosť je agresívna emócia a preto vyvoláva agresívnu reakciu. Precíťte na chvíľu, ako sa cítite, keď vás niekto ľutuje. Cítite sa vtedy lepšie, šťastnejšie alebo vám, naopak, klesá sebaúcta? Ľudia si ľútosť často mýlia so súcitom. Ľutujeme z mysle, ega, naopak, súcitíme zo srdca, čistým citom.

Lútosť (grécky metanoia, latinsky penitencia) je agresívna emócia, ktorej synonymá sú aj kajúcnosť, pokánie, skrúsenosť, poľutovanie, výčitky svedomia, zármutok, žiaľ a hlboký žiaľ.

Lútosť je emočná antipatia, negatívny postoj k minulej osobnej aktivite a správaniu. Lútosť je častý pocit, keď niekto má pocity ako hanba, smútok alebo pocit viny po realizácii akcií, pri ktorých si osoba neskôr želá, aby ich neurobila.

Mnoho ľudí má sklon ľutovať iných aj seba, pričom to považujú za prejav citlivosti a láskavosti alebo podpory. Netušia, ako škodlivá ich ľútosť je. Jej korene sú v pýche. Pozitívnym zmyslom ľútosť je prejaviť, že nám na niekom záleží, že nechceme, aby trpel. V skutočnosti je však ľútosť oslabovaním toho, koho ľutujeme, veď ho pokladáme za chudáka, slabocha, ktorý musí znášať niečo zlé a nevie si sám pomôcť. Ak ľutujeme seba, prejavujeme nedostatok sebaúcty, sami seba nemáme v úcte, nedôverujeme svojim zdrojom, schopnostiam, vedomostiam. Nedôveruje tomu, že dokážeme nájsť správny postoj. Ľútosť je agresívna emócia, a preto vyvoláva agresívnu reakciu.

Precíťte na chvíľu, ako sa cítite, keď vás niekto ľutuje. Cítite sa vtedy lepšie, šťastnejšie alebo vám, naopak, klesá sebaúcta? Ľudia si ľútosť často mýlia so súcitom. Ľutujeme z mysle, ega, naopak, súcítíme zo srdca, čistým citom.

Človek, ktorý iných ľutuje, zvyčajne ľútosť pokladá za ušľachtilý cit, a preto vôbec nechápe, prečo na jeho dobré činy a slová ľudia reagujú skrytou aj otvorenou agresivitou. Ľútosťivý človek môže často trpieť onkologickým ochorením. Kde je príčina? Ľútosťivý človek si nevedome potrebuje zvýšiť sebahodnotu, sebaúctu, preto nevedome vyhľadáva situácie a ľudí, v porovnaní s ktorými je na tom lepšie. Keď ich nájde, zvýši sa mu sebavedomie, sebaúcta. Následne ale rastie aj pýcha ako dôsledok oddelenosti od ostatných a tiež súdenia a porovnávaní seba s inými. Pýcha je agresívny pocit nadradenosti. Ten prebudí pocit viny a človek sa ľútosťou snaží oslabiť nepríjemný pocit z toho, že je na tom lepšie ako niekto iný. Cíti sa byť nevedome vinný, že je na tom lepšie ako ľutovaný.

Pocit viny je opäť toxický, znižuje sebaúctu.

Navyše, vina vyžaduje trest, a tak prichádza ochorenie v dôsledku viny a trestu. Tak sa človek dostáva do pasce, z ktorej nevidí východisko. Prejavením ľútosťi, akoby sa ospravedlňoval sám pred sebou alebo pred ľutovaným človekom, čím je presvedčený, že zlepšuje svoju situáciu.

Silná ľútosť môže viesť aj k veľkému trápeniu sa za iných, čo je tiež pre zdravie negatívne, pritom ľutovanému tým nijako nepomôžeme. Môžeme precítiť, ako sa cítime po rozhovore s človekom, ktorý je plný ľútosťi či sebaľútosťi. Berie nám to energiu. Máme tendenciu ho ľutovať a tým preberáme jeho problémy na seba, pritom ich ale nemôžeme riešiť, ba ani zmeniť. Tým sa paralyzujeme a ochromení strácame energiu, motiváciu a radosť zo života.

Namiesto ľútosťi môžeme precítiť súcit, čo je vlastne poslanie prúdu lásky, požehnania a želania úspechu a šťastia. Môžeme to podporiť tým, že si takého človeka predstavíme ako zdravého, šťastného a spokojného. Takáto forma súcitu nás posilní a je aj vzájomne užitočná. Nie náhodou jeho Svätosť Dalajláma, často hovorí o potrebe rozvíjať v sebe kvalitu súcitu.

Ľútosť pociťujú ľudia, ktorí nevidia, nechcú alebo nemôžu vidieť, že svet je dokonalý, harmonický a spravodlivý.

Sústredia sa na svoje sebecké, egoistické ciele, ktoré sú často v rozpore s cieľmi celej prírody, sveta, ktorého sú rovnocennou súčasťou a nie jeho nadradenou časťou. Ľútosťou sa človek nadraduje a tým sa stavia sám proti sebe. Je to dôvod, prečo sa človek potom cíti slabý, nespokojný a často chorý. Ľútosť je prejavom nedostatku sebadôvery a viery ako takej. Ľútosťivý človek nie je napojený na svoj potenciál, svoje zdroje, preto sa pokladá za slabého a ohrozeného. Žije v strachu, trápi sa a je nespokojný so svojím životom. Namiesto ľútosťi môžeme však inému človeku konkrétne pomôcť, samozrejme, pokiaľ o pomoc požiadá.

Je veľmi ťažké zbaviť sa ľútosťi najmä voči najbližším, na ktorých nám záleží najviac. Čím viac skutočnej lásky však máme v duši, tým menej miesta ostáva pre ľútosť.

Kto sa ľutuje, pokladá sa za obeť.

Osobitným problémom ľútosti je sebaľútosť. Iných pokladá za tvorcov svojho života. On iba reaguje na podnety, ktoré prichádzajú zvonku. Takýto, v reaktívnom svete žijúci človek, hodnotí ľudí, veci a javy okolo seba ako dobré alebo zlé. Súdi iných a súdi aj sám seba. Podľa princípu, kde je obvinený, je aj sudca a kde je sudca, tam je aj trest. Takýto človek následne v sebe spúšťa seba trestajúce programy. Preto je dôležité a nevyhnutné prebrať zodpovednosť za svoj život.

Ľútosťou, tým, že myslíme na všetko to nešťastie a chudobu, si choroby priťahujeme do života na podvedomej úrovni. Následne sa to človeku vracia ako negatívna spätná väzba z okolia. Napokon niet sa čo čudovať, veď vysielal negatívne až zhubné myšlienky.

Ľútosť môže byť aj maskovaná výčitka.

Ak človek ľutuje svoje slová a činy, v skutočnosti si ich vyčíta. Je za tým teda nespokojnosť, ktorej koreň je opäť v nízkej sebadôvere a, samozrejme, aj sebaúcte. Nahradiť ľútosť prianím zdravia, šťastia, hojnosti a spokojnosti znamená sústrediť sa na to, čo potrebujeme do našich životov priťahovať. Mýliť si skutočnú lásku a súcitiť s ľútosťou je hlbokým omylom s fatálnymi dôsledkami na zdravie a pokoj v duši. Láska lieči, ľútosť deštruuje.

Niektorí ľudia dokážu ľútosť iných zneužívať vo svoj prospech. Môže to byť žobrák, ktorý si so sebou vezme psa, keď žobre alebo matka, ktorá vezme malé dieťa, ktoré občas uštipne do zadočku, aby plakalo v pravej chvíli. Ak ide okolo ľútosťivý človek, veľmi rýchlo sa do nastavenej pasce chytí. Cíti sa vinný, že sa má lepšie ako zobrajúci, a preto sa z pocitu viny vykúpi. V Indii som sa však stretol s iným prístupom. Ľudia sa tam prirodzene delia, zdieľajú. Ak je niekto obdarovaný, ihneď časť z toho, čo dostal, podaruje niekomu inému, kto to tiež potrebuje.

Je potrebné sa naučiť zdieľať a deliť sa.

Potrebné je naučiť sa rozlišovať, kedy niekto s nami manipuluje, aby sme konali tak, ako chce on.

Najtoxickjšou formou ľútosti je však sebaľútosť. Je prejavom veľmi nízkej dôvery v seba, ľudí, prírodu, Boha. Človek má pocit, že nemá žiadnu hodnotu, že ho nikto nemá rád. Problém je však v tom, že nemá rád predovšetkým sám seba. V dôsledku tejto seba-agresie sa bioenergetické bloky prejavujú predovšetkým v druhej a tretej čakre.

Človek s blokmi v tretej čakre (čakra solar plexus) oceňuje sám seba podľa toho, ako pomáha iným, pretože ich ľutuje. Jeho vedomie vlastnej hodnoty je nesprávne. Jeho prvotným prianím je starať sa o iných. Preto sú typickými emóciami blokovanej energie tretej čakry ľútosť, sebaľútosť, potláčanie hnevu, pocit zbytočnosti a pocit viny. Táto čakra je centrum súvisiace s vedomím vlastnej ceny.

S energetickým blokom solárneho plexu je často spojená cukrovka. Spirituálnou príčinou tohto ochorenia je to, aby sa človek naučil vyjadrovať svoje pocity vyváženým spôsobom a uvedomil si vlastnú hodnotu. Je tu typická manipulácia, a to hlavne vo vzťahoch k blízkym.

Ďalším príkladom sú žľzníkové kamene, ktoré sú spirituálne spojené s prianím vyhovieť „tým ostatným“ a, samozrejme, tiež potlačenou ľútosťou alebo hnevom. Nakoniec sa hnev ukladá do žľzníka ako do akejsi pripravenej nádoby. A to preto, aby takto uložené žľzníkové kamene v podobe hnevu raz človek, ak sa nahnevá, mohol vybrať a po niekom od zlosti hodiť. Ak je žľzník chirurgicky odstránený, väčšinou sa nič nezmení a človek takýto hnev, ktorý je potlačený, ukladá niekde inde, spirituálne je to často pečeň.

Ďalším príkladom sú ochorenia sleziny. Podľa tradičnej čínskej medicíny, ak dôjde v tejto oblasti k energetickému bloku, objavia sa pocity osamelosti, ktoré môžu prechádzať až do pocitu úzkosti alebo nepriateľstvu voči celému svetu, čiže sebaľútosťi.

Ľútosť má svoje typické prejavy aj v oblasti druhej (krížovej) čakry. Ako príklad môžeme uviesť tumory (nádory) maternice, ktoré sú spirituálnym prejavom ľútosti a túžby urobiť si v živote čas aj na vlastné potreby svojej ženskej podstaty, respektíve energie vnútornej ženy.

Podobne aj vaječníkové cysty sú spirituálnym prejavom vnútornej bolesti, ktorá nebola spracovaná. Tekutina v cyste je symbolom nevyplakaných sĺz. Žena má pocit, že došlo k niečomu, čo bráni jej prejavu. Často je duchovný následok citového zneužívania a vydierania. Preto je dôležité aj v takomto prípade navrátenie vlastnej sebaúcty.

Zdravý postoj k životu je predpokladom dobrého zdravia.

Úcta a rešpekt k životu prinášajú pokoj do duše a lásku do srdca, nezabúdajme na to, ak spozorujeme na sebe alebo okolo seba ľútosť. Nepodľahnime jej a myslíme aj na to, že má veľa zákerných foriem. **Na čo sa sústredíme, to si priťahujeme. Vyplýva to zo základného zákona Univerza, podobné priťahuje podobné.**

Sústredenie na problémy prináša ďalšie problémy, sústredenie na možnosti prináša nové možnosti. Je na nás, na čo sa sústredíme, o čom premýšľame, čo si priťahujeme.

VINA, VÝČITKA

Ukazovať prstom na vinníka, je ukazovaním na seba.

Byť dobrý, nespočíva v tom, že sa nepreviníme, ale v tom, že sa chceme napraviť.

(Giovanni Melchior Bosco)

Mnohí ľudia si myslia, že pocit viny je veľmi dobrý, ušľachtilý pocit, dokonca ho môžu považovať za cnosť. Myslia si, že pocit viny je prejavom zdravého svedomia, že tým vyjadrujú pokoru a schopnosť potrestať sa za chyby a tým sa nútia byť lepšími. Pocit viny je však jedným z najsebateštruktúrnejších pocitov. Človek sa ním sám odsúdi a aj potrestá. Pocit viny a vedomie viny spúšťa sebatrestajúce programy. Uvedomme si, aké dôsledky má trestanie detí telesným alebo psychickým trestom? Dieťa sa začne báť. Rovno v človeku, ktorý sa trestá pocitom viny, sa spúšťa mechanizmus, keď strach z opakovaného zlyhania a sebatrestania nepríjemným pocitom viny mu má zabrániť v konaní, za ktoré by sa cítil vinný, ktoré by sám sebe vyčítal.

Rovnako nepríjemne na človeka pôsobí aj výčitka od iných. Človek cíti, že zlyhal a trestá sa nepríjemným pocitom. Na energetickej úrovni si uzatvára prísun energie, lásky, sebalásky. Trestom je jej obmedzenie, hnev nasmerovaný na seba.

Hľadanie príčiny

Otázka: „Prečo sa mi toto stalo?“ nám nijako nepomôže. Naopak, bolesť ešte prehĺbi. Takáto otázka je hlbokou výčitkou celému vesmíru, a zároveň je tiež málo motivujúcou otázkou. Položme si radšej otázku - z akého dôvodu sa obviňujem, kritizujem, nadávam si, vyčítam si? Za každou takouto výčitkou je pocit hanby, pocit previnenia a nevedomá potreba potrestať sa.

Aká je príčina sebatrestania?

Je to presvedčenie, že trestom si budeme lepšie pamätať správny, želaný vzorec správania. Aký je však dôvod, že človek nenachádza iný účinnejší spôsob, ako sa učiť, než je učenie cez sebatrestanie a sebaopoškodzovanie? Tou príčinou je vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu a sebalásku. Taký človek je na seba prísny a potrebuje sa naučiť viac milovať sám seba. To, že sa takýto človek aj vo výchove iných, napríklad svojich detí, uchýľuje k rovnakej stratégii, je prirodzeným dôsledkom, že túto metódu uplatňuje v seba výchove.

Akú inú možnosť máme?

V pozitívnom zmysle má pocit viny a trest zabrániť robeniu niečoho, čo pokladáme z nášho pohľadu za zlé. Trest nás môže naučiť, čo robiť nemáme, ale nenaučí nás, čo robiť máme.

Negatívne je potrebné nahradiť za pozitívne. Veľa ľudí sa stratí v sebatrestaní. Upadajú, strácajú energiu, vyprázdňujú sa. Tú prázdnotu je potrebné nahradiť sebaúctou a sebaláskou.

Výčitkami sa trestáme, aby sme si osvojili želané vzorce správania.

Trestajúci človek sa snaží zmeniť svoje správanie, chce byť lepším. Trest a pocit viny je vždy spojený s bolesťou, utrpením, krivdou, zlosťou. Pocitom viny si do života priťahujeme nepríjemné veci a udalosti. Pocit viny je prejavom nedostatku dôvery v život. Je prejavom toho, že sa pokladáme za nedokonalých, chybných, skazených. Pravda o nás je taká, že sme stvorení dokonale. Ak sa takí nevnímame, je potrebné zmeniť náš vlastný pohľad na nás a celý svet. Pocit viny je skrytým a prevráteným prejavom pýchy. Človek, ktorý sa obviňuje a trestá, sa cíti byť nesmierne dôležitý. Myslí si, že keď sa potrestá a spôsobí si bolesť, zmení tým svet.

Ako sa liečiť z pocitu viny?

Z pocitu viny sa môžete vyliečiť tak, že prevezmete zodpovednosť za svoj život. Zodpovednosť, nie pocit viny. Netreba si tieto dva pojmy mýliť. Človek koná najlepšie, ako v danej chvíli dokáže a môže. Výčitka, že nekonal inak, je nepochopením, že konal najlepšie, ako mohol. Následne prijatím situácie odpustiť sebe aj iným.

Pocit viny cítime intenzívne v celom tele.

Dôsledkom výčitky je nepríjemný pocit viny. Ten nepríjemný pocit v tele človeka je dôsledkom zablokovanej energie. Energia je blokováaná, registrujeme to ako nepríjemný pocit predovšetkým v oblasti žalúdka alebo solar plexu, teda 3. čakry. V dôsledku dlhodobo blokovanej energie sa prejavujú na úrovni fyzického tela ochoreniami.

Často sa to prejavuje ochorením obličiek, pečene. Pri vysoko toxickom pocite viny prichádzajú ťažšie ochorenia, deštrukcia vnútorného prostredia, rakovina. Napríklad dlhodobo živený pocit viny ako dôsledok potratu, môže u ženy viesť k rakovine maternice.

Vyvolávanie pocitu viny ako manipulácia.

Ľudia v snahe, aby zmenili tento svet na lepší, vyvolávajú pocit viny v iných, aby tým v presvedčení, že tým pomáhajú robiť svet lepším, priviedli ostatných k sebareflexii. Cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami. Príčinou, že to robia, je ich pýcha. Oni vedia, ako správne sa život má žiť. Problémom je, že svoju predstavu agresívne vnucujú iným. Pritom nevedia, že každý konáme tak, aby sme sa na svojom živote naučili, ako byť vnútorne slobodnými a šťastnými bytosťami.

Všimnite si, ako sa cítite, keď vám niekto niečo vyčíta?

Keď vám niekto vstupuje do svedomia, pýta sa, prečo ste veci robili tak a nie inak?

Vždy sa pri tom cítime nepríjemne.

Je to odpoveď nášho organizmu na blokovanie energie. Blokujeme si ju sami, keď prijmemo rolu obete a cítime sa vinnými. V dôsledku pocitu viny sa nám zníži sebaúcta, cítime sa mizerne, strácame energiu. Naše svetlo svieti slabšie. Ak to trvá dlhodobo, zhasne úplne. Vyvolávanie pocitu viny aj výčitky sú vysoko toxické a hrubou manipuláciou. Nie je možné súčasne milovať aj vyčítať. Výčitka je prejavom nespokojnosti a nedôvery.

Ako sa voči manipulácii vyvolávaním pocitu viny účinne brániť?

Ak sa niekto vo vás pokúša vyvolať pocit viny, opýtajte sa v duchu, čo od vás ten človek potrebuje? Možno vašu pozornosť, možno vašu pomoc, možno vašu lásku, súcitu. Overte si, čo potrebuje a dajte mu to.

Ak ste urobili niečo v minulosti, čo z dnešného pohľadu nepovažujete za správne, odpustite si svoju vtedajšiu nevedomosť. Má zmysel sa trestať za to, že ste konali najlepšie, ako ste vtedy

dokázali?

Môžete sa z tej situácie poučiť aj bez trestu?

Etikoterapia má riešenie.

Vziať zodpovednosť do svojich rúk namiesto pocitu viny a utrpenia, ktoré z neho vyplýva, znamená naučiť sa robiť voľby, rozhodnutia, znamená to naučiť sa správne definovať svoje zámery. Vina a trest nedáva možnosť voľby. Robí z nás obeť, otrokov vlastného trestu. Strácame slobodu. Nerobia nás slobodnejšími, a teda šťastnejšími. Pociť zodpovednosti umožňuje prijímať či vytvárať nové myšlienky a spôsoby správania. Niet lásky bez úcty. Niet úcty bez sebaúcty.

Každý človek je súčasťou vesmíru. Tak, ako sa správame k sebe, taký máme vzťah aj k celku, ktorého sme súčasťou a ktorý nás presahuje. Preto je tak nesmierne dôležitá sebaúcta.

Predstavte si živý organizmus, v ktorom každá bunka plní svoju špecifickú úlohu. Ak táto bunka začne ničiť samu seba, prestane si plniť svoje povinnosti a začne narúšať celý organizmus.

Preto láska k Bohu sa začína láskou k sebe. Naučme sa milovať sami seba, a to bezpodmienečnou láskou. Milovať seba ako malú časť Vesmíru, Boha. Takto je potom prirodzené pristupovať nielen k sebe, ale aj k ostatnému stvoreniu, ktoré je rovnako malou časťou veľkého celku. Pociť zodpovednosti umožňuje robiť rozhodnutia, voľby. Umožňuje vytvárať nové myšlienky a spôsoby správania.

Dôležité je opustiť staré, v sebe už prekonané vzorce správania a nahradiť ich novými, lepšími.

Je potrebné prijať samého seba, akceptovať a rešpektovať sa, rovnako prijať svet taký, ako je, až tak sa celý náš svet zmení na lepší svet.

Pociť viny je hlavnou príčinou nehôd, úrazov, otrasov v živote človeka a spôsobuje aj traumy.

Lebo vina si žiada trest a trest si hľadá obeť.

Pociť viny je jedným z prejavov pýchy, ibaže obrátený. Od detstva nám bola vnucovaná predstava dobra a zla, lásky a nenávisť. Deti môžu robiť chyby, ibaže nie je nutné ich trestať, ale je potrebné ich učiť disciplíny, vysvetľovať im, aké ponaučenie z toho môžu získať. Tak sa naučia, že i zložité situácie v živote sú príležitosťou niečo sa naučiť, rásť. Trest vyvoláva v človeku bolesť a pociť krivdy.

Prepólovanie

Ak v živote dostávate to, čo nechcete, premýšľajte o tom, čo v živote chcete. Potom meňte svoje postoje, myšlienky a činy dovtedy, kým vám život začne dávať to, čo chcete.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastíme spolu.

TRÁPENIE

Trápenie je sebatýraním

Hrdza skúša zlato a trápenie človeka.

(Jan Amos Komenský)

Trápením sa programujeme, predurčujeme, ako sa bude vyvíjať náš život. Trápenie má totiž veľmi negatívne dôsledky. Mnoho ľudí sa utrápilo až k smrti

Ako slovu trápenie rozumieme?

Trápiť niekoho znamená niekomu ubližovať, týrať, spôsobovať trápenie, bolesť. Ak to človek robí sám sebe, dôsledok je rovnaký. Trápiť sa je teda sebaubližovaním, sebaškodzovaním. Dôsledkom trápenia sa je bolesť na duši alebo tele. Ak chcete mať život plný trápenia, strachu, nedôvery, obáv, konfliktov, nikdy sa neprestaňte trápiť, je isté, že ho potom budete taký mať.

Pozrime sa na príčiny trápenia

Za trápením sa je dobre ukrytý a maskovaný strach. Obavy, strach, trápenie sú prejavom hlbkej nedôvery v to, že každý človek má svoje vnútorné vedenie, a to ho vedie najlepšou cestou práve preňho. Nedôvera, že každý človek koná najlepšie, ako v danej chvíli dokáže. Nedôvera v to, že každému sa v živote deje to, čo potrebuje, aby sa učil rozpoznávať, aké dôsledky majú jeho postoje a rozhodnutia. Každý máme intuíciu, ktorú niekedy počúvame viac, inokedy menej. Ak ju nepočúvame, možno nie sme schopní rozumieť jej jazyku. Intuícia je nástrojom našej vnútornej autority, našej duše, ktorá nás vedie k blaženosti, spokojnosti, harmónii, šťastnému, pokojnému životu.

Dôverovať iným znamená mať predovšetkým sebadôveru

Človek, ktorý nedôveruje sebe, nedôveruje ani svetu.

Ak máme rozvinutú a správne pochopenú sebadôveru, potom rozpoznávame naše vnútorné zdroje, zdroj našej životnej sily, zdroj našej vôle konať správne v súlade s cieľom našej bytosti, ktorý nie je v rozpore s cieľom kohokoľvek iného. Takýmto spoločným cieľom je byť šťastným, spokojným, mať radosť zo života.

Skutočné šťastie nespočíva v tom, niečo mať alebo sa niekým stať. Všetko potrebné pre šťastie máme od narodenia a sme ako ľudská bytosť tým, kto šťastný byť môže, ak sa tak rozhodneme.

Čo nám bráni byť trvalo vnútorne spokojným a šťastným človekom?

Predovšetkým to, že sa vnímame oddelení od ostatného života. Vnímame sa ako samostatná entita oddelená od ostatného sveta. Stratili sme schopnosť vnímať jemné prepojenia, vnímať tú neviditeľnú sieť, ktorá nás spája so všetkým okolo nás.

V dôsledku tejto oddelenosti sa náš pomyslený svet scvrkol, zmenšil. Máme strach, že aj to málo, čo máme, stratíme. Máme málo zdrojov, energie, lásky, zdravia, šťastia. Strach nás tlačí do úzkosti, v dôsledku ktorej v nás rastie agresivita. Toto je ten najdeštruktívnejší kruh, do akého sa človek môže dostať.

Agresivita človeka vyčerpáva. Odčerpáva jeho zdroje, v dôsledku toho potom v človeku rastie nespokojnosť. Túžba situáciu zmeniť, človeka privedie k trápeniu sa.

Je to násilie páchané na sebe samom, aby sa človek motivoval hľadať z bludného kruhu východisko, riešenie.

Trápenie sa je agresívna forma seba výchovy, učenia sa, ako hľadať postoje, ktoré by viedli z neželanej situácie.

Agresívna je aj preto, lebo samotným trápením sa nikdy problém nevyriešime. Vytrvalým trápením sa môžeme akurát tak utrápiť k smrti postupným poškodzovaním zdravia. Sústredením mysle na trápenie rastie a zväčšuje sa trápenie. Je to zákonité, podobné priťahuje podobné.

Sebaškodzovanie je možné jedine v dôsledku nízkej sebaúcty

Ak človek hľadá cestu od trápenia k spokojnému životu, mal by začať tým, že si uvedomí, akú úroveň má jeho úcta k sebe samému. Porozumieť tomu, že si úctu zaslúži, je veľmi dôležité.

Naše telo sme dostali ako dar od predkov, ktorí nám ho odovzdali do starostlivosti. Ako sa oň staráme?

Ak mu vedome alebo nevedome ubližujeme, poškodzujeme ho, nemáme k nemu úctu. Potom nemáme úctu ani k sebe samému, svojej duši, ktorá v našom tele prebýva.

Problém trápenia je problémom toho, že si neuvedomujeme, že už všetko potrebné pre šťastie máme a že už sme tým, kto šťastným byť môže bez toho, aby sa stal niekým iným. To je dôvod, prečo hľadať sebadôveru, vnútorné zdroje a vnútorné vedenie. Len to nás privedie k zmene, v

dôsledku ktorej opustíme staré, už prekonané a nepotrebné stratégie a návyky. Takým je aj trápenie. Trápenie je neefektívna a sebaopoškodzujúca forma seba výchovy.

Rozvoj sebaúcty vedie k spokojnejšiemu životu

Ak rozvíjame sebaúctu, potom nám ona umožní prejať s úctou a zabráni trápeniu. Vytvárame si často predstavy, ako má vyzeráť budúcnosť a potom sa trápime, ak je iná. Je to prejav nášho Egoizmu. Sebecky si prajeme niečo, čo jednoducho Vesmír nevyhodnotil ako možné, lebo by to možno poškodilo iných. To môže byť dôvod, prečo sa niektoré naše želania neplnia.

Často sa trápime, ak sú naši najbližší nešťastní alebo chorí. Nechápeme, že každý z nás je scenáristom, režisérom aj hlavnou postavou vo svojom príbehu.

Ak je niekto chorý, choroba je dôsledkom jeho narušeného vzťahu k sebe samému, alebo k iným ľuďom, alebo k životu ako takému. Choroba sa stáva indikátorom, že tento narušený vzťah treba vyliečiť. Ochorenie je signálnou kontrolkou, teda spojencom, ktorý nám má pomôcť rozpoznať príčinu ochorenia. Bez ochorenia by sme si nevšimli, že sa správame sebecky, že možno nevedome niekomu inému ubližujeme. Trápením sa namiesto neho len ubližujeme sebe.

Takýmto sebatrápením si človek zvyšuje sebaúctu. Je presvedčený, že ak sa trápí za milovaného človeka, prejavuje mu tým lásku, pozornosť. Je to falošná predstava.

Príčinou strachu je pýcha

Strach je prejavom nízkeho sebavedomia, prejavom nedôvery v seba samého. Trápením sa za iného, nikomu nepomôžeme. Škodíme ním sebe aj tomu, za koho sa trápime. Na hlbokšej úrovni nedôverujeme ani jeho, ani svojim zdrojom. Nedôverou blokujeme prístup k potenciálu, ktorý by nám inak bol k dispozícii. Namiesto trápenia sa môžeme konkrétne pomôcť, pokiaľ sme o pomoc požiadaní. Ak sa namiesto na problém sústredíme na možnosti, nájdeme cestu a dopracujeme sa k zmene situácie. Nachádzaním nových možností sa stávame vnútorne slobodnejšími.

Trápenie sa často sprevádza sklamanie

Je to pocit nespokojnosti z niečoho, čo sa nevyplnilo, krach viery v niekoho alebo niečo. Človek po niečom túži, robí si plány, spolieha na istý výsledok, no v jednej chvíli sa všetko zrúti. Najlepší spôsob, ako byť sklamaný, je vopred si všetko do podrobností naplánovať.

Zamyslite sa, či máte zvyk podrobne prežívať budúcnosť

Premietate si situácie a prežívate ich ako emočné? Ak sa následne situácia vyvíja inak, ako ste si želali, rastie vo vás nespokojnosť, sklamanie. Efektívnejšie je vytvoriť si pozitívny zámer a jeho uskutočnenie potom sledovať. Pozitívny zámer je taký, voči ktorému nikto iný nevznesie námietky. Taký zámer potom podporuje celý Vesmír.

Mnoho ľudí žije v ilúziách a snoch

Chcú nasilu prispôbiť svet svojim predstavám. Majú utkvélú predstavu, ako svet, život má vyzeráť, prebiehať. Nútia svoje okolie, aby sa správalo tak, ako považujú oni za správne. Stávajú sa z nich tyrani, ktorí tyranizujú svoje najbližšie okolie. Takýchto tyranov nájdeme v rodinách, školách, na pracoviskách, medzi verejnými funkcionármi. Ľudia, ktorí sú nútení žiť podľa predstáv a presvedčenia niekoho iného a najmä, ak je to v rozpore s tým, ako by oni žiť chceli, stávajú sa utrápenými. Trápia sa pre tyranie, v ktorom žijú, trápia sa, lebo sa cítia neslobodne, cítia sa ako obeť.

Samotný tyran sa tiež často trápí. Nerozumie, prečo mu iní nerozumejú, nechápe, prečo jeho dobre mienené rady, návody a predstavy nerealizujú s rovnakým nadšením, aké cíti on.

Majú starosti a trápenie nejaký pozitívny zmysel?

Pozitívnym zmyslom starostí o iných je túžba po dokonalom svete, aby svet zodpovedal určitým ideálom. Takto ustarostený človek nechápe, že svet je stvorený a funguje optimálne a je dokonalý. Dokonalý ako celok a jeho jednotlivé časti. Naše telá majú svoju vysokú inteligenciu. Telo každého z nás sa silou vnútornej inteligencie udržiava v rovnováhe. Túto našu rovnováhu narušuje naša

pýcha. Naša oddelenosť a strata prepojenia so svetom. Ak sa nám svet nejaví ako dokonalý, je veľmi pravdepodobné, že treba zmeniť nejaký náš vnútorný postoj, presvedčenie, názor naň. Ak má niekto v živote málo problémov a starostí, nemal by nikdy zabudnúť začať riešiť starosti iných ľudí. Potom je isté, že bude mať starostí a problémov viac. Ak úprimne túžite zbaviť sa trápenia, prepóľujte na iné myšlienky. Začnite s drobnosťami. Uvedomte si, akým darom je život, ktorý máte. Uvedomte si, čoho všetkého sa vám denne dostáva. Všetko podstatné, čo potrebujete, máte a čo nemáte, to si môžete sami dať. Chýba vám pozornosť, venujte si pozornosť, chýba vám úcta, správajte sa k sebe s úctou, chýba vám láska, naplňte si srdce a celú bytosť láskou. Prijmite sa takí, akí ste. Milujte v sebe celý svet, celý Vesmír, milujte v sebe všetkých, ktorých milujete, milujte ich v sebe a cez seba. Ak milujeme a sme láskyplní, máme všetko. Všetko, čo potrebujeme, je s láskou bezpodmienečne dávať a s láskou bezpodmienečne prijímať.

Ak prijímame a dávame, sme v súlade so svetom, potom sme šťastným dieťaťom, máme radosť, cítime pokoj v duši, lásku v srdci, sme šťastní, spokojní.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

ŽIARLIVOSŤ

Žiarlivosť je nedostatok sebaúcty

LÁSKA MÔŽE BYŤ ŠIALENÁ, ALE ZOŠALIEŤ Z NEJ MÔŽE ČLOVEK LEN ŽIARLIVOSŤOU.

(RICHARD ALDINGTON)

Žiarlivosť je zmesou strachu z prehry, zlosti, závidi, zúfalstva a kolísania nálad.

Ten pocit, keď sú srdce a rozum vyvedené z rovnováhy, poznajú mnohí z nás. Žiarlivosť je prejavom strachu z osamotení, zo straty. Žiarlivosť je tiež nepriateľský a nevraživý cit k úspechom, majetku alebo popularite druhého človeka, ako i k jeho samostatnosti v činoch a citoch.

Žiarlivosť je extrémnym sebeckom.

Svojím obsahom žiarlivosť je túžba človeka po tom, aby všetky úspechy, zásluhy, priazeň iných ľudí - patrili bezvýhradne jemu. Sám seba však nepokladá za dosť dobrého, aby podobné úspechy dosiahol, je teda i maskovanou závidou. Je prítomná všade tam, kde jeden z partnerov začína toho druhého držať v šachu a prestáva sa kontrolovať. Dôvodom je hlboká nedôvera, ktorá poukazuje na nízku sebadôveru a sebavedomie žiarlivca. Je tiež prejavom toho, že človek trpí veľkou túžbou po láske, ktorú nenachádza v sebe, ale hľadá mimo seba. Žiarlivosť sa potom prejavuje nielen v partnerských vzťahoch, ale vo vzťahoch všeobecne.

Žiarlivosť ako súbor viacerých negatívnych emócií, hnevu, nenávisti, závidi, pocitu krivdy, trpkosti, nedôvery, pochybnosti je vysoko toxická a sebadeštručná. Dôsledkom žiarlivosti človek trpí na mnohé závažné psychické i fyzické ochorenia. Jej spúšťačom je strach, obava, že môže byť opustený a nahradený niekým druhým u človeka, od ktorého je citovo závislý, alebo ktorého miluje.

Žiarlivý človek žije prevažne v reaktívnom svete.

Jeho svet sa vyznačuje nedostatkom zdrojov, lásky, prostriedkov na obživu a podobne. Takýto človek nevníma sám seba ako súčasť celku, ktorého je súčasťou, a ktorý ho presahuje. Necíti sa byť zodpovedný za svoj osud, život. Cíti sa byť od ostatnej prírody ako jedinec oddelený. Často

preto osamotený. V dôsledku tohto mentálneho odpojenia sa cíti slabý, neschopný napojiť sa na svoje vnútorné zdroje. V jeho slovníku sú často prítomné slová - musím, nemôžem, snažím sa, to sa nedá, nedokážem. Príčinu svojho zlyhania vidí vo vonkajších príčinách mimo seba. Prevažne je nespokojný so všetkým, čo sa okolo neho deje a málokedy nachádza v sebe pocit dostatku, hojnosti, radosti.

Už malé deti dokážu žiarliť.

Často sa prejaví po narodení mladšieho súrodenca. Dieťa pociťuje menej matkinej pozornosti. Svoj hnev neobráti voči nej, ale voči súrodencovi. Robí otvorene všetko, aby toho druhého „zničil“, aby na seba všetkých upozornil. Dieťa, ktoré ťažko znáša, že nie je stredobodom pozornosti svojej detskej spoločnosti, žiarli aj na svojich kamarátov. Dieťa silne naviazané na rodičov, predovšetkým na matku, nemusí zvládať súrodeneckú rivalitu, je otrasené. V medziľudských vzťahoch sa môže stať nedôverčivé, pričom iba mení objekt žiarlenia – z mladšieho súrodenca, kamarátov až na súčasného partnera.

Príčinou žiarlivosti je pocit menejcennosti.

Tiež nízke sebavedomie a sebadôvera. Ak rodičia dieťa málo chválili, stále kritizovali a porovnávali s niekým lepším, sebavedomie takéhoto dieťaťa zostalo otrasené. Preto žiarliví ľudia sa cítia nemilovaní, stále pochybujú o láske partnera voči nim, príčinou je, že sa sami nemajú radi. Ich neschopnosť akceptovať samých seba, nedôvera v to, že sú hodní lásky a úcty, je hlavnou príčinou ich žiarlivého chovania. Majú vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu. Žiarlivosť teda stúpa priamo úmerne tomu, ako u žiarlivca klesá sebavedomie. Ak mal žiarlivec despotického, pyšného rodiča či oboch rodičov, ktorí naňho premietali vlastné neúspechy a nízku schopnosť presadiť sa, vytvorili sa tým podmienky pre celoživotný postoj neschopnosti zažiť pocit dostatku lásky. To však má hlboké korene a príčiny v spirituálnom vývoji človeka.

Korene žiarlivosti.

Nájdeme ich v detstve v strachu, že ho rodičia opustia, alebo v tom, že bolo zanedbávané a odstrkované, čo zanechalo traumatické spomienky. Duša človeka sa takto rozpomätáva, že sa vtelením oddelila od väčšieho celku. Dnes už vieme, ako traumatizujúco pôsobí na dieťa v prenatálnom období, ak matka počas tehotenstva zvažovala potrat. Ak bola citovo otrasená tehotenstvom, ktoré buď krátkodobo, alebo po celú dobu tehotenstva vnútorne odmietala. Často v prípade, keď si nebola istá, či to dieťa chce s mužom, s ktorým ho splodila. Akékoľvek citové rozkolísanie matky dieťa v prenatálnom období vývoja ovplyvňuje na celý ďalší život. Je preto veľmi dôležité, aby žena po celú dobu tehotenstva prežívala láskyplný vzťah s ešte nenarodeným dieťaťom. Akékoľvek odmietnutie, neprijatie prichádzajúceho dieťaťa v ňom zanechá hlboké stopy a bude príčinou celoživotného pocitu strachu zo straty lásky – ktorý sa prejavuje ako žiarlivosť.

Niektorí rodičia si lásku zamieňajú s pocitom vlastníctva svojich detí. V skutočnosti je to prejav hlbokkej nedôvery, prejavom strachu z ich možnej straty. Svojím spôsobom milujú svoje deti tak veľmi, že ich skôr ovládajú, ako ochraňujú. Aj toto môže viesť k pocitu strachu z opustenia. Žiarlivé dieťa nemá dosť sebadôvery, podceňuje sa, nadhodnocuje toho druhého, svojho rivala. Neskôr tieto pocity prenáša do ďalších vzťahov. Žiarli na priateľov, kolegov, a keď nadviaže partnerský vzťah, žiarli na partnera a neskôr na vlastné deti.

Stáva sa, že partner žiarli bez zjavnej príčiny. Stráca súdnosť, zdravý úsudok a sebareflexiu. Znásobujú sa jeho „detinské“ predstavy, kontroluje a týra toho druhého svojimi nekonečnými obavami. Hlboké, často nevedomé spomienky na odmietnutie a z neho vyplývajúci strach dostáva človeka do paniky. Potrebuje byť stále uisťovaný a ubezpečovaný o láske. Vyžaduje dôkazy lásky. Žiadne reálne fakty nepomáhajú, aj keď partner robí čokoľvek, vysvetľuje, postupne obmedzí aktivity a stretnutia s priateľmi, nič ho neupokojí, nepresvedčí. Svoje konanie podriaďuje bludom a žiada to aj od svojho okolia. Žiarlivé scény sa odohrávajú najmä vo večerných hodinách, často až hlboko do noci. Život sa stáva nočnou morou. Ak nám žiarlivosť zablúdi celý svet, je jedovatá, toxická a ničivá. Žiarlivý človek odopiera človeku, na ktorého žiarli, právo slobody, pripútava ho k sebe putami, ktoré sa stávajú krutým väzením.

Je teda mimoriadne agresívnym útokom na svet i život iného človeka. Takto nasmerovaná

agresivita sa vracia tam, odkiaľ bola vyslaná. Je prejavom sebeckta, nízkej úcty k objektu žiarlivosti, ale i sebaúcty k sebe samému a nedostatočného porozumenia toho, kým sme, čoho sme súčasťou.

Žiarlivosť ide proti zmyslu našej existencie.

Žiarlivosť je odmietnutím života, ide proti potrebe byť šťastným, hoci zdanlivo práve tým býva ospravedlňovaná.

Žiarlivosť je príznakom lipnutia na vzťahoch. Ak žiarlite, potom sa bojíte stratiť človeka, ktorý je vám drahý. Na tomto svete nám nič nepatrí, je nám všetko dané do dočasného užívania na potešenie a radosť. Všetko v našom hmotnom svete sa stále mení, vzniká a zaniká. Celý vesmír sa v cykloch stále mení, z jednej formy prelína v druhú. Nič nezostáva nemenné. Povedať áno tejto neustálej zmene, znamená povedať áno životu. Žiarlivosť je odmietaním života v jeho základoch, preto je takou silnou deštrukciou života. Táto deštrukcia sa prejaví ako prvé upozornenie v narušenom vzťahu s tým, na koho žiarlime. Môže sa tak stať blikajúcou kontrolkou, ktorá nás zastaví a upozorní na nesprávny, seba-deštruktívny postoj. Ak človek nepodcení tento signál, môže sa vrátiť späť na cestu, ktorá ho privedie k láske v ňom samom. V opačnom prípade spustí koleso úplného sebazničenia. Nahromadí v sebe toľko negatívnych emócií, agresivity, že jeho telo ju neunesie. V takých prípadoch môže dôjsť k ťažkým ochoreniam srdca alebo onkologickým ochoreniam. Tie už sú veľmi intenzívne blikajúcou sirénou, aby sa človek zastavil a zamyslel, aby si uvedomil skutočné hodnoty, aby sa rozpamätal, kým v skutočnosti je.

Uvoľnite reťaze, ktorými si ľudí pripútavate.

Ani ten najbližší človek nemôže byť zmyslom celého vášho života. Vzdajte sa sebeckta a strachu, že budete opustení. Zmeňte vzťah k blízkym a milovaným ľuďom. Nepatria vám. Každý má svoj vlastný svet a život. Každý je v istom zmysle na tomto svete sám, no zároveň každému z nás patrí celý svet. Naučte sa dôverovať svojej vnútornej autorite, svojej intuícii, svojim vnútorným zdrojom, ktoré otvára bezpodmienečnú lásku. Láska bez podmienok. Kto sám je slobodný a sloboda je preňho vysokou hodnotou, ten slobodu dáva aj ostatným, neslobodný zas slobodu berie aj iným.

Zmeňte vzťah sami k sebe. Začnite sa mať radi, vážiť si sami seba. Ak pochybujete o láske druhého, začnite sa mať viac radi, potom vám začne dávať lásku aj ten druhý. Váš partner nie je vašim majetkom a ani nepatrí medzi ikony, nedávajte si ho na oltár, nepodceňujete sami seba. Budujte rovnocenný vzťah.

Podobné priťahuje podobné.

Zamyslite sa nad tým, čo naozaj v živote chcete. Potom máte všetko ostatné vo svojich rukách. Na každej vašej myšlienke záleží. Každá láskyplná myšlienka priťahuje lásku, každá negatívna myšlienka pomáha rásť agresivite. Vy rozhodujete o tom, čo vo vás porastie, dôsledkom môže byť buď vaše šťastie a spokojnosť, alebo nešťastie a nespokojnosť. V oboch prípadoch sa tým však môžete mnohému naučiť. Ak svoj život prijmete ako školu života, v ktorom sa učíte, za čím v živote kráčať a čomu sa vyhýbať, žijete zmysluplný život. Ak vo vašom živote spoznávate najmä situácie, ktorým sa v budúcnosti chcete vyhnúť, je pravdepodobné, že sa učíte prostredníctvom seba-poškodzujúcich seba-vzdelávacích autoprogramov. Dokedy si budete potrebovať overovať, že ohňom sa možno popáliť, ale aj zohriať? Ak človek získal mnoho takýchto skúseností, úzkostlivo pozoruje nástrahy života a snaha vyhnúť sa nebezpečenstvám v ňom vyvoláva stres. To je dôvod, prečo si v dnešnej dobe tak veľa ľudí sťažuje na stres. Cesta z tohto bludného kruhu je v porozumení toho, že podobné priťahuje podobné, porozumenie zákonu rezonancie. Je potrebné prepólovať z pohľadu na to, čomu sa chcete vyhnúť, teda z toho, čo nechcete, na to, čo v živote chcete. Z začať svoj život stavať z hlavy na nohy.

Pozitívne nasmerovať svoju životnú silu smerom k láskyplným vzťahom, zdieľaniu a radosti, o ktorú sa môžete deliť. Zdieľať svoje šťastie s ostatnými znamená budovať svoje vlastné šťastie v hojnosti, radosti a spokojnosti.

NEDÔVERA

Nedôvera otvára bránu strachu

Nedôvera osekáva strom lásky.

(Ruské príslovie)

Aby sme dobre porozumeli tomu, akým psychickým stavom je nedôvera, upresníme na úvod, čo je jej opakom, teda čo je dôvera?

Dôvera je oprávnená viera, teda taká, ktorá ma dôvodné opodstatnenie, teda viera s dôvodom pre vieru je dôverou. Tým dôvodom je poznanie. Teda nie slepá viera, ale viera podložená skúsenosťou, poznaním, pochopením, je dôverou. Už táto jednoduchá definícia ukazuje, čím je nedôvera, je stavom bez skúseností, poznatkov, bez pochopenia, bez hlbokého poznania.

Aká je príčina a dôsledky nedôvery?

Ak človek nemá dostatok informácií, dostatok skúseností, zručností, schopností a chýbajú mu aj správne morálno-vôľové postoje, potom sa ocitá v stave nedôvery.

Tento stav prináša svoje ovocie v podobe strachu, obáv, žiarlivosti, závesti, ignorácie, ktoré následne zvyšujú hladinu vnútornej agresivity. Agresivita vzniká v dôsledku strachu a je opakom lásky, opakom stavu pokoja duše. Preto dôsledkom agresivity je hlboká bolesť na všetkých úrovniach, telesnej, psychickej, duševnej. Agresivita je príčinou nešťastia, tragédií, utrpenia i chorôb. Na tomto jednoduchom reťazci vidíme, k čomu vedie nedôvera, teda nedostatok poznania, porozumenia.

Pýcha je príčinou nedôvery

Veľa ľudí si neuvedomuje tento reťazec a svoju nedôveru prehľbujú, živia nenávisťou, hnevom, žiarlivosťou, závestou, strachom. Doslova ju krmia a ona v nich rastie. Je to uplatnenia zákona rezonancie. Na čo sa sústredíme, to priťahujeme a to sa v nás rozmnožuje. Preto takýto ľudia nedôverujú svetu a ani sebe.

Vidíme to všade okolo sebe. Takto dobre živená nedôvera sa prejavuje v bežnom živote tým, že si nedôverujeme navzájom, brat neverí bratovi. Takýto človek neverí politikom, ani svojmu lekárovi. No najmä neverí sám sebe. Príčina hlbokkej nedôvery, teda príčina vnútornej stratenosti, nevedomosti je v neschopnosti nájsť zdroj poznania v sebe. Bráni nám v tom stav oddelenosti - pýcha.

Schopnosť človeka rozlišovať správne a nesprávne, vzhľadom na cieľ, ktorý spája všetko živé na Zemi - byť vnútorne blaženým, teda prežívať vnútorné tiché existencionálne šťastie, má príčinu v tom, že sa súčasný človek vníma ako oddelený od ostatného života.

Vníma sa akoby mimo života, a preto je duchovne mŕtvy.
A teda mimo zdroje, ktoré zdravý život podporujú.

Úroveň jeho mravnej alebo spirituálnej inteligencie dosahuje minimálne hodnoty. Tento stav nazývame pýchou.

Tu sme pri koreňovej príčine nedôvery. Stav oddelenosti, stav keď sa ľudská bytosť povyšuje nad iné formy života, či človek nad človeka, priviedol ľudskú bytosť do slepej uličky bez svetla, bez poznania, do stavu nedôvery vo svoje vlastné schopnosti a možnosti.

Ako sa nedôvera prejavuje?

Veľmi často si nedôveru ani neuvedomujeme alebo ju ignorujeme. Je to preto, lebo nechápeme, ako vážne dôsledky má na naše vzťahy k iným i k sebe samému. Ak nedôverujeme mi niekomu inému, bráni nám rozpoznať svoju nedôveru voči iným naša pýcha. Ak je nám nedôverované, upozorňuje nás na to veľmi nepríjemný pocit v oblasti solar plexu, 3. čakry.

Aký máte pocit, keď vám niekto nedôveruje?

Je to veľmi nepríjemný bolestivý pocit, spojený so znížením sebaúcty.

Menej bolestivé je, ak niekto priamo povie, že nám neverí, ako keď svoju nedôveru vedome alebo nevedome maskuje.

Cítíme totiž rozpor v slovách a tým, čo je za nimi.

Identifikovať nedôveru je dôležitá zručnosť, osvojením ktorej sa nám výrazne zlepši kvalita života.

Má aj veľmi dobre maskovanú podobu. Prejavom nedôvery je aj keď niekomu hovoríme alebo nám niekto hovorí, čo má alebo máme robiť. „Vezmi si žlté tričko! Vynes smeti! Daj, ja ťa učešem. Zamkni dvere. “

Precíťte, ako sa pri takýchto výrokoch smerovaných na vás cítite?

Pri všetkých týchto výrokoch a im podobných vyjadreniach sa cítíme nepríjemne a vôbec nezáleží na tom, kto ich hovorí, ani na tom, ako čistý a dobre mienený úmysel je za nimi.

Kedykoľvek nám niekto hovorí, čo máme, alebo sme mali robiť, cítíme sa nepríjemne. Cítíme, často na nevedomej úrovni, že nám nedôveruje, nedôveruje tomu, že dokážeme sami zvládnuť situáciu, prejavuje nedôveru našim poznatkom, schopnostiam, zručnostiam či postojom.

Kedže takto vedená komunikácia prináša bolesť na duši, je toxická, ubližujeme ňou a zhoršujeme si ňou vzťahy. Ak niekomu trvalo prejavujeme nedôveru, začne nás ignorovať, pohrdať nami alebo nás až nenávidieť. Všetky tieto emócie sú vysoko toxické a prinášajú vážne zdravotné ťažkosti. Rozpoznávané sa v tejto situácii?

Máte vo svojom okolí človeka alebo ľudí, ktorí vám prejavujú nedôveru? Sú odborníkmi na váš život, oni najlepšie vedia, čo, kedy a ako máte alebo ste mali robiť? Často sú to naši najbližší. Ak sa vám to takto deje, je potrebné porozumieť tomu, že sa nachádzate uprostred toxického komunikačného vzorca.

Kde sú jeho príčiny?

Predovšetkým hľadajte v sebe, najmä vo vysokom potenciáli zvýšiť si sebadôveru. Naučte sa rozlišovať, komu a čo veriť a komu a čo neveriť, ale radšej si **o v e r í ť!**

Vaša nízka sebadôvera, respektíve váš vysoký potenciál sebadôveru si zvýšiť, priťahuje ľudí, ktorí vám nedôveru prejavujú. Podobné priťahuje podobné. Je to zákon rezonancie.

Opustite teda toxický vzorec obrany a protiútok, prijmite týchto ľudí ako svojich učiteľov, vďaka ktorým rozpoznáte, ako veľký je váš potenciál zvýšiť si sebadôveru. Budte im vďační za to, že vám prišli ako učitelia do cesty. To vám umožní s pokojom nahliadnuť do zrkadla vlastnej duše a rozpoznať skryté tajomstvá o vás.

Nízka sebadôvera je veľmi často sprevádzaná jej rodnými sestrami, nízkou sebaúctou a nízkym sebavedomým, teda i tieto sú vo vysokom potenciáli zvýšiť ich.

Práca na vlastnej premene, transformácii vám prinesie viac sebaúcty, sebadôvery i sebavedomia.

Transformácia

Ak už vieme, aké neblahé sú dôsledky nedôvery a vieme aj, ako ju rozpoznať, čaká nás po identifikačnej fáze, fáza transformačná. Cieľom je nahradiť toxické stratégie a vzorce, zdravie podporujúcimi vzorcami a stratégiami.

Toto býva najnáročnejšia etapa radikálnej zmeny, ktorá prinesie uzdravenie. Práve preto je etikoterapia jednou z najnáročnejších ciest, ale keďže ide až ku koreňom príčin, je i jednou z najúčinnějších ciest.

Etikoterapia vidí príčinu všetkých ochorení práve v narušených vzťahoch v dôsledku takýchto negatívnych stavov, myšlienok a emócií.

Ak si chceme udržať dobré zdravie, je potrebné hľadať príčiny a uskutočniť také zmeny postojov, ktoré nepovedú k toxickým vzorcom správania, ale, naopak, k vzorcom, ktoré prinášajú harmonické, láskyplné vzťahy a podporujú naše zdravie.

Existuje veľa možností, ako si sebadôveru zvýšiť. Jednou z ciest je zvyšovať sebaúctu. Sebaúcta sa najlepšie zvyšuje, ak si uvedomíme, že úplne všetko, živé, či z nášho pohľadu neživé, si zaslúži úctu a my nie sme výnimkou.

Sebaúcta cesta k sebadôvere

Sebaúcta je zručnosť, schopnosť, ktorú môžete získať, osvojiť si, vedomým tréningom. Často odporúčam žiakom školy etikoterapie toto cvičenie sebaúcty, úlohou je hľadať vždy nové a nové spôsoby, ako prejaviť úctu niekomu v našej blízkosti, ľuďom, zvieratám i veciam. Výborným objektom na prejavenie úcty je, napríklad posteľ, na ktorej spávame. Stačí si uvedomiť, že na nej trávime asi tretinu života, ako dôležitým miestom pre náš pokojný spánok je. Prejavte jej úctu vždy novým a novým spôsobom, odvdáči sa vám nielen pokojným spánkom, ale aj hlbokou sebaúctou, ktorú v sebe objavíte.

Tak sa postupne naučíte, ako si zvýšiť sebadôveru, ako nájdete svoje vnútorné skryté sily, zdroje, z ktorých môžete čerpať.

Toto všetko vám prinesie poznanie, nakoľko, komu a čomu vo vás môžete dôverovať, vaša sebadôvera porastie. Porastie i kreativita a s ňou opäť sebadôvera.

A ste v novom vzorci. Vo vzorci, ktorého výsledkom je pocit radosti a šťastia. Vo vonkajšom svete sa to prejaví tým, že ľudia vo vašom okolí vás budú milovať a rešpektovať čoraz viac, čoraz viac vám budú prejavovať úctu a čoraz viac ich dôvery pociťte.

STRACH

Strach dôsledkom nedôvery

Každý má dve možnosti. Sme buď naplnení láskou, alebo strachom.

(Albert Einstein)

"Čo sa stane s človekom, ktorý ujde pred strachom?" "nikdy nedosiahne poznanie. Bude to porazený človek. "A čo môže urobiť, aby strach prekonal?" "Nesmie ujsť. Mal by prekonať svoj strach a pokročiť o ďalší krok. A potom o ďalší a ešte ďalší. Nakoniec príde okamih, keď začne byť sebaistý. Jeho rozhodnutie je silnejšie. Prestane sa báť. Keď nastane táto chvíľa, môže o sebe človek povedať, že prekonal prvého prirodzeného nepriateľa."

(C. Castaneda, učenie dona Juana)

Čoho sa vlastne bojíme, o čo máme strach?

Každý sa niečoho bojí. Ľudia sa boja, že ochorejú a zomrú, nebudú mať peniaze, stratia milovaného človeka, prídu o prácu, nebudú mať z čoho a za čo žiť.

Kde sú príčiny strachu?

Máme strach zo straty niečoho, niekoho. Sami sme stratení v sebe samých, a tak sa hľadáme, opierame o ľudí, zvieratá a veci mimo seba. Lipneme na nich ako na istotách. Obávame sa ich straty, aby sme nestratili seba úplne.

Aké úrovne má strach?

Strach má rôznu intenzitu, podľa nej potom rozlišuje, či ide o úzkosť, nepokoj, nervozitu, obavy, zdesenie, podozrievavosť, žiarlivosť, pochybnosti, nedôveru, fóbie, paniku. To všetko sú prejavy strachu. Nie vždy si človek uvedomuje, že keď vysloví slová „mám obavu“, prejavuje tým svoj strach.

Keď človeku hrozí nebezpečenstvo, do krvi sa mu vyplaví množstvo hormónov, ktoré zrýchľujú pulz, zvyšujú tlak, zrýchľujú metabolizmus, vyvolávajú napätie v svaloch. Za určitých okolností to je normálna obranná reakcia.

Potrebu brániť sa, chrániť sa, obávať sa mať strach, máme vtedy, keď sa cítime ohrození v tom, že o niečo, niekoho prideme, stratíme.

Čo skutočne k spokojnému životu potrebujeme?

Keď človek stratí to, na čom lipol, čoho sa zubami - nechtami držal, o čom bol presvedčený, že bez toho žiť nemôže, život sám mu ukáže, že to bolo bludné presvedčenie. Takto človek mení svoj hodnotový rámec, rozpoznáva, čo sú skutočné hodnoty a čo ilúzia hodnôt. Ak máme strach, veľmi pravdepodobne lipneme na nepravých, falošných hodnotách, ktoré sa učíme prehodnocovať.

Ak je strach jednou z hlavných emócií vášho podvedomého programu správania, udržiava vás v stálom napätí. Život sa stáva peklom. Nepretržité vnútorné napätie vedie k žalúdočným vredom, vysokému tlaku, vypadávaniu vlasov a množstvu iných symptómov, predovšetkým ale k oslabovaniu imunitného systému. Strach ľudí zabíja. Veľa ľudí v skutočnosti zomiera na strach. Strach je nástroj, ktorým pripravia sami seba o život.

Je strach naším spojencom alebo nepriateľom?

Strach nás učí, čo v živote nerobíme správne. Čo robiť nemáme. Nenaučí nás to hlavné, čo robiť máme.

V pozitívnom zmysle plní strach obrannú funkciu, chráni pred hroziacim nebezpečenstvom.

Prehnaný a neodôvodnený strach však človeka nechráni, ale vedie k tomu, že prestáva dôverovať ľuďom, svetu a životu vôbec. Uzatvára sa do seba, izoluje sa vo svojom vlastnom svete. Strach udržiava človeka v stálom napätí a bráni mu konať. Tým si človek priťahuje práve to, čoho sa bojí.

Zníži svoju vibráciu, potom na základe zákona rezonancie nízke priťahuje nízke. A tak strach z ochorenia priťahuje chorobu, strach z osamelosti vedie k osamelosti. Strach zo straty spôsobí, že naozaj človek príde o to, o čo sa najviac bojí.

Nedostatok dôvery, sebadôvery vedie k rastu strachu v nás.

Hlavnou príčinou strachu je neprítomnosť dôvery - či už v seba, teda sebadôvery, v iných ľuďoch alebo celý svet, v život sám. Takýto človek stále očakáva niečo zlé.

Nedôveruje inteligencii života, ktorého je súčasťou.

Dostáva presne to, na čo myslí a na čo sa sústreďí, lebo život si utvárame v súlade s naším očakávaním. Príčinou strachu je viera v to, že sme navzájom oddelení a že žijeme vo svete nedostatku zdrojov, energie, lásky...

Príčinou strachu je nevedomosť, ignorovanie toho, že sme, naopak, všetci navzájom prepojení a že svet je nekonečným poľom energie, možností a volieb.

Ako sa vyliečiť zo strachu?

V prvom rade je potrebné overiť si, či človek má v podvedomí uložený zážitok z minulosti spojený so strachom. Kedykoľvek totiž naša myseľ vyhodnocuje novú situáciu alebo projektuje budúcnosť, takéto zážitky ju ovplyvňujú. Pod vplyvom strachu, obáv človek nekoná slobodne, efektívne, kalkuluje s obranou, stráca priveľa energie.

Položte si otázku, kedy v minulosti som zažil podobnú situáciu spojenú so strachom?

Zavrite oči a uvoľnite sa. Môžu sa vám objaviť obrazy, myšlienky, ktoré vám takúto situáciu pripomenú. Spomeňte si na detaily, čo sa vtedy dialo a v čom je situácia podobnej tej, v ktorej sa nachádzate.

Nič stratiť nemôžeme, lebo nič nevlastníme.

Všetko v tomto svete máme zapožičané do užívania.

Človek má tendenciu nedôverovať vlastnej vnútornej sile, ktorá je prepojená s celým vesmírom, energiou všade vo vesmíre, teda presahuje človeka ako individuálnu bytosť.

Častou príčinou strachu býva silné pripútanie sa k niečomu, čoho sa držíme zubami - nechťami, krčovitým. Môže to byť čokoľvek na tomto svete, peniaze, majetok, dom, blízka osoba, deti, rodina, práca, ideály. Pripútanosť vedie k obavám zo straty toho, na čom lipneme.

Položte si otázku: čo sa bojím stratiť?

Akonáhle to zistíte, zmeňte svoj postoj. Uvedomte si, že na tomto svete nám nič nepatrí a že všetko sa stále mení. Ak si urobíte zmyslom života čokoľvek, čo tu zanecháte, spôsobíte si utrpenie a strach. Všetko, čo tu máme, je prostriedkom na to, aby sme mohli žiť svoj život.

Teda nič z tohto sveta by samo o sebe nemalo byť cieľom a zmyslom života, ale prostriedkom, ako život žiť.

Nič na tomto svete nie je vaše, váš majetok, ale všetko využívate ako dar, či už sú to peniaze, majetok, vzťahy, vedomosti. Všetko, čo máme a čo sa nám deje, je práve to, čo máme mať a má sa nám diať, aby sme sa naučili ako byť šťastnými.

Strach zo smrti ukazuje na to, že máte odmietavý postoj k životu. Môže to súvisieť s tým, že ste kedysi zažili otrasy spojené so smrťou blízkych alebo ste premýšľali nad samovraždou, nechcelo sa

vám žiť alebo ste niekomu smrť želali. Môžu to byť aj iné príčiny. Potrebne je vytvoriť si nový postoj, nový vzťah k pojmom život a smrť.

Ak chceme žiť bez strachu, je potrebné naučiť sa dôverovať, teda mať vieru v túto svoju silu. Prepólovať ako to učí etikoterapia zo strachu na dôveru v svoje zdroje a inteligenciu, ktorej sme súčasťou. Prebrať zodpovednosť za svoj život do vlastných rúk, vymaniť sa z otroctva a nezotrvať v pozícii obeť.

Obeť je bezmocná, nemá a nevidí možnosti. Je spútaná strachom, ochromená, stuhnutá a neschopná akcie.

Mantrou k nadobudnutiu sebadôvery je veta:

Som dokonalou súčasťou Vesmíru, som v dokonalom bezpečí, dôverujem svojej vnútornej sile.

Na čo sa sústredíme, to si priťahujeme.

To, čo treba liečiť a získať, je schopnosť pozitívne myslieť. Odnaučiť sa projektovať ako prvé obrazy pod vplyvom strachu. Preto vždy sa na veci začneme pozeráť najprv z pozitívnej stránky, až potom vyhodnocujeme slabé stránky, riziká, nikdy nie opačne. Ak začneme slabými stránkami a rizikami, na vyhodnotenie silných nám už nezostane energia. Stratíme ju v bezmocnosti a strachu. Naopak, ak začneme úvahy rozborom pozitívnej stránky, energia nám porastie a so zvýšenou energiou prekonáme vyhodnotenie negatívnych aspektov.

Dôležité je nahradiť agresívne myšlienky voči svetu a iným ľuďom, ich porozumením. Vnútorne agresivita voči komukoľvek a čomukoľvek priťahuje vonkajšiu agresivitu, ktorá je smerovaná proti vám, v dôsledku čoho máte potom strach, cítite sa byť ohrození. Podvedomie vás takto strachom chráni pred sebou samým.

Akonáhle sa človek oslobodí od starých, negatívnych vzorcov myslenia a naučí sa vysielat' k sebe, ľuďom a vôbec ku všetkému lásku, strach zmizne. Nebude preň viac opodstatnenie.

Stuhnutosť, nedostatok flexibility spôsobuje stagnáciu.

Stagnácia je neprítomnosť pohybu a pohyb je základný znak života.

Kto našiel odpoveď na základnú existenciálnu otázku: kto som? - nebojí sa viac smrti a nemá viac strach, pokiaľ je naplnený láskou.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastíme spolu.

ZDRAVIE PODPORUJÚCE MYŠLIENKY

Uzdravenie

"Ak chcete vedieť, aké ste mali včera myšlienky, všimnite si, ako sa dnes cíti vaše telo."
Indické príslovie

Tieto pocity podporujú vnútorný pokoj a navodzujú prirodzený stav duše, spokojnosť, radosť, blaženosť.

Človek môže ovplyvňovať svoje myšlienky, pocity a správanie. Môže pôsobiť na vonkajší svet. Keď sa staráme o čistotu svojich úmyslov, staráme sa aj o svoje zdravie.

Môže byť veľmi ťažké prijať myšlienku vlastnej zodpovednosti za všetko, čo sa nám a s nami deje.

Kto nájde vôľu, nájde i silu a múdrosť, ako nájsť cestu z reaktívnej oddelenosti a ako postupovať k proaktívnej celistvosti - Advaita.

(Advaita sankritské slovo, znamená ne-dvojnásť - Jednota).

**Zobrať za seba zodpovednosť znamená rozvíjať v sebe pozitívne pocity, akými sú sebaúcta, dôvera, súciti, láska.
Každý z nás si vytvára svet, v ktorom žije.**

Prevzatím zodpovednosti z ochorenia - protivníka, s ktorým treba bojovať, sa stáva spojenec, ktorý nám pomôže zmeniť samých seba a uzdraviť sa.

Sarasvati Mahalakšmi Kali, protipól Brahma Visnu Shiva.

**"Najväčšia múdrosť spočíva v jednoduchosti, láska, úcta, rešpekt, zdieľanie, vdácnosť, odpustenie. Nie je to komplikované ani zložité. Za skutočné vedomosti sa neplatí. Sú zakódované v našej DNA. Všetko, čo potrebujete, je vo vás a vždy tam bolo. Nájdi svoje srdce a nájdeš svoju cestu. "
(Carlos Barrios,)**

**Pokoj
Odpustenie
Úcta a rešpekt
Dôvera
Radosť
Podpora
Vytrvalosť
Trpezlivosť a hodnoty
Zdieľanie, obohacovanie
Priятие, akceptácia
Uvoľnenie
Prajnosť
Vdácnosť
Súciti
Vernosť
Láska**

POKOJ

Etikoterapiou k pokoju v duši

Mnohí túžime po pokoji. Túžime po tom, čo nemáme. Hľadáme rovnováhu. Stav, ktorý prevažne prežívame, je stav nepokoja. Naš pokoj je stále narušovaný udalosťami, ktoré zažívame, ale aj našimi vlastnými myšlienkami, rozhovormi, pocitmi. Tak, ako nemožno bez následkov poškodenia do nekonečna ťahať tetivu v luku, tak nie je možné dlhodobo bez následkov zotrvať v stave nepokoja.

V evanjeliu sv. Ján píše: „Ježiš vo svojej reči pri poslednej večeri hovorí: „**Pokoj vám zanechávam, svoj pokoj vám dávam. Ale ja vám nedávam, ako svet dáva.**“

Aký pokoj, hľadáme vo svete, metrix?

V Ježišovom posolstve je naznačené, že vo vonkajšom svete môžeme nájsť maximálne uspokojenie, aj to len dočasné, nie pokoj. V pôžitkoch, jedle, sexe, zábave, relaxe. Po napätí, pracovnom zaťažení, po dlhom prepínaní síl, po boji, obranách a útokoch túžime zrelaxovať, oddýchnuť si. Vyliečiť si rany. Pre niekoho je to dovolenka, pre iného spánok alebo prechádzka či stretnutie s priateľmi. Pre ďalšieho zábava, možno alkohol alebo milenka, milenec. Veľa očakávaní vkladáme do dlho odopieraného relaxu, napriek tomu často k naplneniu týchto očakávaní nedôjde. Dovoľenka je plná stresu, opäť napätie a nepokoj rastie. Vzťahy sa komplikujú.

Kde hľadať pokoj, po ktorom túžime?

Pokoj sveta je pokojom, ktorý hľadáme mimo seba, ale nepokoj ten predsa máme v sebe. Pokoj Kristov je, naopak, pokojom zvnútra.

Spojme si do reťazca slová pokoj a spokojnosť. Trvalo udržiavaný stav spokojnosti vedie k pokoji v duši, pokiaľ človek má vyliečené vzťahy.

Etikoterapia vidí príčinu nepokoja, napätia, ale aj chorôb v narušených vzťahoch. Tie môžu byť narušené buď k iným, sebe alebo aj celku, ktorého sme súčasťou, a ktorý nás presahuje.

Ak máme na niektorej rovine narušené vzťahy, dôsledkom je nespokojnosť, a teda neprítomnosť pokoja v duši. Ten sa prejavuje podráždením, všetko nás hneď rozčuľuje, hnevá. Ale aj narušeným spánkom. Človeka prenasledujú myšlienky, ktoré sú nepríjemné, hryzie ho svedomie. Je to signál, že niečo nie je v poriadku. Ak je človek nasmerovaný na vonkajší svet, príčinu nespokojnosti hľadá mimo seba.

Neskôr sa dlho udržiavaná nespokojnosť prejaví narušeným krvným tlakom a reťazením rôznych ochorení. Nepokoj deštruktívne narúša našu psychiku i telo.

Je to akoby sme niečo na svojom vzhľade chceli upraviť v obraze zrkadla.

Takto sa prejavuje ignorácia, neznalosť základného zákona, ktorý pôsobí vo vesmíre - zákona rezonancie. Ak mu rozumieme a chápeme, že podobná rezonancia priťahuje rezonanciu podobnú, potom v tomto zákone a jeho správnom uplatňovaní môžeme nájsť cestu k pokoji.

Dlhodobou udržiavaná nespokojnosť vedie k sebadeštrukcii. Nič nie je v poriadku, čokoľvek, na čo pozrieme, nás znepokojuje, rozčuľuje, vyvoláva stav úzkosti, strachu a napätia. Ak v takomto vzorci správania, takejto životnej stratégii zotrvávame, bude sa stále prehlbovať. Neskôr už nájdeme úľavu iba v sedatívach, antidepresívach, ktoré však neliečia príčinu, iba nás nakrátko od tlaku oddelia, respektíve znecitlivia našu vnímavosť voči nemu. Je to slepá ulička, ktorú mnohí opätovne skúšajú a hľadajú z nej cestu von. Zo slepej uličky však existuje iba cesta späť. Musíme sa teda vrátiť na počiatok. Ku križovatke, kde sme opustili svoj vnútorný pokoj a vydali sa cestou nespokojnosti.

Ako premýšľa nespokojný človek?

Kde sú korene jeho nespokojnosti?

Nespokojný človek je s máločím skutočne spokojný. Na všetkom mimo seba vidí chyby, nedostatky. Kritikou sa usiluje zvrátiť tento stav a upozorňovať na to, ako by veci mali vyzeráť, ako by mali ľudia premýšľať, konať. Človek sa usiluje zmeniť svet na svoj obraz tak, ako ho on považuje za správny. Má vytvorený obraz sveta, akoby mal vyzeráť a robí všetko preto, aby dosiahol taký obraz svojho sveta, ako si praje. Používa na to silu, manipuláciu, svoju inteligenciu. Takáto životná stratégia môže pretrvať celý život. Takto zmýšľajúci a konajúci človek odchádza z tohoto sveta nespokojný, nenaplnený, ukrivdený. Odchádza v bolesti, svoje peklo života si berie so sebou do večnosti.

Postupne dospeje k poznaniu, po mnohých skúsenostiach, pokusoch a omyloch meniť vonkajší svet, že ho v skutočnosti meniť nemôže. Berie mu to príliš veľa energie a únava ešte viac prehĺbuje nepokoj, preto obráti všetku nespokojnosť proti sebe. Nespokojnosť otočená proti sebe má za dôsledok zníženie sebaúcty, sebavedomia, sebadôvery a sebalásky. Jej príčinou je nedôvera v inteligenciu, ktorej sme súčasťou, teda pýcha.

Začína trvalá bolesť duše. Nepomáhajú návykové látky, ani iný únik. Človek nemôže utiecť sám pred sebou.

Takýto človek sa nemá rád, stále sa vo vnútornom dialógu kritizuje, poučá, akým by mal byť, zdôrazňuje svoje slabé miesta. Sebadeštrukcia takto prerastie v úplné sebazničenie. Prichádzajú ťažké zdravotné poškodenia, psychické poruchy, ochorenia na telesnej úrovni, ťažké diagnózy.

Takto ťažko prežitým životom získava človek osobnú skúsenosť, že napriek toľkej sebakritike, trvalej nespokojnosti nedosiahol vytúženú spokojnosť so sebou i svetom, a teda ani vytúžený pokoj.

Jediným zmyslom takto prežitého života sa stáva poznanie, že zotrvať v takomto stave je slepou uličkou. Ľudská duša si túto skúsenosť nesie so sebou. Mnoho ľudí potom presne vie, čo v živote nechce. Čomu sa potrebujú za každú cenu vyhnúť. Dôsledkom obrátenia pozornosti na negatívne aspekty života, ktorých sa túži vyhnúť, je nárast stresu, čo je opäť príčina nepokoja. Zatiaľ nevedia, čo chcú.

Kde je cesta?

Etikoterpia vychádzajúc z poznania zákona rezonancie odporúča prepólovať z nespokojnosti na spokojnosť.

Pomalými krokmi cez sebauvedomovanie hľadať to, čo ma naplňuje. Rozpamätať sa na svetlé okamihy života. Na lásku, priateľstvo, zdieľanie. Na harmóniu, na všetko krásne, čo život priniesol. Naplňovať postupne svoj džbán života spokojnosťou a vďačnosťou. Namiesto milióna vecí, ktoré nechcem, sa zamerať na niekoľko takých, ktoré chcem. Napríklad mať pokoj v duši a byť šťastný.

Uvedomiť si, čo všetko v živote mám, čoho všetkého sa mi dostáva. Namiesto porovnávaní sa s inými, čo je porovnávanie neporovnateľného, radšej zamerať svoju pozornosť na uvedomenie si svojho rastu. Vidieť každý aj ten najmenší pokrok, každý krok vpred oceniť a byť si zaň vďačný.

Cesta k takémuto sebauvedomovaniu vedie cez liečenie mnohých emočných zranení, ktoré sa v človeku nahromadili, cez hľadanie vlastnej emočnej slobody.

Vyliečiť si emočné zranenia je možné len na emočnej úrovni. Mnohí si myslia, že stačí porozumieť. Porozumieť, pochopiť je dôležité, ale je potrebné nahromadené napätie aj uvoľniť. To na emočnej úrovni prichádza cez katarziu, slzy. Či už sú to slzy dojatia, porozumenia alebo slzy odpustenia, vždy liečia dušu.

K spokojnosti vedie cesta cez múdrosť.

Múdrosť má zdroje v informáciách, poznatkoch, skúsenostiach a zručnostiach a správnych postojoch. Ich prienikom je hlboké poznanie, poznanie života i seba samého.

Práve túto múdrosť, poznanie v sebe obsahuje modlitba sv. Františka Assiského:

„Bože, daj mi spokojnosť prijať veci, ktoré nemôžem zmeniť, daj mi odvahu zmeniť veci, ktoré môžem zmeniť, no daj mi múdrosť, aby som vedel odlíšiť jedny od druhých.“

Túto múdrosť má v sebe aj príbeh, ktorý v Indii rozprávajú mnísi - svámiovia deťom a ľuďom na satsangoch. „V srdci človeka žijú dve Bohyne. Bohyňa múdrosti Sarasvatí a Bohyňa hojnosti Mahalakšmí. Ak sa budete klaňať a prosiť Mahalakšmí o bohatstvo, ona pred vami bude stále utekať a vábiť vás, aby ste jej slúžili. Ak však požiadate Sarasvatí o múdrosť, ona vám ju dá. Potom Mahalakšmí žiarli a začne vás rozmaznávať.“

Bystrí pochopili, tí ostatní skúsia nájsť pokoj tým, že budú chcieť niečo mať, niekým sa stať alebo cez iných naprávať tento svet, preraziť slepú uličku vlastnou hlavou.

Vidíme taký svet, aký máme v sebe.

Vonkajší svet je priemetom svetov, ktoré máme každý v sebe. Ak sme nespokojní so svetom, treba nazrieť do vlastného vnútra a nájsť tie postoje, ktoré nás nepodporujú v celi žiť v pokoji, šťastní, hojnosti a radosi.

Mnohé naše názory, presvedčenia, poznatky nám už doslúžili. Prejavme im vďačnosť za to, že nás dovedli až do bodu, keď sme rozpoznali, že už ich nepotrebujeme. K poznaniu, že môžeme zaujať nové postoje, ktoré nás budú v celi dosiahnuť spokojnosť podporovať. Ak to dokážete, budete so sebou spokojní a potom vo vašej duši zavládne pokoj.

Ak prijímame a dávame, sme v súlade so svetom, sme šťastným dieťaťom, máme radosť, cítime pokoj v duši, lásku v srdci, sme šťastní, spokojní.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastíme spolu. Prajem vám nekonečný pokoj v duši, lásku v srdci a úsmev na perách.

ODPUSTENIE

Odpustiť znamená oslobodiť sa od bolesti

„Odpustenie je prepustením väzňa na slobodu a objavom, že tým väzňom sme boli my sami.“

Pohádali ste sa a ste nahnevaní?

Nefunguje váš vzťah tak, ako si predstavujete?

Trpíte chronickými zdravotnými problémami?

Často vás niečo vyvedie z rovnováhy?

Vyvoláva vo vás niekto agresivitu?

Máte pocit, že vám ukrivdili?

Trápíte sa?

Nedarí sa vám v práci? Neveríte si?

Ocitáte sa v stále v rovnakých situáciách?

Z akého dôvodu je dôležité naučiť sa odpustiť iným aj sebe?

Etikoterapia hľadá príčinu ochorení, ale aj nehôd a úrazov v narušených vzťahoch. K Bohu, prírode, zvieratám, iným ľuďom, k sebe samému.

Odpustením vyjadrujeme áno životu. Súhlasíme, aby plynul tak, ako plynie, vzdávame sa vzdoru, odporu. Odpor a vzdor sú bariéry, ktoré nám bránia podieľať sa na hojnosti a šťastí. Akt odpustenia smerovaný k sebe samému otvára dvere k vysporiadaniu sa s vlastnou vinou, hanbou alebo sebanenávisťou.

Odpustenie má silu uzdraviť bolesti. Je ústrednou témou väčšiny svetových aj lokálnych náboženstiev. Niektorí psychológovia ho považujú za cieľovú fázu procesu prekonania významnej straty alebo bolesti. Odpustenie môže byť oslobodením sa od zakoreneného hnevu, averzie, krivdy alebo životnej trpkosti. Odpúšťať môžeme osudu, svetu, spoločnosti, ľuďom vzdialeným, blízkym aj najbližším, svojmu telu, sebe.

Skutočné odpustenie dáva novú šancu chronicky konfliktným toxickým vzťahom. Vzťahom, kde jeden zranil druhého. Odpúšťať môžeme veľké aj malé veci.

Odpustenie je odloženie roly obete a otvorenie sa budúcnosti. Je vyslobodením z utrpenia a bolesti.

Ked' máme v živote nejaký problém, obyčajne to znamená, že je potrebné niekomu odpustiť.

Pokiaľ voľne neplynieme na vlne života, pravdepodobne sme sa upli na nejaký okamžik v minulosti. Môže to byť ľútosť, smútok, ublíženie, strach alebo vina, hanba, hnev či odpor, niekedy dokonca i túžba po pomste. To všetko pramení z neschopnosti a neochoty odpustiť, odpútať sa od minulosti a žiť prítomnosťou.

Odpoveďou na akékoľvek liečenie je vždy láska. Cesta k láske vedie cez úctu a odpustenie.

Mnohí túžime po pokoji. Túžime po tom, čo nemáme. Hľadáme rovnováhu. Stav, ktorý prevažne prežívame, je stav nepokoja. Náš pokoj je stále rušený udalosťami, ktoré zažívame, ale aj našimi vlastnými myšlienkami, rozhovormi, pocitmi. Tak, ako nemožno bez následkov poškodenia donekonečna ťahať tetivu v luku, tak nie je možné dlhodobo bez následkov zotrvať v stave nepokoja. Odpustením sebe a svetu prichádza do duše človeka pokoj.

Odpustenie je cesta pokory a trpezlivosti

Uvoľnenie negatívnych zážitkov nejde rýchlou cestou, ale postupným uvoľňovaním. Všetko, čo sa nám deje v živote, má svoj význam. Za svoj život sme zodpovední my sami, nikto iný. Nemôžeme nikoho iného viniť za to, čo prežívame v našom živote, to my sme zasiali príčiny nášho súčasného života. Dnešok je dôsledkom včerajška.

Ak dokážeme prebrať zodpovednosť za svoj život, potom sa dokážeme aj ospravedlniť tým, ktorým sme vedome alebo nevedome ublížili myšlienkou, slovom alebo skutkom.

Potom môžeme požiadať o odpustenie iných, buď osobne, alebo mentálne. Ospravedlníme sa a poďakujeme, že nám bolo odpustené. Len tomu môže byť odpustené, kto sám dokáže odpustiť. Vyplýva to zo zákona rezonancie. Nemôžem dostať to, čo sám nechcem dať.

Ak cítite pocit krivdy, ak vám bolo ublížené, alebo to tak cítite, potom odpustite všetkým, čo vám kedykoľvek akokoľvek vedome alebo nevedome ublížili myšlienkou, slovom alebo skutkom. Odpustite na celej úrovni vašej existencie.

Dôležité je porozumieť, že neochota odpustiť je prejavom túžby po pomste. Je trestom vykonávaným na tom, komu nechceme odpustiť. Treba však porozumieť tomu, že v skutočnosti trestáme seba. To my máme nepríjemný pocit, to my máme blokovanú energiu, to my máme nesprávny postoj k životu. Zmeňme ho teraz.

Každý človek koná najlepšie, ako v danej chvíli dokáže.

Niekedy pritom ubližuje z nevedomosti sebe aj iným. Ak ubližuje iným vedome, nevie, že tým ubližuje najmä sebe.

Neochotou odpustiť trestáme iných aj seba za to, že konali najlepšie, ako v danej chvíli vedeli.

Ak si človek ubližuje vedome sám sebe, je za tým neúcta k sebe, životu alebo zúfale volanie po pozornosti, láske, ktorú takýto človek nenachádza v sebe. Cesta k láske vedie cez úctu. Kto chce nájsť lásku v sebe, mal by ju hľadať cez úctu k sebe i k druhým.

Odpustením dávame sebe i druhým slobodu byť takými, akí sme. Je to prijatie, akceptácia. Ak si kladieme podmienky, v skutočnosti neakceptujeme, podmieňujeme. Slnko si nekladie podmienky a ani si nevyberá, na koho bude svietiť a koho vynechá. Miluje nás bezpodmienečne. To najdôležitejšie je odpustiť Bohu, ak v neho veríme, ak mu niečo vyčítame a potom treba odpustiť sami sebe všetko, čo nás ťaží a zväzuje s minulosťou. Poďakujeme za dar Odpustenia.

Tradičnou havajskou technikou odpustenia je Hooponopono.

Vďaka nej sú Havajčania šťastní ľudia. Oni nič toxické vo vzťahoch neprenesú cez noc, my si to vláčime na ramenách celé roky.

**Milujem ťa. Ospravedlňujem sa. Prosím, odpusť mi. Odpúšťam ti. Odpúšťam si. Ďakujem.
„Aloha wauia oe. Ua kaumaha au. E kala mai `oe ia`u. Mahalo.“**

Havajská technika Hooponopono prispieva k čisteniu nášho podvedomia, v ktorom máme uložené mentálne bloky. Bloky, ktorými sme si zablokovali energiu. Tak ako stojatá voda sa zakalí, tak zablokovaná energia v nás spôsobuje bolesť v duši i tele. Odpustenie rozpúšťa skryté, ignorované programy, ktoré nás už nepodporujú v celi dosiahnuť pokoj v duši, spokojnosť, hojnosť v živote, radosť a šťastie.

Hooponopono, odpustenie, je technika, ktorá umožňuje návrat do prirodzeného stavu bytia, do stavu, v ktorom sme prirodzene sami sebou.

Hooponopono, odpustenie je spôsob, ako uvoľniť energiu starých emocionálnych bolestí, ktoré v nás vyvolávajú nerovnováhu a následne i choroby.

Klasický prístup k riešeniu ťažkostí spočíva v presvedčení, že jadro problému leží v klientovi, nie terapeutovi. Terapeuti si často myslia, že sú tu preto, aby pomáhali ľuďom, alebo aby ich zachraňovali. Pri havajskej tradičnej metóde Hooponopono je to inak – skutočnou úlohou terapeutov je uzdraviť samých seba z programov, ktoré vidia vo svojich klientoch.

Ak si očistia program, ktorý s ním zdieľajú, ktorý v ňom rozpoznali, uľaví sa obom stranám. Príčina je opäť v zákone rezonancie. Podobné priťahuje podobné. Terapeut pritiahne takého klienta, v ktorom sú podobné toxické programy ako v terapeutovi. Na úrovni energie, ktorou sme, sme všetci v Jednote, Advaita (*advaita zo sanskritu = nedvojnosť*).

Nedávno sa moja klientka podelila o túto svoju skúsenosť, rád ju s vami s jej dovoľením zdieľam ďalej:

„Od detstva som mala veľmi rada zvieratá a akékoľvek ich utrpenie som veľmi zle znášala. Každý film, knihu (a nehovoriac o osobných zážitkoch) o zvieratách som veľmi prežívala a akékoľvek ich utrpenie som spracovávala celé týždne a mesiace. Nezvládam návštevy cirkusov ani ZOO - okamžite sa mi hrnú slzy do očí a mám tendenciu sa im v duchu ospravedlňovať. Zvieratá boli pre mňa vždy veľmi citlivou témou. Po stretnutí s etikoterapeutom, na jeho radu som jedného dňa meditovala s cieľom - ospravedlniť sa zvieratám za všetko, čím som im ja a ľudia vôbec ublížila/i. Môj vnútorný meditačný priestor je od istého momentu lúka. A tak som sa v meditácii na tú lúku postavila a začala som s Hooponopono - ospravedlnením sa zvieratám. Po chvíli prišla tmavá postava, ktorá len ticho a bez akéhokoľvek komentára počúvala a čakala. Zopakovala som to niekoľkokrát a úprimne povedané, ani neviem ako, po chvíli som jemne zadriemala. Prebral ma silný hlas vrany, ktorá mi krákala za oknom, a ja som mala intenzívny pocit (vlastne istotu:-), že mi hovorí: „Vráť sa, čakajú ťa...“

Vrátila som sa do meditácie a tmavá postava tam stále bola. Zopakovala som Hooponopono a na mojej lúke sa začali objavovať zvieratá. Bolo ich množstvo a všetky sa na mňa dívali. Pokojne a s láskou. Čakali a počúvali a CHCELI MI ODPUSTIŤ. Áno, mala som pocit, akoby to chceli viac ako ja. Bolo to úžasné. A potom, v jednom momente, som to ich odpustenie pocítila. Nikdy v živote som nič také čisté nezažila.

Dokonalé odpustenie, akého je schopný len málokto z nás ľudí - neboli v ňom žiadne výčitky, vyratúvanie a pripomínanie minulosti a žiadne podmienky do budúcnosti. Nebolo v ňom žiadne ale, bolo BEZ PODMIENOK a ABSOLÚTNE. Zaliala ma neuveriteľná záplava čistej lásky, pokoja a súcitu. Veľmi som plakala, ale boli to slzy obrovskej úľavy. A zvieratá prichádzali bližšie. Mohla som sa ich dotknúť a pohliadiť ich. Po chvíli som sa poďakovala a vrátila. Odvtedy sú na „mojej lúke“ stále... Nielenže sa môj vzťah k zvieratám upokojil a dnes už nemám taký strach z niektorých z nich (pavúky a pod.), ale prežila som neuveriteľnú skúsenosť dokonalého odpustenia. Takého, aké má byť. Odvtedy to mám ako vnútorný vzor, keď odpúšťam ja. Viem, aké to je - aký je to pocit, keď odpustím bez podmienok.

Som zvieratám za tú lekciu veľmi, veľmi vďačná."

Cvičenie, ktoré vám umožní ľahšie odpúšťať:

Ak nás vo vzťahu postihne čokoľvek, čo vyvolá otázky, pochybnosti či bolesť, nech je jadro problémov kdekoľvek, odpovede sa nám dostane, keď sa úprimne prikloníme k partnerovi. Spojenie s partnerom a poznanie nového stupňa spojitosti je liekom na vyliečenie vzťahu. Dokáže vyliečiť všetko, čo sa niekedy do vzťahu vplietlo, čo ho narušilo, či už ide o chlad, pochybnosti, nudu, strach, prázdnotu, pocit, že sme bezcenní. Ak vykročíme v ústrety partnerovi, neznamená to, že sa vzdávame vlastnej pozície či vlastných hodnôt. Znamená to jednoducho, že k svojmu partnerovi vykročíme s láskou.

Cvičenie

Urobte si čas a predstavte si, ako vyzerá problém, ktorý medzi sebou s partnerom máte. A teraz si predstavujte, ako robíte krok smerom k partnerovi, vnímajte, ako sa k nemu približujete stále viac.

Ak už sa vzájomne skoro dotýkate, urobte ešte ďalší krôčik a prekročte tak problémy, chlad, pochybnosti aj strach – došli ste celkom k partnerovi.

Ak máte s niekým konflikt alebo cítite, že ste sa mu vzdialil, priblížte sa k nemu.

Môžete to urobiť buď fyzicky, alebo mu napísať list. Podelte sa s ním o pravdu o svojich vlastných pocitoch, nesnažte sa partnera meniť, ale povedzte mu:

„Nedovolím, aby sa toto vplietlo medzi nás. Chcem to s tebou zdieľať. Ďakujem za vyriešenie problému, ktorý medzi nami stál. Vážim si tento pohyb vpred – vážim si teba i seba.“

Toto spojenie vám bude prospešné: dotýčný človek sa stane vašim spojencom, partnerom, kamarátom, milovaným a nakoniec aj tým, kto vás zachráni.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastieme spolu.

Ako odpustiť?

<https://www.youtube.com/watch?v=C9--9qp8j7w>

ÚCTA A REŠPEKT

Bez úcty je láska mŕtva, úcta je bránou k láske.

***„Láska bez úcty nemôže dôjsť ďaleko, ani vzlietnuť vysoko - je to jednokrídly anjel.“
(Alexander Dumas starší)***

Všetci túžime po úcte. Táto vnútorná túžba, potreba, aby nás mali ľudia v úcte, nám ukazuje, aký potenciál máme vo zvýšení vlastnej sebaúcty. To, čo mnohí vo vzťahu k iným považujeme za prirodzené, oveľa menej uplatňujeme sami k sebe.

Predstavte si teraz človeka, ku ktorému cítite úctu, správate sa k nemu s úctou a hovoríte s ním úctivo, láskyplne. A teraz sa rozpamätajte, ako to robíte vo vzťahu k sebe? Kritizujete sa, nadávate si, obviňujete sa, trestáte sa? Vnímajte rozdiel vo vašom vnútornom postoji k človeku, ktorého máte v úcte, a k sebe? Ten rozdiel je váš potenciál na zvýšenie sebaúcty.

Úcta a rešpekt k životu prinášajú pokoj do duše a lásku do srdca.

Prikázanie mať úctu matku i otca svojho odporúča aj kniha kníh, biblia. Aký je dôvod? Možno za ten dôvod niekto považuje snahu starších, rodičov udržať svoje deti v poslušnosti. Toto je častý názor ľudí, ktorí trpia tyraniou, cítia sa byť obeťami. Hlboko nechápu, že sa tak cítia v dôsledku vlastnej pýchy, čím rozumom oddelenosť, v dôsledku vlastnej arogancie, ktorá je jej dôsledkom.

V dôsledku pýchy sa stávame padlými anjelmi.

Neschopnosť zažívať pocit úcty a následne úctivo zmýšľať i konať, je dôsledkom úteku a oddeľovania sa od nepríjemných situácií. Dôsledkom úteku pred samým sebou. Alegória padlého anjela je symbolickým obrazom toho, čo sa s človekom deje, keď sa stále oddeľuje od okolitého sveta, uzatvára v sebe, teda v tom, čo za Seba považuje.

Takto stále viac a viac padá, stráca energie, uzatvára sa. Aby si takto padajúci človek uchránil stále znižujúce sa zdroje, stavia si sám v sebe obrany, vnútorné múry, ktorými sa od okolitého (energetického) sveta oddeľuje.

Stále menej sa rozpamätáva, kým v skutočnosti je. Pravda o nás je taká, že sme navzájom prepojení a Jedno. Nikdy sme oddelení neboli a ani byť nemôžeme, rovnako ako nemôže žiadna bunka v našom tele zmysluplne existovať od zvyšku tela.

Lenže práve ten oddelený svet by ho mal vyživovať. Stráca energiu, potom sa cíti nepríjemne a v konečnom dôsledku ochorie.

Agresivita je prejavom neúcty k životu.

Každá negatívna emócia, hnev, agresivita, nespokojnosť vzniká v dôsledku tej energie, ktorú sme nahromadili, aby sme dosiahli to, po čom túžime, čo chceme, ale proti čomu niekto iný namieta. Aby sme túto námietku prekonali, používame násilie, agresivitu, hnev. Všimnite si, ak prejavíte nesúhlas s niečím, čo niekto iný presadzuje, okamžite zvýši hlas (zosilní výdaj energie).

Každý rodič túži po úcte svojich detí.

Veľmi často sa stretávame s tým, že rodičia od detí úctu nedostávajú. Je to dôsledok nedostatku ich vlastnej sebaúcty, tá sa im potom cez deti zrkadlí. Deti rodičov neúctivo poučajú, napomínajú, kritizujú. Vznikajú tým veľmi toxické vzorce správania.

Mať v úcte rodičov však má oveľa hlbší zmysel, než si mnohí myslia. Znamená to byť si plne vedomý toho, kto nám daroval život, naše telo, v ktorom žijeme, v ktorom sa učíme, v ktorom

rozpoznávame sami seba. Sú to naši rodičia. Ak si uvedomíme, že naše telo patrí z 50% našej matke a z 50% otcovi a iba ten zvyšok je náš, potom sme oveľa bližšie k porozumeniu toho, ako dôležité je mať rodičov v úcte, za čo im môžeme byť vďační, aký dar nám dali. Potom všetky bolesti, krivdy, ktoré, ak sme v spojitosti s nimi zažili, sa scvrknú na veľmi malé a nepodstatné.

Spirituálny aspekt úcty k predkom.

Je tu však aj spirituálny aspekt, ktorý je dobré si uvedomiť. Rodičia sú bránou k našim predkom, a teda k našim koreňom. Len takto zdravé korene môžu vyživovať zdravý strom. Strom nemôže byť zdravým a silným, ak nemá mocné a hlboké korene. To je problém našich tatranských smrekov. Aké symbolické. Ak nemáme láskyplný vzťah k svojim predkom, nemôžeme ani participovať na ich podpore, láske. Potom sa cítime osamotení, stratení.

Naši predkovia nám odovzdali kus seba, a teda stále v našich telách sú prítomní, živí. Všetci naši predkovia sme My sami v jednom tele. Aký máme vzťah k nášmu telu, taký je i vzťah k našim predkom, ktorými sme, a teda i sebe samým. Tu sme pri jadre témy sebaúcta. Tento pojem v sebe zahŕňa zároveň všetko to, čo tu bolo pred nami. Náš rod, rodinu i nás samotných telo i dušu. Pričom naša duša je Božím dielom.

Prejavom zdravia je pocit úcty, vďačnosti a lásky.

Ak hľadáme, kde je príčina toho, že sme často nespokojní, cítime sa osamotení, stratení, nešťastní alebo sme aj chorí, je potrebné hľadať ju tam, kde ju nachádza etikoterapia. V narušených vzťahoch k sebe alebo iným ľuďom, vrátane našich predkov, alebo v narušenom vzťahu k prírode, životu na Zemi, Bohu.

Bez Rodu sme ako strom bez koreňov, nemôžem prijímať výživu a podporu matky Zeme, ani našich predkov. Pýcha, oddelenosť, povyšovanie sa, ktorým si ubližujeme, má pozitívny dôvod. Je ním snaha zvýšiť si sebaúctu, sebadôveru, sebavedomie. Robíme to však nešikovne a v dôsledku oddeľovania sa od toho, s kým alebo čím sa porovnávame, padáme stále hlbšie a hlbšie. V príbehu o Alici v krajine zázrakov sa klobočník pýta: „Dokedy chceš ešte padať králičou norou?“

Túto otázku si musí položiť každý sám, dokedy?
Mnohí si ju aj položia, aj si uvedomujú svoj pád.

Ako tento stav zmeniť?

Návratom k celistvosti, úplnosti, žitiu lásky cez rešpekt k svetom iných bytostí, ľudí, zvierat, prírody. Cez rešpekt sa posunieme k úcte a úcta je bránou k láske. Rešpektovať našich blízkych je najťažšie. Vzájomný rešpekt a úcta umožňuje spoznať, akú hĺbku má ľudská blízkosť, láska.

Rešpektovať blížneho znamená pokojne môcť vysloviť vetu:

"Milujem ťa, rešpektujem tvoju cestu, tvoj názor, nechávam ťa ísť tvojou cestou, akceptujem ťa takého, aký si, aj keď s niektorými tvojimi názormi hlboko nesúhlasím."

Kde niet rešpektu a úcty, tam prichádza hnev, agresivita, žiarlivosť, závisť, pohrdanie, ignorácia, arogancia, strach. Kde niet rešpektu a úcty, tam dochádza k narušeniu vzťahov, ktoré človeku znemožňujú žiť šťastný, pokojný, zdravý život v hojnosti, dostatku a radošti, šťastí.

Arogantný človek používa aroganciu ako životnú stratégiu získať pre seba viac na úkor iných. Naučil sa, že arogancia mu dopomohla k tomu, aby dosiahol to, po čom túžil. Ak sa mu takáto stratégia osvedčila, bude v arogantnom správaní pokračovať. Takáto stratégia má veľmi negatívne, deštruktívne účinky na kvalitu vzťahov, a teda i na zdravie psychické a fyzické.

Arogantný človek nechápe, že príčinou jeho nespokojnosti je jeho arogancia. Nechápe ani to, že arogancia je príčinou toho, že nemá skutočných priateľov. Vo vzťahoch hľadá výhody, preto pestuje iba také vzťahy, z ktorých mu plynú priame alebo nepriame, prevažne materiálne výhody. Priťahuje

si tým ľudí, ktorí sa s ním priatelia tiež iba zo zisťujúcich dôvodov. Takto sa všetci spoločne nachádzajú v toxickom, deštruktívnom modeli života.

Až vážne zdravotné problémy donútia takéhoto človeka zamyslieť sa nad vlastnou aroganciou a postupne objaviť sebadeštruktívne vzorce správania. Až to mu umožní tieto zdravie poškodzujúce vzorce nahradiť vzorcami zdravie podporujúcimi. Empatiou, súcitom, rešpektom, úctou a láskou postupne rozpoznáva skutočný zmysel existencie.

Je dôležité, aby človek cítil svoju hodnotu.

Na jemnej, energetickej rovine je každý človek časťou Vesmíru. A nielen človek, ale akýkoľvek živý tvor, akýkoľvek predmet. Teda sme si všetci rovní. Líšime sa iba úrovňou svojho sebavedomia. Všetko v tomto svete je prepojené. Každá bytosť smeruje k jednému spoločnému cieľu, celistvosti. Všetci na tejto ceste vnášame svoj jedinečný vklad do celkového vesmírneho procesu vývoja. My všetci ideme jedným smerom, ale každý svojou vlastnou cestou.

Každý z nás je jedinečným, významným prvkom celku. Ak si uvedomíme, že naša sila je vo vzájomnom prepojení, porastie nám sebaúcta. Nie prostredníctvom povyšovania sa nad ostatných, pretože každý človek či zviera, bytosť je významná po svojom, ale prostredníctvom uvedomenia si vlastnej jedinečnosti v spoločnom vesmíre.

Každý z nás tvorí svoj vlastný svet a robíme to najlepšie, ako v danej chvíli vieme a dokážeme. Preto máme mať v úcte a rešpektovať svety iných ľudí. Kritikou sa dotýkame duše, prejavujeme nespokojnosť s existenciou. Je to teda mimoriadne zákerný útok. Preto sa nám nepáči, keď nás kritizujú iní. Je to nevedomá vražda na jemnohmotnej úrovni. Je to prejav nesúhlasu so životom. Život je však len jeden, je všade a všetkým. Nesúhlasom so životmi iných, prejavujeme nesúhlas k vlastnému životu. Ako dôsledok prichádza nespokojnosť, strach, choroby a smrť.

Na prahu nového roka, v novej etape ďalšieho cyklu života vám prajem, aby ste našli v sebe cestu, ako mať v úcte seba, predkov, ľudí, zvieratá, rastliny, matku Zem, vesmír i Boha. Aby ste precítili, že Vesmír nemá hranice, tie sú v nás a nimi sme sa od Sveta oddelili. Vráťme sa k celistvosti, jednote, Advajte. V celistvosti je zdroj zdravia, šťastia, pokoja a spokojnosti. V nej je i zdroj hojnosti a radosti.

Má to zmysel skúsiť. Urobte to teraz.
Rastíme spolu.

DÔVERA

Láska žije len z dôvery

Začneme s cvičením. Precíťte na chvíľu, aký máte pocit, keď cítite, že je vám dôverované?

Uvedomte si na chvíľu ten pocit a sledujte, čo sa vo vás pri tom deje. Spomeňte si na konkrétnu situáciu, keď vám niekto dôveroval a vy ste jeho dôveru cítili.

Všimnite si, čo sa deje s vašimi ramenami, aký pocit máte. Aké myšlienky vám prichádzajú?

Ak ste sa vcítili do situácie, keď vám bolo naozaj úprimne dôverované, je veľmi pravdepodobné, že ste pocítili príjemný, teplý pocit v tele, cítite, ako vám pri tej spomienke rastie energia, ako vaše telo silnie, akoby sa zväčšovalo, doslova rastie.

Dôvera posilňuje naše sebavedomie, posilňuje celý náš energetický systém, následne sa cítime príjemne a v konečnom dôsledku to vedie k zdraviu fyzickému i psychickému.

Ak dôverujeme, dávame svoju vlastnú pozornosť, dávame seba.

Teraz precíťte, čo cítite, keď si spomeniete na situáciu, keď vám niekto prejavoval nedôveru?

Okamžite cítime úbytok energie, telo je čoraz ťažšie a tlačí sa k zemi. Ťažšie sa nám dýcha, cítime sa unavení, vyčerpaní.

Čo sa to deje?

Nedôveru vnímame ako odmietnutie, ako výhradu, kritiku, nespokojnosť. Z toho dôvodu nám klesá sebaúcta. Sebaúcta je základnou podmienkou sebalásky. Keďže sa stráca láska, energia, ktorou sme, naše telo chradne, cítime sa čoraz nepríjemnejšie. Ak takýto stav trvá dlhodobo, prejaví sa depresiami, neskôr ochorejú niektoré orgány, často pečeň, tráviaci trakt. Tento proces je spúšťačom celej série následných ochorení.

Už z toho, čo sme si povedali, je zrejmé, ako dôležité je prejavovať dôveru sebe, blízkym v rodine, kolegom, ľuďom okolo nás, prírode, životu na Zemi, vesmíru, Univerzu – Bohu.

Trvalý stav nedôvery vedie k hlbokkej nespokojnosti, trápeniu a chorobám.

Vtelením sa do tela sa naše vedomie oddelilo od ostatného vesmíru, vnímame sa oddelení, máme každý iné meno, dokonca identifikačné číslo, vnímame, že napriek mnohým zhodám sa od seba zdanlivo líšime. Táto oddelenosť, ktorej dôsledkom je pýcha, egoizmus, sebeckosť je príčinou nedôvery. Ak sme si overili na vlastnej skúsenosti, ako sa cítime, keď dôverujeme Bohu, svetu, ľuďom, sebe, aký príjemný pocit to je, potom si môžeme experimentálne overiť, že ak sa budeme dlhodobo udržiavať v stave hlbokkej sebadôvery, dôvery vo svoju vnútornú autoritu, vo svoje vnútorné zdroje, potom sa to prejaví na trvalo prežívanom stave dôvery aj k iným ľuďom okolo nás.

Overte si, či táto hypotéza platí aj pre vás?

Mojou skúsenosťou etikoterapeta je, že to je tak.

Dôverčivosť na rozdiel od dôvery je sklon veriť aj tomu, čo nie je pravdivé, je teda naivitou zapríčinenou neprítomnosťou poznania a schopnosti pravdu rozpoznať.

Túto schopnosť védy alebo joga nazývajú vivékou. Všetci máme možnosť túto schopnosť rozvíjať.

Je užitočné rozvíjať schopnosť rozlišovať, čomu veriť a, naopak, čomu veriť nemožno. Schopnosť rozpoznať pravdu v nás rastie, ak pravdu ctíme, ak je našou vysokou hodnotou. Teda ak sme pravdovravní z presvedčenia, že tak je to správne, rastie v nás schopnosť pravdu rozpoznať.

Ako sme si ukázali, nedôvera vedie k zníženiu sebaúcty, rovnako našu sebaúctu potláčame, ak sa necháme klamať. Niekedy cítime alebo aj vieme, že sme klamaní, napriek tomu zotrývame v stave, akoby sme to nevideli a nepočuli. Nie je prekvapujúce, že to má negatívny dôsledok na zrak a sluch.

Kto si zakrýva oči, nemôže vidieť, kto si zakrýva uši, nemôže počuť.

Ak človek nemá dostatok informácií, dostatok skúseností, zručností, schopností a chýbajú mu aj správne morálno-vôľové postoje, potom sa ocitá v stave nedôvery.

Ak má dostatok informácií a prístup k nim, získal schopnosť osvojovať si zručnosti rýchlo na rozumovej, pamäťovej úrovni i na psychomotorickej úrovni. Ak má upratané hodnoty, potom dokáže zaujímať správne postoje. Správne vzhľadom na cieľ žiť spokojný, šťastný, radostný život v hojnosti a zdraví.

Tak ako stav nedôvery prináša svoje ovocie v podobe strachu, obáv, žiarlivosti, závisti, ignorácie, agresivity, tak plodmi dôvery je spokojnosť, radosť, šťastie, zdravie, hojnosť.

Agresivita vzniká v dôsledku strachu a je opakom lásky, opakom stavu pokoja duše. Preto dôsledkom agresivity je hlboká bolesť na všetkých úrovniach, telesnej, psychickej, duševnej. Agresivita je príčinou nešťastia, tragédií, utrpenia i chorôb.

Láska je príčinou dôvery, kde niet dôvery, tam niet lásky.

Veľa ľudí si neuvedomuje tento reťazec a svoju nedôveru prehlbujú, živia nenávisťou, hnevom, žiarlivosťou, závisťou, strachom. Doslova ju krmia a ona v nich rastie. Je to uplatnenia zákona rezonancie. Na čo sa sústredíme, to priťahujeme a to sa v nás rozmnožuje. Preto takíto ľudia nedôverujú svetu a ani sebe.

Ako tento stav v sebe rozpoznať a ako ho zmeniť?

Etikoterpia je autoterapiou, ktorej cieľom je sebaopozorovaním rozpoznať pravdu o sebe v prítomnom okamžiku. Je to jedna z najnáročnejších metód, ale práve preto aj jedna z najúčinnějších, ktoré vedú k objaveniu skutočných príčin nespokojnosti a nedôvery.

Dobre živená nedôvera sa prejavuje v bežnom živote tým, že si nedôverujeme navzájom, brat neverí bratovi. Občania neveria politikom, ani svojmu lekárovi. No najmä neveríme sami sebe. Príčina hlbokej nedôvery, teda príčina vnútornej stratenosti, nevedomosti je v neschopnosti nájsť zdroj poznania v sebe. Bráni nám v tom stav oddelenosti - pýcha.

Nedostatočná schopnosť človeka rozlišovať správne a nesprávne má príčinu v tom, že sa súčasný človek vníma ako oddelený od ostatného života.

Nie vždy to tak bolo. V odkaze dávnych civilizácií, či už atlantskej, alebo poatlantskej, teda egyptskej, sumerskej, arijskej, toltéckej alebo havaiskej nachádzame odkaz, že život sa vyvíja v cykloch a vyvíja sa po špirále. Špirála vytvára nové a nové fraktálne úrovne, v ktorom sa naše vedomie v momente, keď sa vteľujeme do ľudského tela, stráca.

Preto sa človek vníma, akoby mimo života, vyčlenený, a preto je duchovne mŕtvý, spí a čaká na svoje prebudenie alebo zmŕtvvystanie. Z tejto príčiny má nedostatok zdrojov, energie, lásky, ktoré zdravý život podporujú.

Úroveň našej mravnej alebo spirituálnej inteligencie dosahuje minimálne hodnoty. Tento stav nazývame už spomenutou pýchou.

Tu sme pri koreňovej príčine nedôvery. Stav oddelenosti, stav, keď sa ľudská bytosť povyšuje nad iné formy života, či človek nad človeka, priviedol ľudskú bytosť do slepej uličky bez svetla, poznania, do stavu nedôvery vo svoje vlastné schopnosti a možnosti.

Ak nedôverujeme niekomu inému, bráni nám rozpoznať svoju nedôveru voči iným naša pýcha. Ak je nám nedôverované, upozorňuje nás na to veľmi nepríjemný pocit v oblasti solárneho plexu, 3. čakry.

Kedykoľvek nám niekto hovorí, čo máme alebo by sme mali robiť, cítime sa nepríjemne. Cítime často na nevedomej úrovni, že nám nedôveruje, nedôveruje tomu, že dokážeme sami zvládnuť situáciu, prejavuje nedôveru našim poznatkom, schopnostiam, zručnostiam či postojom.

Keďže takto vedená komunikácia prináša bolesť na duši, je toxická, ubližujeme ňou a zhoršujeme si ňou vzťahy. Ak niekomu trvalo prejavujeme nedôveru, začne nás ignorovať, pohŕdať nami alebo nás až nenávidieť. Všetky tieto emócie sú vysoko toxické a prinášajú vážne zdravotné ťažkosti.

Rozpoznávate sa v tejto situácii?

Máte vo svojom okolí človeka alebo ľudí, ktorí vám prejavujú nedôveru? Sú odborníkmi na váš život? Lepšie ako vy vedia čo, kedy a ako máte alebo ste mali robiť?

Často sú to naši najbližší.

Ak sa vám to takto deje, je potrebné porozumieť tomu, že sa nachádzate uprostred toxického komunikačného vzorca.

Cesta z tohto pekla vedie cez prepólovanie.

Prepólovať znamená preniesť sa na opačný pól. Teda od nedôvery k dôvere.

Nemám tu na mysli dôverčivosť, naivitu.

Prepólovať znamená nájsť a spoznať svoje zdroje, znamená to porozumieť sebe samému. Znamená to mať dušu výdatne živenú láskou, radosťou, šťastím.

Ak hľadáme v sebe tak, ako nám to odporúčal nápis na Apolónovom chráme v Tébach: „Spoznaj seba samého a spoznáš seba i Bohov,“ potom sa naučíme rozlišovať, komu veriť a komu neveriť a čo si radšej overiť.

Opustíme toxický vzorec obrán a útočenia, prijmime ľudí okolo nás ako svojich učiteľov, vďaka ktorým rozpoznáme, aký veľký je náš potenciál zvýšiť si sebadôveru. Potom budeme vďační za to, že nám prišli ako učitelia do cesty. To nám umožní s pokojom nahliadnuť do zrkadla vlastnej duše a rozpoznať skryté tajomstvá o sebe.

Nízka sebadôvera je veľmi často sprevádzaná jej rodnými sestrami, nízkou sebaúctou a nízkym sebavedomím, teda i tieto sú vo vysokom potenciáli zvýšiť ich.

Práca na vlastnej premene, transformácii nám prinesie viac sebaúcty, sebadôvery i sebavedomia.

Transformácia

Ak už vieme, aké neblahé sú dôsledky nedôvery a aj vieme, ako ju rozpoznať, čaká nás po identifikačnej fáze, fáza transformačná.

Cieľom je nahradiť toxické stratégie a vzorce, zdravie podporujúcimi vzorcami a stratégiami.

Toto býva najnáročnejšia etapa radikálnej zmeny, ktorá prinesie uzdravenie. Práve preto je etikoterapia jednou z najnáročnejších ciest.

Príčinu všetkých ochorení vidí etikoterpia v narušených vzťahoch.

Ak si chceme udržať dobré zdravie, je potrebné hľadať príčiny a uskutočniť také zmeny postojov, ktoré nepovedú k toxickým vzorcom správania, ale, naopak, k vzorcom, ktoré prinášajú harmonické, láskyplné vzťahy a podporujú naše zdravie. Takýmto zdravie podporujúcim vzorcom správania je hlboká sebadôvera podporená sebaúctou.

Existuje veľa možností, ako si sebadôveru zvýšiť. Jednou z ciest je zvyšovať sebaúctu. Sebaúcta sa najlepšie zvyšuje, ak si uvedomíme, že úplne všetko, živé či z nášho pohľadu neživé, si zaslúži úctu a my nie sme výnimkou.

Sebaúcta je cesta k sebadôvere

Sebaúcta je zručnosť, schopnosť, ktorú môžete získať, osvojiť si vedomým tréningom. Často odporúčam žiakom školy etikoterapie toto cvičenie sebaúcty, úlohou je hľadať vždy nové a nové spôsoby, ako prejsť úctu niekomu v našej blízkosti, ľuďom, zvieratám i veciam.

Naberte odvahu a prejavujte úctu všetkému okolo vás, celkom prirodzene ju začnete prejavovať i sebe. Prejavujte všetkému úctu vždy novým a novým spôsobom, potom objavíte a pocítite, ako vo vás rastie nový životný pocit, objavíte v sebe seba.

Tak sa postupne naučíte, ako si zvýšiť sebadôveru, ako nájdete svoje vnútorné skryté sily, zdroje, z ktorých môžete čerpať.

Toto všetko vám prinesie poznanie na koľko, komu a čomu vo vás môžete dôverovať, vaša sebadôvera porastie. Porastie i kreativita a s ňou opäť sebadôvera.

Tak sa ocitnete v novom vzorci života. Vo vzorci, ktorého výsledkom je pocit radosti a šťastia. Vo vonkajšom svete sa to prejaví tým, že ľudia vo vašom okolí vás budú milovať a rešpektovať čoraz viac, čoraz viac vám budú prejavovať úctu a čoraz viac ich dôveru pocítite.

Urobte to teraz, tak rastieme spolu.

RADOŠŤ

Radosť je prejavom vnútornej harmónie, súladu.

***Radosť musíme čerpať zo seba, nie z iných.
(Sokrates)***

Zamerajme svoju pozornosť na radosť a ona v nás porastie.

Sme bytosti z energie, zo svetla. Na čo svoju energiu, pozornosť zameriame, to živíme, a to potom v nás a našom živote rastie. Preto je každý sám zodpovedný za to, čo naplňa jeho dni tu na Zemi. Svoje životy budujeme tým, čomu venujeme pozornosť. Pozornosť je to najcennejšie, čo človek človeku môže dať, lebo ňou dáva sám seba.

Začneme opäť s cvičením. Precíťte túto chvíľu a uvedomte si, aký je to pocit, keď máte radosť?

Uvedomením si sily svojho pocitu zažívame samého seba. Spájame sa so svojimi zdrojmi. Uvedomte si na chvíľu ten pocit a sledujte, čo sa vo vás pri tom deje. Spomeňte si na konkrétnu situáciu, keď ste mali úprimnú radosť. Ako ste vtedy vyzerali, čo ste videli, čo ste počuli a čo ste cítili? Ak si tú spomienku dokážete vizualizovať, urobte to, alebo ju precíťte vo vašom tele.

Všimnite si, čo sa deje s vašimi ramenami, aký pocit máte, čo sa deje s energiou vo vašom tele? Aké myšlienky vám prichádzajú?

Ak ste sa vcítili do situácie, keď ste mali úprimnú radosť, je veľmi pravdepodobné, že ste pocítili príjemný, teplý pocit v tele, cítite, ako vám pri spomienke na radosť rastie energia, ako vaše telo silnie, akoby sa zväčšovalo, doslova rastie, ako sa celé telo i vaše myšlienky uvoľnili.

Prežívanie radosti posilňuje naše sebavedomie, posilňuje celý náš energetický systém, na fyzickej úrovni aj náš imunitný systém. Následne sa cítime príjemne, uvoľnene. V konečnom dôsledku to vedie k zdraviu fyzickému i psychickému.

Posilňovaním pocitu radosti uzdravujeme svoje éterické, emočné, psychické i fyzické telo, uzdravujeme sa.

Radosť je slnečného, Božského pôvodu.

V starom Egypte označovali Atona, Boha Slnka, alebo slnečné božstvo označením Ra. V našej kresťanskej kultúre je jeho ekvivalentom Archanjel Michael. Mať RA-dosť, znamená mať Slnko v srdci, mať v srdci Boha. Precíťte, aký je to pocit, keď si uvedomíte, že vo vašom srdci je Slnko, je tam dosť-Slnka, je tam Ra-dosť.

Ľudové príslovie hovorí, kde chodí Slnko, tam nechodí lekár. Slnko sa v našom živote prejavuje ako radosť.

Deň bez radosti v srdci je strateným dňom.

Čo všetko nám spôsobuje radosť?

Človeku môže radosť spôsobiť niečo, čo je buď mimo neho, alebo niečo, čo je v ňom samom. Sokrates nám odporúča radosť hľadať v sebe. Spoznaj seba samého a spoznáš seba i Bohov, to nám odkazuje nápis na Apolónovom chráme v Delfách. Nie náhodou je Apólon slnečným božstvom, gréckym ekvivalentom Ra, Slnka.

Celé naše ľudské hľadanie je nasmerované týmito dvoma smermi.

Hľadáme radosť vo vzťahoch, prírode, vo svojom okolí. Hľadáme ju v práci, vo voľnom čase, rodine, deťoch, vnúčatách. Radosť nám môže priniesť i jedlo, spánok, oddych. Hľadáme ju aj v sebe.

Mnohí ju pre seba chcú získať, nechávajú sa zabávať inými, aby mali potešenie, radosť. Náš súčasný svet na tomto poznaní založil i biznis. Šoubiznis, odvetvie zábavy, je postavený na konzumovaní zábavy a radosti. Účinkujúci sa možno niekedy bavia a majú aj radosť, je však neprenosná. Takáto radosť prekoná nudu, vyplní čas, ale neprehreje naše srdcia, a preto trvá len krátko. Rovnako ako nám trvalú radosť nespôsobia nákup, jedlo, sex. Ak je postavená na výsmechu či ironii, je dokonca toxická. Rovnako ako každá radosť na úkor iného, teda škodoradosť.

Spomeňte si, ako dlho ste sa tešili z topánok, ktoré ste si naposledy kúpili, alebo z kabelky, alebo auta, či inej veci?

Radosť z jedla tiež trvá iba chvíľu, ak nás ovládne túžba po upokojovaní potreby zažívať hoc i krátkodobú radosť, stávame sa závislými alebo dokonca obézny.

Niektorí hľadajú radosť na dne fľaše alebo pohára alebo v telesných pôžitkoch. Iný v drogách, ďalší v nakupovaní čohokoľvek, ďalší v rôznych aktivitách, športe, spoločenskej zábave.

Skutočná radosť však prichádza, až keď svoj čas trávim zmysluplne. Ak sme v súlade s túžbami našej duše, ak počúvame svoj záujem, ktorým nás vedie.

Monáda (jing a jang) v nás.

Keď človek nájde svoj stred, nájde vnútornú harmóniu, jeho dve vnútorné bytosti, vnútorná žena, ktorá predstavuje princíp prijímania, a vnútorný muž, ktorý predstavuje princíp dávania, sa spoja. Spoja sa vo večnom tanci a večnom splynutí, z ktorého sa zrodí tretia bytosť z tejto najsvätejšej trojice – dieťa. Naše vnútorné dieťa, ktorým v tej chvíli sme. Ježíš v nás. Toto dieťa sa prejavuje radosťou, šťastím, tvorivosťou. Stáva sa z nás šťastný tvor, ktorý sa prejavuje tvorbou, tvorivosťou, hravosťou. Svet a život takéhoto človeka sa stáva krásnym umeleckým dielom, on sám je pritom i umelcom, ktorý ho vytvára.

Takto zrodený ľudský tvor má moc tvoriť samého seba. Oproti tomu ne-tvor, človek bez ra-dosti, nemá moc, ale má ne-moc.

Premýšľajte chvíľu pohrúžení do seba, ako často zažívate radosť, a teda ste tvorom s mocou tvoriť a ako často ne-tvorom s nemocou.

Zmyslom naplnený čas nám prináša radosť.

Čokoľvek robíme, hľadáme sami seba, hľadáme potešenie duše, šťastie, radosť.

Po mnohých skúsenostiach zisťujeme, že radosť, ktorú nachádzame mimo seba, si dokážeme udržať iba krátko. Preto ak ju hľadáme iba mimo seba, vypestujeme si na nej závislosť.

Radosť je pritom spontánna vnútorná emocionálna reakcia na príjemnú situáciu, osobu alebo spomienku. Navonok sa prejavuje rôzne od úsmevu až po radostné výkriky. Spojená je s pocitom šťastia, jasnou a pozitívnou náladou, človek sa cíti dobre, vo chvíľach radosti sú splnené všetky jeho okamžité psychické potreby. Patrí k najpríjemnejším a najprirodzenejším emóciám. Je to skutočne tak, keď máme radosť, nič nám nechýba.

Pocit radosti v nás môže vyvolať:

- telesná pohoda a uspokojovanie organických potrieb, napr. uspokojenie pri nasýtení, smäde a pod.,
- uspokojovanie spoločenských potrieb, napr. pocit uplatnenia, spoločenské ocenenie a pocit užitočnosti pre spoločnosť, ktorej je človek súčasťou,
- uspokojovanie individuálnych potrieb, napr. dostatok voľného času na svoje záujmy,
- v neskoršom období (najmä v období adolescencie) je dôležitým činiteľom uplatnenie sa v povolání, uplatnenie túžby stykať sa s druhým pohlavím (zábava, hry, priateľstvá),
- existencijnú radosť nachádzame, keď rozviníme svoju spiritálnu alebo mravnú inteligenciu, radosť potom spôsobuje už samotný fakt, že sme.

Trvalá neprítomnosť radosti v živote vedie k depresiám a chorobám, vedie k hlbkej nespokojnosti, trápeniu.

Zabudli ste sa tešiť z drobných radostí, ktoré vytvárajú mozaiku vášho života? Možno ste sa príliš upli k predstave, čo v živote nechcete, namiesto toho, aby ste si vyjasnili, čo chcete.

Počuli sme to už veľakrát a napriek tomu stále hľadáme radosť i lásku. Nenachádzame ju, lebo ju hľadáme v zrkadle, do ktorého sa dívame. Treba nazrieť do seba, hlboko do svojej duše.

Trvalým zdrojom radosti je láska. Schopnosť rozvinúť ju v sebe prináša človeku trvalú radosť, pocit vnútornej radosti, mnoho filozofov i umelcov tento stav duše popisuje vo svojich dielach.

Friedrich Schiller píše v básni Óda na radosť o radosti ako o božskom princípe, božskej iskre, považuje ju za „dcéru z raja“, ktorá všetko oživuje a spája ľudí - Schiller píše, že skrze radosť „... sa stanú všetci ľudia bratmi“.

Inšpirovaný ňou Ludwig van Beethoven vo svojej poslednej, 9. symfónii pretavil Ódu na radosť na veľkolepý záver tejto symfónie, v „evanjelium lásky, radosti a viery“. Nie náhodou sa stala hymnou Európskej únie a vyjadruje ideály slobody, mieru a solidarity.

Ak hľadáš radosť, svetlo, ak hľadáš pokoj v duši, otvor si srdce, oči i uši.

Kto si zakrýva oči, nemôže vidieť, kto si zakrýva uši, nemôže počuť.

Ako etikoterapeut sa často stretávam s ľuďmi, ktorým už na tvári vidno, ako dlho na nej nebol úsmev. Etikoterapia, táto kráľovná medicíny, uzdravuje nielen telo, ale aj dušu. Deje sa tak cez postupné odhaľovanie skutočných príčin toho, že nie sme schopní plnohodnotne prežívať radosť, lásku, šťastie, spokojnosť a hojnosť v živote. U niekoho je to vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu, sebavedomie, sebadôveru či sebalásku, alebo všetky naraz či niektoré z nich. Pýcha, sebeckosť, egoizmus, neschopnosť empatie, vcítania sa do iného človeka nám znemožňujú tešiť sa, radosť sa z pocitu zdieľania, naplno prežívať prúd energie medzi nami, ktorej hovoríme láska.

V reči jedného afrického kmeňa slovo UBUNTU znamená: Ja som, lebo My sme.

Niet šťastia a radosti jednotlivca, keď niekto iný je nešťastný. Urobte denne radosť niekoľkým ľuďom a váš život sa bude naplňovať radosťou.

Tak sa ocitnete v novom vzorci života. Vo vzorci, ktorého výsledkom je pocit radosti a šťastia. Vo vonkajšom svete sa to prejaví tým, že ľudia vo vašom okolí vás budú milovať a rešpektovať čoraz viac, čoraz viac vám budú prejavovať úctu a čoraz viac ich dôveru pocítite.

Urobte to teraz, tak rastieme spolu.

PODPORA

Všetci potrebujeme podporu

Ak skutočne milujeme, vnímame a rešpektujeme milovaného človeka vždy ako niekoho, kto má úplne samostatnú, odlišnú identitu a podporujeme ho v tom, aby takouto nezávislou a jedinečnou osobnosťou zostal.

M. Scott Peck

Všetci občas potrebujeme a túžime po podpore. Podporu potrebuje aj naše telo, poskytuje jej ju chrbtica. Drží naše telo vzpriamené. Podporu našej kostre dávajú svaly, svaly podporujú šľachy. Krv podporuje bunky. Jednotlivé orgány sa tiež navzájom podporujú, a tak celé naše telo je harmónia vzájomnej podpory. Dobre podporované telo už na pohľad vyzerá dobre, zdravo a šťastne.

Rovnováha v našom tele je dovtedy, kým je celé telo nastavené na bezpodmienečnú, láskyplnú vzájomnú podporu všetkých našich buniek a orgánov.

Podporovaný človek sa cíti sebaisto a bezpečne. Rovnako podporu potrebuje aj naša duša.

Akú podporu však v skutočnosti hľadáme?

Veľmi často, nasmerovaní na vonkajší svet, hľadáme podporu mimo seba. Hľadáme ju vo vzťahoch u iných ľudí, hľadáme ju v prírode, vo zvieratách. Mnohí ju hľadajú vo vzťahoch, zábave, jedle, alkohole, drogách. Skúšame vždy znovu a znovu, čo nám môže podporu poskytnúť a čo naopak maximálne jej ilúziu.

Ak nám podpora dlhodobo chýba na úrovni tela, telo začne chradnúť, kriviť sa, prepadáva sa do seba, je bez podpory a opory, cítime sa neisto, cítime v tele napätie. Ak chýba podpora našej duši, prichádza smútok, pocit osamelosti, depresie, beznádej. Občas zažívame momenty, keď sa nám podpory a opory dostáva. To mám lieči dušu, máme pocit istoty, sme spokojnejší, cítime sa v bezpečí.

Precíťte na chvíľu, aký máte pocit, keď sa vám od niekoho dostáva podpora. Keď cítite, že je iný človek s vami prepojený, keď vás spája porozumenie, súlad. Cítite sa príjemne, cítite prepojenie, energia vám rastie, ramená sa automaticky dvíhajú. Je to príjemný pocit.

Naopak, ak ste odmietaní, ak sa vám nedostáva podpory, ak nie ste prijímaný a pochopený, ak musíte so životom bojovať, ako sa cítite?

Ste unavení? Je to nepríjemný pocit?

Predstavte si teraz človeka, ku ktorému cítite úctu, správate sa k nemu s úctou a hovoríte s ním úctivo, láskyplne. Vnímajte ten príjemný hlboký pocit úcty v sebe. A teraz sa rozpamätajte, ako to robíte vo vzťahu k sebe?

Kritizujete sa, nadávate si, obviňujete sa, trestáte sa, prejavujete nespokojnosť sami so sebou? Vnímajte rozdiel vo vašom vnútornom postoji k človeku, ktorého máte v úcte a k sebe.

Ten rozdiel je váš potenciál na zvýšenie sebaúcty.

Ako podporu získať a nekradnúť?

Používame rôzne stratégie a taktiky. Platí však, že ak nám ide primárne o získanie podpory, je to ťažké a namáhavé. Vyžaduje veľa energie, kým podporu získame.

Etikoterapia, rozpoznávanie pravdy o sebe samom, ako príčinná metóda, vidí bezpečnú, účinnú cestu ako podporu získať od iných, v ochote a vôli ju aj poskytovať iným.

Na to treba myslieť vtedy, keď potrebu podpory nepociťujete. V stave, keď už svietia všetky výstražné kontrolky, keď ste v úzkosti, je veľmi neskoro a ťažké dávať podporu iným. Vtedy ju sami potrebujeme, často sme v strese, panike.

Kto rád dáva iným, kto je tu aj pre iných vtedy, keď sám podporu nepotrebuje, tomu prichádza v pravý čas. Je totiž s vesmírom synchronný. A tak dávanie a prijímanie je v rovnováhe.

Ak sa vám nedostáva podpora vtedy, keď ju potrebujete, život vám ukazuje na stav nerovnováhy. Hľadajte v tom prípade svoj stred. Zlatú strednú cestu.

Ak si zadefinujete zámer, že chcete denne venovať určitý čas vedomej podpore iným, príležitosť sa vám veľmi rýchlo naskytne a ukáže.

Dôležité je však držať sa zlatého pravidla, podporovať môžeme iba toho, kto o podporu žiada alebo s ňou súhlasí. Nemusí to byť vyslovene verbálne vyslovená žiadosť. Prosba o podporu môže vyplynúť z kontextu, môžeme ju empaticky vycítiť. Môžeme ju zachytiť pohľadom, uvidieť v očiach človeka. Mali by sme si však byť istí, že k podpore máme súhlas. Najlepšie je si to overiť.

Napríklad vetou: Môžem ti pomôcť?

Veľa nedorozumení vzniká aj vtedy, ak máme každý inú predstavu o tom, akú podporu potrebujeme a akú máme poskytnúť. Často chceme prebrať zodpovednosť za človeka, ktorý podporu potrebuje tým, že hľadáme riešenie, riešime jeho problém. K tomu však nemáme dostatok informácií ani jeho životné skúsenosti, zručnosti a kompetencie a prekážkou môžu byť aj naše rozdielne postoje. Preto najčastejšie na dobre mienené rady reagujeme podráždene, cítime vnútorný odpor. Všimnite si, že vždy, keď vám niekto priamo hovorí, čo máte robiť, prirodzene sa uzavriete. Možno rovno prejdete do obrany alebo útoku.

Podporiť účinne iného človeka môžeme už tým, že ho účinne s plnou pozornosťou vypočujeme.

Schopnosť aktívne počúvať je však zručnosť, ktorú je dôležité rozvíjať, aktívne sa ju učiť.

Neprichádza sama od seba. Všimnite si, ako často navonok ste s iným človekom, počúvate ho, ale v skutočnosti sústredíte svoju pozornosť na svoje vlastné myšlienky. Ak súbežne premýšľate o téme, o ktorej hovorí váš partner, je to ešte čiastočne venovaná pozornosť. Ak však premýšľate o niečom úplne s jeho témou nesúvisiacom obsahu, napríklad, že vás zdržiava, že musíte nakúpiť a podobne, potom ten človek cíti váš povrchný záujem a cíti, že podporu nedostáva.

Sme zodpovední za svoje myšlienky.

To najcennejšie, čo môžeme dať inému človeku, je naša pozornosť, dávame ňou sami seba.

Všetci túžime po úcte.

Táto vnútorná túžba, potreba, aby nás mali ľudia v úcte, nám ukazuje, aký potenciál máme vo zvýšení vlastnej sebaúcty. To, čo mnohí vo vzťahu k iným považujeme za prirodzené, oveľa menej uplatňujeme sami k sebe.

Všetky náboženstvá nám ukazujú, ako dôležité je mať Boha/ Božstvo v úcte. Prirodzene uctieваме to, čo nás presahuje. Úctu máme a cítime k prirodzeným autoritám. Už menej k niekomu, koho správanie sa nám nepáči, kým pohrdame, koho kritizujeme. To často robíme aj sami sebe, preto sa potom nemáme v úcte, a preto ju očakávame od

iných. Všetky náboženstvá pritom zdôrazňujú skutočnosť, že Boh je všetkým a všade, že Krista máme všetci vo svojom srdci.

Preto múdri ľudia neukazujú prstom na chyby iných, ale majú ich slabosti v úcte. Chápu ich podstatu.

Nevieme sami seba podporiť hlbokou úctou, lebo máme vysoký potenciál zvýšiť si sebavedomie. Sme si málo vedomí seba, uzavretí v tele a hmotnej telesnosti sme stratili vedomie o tom, kto sme. Málo v sebe cítime predkov, a to už aj tých najbližších a už vôbec nie tých vzdialenejších. Všetci pritom v nás sú prítomní, vytvorili naše telo, a my nesieme aj ich témy.

V knihe kníh, v Biblii je odkaz na odporúčanie: „Cti otca svojho a matku svoju.“ V niekom to vyvoláva odpor, odmietnutie.

Aký to má dôvod?

Čo človeku bráni mať v úcte tých, od ktorých dostal telo, chrám svojej duše?

Je to ignorácia, nevedomosť, že naše telo, za ktoré často sami seba považujeme, patrí v skutočnosti našim rodičom, polovica matke a druhá otcovi. Kto dokáže precítiť vďačnosť za život, ktorý dostal, toho potom jeho vnútorné zdroje, predkovia môžu účinne podporovať z vnútra.

Duchovne prebudení ľudia túžia po rýchlom raste, mystických zážitkoch, predstavujú si anjelské svety, otvárajú si tretie oko, rozvíjajú intuíciu, komunikujú s vyššími svetmi. Zameriavajú sa na vyššie čakry. Pritom často nemajú pochopenú, prečistenú koreňovú čakru, muladharu, ktorej téma je: Kto som?

Jej témou je pochopenie toho, kto som? Kto sú moji predkovia, moja rodina a rod?

Ak človek dôsledne neprebáda tému koreňovej čakry, nie je dostatočne zakorenený a možno pohŕda telom a hmotou, potom ulieta.

Ako rozpoznáte takto „uleteného“ človeka?

Tu na Zemi sa necíti dobre, túži byť niekde inde. Necíti sa tu byť doma. Necíti zmysel života tu na Zemi a ani jej podporu. Zem, príroda a ani ľudia okolo takéhoto človeka podporovať nemôžu, lebo podporu nevedome odmieta.

Podľa Tao človek spája Nebo a Zem.

Ak túžite po podpore, začnite podporovať iných, tým podporíte sami seba.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastíme spolu.

VYTRVALOSŤ

Ani jeden človek nie je taký nešikovný, aby nedospel k úspechu aspoň v jednej veci, ak je vytrvalý.

(Leonardo Da Vinci)

Kopete v živote svoju studňu už dlho a predsa v nej nemáte vodu?

Ak hľadáte dôvod, možno vám pomôže porozumieť príčine tento príbeh:

„Dnes vyskúšam, či ste sa naučili dôvere a vytrvalosti,“ povedal majster svojim dvom žiakom.

„Áno, majster, my ti dôverujeme a vytrváme v učení,“ povedali mu žiaci.

„Nie slová, ale vaše činy dajú odpoveď, či ste zložili skúšku.“

Poslal žiakov kopať studne.

„Ak budete kopať do večera a vykopete 7 metrov, budete mať vodu, pokiaľ máte vytrvalosť a dôveru,“ povedal im majster.

Žiaci šli a kopali.

Keď Slnko zapadalo, majster sa prišiel pozrieť na výsledok.

Obaja žiaci kopali celý deň a vykopali 7 metrov zeme.

„Vytrvalí ste obaja,“ povedal majster. „Dôveru však má iba jeden z vás.“

Ten jeden mal studňu hlbokú 7 metrov a v nej vodu.

Druhý, čo dôveru nemal, mal 7 metrových jám, plných piesku.

Obaja pracovali rovnaký čas, vynaložili rovnakú námahu, pritom výsledok je u každého z nich iný.

Vytrvalosť podložená dôverou, ruže prináša

Z tohto príbehu vyplýva poučenie, že vytrvalosť ide ruka v ruku s dôverou, a to predovšetkým s dôverou vo svoje vnútorné zdroje, je to sebadôvera.

Položte si otázku, kedy máte vytrvalosť doťahovať svoje zámery do konca? A kedy ju nemáte?

Ako často utekáte od rozpracovaného projektu, zo situácií, ktoré sú pre vás zložité, ťažké?

Čo vám pomáha a podporuje vás v snahe vytrvať, dokončiť to, čo ste rozrobili?

Stíšate sa na chvíľu a nechajte sebou prejsť ten pocit, ktorý príde, keď niečo necháte rozrobené, alebo keď strácate inšpiráciu a utekáte k inej činnosti, iným ľuďom.

AKÝ JE TO POCIT?

Úplná prázdnota, hranica, za ktorou je tma, bez sily, inšpirácie, často aj panika, strach.

Pohrúžte sa ešte raz a tentoraz precíťte pocit, aký máte, keď niečo dotiahnete do úplného konca? Spomeňte si, aký to bol pocit, keď ste ukončili štúdium, či už na strednej, alebo vysokej škole? Keď ste dotiahli dôležitý projekt až do konca. Ale aj drobnosti, ktoré máte v poriadku?

Aký je to pocit mať nadhľad a poriadok v procesoch, na ktorých sa podieľate, ktoré sú vaše?

MÁTE OKOLO SEBA PORIADOK?

Zamyslite sa, keď varíte, necháte po varení riady na kuchynskej linke a vraciate sa k nim až neskôr, niekedy až po niekoľkých dňoch, alebo sa hromadia a upracete ich na záver varenia, alebo ich upratujete priebežne a pri kladení chutného jedla na stôl už máte kuchynskú linku čistú? To, ako to robíte, vám môže o vás veľa prezradiť.

Ak ste ten prvý prípad, zrejme máte v živote málo energie, zbytočne ju strácate, vybíjate na niečom neefektívne. Možno sa zaoberáte mnohými nezmyselnými

problémami, premýšľate nad vecami, ktoré nemôžete zmeniť. Možno často riešite, akí sú iní ľudia, ako vám ubližujú, akí sú a akí by mali byť. Ten neporiadok okolo vás však ukazuje na neporiadok vo vás. Niečo nerobíte správne. Tušíte, čo to je? Ste zameraní na vonkajší svet, možno sa často cítite ako obeť. Príčinu vašej nespokojnosti vidíte rozhodne niekde mimo vás. Vaša nespokojnosť rastie a rastie aj neporiadok okolo vás.

Veľa vecí máte rozrobených a nedokončených. Napätie vo vzťahoch vám rastie, často sa vám vzťahy rúcajú, konflikty sú na dennom poriadku.

Ak je toto váš sebaobraz, uvedomte si, že váš svet je jeden veľký neporiadok. Začnite invetúrou toho, čo ste v živote nedokončili. Kde ste stratili vôľu dotiahnuť veci do konca. Vyberte si tie, ktoré dokončiť bude ľahké, urobte to hneď teraz. Dajte si zámer, že sa budete učiť krok po kroku doťahovať veci do konca a mať okolo seba poriadok. Nenúťte k tomu aj svoje okolie. Ak sa zmeníte vy, zmenia sa aj ľudia okolo vás, alebo vám postupne odídu zo života.

Istý prieskum potvrdil zaujímavý poznatok, ľudia na sklonku života oveľa častejšie ľutujú to, čo v živote neurobili a mali, než to, čo urobili a nemali.

ČLOVEK JE VIAC, AKO SI V DANEJ CHVÍLI MYSLÍ, ŽE JE

Je multidimenzionálnou bytosťou, ktorá sa počas života učí 9. základných kvalít života, ktoré tvoria základ, fundament pre úžasný chrám, telo, v ktorom potom prebýva nádherná ľudská bytosť, duša. Rozpoznáva svoje ego, sebeckosť či empatiu, učí sa narábať so svojou fyzickou energiou, rozvíja svoj intelekt, zvyšuje si sebavedomie, rozpoznáva reč intuície, učí sa vytrvalosti, mysleniu v cykloch, ktoré otvára, udržiava a uzatvára, nadobúda sebadôveru, rozpoznáva lásku vo všetkých jej podobách a to všetko uplatňuje v hmotnom svete, ktorý mu zrkadlí seba samého. To je proces individuácie človeka.

V chrámových školách egyptských mystérií učili, že toto všetko človek zvládne za asi 700 inkarnácií, počas ktorých prejde 12 základnými energetickými smermi zverokruhu, zodiakom. Tak rozpozná svoju multidimenzionalitu. Rozpozná 7 úrovní svojej bytosti. Je konfrontovaný so svojimi túžbami, omylmi, bolesťou a utrpením ako ich dôsledkom, učí sa kauzalite, reťazcu príčin a následkov, až pokým porozumie, ktoré jeho myšlienky a činy vedú k radosti a ktoré k bolesti. Porozumie, že plodom spojenia je Radosť a plodom oddelenia bolesť. Tak ľudská bytosť dospeje osobnou individuáciou k celistvosti, spočinie sama v sebe v Nirvánickom tele. Prejsť takým zložitým vývojom vyžaduje veľa vytrvalosti.

ČÍM VIAC VYTRVALOSTI ČLOVEK MÁ, TÝM EFEKTÍVNEJŠIE SA UČÍ

Všetko, čo sa učíme, prebieha 4 stupňami učenia. Od nevedomej nekompetencie, cez vedomú nekompetenciu k vedomej kompetencii a učenie je završene nevedomou kompetenciou. V poslednej fáze učenia už konáme nevedomo kompetentne. Tak sme sa naučili úplne všetko, napríklad aj jesť príborom alebo chodiť a ovládať svoje telo. Vyžaduje si to veľa vôle a trpezlivosti podloženej láskou, seba akceptáciou.

Negatívna motivácia cez kritiku nás síce môže tiež posúvať a učiť, ale má negatívne dôsledky. Strácame ňou veľa energie.

K vytrvalosti potrebujeme sebadôveru. Dôveru vo vlastnú intuíciu, ktorá nás neomylnie vedie z tmy nevedomosti. Kto porozumie jej reči, jazyku má jedinečný nástroj, kompas, ktorý vždy ukazuje správnym smerom k celistvosti.

AK MÁ ČLOVEK CHAOS V SEBE, MÁ HO AJ OKOLO SEBA

Človek, ktorý stále necháva za sebou nedokončenú prácu, potom uteká všade. Uteká zo vzťahov, ktoré nevie zmysluplne naplniť, uteká z práce, ktorá ho neuspokojuje.

Útekom hľadá novú šancu začať od začiatku. Aj žiak, ktorý večer nemal vodu, z príbehu v úvode tohto článku, utekal po každom metri k „novému začiatku“, výsledkom bolo veľa úsilia, ale neúspešná koncovka.

Zmysluplne prežitý život končí pocitom, že sme naplnili svoje túžby, že sme sa naladili na prúd života a prijali jeho pravidlá.

Rozumný človek, ktorému napovedá intuícia, začne na tomto mieste uvažovať o tom, ako sa posunúť, ako nadobudnúť vytrvalosť, ako uplatniť silu a vôľu, aby dosiahol zmenu, pokiaľ ho súčasná realita neuspokojuje. Tak môže svoju realitu zmeniť. Reaktívny človek bez poriadku v životných hodnotách vstúpi do obrany. V hlave má okamžité obraz toho, ako sa to nedá, aké je to ťažké a ako mu iní bránia zmeniť svoju realitu.

AKO V TEJTO CHVÍLI PREMÝŠĽATE VY?

Ak u seba pozorujete tendenciu nechať veci „rozbabrané“, nedokončené a tendenciu utekať zo životných situácií, zjavne potrebujete cieľavedome pracovať na schopnosti pestovať vytrvalosť. Vytrvať znamená mať pevnú vôľu. Znamená to mať úplne jasno v dôvodoch, pre ktoré vytrvať chcem, vytrvám. Znamená to mať upratané a správne poskladané hodnoty, ciele a pochopený zmysel toho, čo žijem.

POCITY SÚ SEMAFOROM DUŠE

Základným semaforom našej duše sú dva pocity. Príjemný a nepríjemný. Pri prvom nám energia rastie, pri druhom ubúda. Ak teda sme správne naladení na prúd života, energia nám rastie, tým dostávame vnútorný impulz vytrvať v nastúpenej ceste. Ak energiu strácame, je to signál, aby sme sa zamysleli, ako a čo môžeme zmeniť. Ktorý náš postoj nám energiu blokuje. Inak sa objaví strach a únava. To, čo išlo ľahko, pôjde ťažšie. Budeme musieť tlačiť na pílu, až kým zo situácie utečieme. Napríklad do choroby. Ochorenie je obľúbeným miestom tých, ktorí si myslia, že za chorobu si nikto nemôže sám a teda si zaslúžia pozornosť, opateru a lásku. Je to sebaklam. Za choroby i chudobu si môže každý sám. Čím skôr túto pravdu rozpoznáme, tým skôr môžeme nastúpiť na novú cestu, kde bude všetko inak.

Rozpoznať pravdu o sebe samom je náročné a vyžaduje si veľa úsilia, vôle a vytrvalosti. Niekedy ani pocity nám nepotvrdzujú pravdu o nás takú, aká je. Vtedy sme v dôsledku dlhotrvajúceho blúdenia stratili veľa energie a cit. Potom je potrebné obnoviť stratenú schopnosť súcitu. Kto tak učiní toho jeho pocity povedú k celistvosti, ktorá je synonymom radosti, spokojnosti, zdravia a hojnosti.

To má zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastieme spolu.

TRPEZLIVOSŤ A HODNOTY

Ak sa mi neozveš, srdce si naplním tvojím mlčaním a podriadim sa mu. Budem ťa čakať v tichosti, ako noc

POZNÁME VEĽA PRÍSLOVÍ, V KTORÝCH NÁM ODOVZDÁVAJÚ PREDKOVIA ZÍSKANÚ SKÚSENOSŤ, ŽE TRPEZLIVOSŤ SA VYPLÁCA, ŽE TRPEZLIVOSŤ RUŽE PRINÁŠA.

Mnohým chýba dostatok vôle a trpezlivosti. Ak aj nejaký zámer majú a sledujú ho, idú si za ním, po istom čase strácajú motiváciu, energiu a od zámeru ustúpia. Nie sú dostatočne trpezliví dotiahnuť úsilie až do konca.

Ako to robíte vy?

Ste naplnení trpezlivosťou, múdrosťou, ktorá pramení v spokojnosti a prijatí toho, čo nemôžete zmeniť a rozpoznaní toho, čo zmeniť môžete?

Alebo ste nedočkavci, ktorí chcú všetko riešiť hneď a zaraz?

Ak ste ten prvý príklad, blahoželám vám, zrejme ste objavili tajomstvo nielen o tom, ako veci robiť, aby ste mali v živote nadhľad a poriadok, a to nielen vo veciach, ale aj vo vzťahoch a v sebe.

Ak túžite po harmónii v živote, po rovnováhe, po zmysluplnom živote, naplnenom láskou, pokojom, hojnosťou, radosťou, potom cesta k takému stavu vedie cez dôkladnú inventúru v sebe. To vyžaduje veľa trpezlivosti.

Výsledkom vnútornej inventúry potom môže byť poznanie, že všetko má svoj čas a miesto. Tak ako semeno zasiate do zeme potrebuje čas, aby vzišlo, narástlo a dozrelo, tak aj naše zábery potrebujú priestor a čas, aby vzišli a dozreli. Tlak a urýchľovanie vedie k nespokojnosti a nespokojnosť k agresivite. Tá vedie k vnútornej nerovnováhe v hodnotách, postojoch, v cieľoch a zámeroch. To je prekážka, ktorá potom človeku bráni dosiahnuť vytúžené šťastie, pokojný a zmysluplný život.

Na ceste životom sa učíme, ako dosahovať ciele, po ktorých túžime. Trpezlivo a vytrvalo kráčať za svojimi snami.

Všetci máme túžby. Nie všetkým sa podarilo ich naplniť. Ak zostane len pri túžbe a nie je podporená zámerom a voľou ju naplniť, stratíme motiváciu a chuť investovať čas a energiu na jej dosiahnutie.

Na sklonku života ľudia veľmi často nelutujú ani tak to, čo urobili, ale viac to, čo neurobili a urobiť mali.

Zamyslime sa spoločne nad tým, aké sú predpoklady, aby sme nejaký zámer, cieľ, ktorý sme si predsavzali dosiahnuť, skutočne naplnili?

Ako na to?

Množstvo informácií, vzdelanie, sčítanosť, potrebné zručnosti a skúsenosti a správne postoje ovplyvňujú, či človek dokáže ísť za svojím zámerom, cieľom. Správne postoje sú i správne zoradené hodnoty.

Schopnosť udržať si trpezlivosť ovplyvňuje úroveň našej vnútornej spokojnosti. Spokojný človek má v sebe pokoj a pokoj dáva i iným. Nespokojný je nespokojný so všetkým okolo seba. To ovplyvňuje naše postoje k sebe navzájom, životu, Bohu.

Úzkostný človek, plný strachu, má nedôveru vo vlastné schopnosti, silu celku, ktorého je súčasťou, má blokovanú energiu v dôsledku čoho 3. čakra, v oblasti solar plexu, je tiež blokovaná. Výsledkom je

neschopnosť konať, vytvárať a napredovať. Neschopnosť prijímať seba, iných i situácie bezpodmienečne. Jeho nespokojnosť a nedôvera podmieňuje celý jeho svet i život. Na jemných váhach váži všetko, čo dáva a porovnáva, či rovnako sa mu vracia. Jeho vzťahy sú podmienené kupeckými počtami. Prejavuje sa to stuhnutosťou, apatiou, nedostatkom energie.

Takýto človek je ovládnutý lenivosťou k rastu. Telo vyživuje nevhodnými myšlienkami, myseľ mu ovláda strach, pýcha, ignorácia, emócie zlosti, smútku a strachu. Telo vyživuje nevhodnou instantnou stravou, stravou bez života, stravou naplnenou bolesťou a utrpením. Kombinácia toxického myslenia a toxického potravy vytvára dlhodobu udržovanú zablokovanie energie na úrovni éterického tela, čo sa prejavuje únavou, nepríjemným pocitom a na fyzickej úrovni bolesťou a ochorením. Bezmocnosť, neprítomnosť vôle, moci konať sa prejavuje ne-mocou na úrovni fyzického tela.

Zhmotnená múdrosť predkov hovorí, že pomaly ďalej zájdeš.

Trpezlivosť je plodom poznania, že správne zameraný zmysluplný zámer nás privedie k silnej motivácii vytrvať. Udržať si motiváciu znamená správnym, morálnym postojom byť napojený na Zdroj, ktorý človeka presahuje a vyživuje.

Lenivosť, za ktorú často považujeme neprítomnosť motivácie, je výsledkom nesprávnych životných postojov. Má veľa tvárí. Za lenivého sa považujeme alebo nás považujú iní, ak nechápeme správne zmysel svojej existencie. Následkom je zmätok v duši, hodnotách i postojoch.

Mnohí ľudia, ktorí sa rozhodnú čosi vo svojom živote zmeniť, napríklad sa rozhodnú, že začnú športovať, že sa budú viac modliť, menej jesť, viac učiť a následne zlyhajú vo svojom predsavzatí, sa často potom sťažujú na slabú vôľu. „Keby som tak mal silnejšiu vôľu, zaiste by mi to šlo!“ Slabá a silná vôľa je maskovaná slabou a silnou motiváciou. Ak nájdeme motiváciu, vôľa automaticky zosilnie. Aj slabá žena, ak by napríklad jej dieťa privalil ťažký predmet, by motivovaná materinským pudom zachrániť dieťa, dokázala zdvihnúť predmet niekoľkokrát prevyšujúci jej hmotnosť. Také prípady sú známe.

Zmenou motivácie, zmenou postoja sa posilní vôľa vytrvať, dokončiť. Vo vesmíre všetko prebieha v cykloch, vzniká, je udržované a zaniká, ukončuje sa, aby mohlo na novej úrovni opäť vzniknúť. Tento univerzálny princíp sa opakuje vždy na novej úrovni, na novom fraktálnom stupni. Tak má všetko svoje miesto a svoje načasovanie. Byť v súlade s prúdom života znamená byť v synchrony s celým Vesmírom.

Doťahujte do konca všetko, čo viete a môžete

Schopnosť kráčať životom trpezlivo a vytrvalo znamená získať zručnosť doťahovať veci do konca správne, učíme sa to v každej situácii. Veľmi dobre vieme, ako sa cítime a telo nám dáva zrozumiteľnú odpoveď, ak máme narušený vzťah. Cítime sa mizerne, táto mizéria je dôsledkom blokovanej energie. Je prejavom nesprávneho postoja k životu. Sme v stave pýchy, oddelenosti. Ak sa oddeľujeme, výsledkom je vždy mizerný pocit, pocit prázdnoty, samoty, smútku, strachu, pocit nedostatku.

Naopak, správne ukončenie diela, naplnenie zámeru i vzťahu nás naplňa príjemným pocitom naplnenia, úplnosti a tento pocit je zdrojom radosti. Radosť je plodom zmysluplného spojenia. Poznáme to všetci, ten príjemný pocit, keď si v živote upraceme, keď dotiahneme veci do konca. Keď po dlhom úsilí vykopeme studňu a na jej dne je číra, osviežujúca voda.

Motivácia – motor rastu

Preto ak sa nám niečo nechce, potom nemáme slabú vôľu, ale motiváciu, ktorú potrebujeme posilniť. Potom riešením nie je trestať sa za zlyhanie, lenivosť, ale nájsť spôsob, ako sa motivovať k rastu. Motiváciu strácame opakovaním nesprávnych postupov a postojov. Strácame trpezlivosť, keď nevidíme výsledok.

Máme hlboko zakorenené vzorce presvedčení a správania, že negatívna motivácia prostredníctvom kritiky, prejavenej nespokojnosti nás alebo aj iných posúva dopredu. Tak vytvárame tak nezmyselné spojenia slov, ako pozitívna kritika, dobre mienená nevyžiadaná rada, zdravá žiarlivosť, závidieť v dobrom a podobne. Sú to toxické presvedčenia, ktorými ubližujeme sebe i druhým. Ich pozitívnym zmyslom je, že sa prostredníctvom nich naučíme, čo robiť nemáme. Nenaučia nás ale, čo a ako robiť máme.

Nietsche k tomu poznamenáva: „Kto vie prečo, vie aj ako!“ Mať motiváciu znamená vedieť prečo. Ak teda nevieme prečo by sme mali ráno vstávať načas, prečo by sme sa mali viac modliť, viac študovať, viac sa hýbať, potom budeme tieto veci vykonávať s ťažkosťami, bez životnej sily, a to aj napriek tomu, že sa k nim budeme nútiť takmer nadľudskou energiou. Samozrejme, mnohé veci treba robiť, aj keď nemáme pre ne motív: napríklad keď matke plače v noci dieťa musí ho nakrmiť, aj keby nemala motív. Jej motorom je jej pudová zložka osobnosti. Pud zachovania života.

Čo môžeš urobiť hneď, neodkladaj na zajtra

Mnohí trpia na tzv. prokrastináciu, t.j. odkladanie povinností na neskôr. Netreba si ju mýliť s trpezlivosťou. Ak sa povinnosti, ktoré máme, začnú hromadiť vytvoria nám v živote chaos a neporiadok. V takom prípade je potrebné urobiť si poriadok v prioritách. Premyslieť si, čo je v našom živote urgentné a čo dôležité. Venovať sa čo najviac tomu, čo je dôležité, potom budeme musieť menej hasiť to, čo je urgentné. Netrpezlivosť nás prenasleduje, keď sme pod tlakom, stresom. Čo najmenej sa venovať tomu, čo nie je dôležité a vôbec sa nevenovať tomu, čo je škodlivé. Upratané priority a hodnoty vnesú do nášho života poriadok, vnesú doň vnútorný zmysel. Tento zmysel nás potom sám vedie, ukazuje cestu. Stane sa vnútorným semaforom, našou vnútornou autoritou, ktorá nás vedie múdro k cieľu byť šťastným i bez vonkajšej príčiny.

Poludnie života

Existuje ešte jeden fenomén, ktorým sa v starej mníšskej tradícii popisovala lenivosť: akēdeia, tzv. démon popoludnia. Strata motivácie v dôsledku neprávne definovaných hodnôt. Akēdeiu v živote mnícha popisuje Evagrius Ponticus takto: „Démon akēdeie, tiež nazvaný démonom popoludnia, je najnebezpečnejším zo všetkých démonov. Na mnícha zaútočí o štvrtej hodine a dušu oblieha až do ôsmej hodiny. Najprv spôsobí, že slnko sa hýbe pomaly alebo že sa dokonca vôbec nehýbe, a tak sa mu zdá, že deň má 50 hodín. Potom vedie mnícha k tomu, aby sa stále pozeral cez okno a aby vychádzal stále z cely hľadiť na slnko, či je ešte ďaleko od deviatej hodiny, a aby sa presvedčil, či náhodou neprichádza brat. Neskôr nainfikuje mnícha averziou voči miestu, kde žije a voči samotnému jeho spôsobu života, voči telesnej práci, nakazí ho myšlienkou, že láska sa vytratila spomedzi bratov, a že nie je na svete nikoho, kto by ho potešil... (démon) mu začne maľovať obraz toho, aký dlhý je život, a aký nesmierne ťažký je asketizmus..."

Možno ste si všimli, že démon popoludnia je démonom druhej polovice života človeka, a hovorí o tzv. kríze stredného veku. Popoludnie má svoje špecifické otázky a väčšina ľudí sa musí v tomto čase nanovo hľadať a definovať. Predefinovaním hodnôt presmerovaním na vyššie miesta v rebríčku hodnôt tých, ktoré presahujú hmotný svet, akými sú láska, sloboda, šťastie, radosť a posunutie na

nižšie miesta tých, ktoré dominovali prvej polovici života, ako niekým sa stať, niekým byť, niečo znamenať, niečo mať a vlastniť, sa človeku otvára cesta k poznaniu, múdrosti trpezlivého starca, ktorý objavil kľúče od kráľovstva krivých zrkadiel.

Rastíme spolu.

ZDIEĽANIE, OBOHACOVANIE

Radosť, o ktorú sa podelíš, sa ti vráti mnohonásobne.

Medzi základné zákony života patrí zákon rezonancie, Boží zákon, zákon podľa ktorého podobné priťahuje podobné. Je to zákon energie, ktorou sme.

Porozumieť tomuto zákonu znamená porozumieť životu, porozumieť sebe. Je to cesta k životnému štýlu, ktorého výsledkom je naplnenosť, celistvosť, spokojnosť, šťastie, zdravie, hojnosť a radosť.

Základnou Božskou kvalitou je BOHatosť, hojnosť. Len ten, kto sa trvalo cíti oBOHacovaný, cíti, že vesmír ho zaplavuje v živote dostatkom a hojnosťou, len taký človek môže zdieľať slobodne a s radosťou sa deliť o všetko, čo mu prichádza. Čím viac zdieľa, obohacuje iných o to viac bohatstva, hojnosti prúdi k nemu. Byť obohacovaný znamená byť prepojený so zdrojom. Len tak môže hojnosť prúdiť do nášho života.

Tajomstvo hojnosti je ukryté v získaní schopnosti udržať sa v pocite hojnosti, dostatku.

Akákolvek ne-spokojnosť, pocit ne-dostatku sa stáva bariérou, ktorá prúd hojnosti zastavuje.

Povzdychy, sťažovanie sa, nenaplnené a neuskutočnené túžby, ktorých nenaplnenie pociťujeme ako ťaživé, smutné, to všetko zastavuje prúd energie, prúd hojnosti.

Sústredeníím sa na hojnosť, dostatok posilňujeme jej prúd a ten potom k nám prúdi intenzívnejšie.

Ak sa cítite chudobní, cítite nedostatok zdrojov, nedostatok pozornosti alebo lásky, alebo nedostatok čohokoľvek, začnite vedome preladovať, meniť polaritu, teda prepóľujte na uvedomenie toho, čo v živote máte. Čo všetko už ste v živote dostali, čo všetko máte a precíťte za to vďačnosť.

Jednoduchý príklad na prepóľovanie:

Predstavte si situáciu, že doma varíte a zistíte, že nemáte cestoviny, ktoré ste chceli uvariť. Podľa starého vzorca sa nahneváte na seba, že ste ich zabudli kúpiť, alebo na partnera, že ich nekúpil.

Pustíte si do duše nespokojnosť, možno ľútosť, hnev a smútok. Toto toxické správanie vám spotrebuje veľa energie a budete sa cítiť unavene, bez energie. Budete cítiť nepríjemný pocit zlyhania. Tešili ste sa, ako budú niekomu vám blízkemu chutiť, lebo ich má rád a možno si ich želal. V pozadí je sklamanie zo zlyhania, presvedčenie: **nie som dosť dobrý, šikovný,**

schopný. Zároveň nepríjemný pocit, (blokovaná energia) je trestom za zlyhanie a zároveň frustrácia z toho, že si neužijete pozornosť a ocenenie tých, pre ktorých ste jedlo chceli pripraviť.

Celý reťazec je toxický a je prejavom vzorca správania, ktorý sa môže opakovať pri každom „zlyhaní“. Spomeňte si, kedy ste takýto výrok o sebe povedali prvýkrát, kedy a kde to bolo?

Nový vzorec vychádza z pocitu, že som súčasťou Poľa nekonečných možností, toto pole je nekonečné a obsahuje nekonečný počet možností.

Pri zistení, že nemáte doma cestoviny, si položíte otázku: **Aké iné možnosti mám?** Počkáte, na chvíľu sa stíšite a začnú vám napádať možnosti, čo iné môžete pripraviť a ako.

Výsledkom bude príjemný pocit, zvládnete situácie, dokážete nájsť riešenia, aj ocenenie vašej kreativity od blízkych bude úprimne, celý vesmír vás miluje a podporuje.

Rozdiel je evidentný, v prvom prípade bude rásť vaša vnútorná nespokojnosť, v druhom prípade porastie vaša sebadôvera, sebavedomie, sebaúcta aj sebaláska.

Toto vyžaduje mať jasný zámer, že to chcete a vôľu vytrvať v úsilí trénovať tento nový postoj, rovnako ako sme sa učili chodiť alebo hovoriť.

Ďakujte, ďakujte, ďakujte za všetko, čo máte. Prúd vďačnosti naštartuje pocit dostatku vo vás. Pocítite hlbokú vďačnosť za život, zdravie, ľudí a prírodu okolo seba, za drobné chvíle tichého šťastia, za radosť.

Tento pocit bude vo vás rásť, pokiaľ sa oň budete starať. Pokiaľ ho budete s láskou a úctou pestovať, vyjadrovať. Vyjadrujte svoju vďačnosť nahlas, vyjadrujte ju často aj iným aj sebe. Vyjadrujte ju najmä tým, ktorých máte pri sebe najbližšie.

Ak získate zručnosť udržať sa v pocite hojnosti a dostatku, začne k vám plynúť prúd hojnosti. Bohyňa hojnosti Mahalakshmi vás začne rozmaznávať.

Potom začnite zdieľať. Podelte sa o všetko, čo k vám prichádza. Každý deň niekoho obdarujte. Úsmevom, pozornosťou, pohladením, službou, darom, čímkoľvek, čo inému vyvolá príjemný pocit prepojenia a spojenia. Obohacujte a prúd hojnosti sa stane nikdy nekončiacim cyklom. Vráťte sa tým do stavu úplnosti, do stavu ukončenia, celistvosti.

Všetko v hmotnom svete podlieha cyklickému opakovaniu vzniku, udržiavania a zániku. Naše vzťahy je potrebné uzatvárať, udržať v stave láskyplného prepojenia. Všetko nedokončené, odložené, nespracované, neodpustené zadržiava v sebe energiu a blokuje ju.

Ak si chcete otvoriť cestu k šťastnému spokojnému životu, ukončite projekty, ktoré máte už dlho neukončené, vyliečte svoje vzťahy, upracte si byť, suterén i povalu.

Pravá ruka dáva, ľavá prijíma. Udržte rovnováhu a ona sa prejaví vo vašom živote. Rovnováha medzi princípom prijímania a dávania je základom spokojného života, základom zmysluplného naplnenia. Takáto schopnosť prináša celistvosť, prináša schopnosť empatie, vcítania sa, schopnosť súcitu. To vedie k hlbokému pocitu lásky, blaženosti.

Urobte si krátky test:

- **Zamyslite sa, ako reagujete v situáciách, keď sa máte o niečo podeliť?**
- **Dávate radi, bez zaváhania alebo sa zastavíte a zvažujete, či sa podeliť?**
- **Robíte z udalostí vášho života tajomstvo dobre ukryté pred inými?**
- **Považujete svoje myšlienky výhradne za svoje vlastníctvo?**

Možno už ako dieťa ste mali tendenciu si nechávať veci alebo jedlo pre seba. Alebo ste mali tendenciu brať si pozornosť vašich blízkych iba pre seba, bez ohľadu na to, či ju potrebovali aj vaši súrodenci, alebo rodičia medzi sebou.

Pohrúžte sa na chvíľu do seba a rozpamätajte sa, aké pocity sa vo vás objavujú, keď si spomeniete na situácie vo vašom živote, najmä v detstve a hľadajte také, keď ste žiarlili, alebo závideli, alebo sa vo vás prejavili znaky chamtivosti, chtivosti.

- **Kedy a v akých situáciách sa takéto správanie opakovalo alebo opakuje?**

Za chtivosťou, chamtivosťou sa schováva strach, strach z ne-dostatku. Strach je dôsledkom nedôvery životu. **Ak životu nedôverujete, nemôže vás podporovať. Idete proti životu a je to váš život.**

Kde sa tento strach v nás zobral? Ako sme sa k nemu dopracovali?

Toto tajomstvo je ukryté aj v biblickom príbehu. Boh prikázal Adamovi a Eve, aby nejedli zo stromu poznania dobrého a zlého. Keď tak urobili, človek začal všetko posudzovať a hodnotiť cez optiku svojho pohľadu. To, čo mu vyhovuje, prijíma a považuje za dobré, a čo mu nevyhovuje,

odmieta a považuje za zlé. Odmietaním sa človek od prúdu energie, ktorou sme, oddeľuje. Takého oddeľovanie je symbolicky vyjadrené vyhnaním z Raja Blaženosti. Človek sa ocitá v strachu z nedostatku, stratil úplnosť, celistvosť, ktorá je Blaženosťou.

Čím dlhšie pokračujete v odmietaní života, čím dlhšie ho budete považovať za krutý, ťažký, o to menej vás môže život podporovať, rozmaznávať a hýčkať ako svoje milované dieťa.

Návrat do celistvosti je návratom do stavu Blaženosti. Cesta vedie od oddeľovania sa a odmietania cez spájanie sa k obohacovaniu seba aj iných.

Staňte sa vo svojej duši Božím miláčikom, dieťaťom, ktoré rozmaznáva, miluje celý vesmír tým, že budete milovať celý vesmír a všetko v ňom.

Podľa prastarých učení plodom spojenia je radosť.

Vo svojom vnútri sa prepojte so všetkým, čo ste odmietali, urovnajte si vzťah sami so sebou. Prijmite sa v celosti, úplnosti.

Budte k sebe dostatočne úprimný, etikoterapia takýmto sebaopytovaním nachádza príčiny mnohých zdravotných problémov, príčiny toho, že človek nedokáže zažívať spokojnosť a šťastie. Príčiny narušených vzťahov, ktoré následne sú príčinami ochorení. Úprimnou sebareflexiou je možné nájsť koreňové príčiny veľmi ťažkých fyzických aj psychických ochorení.

Všetky ochorenia majú svoj hlboký koreň v oddelenosti od systému, ktorého sme súčasťou. Takúto oddelenosť nazývame inak aj slovom pýcha, oddeľovanie sa, či už tým, že sa vyvyšujeme, alebo aj ponižujeme.

Aby človek mohol úprimne obdarovať iného človeka svojou pozornosťou, čo je to najcennejšie, čo inému môžeme dať, lebo tým dávame seba, musí vedieť rovnako úprimne prijímať pozornosť a obohacovanie od iných.

Koľkí z nás sa neradi delia, o vedomosti, informácie, hmotné statky. Poznáte ľudí, ktorí taja, keď nadobudnú majetok, vzdelanie, vedomosti, informácie. Schovávajú ich pred okolím, svetom.

Aká je príčina? Majú strach.

Strach zo závidi, z nepravdy, môžu sa cítiť ohrození tým, že by im to, čo nadobudli, mohlo byť odňaté. Korene takéhoto pocitu sú v hlbokej minulosti. V detstve človek zažil situáciu, keď sa cítil byť bezmocný, nešťastný, slabý, bez riešenia, v úzkosti. Takýto pocit v ňom mohol vyvolať pocit, že žiť život je ťažké, že život je boj o prežitie a treba bojovať o miesto pod slnkom.

Takéto hlboko zakorenené presvedčenie sa stalo programom, ktorý človeka vedie. Tento program, ktorý sa stane životnou stratégiou, sa prejaví kedykoľvek, keď zažívame situácie, v ktorých sa máme rozhodovať dať-nedať, prijať-neprijať.

Obmedzená schopnosť prijímať je zapríčinená domnienkou, presvedčením, že dar bude nutné vrátiť. Neochota dávať, blokuje aj schopnosť prijímať. Môže za tým byť aj koreňový vzorec, presvedčenie, že si nezaslúžim. Nezaslúžim si je veľmi silný výrok, presvedčenie, ktorý zabraňuje tomu, aby takýto človek bol životom obohacovaný, aby v jeho živote bol dostatok všetkého.

Ak je za obmedzenou schopnosťou prijímať obohacovanie od iných strach z nutnosti obdarovanie vrátiť, je potrebné hľadať, kedy v detstve takáto situácia nastala. Treba podrobne preskúmať vzťahy s rodičmi, súrodencami, starými rodičmi, s kýmkoľvek sme si vzťah narušili.

Etikoterapia vidí príčinu ochorení v narušených vzťahoch.

Aké ich máte vy?

Skúmajte pozorne, či máte strach, že vám niekto niečo vezme, či môžete o niečo prísť, ako reagujete?

Prijímanie od iných môže byť náročné, je za ním obrátená pýcha a presvedčenie: ne-zaslúžim si, nie-som dosť dobrý/á. Odmietanie, ne-prijatie je príčinou toho, že do nášho života nemôže prúdiť hojnosť, dostatok.

Naučme sa prijímať dary života a život sám, tvorme svoj život a rozdávajme s radosťou, robme iných šťastnými a šťastie v nás porastie.

Rastieme spolu.

Mgr. Vladimír Červenák, životný kouč, etikoterapeut

PRIJATIE, AKCEPTÁCIA

Čo nemôžem zmeniť, to môžem prijať.

Často za mnou prichádzajú klienti alebo žiaci školy etikoterapie s otázkou, ako zmeniť postoj, ak sú hlboko ponorení v problémovej situácii, ktorá na pohľad nemá riešenie, znepokojuje ich, hnevá, trápia sa ňou. Trápením ani hnevom sa však situácia nezmení. Príčinou toho, že sa hneváme, rastie v nás nespokojnosť, nepokoj, je obmedzená schopnosť prijať život s úctou taký, aký je. Život sám nás vysoko presahuje možnosťami, energiou, inteligenciou. Sme jeho súčasťou.

Ak sa zahľadíte na nočnú oblohu, uvidíte, aký obrovský je vesmír a celý vesmír vytvára život, ktorého sme súčasťou. Voľným okom pritom vidíme iba jeho malú zanedbateľnú časť. Odmietaním životných situácií staviame našu individuálnu osobnú energiu proti zvyšku energie celého vesmíru. Ako dopadne komár, ktorý poletí po autostráde a narazí do protiúderu kamióna?

Všetci dobre poznáme tie situácie, keď sme akoby mimo prúdu života. Na čo človek siahne, všetko sa zamotáva, komplikuje. Vtedy v človeku rastie napätie. Vnímavejší „sebazpozorovatelia“ si určite všimli, že takéto situácie prichádzajú vtedy, keď sme nesynchronní so životnou energiou, so životom v jeho celistvosti. Inak povedané, keď sme sa oddelili, uzavreli vo svojich predstavách, plánoch, bez ohľadu na vnútorné, ale i vonkajšie námietky. Teda námietky vlastného svedomia alebo ľudí, ktorým sme vstúpili do života.

Nie vždy si uvedomujeme, či vstupom do teritória záujmov iného človeka narúšame jeho integritu, pokoj, alebo ho ohrozujeme v jeho potrebách. Je prirodzené vypýtať si povolenie na vstup do bytu či domu iného človeka. Oveľa menej prirodzené sa nám javí opýtať sa, či obťažujeme, alebo rušíme, alebo inak vstupujeme bez ohlásenia a súhlasu do života iných ľudí. Nie len kritikou, ale aj nevyžiadanými hodnoteniami a radami.

Príčinou je dobre známa pýcha. Teda stav, keď sa mentálne oddeľujeme od iných ľudí a konáme sebecky bez empatie, vcítienia a poznania, aké dopady má naše konanie na iných.

Na fyzickej úrovni sme zjavne oddelení tak, ako je samostatná každá naša bunka alebo orgán. Ich hranice sú zjavné a aj laik rozpozná, čo je pečeň a čo srdce alebo mozog. Na mentálnej úrovni sa oddeľujeme vždy, keď sa stotožňujeme s našimi fyzickými hranicami, o úroveň vyššie v kauzálnom tele, teda tele príčin a následkov, alebo ak chcete – v karmickom tele, má každé naše mentálne oddelenie svoje dôsledky. Tými sú strata energie, smútok, strata dôvery, a teda nárast strachu, smútku, depresie.

Zastavme sa a premýšľajme spoločne.

Pohrúžme sa do seba a počúvajte srdcom. Každé mentálne oddeľovanie sa od iných, prináša stratu. Stratu energie, stratu podpory, na fyzickej úrovni sa to prejavuje ako smútok a strach. Ak je človek dlhodobo smutný, nedokáže sa radovať, byť veselý a šťastný, ak prežíva úzkosť, obavy, strach, znamená to, že sa uzavrel sám v sebe, zahľadel sa príliš na seba. Nie do seba, na seba! Považuje sa buď za mimoriadne dôležitého, alebo naopak za menej, než v skutočnosti je. Sme oveľa viac, ako si myslíme, že sme. Sme živá energia Vesmíru obdarená inteligenciou a schopnosťou

spoznať seba samú. V dôsledku oddelenia sa zníži človeku sebaúcta, sebavedomie, sebadôvera i sebaláska. Takéto sebaponíženie, sebaodpojenie od životného prúdu vedie k zmenšovaniu životného priestoru, k úzkosti. Takýto človek má vo svojom živote menej Svetla, ocitne sa v tme. Preto nevidí a nepočuje. Jeho intelekt stráca pružnosť, bystrosť. Naopak, mentálne i fyzické spájanie sa vedie k opaku. Plodom spojenia je vždy Radosť. Spájame sa v rodinách, rode, národe, ľudskej komunite. Stretnutia, kooperácia, spolupráca na zmysluplných cieľoch vždy prináša zmysel našim dňom, prináša energiu, vitalitu, kreativitu, radosť a šťastie.

Premýšľajte o tom chvíľu spoločne. Spomeňte si na situácie vo vašom živote, keď ste sa oddeľovali, a keď ste sa spájali. Je vaša skúsenosť podobná môjmu popisu?

V akom mentálnom rozpoložení ste dnes?

Je to skôr radosť alebo skôr smútok?

Čo tomuto vášmu stavu predchádzalo?

Čomu a ako ste sa venovali v posledných dňoch?

Urobte si vnútornú inventúru a hľadajte súvislosti medzi spôsobom vašej vnútornej i vonkajšej komunikácie a tým, ako sa momentálne cítite.

Naučte sa porozumieť príčine a následku.

Ak teda zažívate situácie, s ktorými vnútorne nesúhlasíte, alebo im doslova vzdorujete, idete sami proti sebe. Tie situácie ste si vytvorili sami tým, ako ste mysleli, hovorili, konali. Teraz odmietate nieť dôsledky, zberať plody stromu, ktorý ste vysadili, to je akoby roľník bol nespokojný s tým, že žne ovos, keď sial ovos a túži ťať kukuricu.

Čo seješ, to žneš, hovorí stará ľudová múdrosť.

Ako teda nájsť cestu k spokojnosti, prijatiu životných situácií?

Múdrosť našepkáva, že je potrebné byť všímavý. Všímať si, k čomu vedie oddeľovanie sa a k čomu spájanie sa.

Premýšľajte o tom.

Ak už som v situácii, ku ktorej cítim vnútorný odpor, ktorým je aj hnev a agresivita, potom ako prvé je potrebné pochopiť, že za takú situáciu nesiem zodpovednosť. Byť zodpovedný sám sebe za svoj vlastný život. Každý, kto vidí príčinu svojej nespokojnosti mimo seba, najmä v iných ľuďoch alebo v Bohu, sa nachádza v reaktívnom životnom postoji. Taký človek sa akoby pozeral do zrkadla a zásadne nesúhlasí s obrazom, ktorý v ňom vidí. Nuž hnevom, ani nespokojnosťou, ani výčitkami sa ten obraz v zrkadle nezlepší.

Stačí sa usmiať a obraz v zrkadle bude vyzeráť príjemnejšie.

Úsmev, aj ten vnútorný na seba samého, je nástrojom spojenia, zjednotenia. Úsmevom vstupujeme do celistvosti, do advaity.

V stave celistvosti, sme úplní, v takomto stave naplnenia, úplnosti nám nič nechýba. Sme šťastní bez vonkajšej príčiny, už len preto, že Sme.

Naučím vás techniku, pomocou ktorej prijmete s pokojom a nadhľadom akúkoľvek zložitú situáciu. Pomocou tejto techniky sa ocitnete v stave naplnenia, v stave úplnosti, v advaite.

Odporúčam učiť sa ju 21 dní ako rannú rozcvičku. Neskôr bude stačiť, keď si ju zopakujete mentálne v sebe. Cvičte ju dovtedy, pokiaľ si ju osvoja vaše vedomé i nevedomé zložky osobnosti. Potom stačí jednoduchá kotva a stav prijatia sa dostaví automaticky. Ak budete vytrvalí a dostatočne trpezliví, stav prijatia sa stane vašim prirodzeným stavom existencie. Teda stav bez napätia, stresu, strachu, hnevu...

Posad'te sa alebo sa postavte a uvoľnite sa.

Vnímajte a pozorujte, ako vaše telo samé dýcha. Sprevádzajte svojou pozornosťou váš dych.

Dýchajte pomaly a plynule.

Vytvorte si mentálny obraz situácie, ktorú neviete spracovať, prijať, alebo tú situáciu precíťte a pomenujte.

Ujasnite si čo najpodrobnejšie, čo je obsahom tejto situácie.

Umožnite životu, aby sa cez vás naplno prejavil.

Natiahnite obe ruky pred seba, jemne napnite svaly a s výdychom ich uvoľnite a vyslovte:

„Prijímam túto situáciu pred sebou. Otváram sa budúcnosti.“

Urobte oblúk pravou rukou a vymedzte priestor napravo od seba:

„Prijímam túto situáciu napravo, prijímam súčasnosť, všetko čo dávam, dávam s radosťou a láskou.“

Urobte oblúk ľavou rukou a vymedzte priestor naľavo od seba:

„Prijímam túto situáciu naľavo, prijímam súčasnosť, všetko, čo dostávam prijímam s vďačnosťou a láskou.“

Zapažte a obsiahnite priestor za sebou:

„Prijímam túto situáciu za sebou, svoju minulosť. Minulosť ma mnohému naučila, ďakujem.“

Spustite ruky a obsiahnite priestor pod sebou:

„Prijímam túto situáciu pod sebou, všetky omyly, chyby, ťažkosti a bolesti. Mnohému ma naučili, ďakujem.“

Zdvihnite ruky nad hlavu a obsiahnite priestor nad sebou:

„Prijímam túto situáciu nad sebou, všetku podporu, radosť a hojnosť v živote. S láskou, úctou ďakujem.“

Otočte ruky smerom k sebe, ľavú na hrudník nad srdce a pravú položte cez ľavú:

„Prijímam túto situáciu v sebe.“

Nech sa tak stane.

Pohrúžte sa, stíšte a s vďačnosťou prijmite vnútorný Mier. V momente spojenia rúk sa symbolicky spájate na všetkých úrovniach so všetkými časťami svojej bytosti. Ste v úplnosti, celistvosti.

Po pravidelnom nácviku prijatia si vaše telo zapamätá stav uvoľnenia a prijatia a kedykoľvek skrížite ruky na hrudi alebo si predstavíte, že ich tak máte, nadobudnete stav prijatia, stav tichého pokoja v duši, stav spojenia. Tento pokojný stav vedomia vám umožní nájsť zmysel situácie, ktorú prežívate, jej význam pre váš rast a vývoj. S hlbokým porozumením danej situácii potom s prúdom energie nájdete vhodné riešenia, ktoré situáciu zmenia v prospech všetkých zúčastnených. Je to technika na naladenie sa, na zvýšenie synchronicity. Jej korene siahajú hlboko do minulosti.

Má to zmysel skúsiť. Urobte to teraz.

Rastieme spolu.

UVOLNENIE

Ak chce lukostrelec vystreliť z luku šíp, začína v stave uvoľnenia tetivy. Postupne ju napína, aby ju v pravú chvíľu, keď je tetiva maximálne napnutá, mohol uvoľniť a šíp vystreliť. Rovnováha medzi uvoľnením a napätím a opätovným návratom do uvoľnenia posúva šíp dopredu.

Aký je zmysel napätia a uvoľnenia?

Podobne sa táto vlastnosť hmoty prejavuje v pravotočivosti špirály. Čím viac ju zatáčame doprava, tým väčšie napätie vzniká, energia sa zužuje do stredu, spätný pohyb potom poháňa, napríklad strojček hodín. Ak sa však energia neuvoľní, pokračuje smerom dnu a vzniká jav, ktorý poznáme z vesmíru ako čierna diera alebo z tornáda. Vieme, aká obrovská energia je sústredená v úzkom prúde energie. Tak funguje aj vaša odstredivka alebo gama nôž. Energia sa zahusťuje do lúča, ktorý smeruje vpred. To je kladný pól energie, mužská polarita energie, nasmerovanie na jeden bod, posun vpred, dávanie, aktívny princíp alebo prenikajúci činiteľ. Na opačnej strane špirály sa deje opak, špirála sa otvára do nekonečna, priestor sa rozpína, rozširuje, proces prebieha takmer neviditeľne, napätie sa uvoľňuje. To je záporný pól energie, ženská polarita, rozpínanie a otváranie sa, nabieranie, prijímanie, pasívny princíp, pohlcujúci činiteľ.

Učíme sa schopnosti uvoľnenia celý život.

Vo všetkom, čo robíme, hľadáme rovnováhu medzi tými dvoma polaritami, rovnováhu medzi dávaním a prijímaním, medzi nasmerovaním na jeden bod a rozširovaním na celý priestor.

Každá jednostrannosť prináša nerovnováhu a nerovnováha nás dostáva do napätia. Jednoducho tetivu nemožno donekonečna napínať, inak praskne. Hmota má svoje fyzické limity. Tie je potrebné rešpektovať. Rešpekt a úcta k vlastným hraniciam sú základným predpokladom zdravia a šťastia v živote.

Rešpekt a úcta ako hodnoty nás povedú na ceste učenia sa rovnováhe medzi napätím a uvoľnením.

Nerovnováha môže mať dva póly, buď prepíname, alebo zotrvávame v pasivite.

Zdravoveda, medicína tento jav popisuje ako bipolárnu poruchu, psychózu. Pacient je buď vo fáze apatie, depresie, úplnej nečinnosti a strnulosti, alebo naopak vo fáze hyperaktivity, v manickom stave s vysokou dynamikou aktivity. Psychické zdravie je v strede. Udržať v rovnováhe tieto dva póly energie v nás býva náročné najmä v ťažkých životných situáciách.

Pasivita nás robí strnulými, reaktívnymi. Potom sa spoliehame na to, že vecami pohnú iní alebo osud. Prehnaná aktivita a stále napätie vedú k stresu, únave a rýchlemu vyhoreniu.

Etikoterapia sa zaujíma o príčiny symptómov. Príčinu mnohých ochorení nachádza práve v permanentnom napätí. Takéto napätie sa prenáša aj do vzťahov človeka. Práve narušené vzťahy sú varovným signálom, že psychika človeka je zaťažovaná vnútornými konfliktami. Takýto človek nemá upratané hodnoty, priority, ciele. Nemá víziu života, a preto jeho život prebieha chaoticky, reaktívne a v napätí.

Každý sám je zodpovedný za svoju rovnováhu i nerovnováhu.

Svojou rovnováhou alebo nerovnováhou ovplyvňujeme aj svet, v ktorom žijeme. Keďže nerovnováha, napätie je v nás a my sme súčasťou sveta, potom do sveta toto napätie vnášame. V našom najbližšom okolí sa to prejavuje najvýraznejšie. Hneď vidíme reakcie nášho okolia, ako citlivo ľudia okolo nás vnímajú našu rovnováhu i nerovnováhu, pasivitu i aktivitu, napätie i uvoľnenie.

Zdanlivo vo vzdialenejšom priestore už dopad nášho stavu nie je taký citeľný alebo ho tak nevnímame. Treba vedieť, že každý z nás ovplyvňuje celý svet i Vesmír. Aj malým napätím, ktoré sa nám môže zdať zanedbateľným, prispievame k napätiu v našom

spoločnom svete. Ak túžime po hlbokom mieri a pokoji vo Vesmíre, ak hľadáme Božský pokoj, nie je možné ho nájsť, pokiaľ v nás je ne-pokoj. Všade, kam s ním v duši prideme, bude tam s nami. Hľadať pokoj s nepokojom v duši je prejavom zmätenosti. Cestou preč z ne-pokoja nie je hľadanie pokoja, ale hľadanie spôsobu, ako sa naučiť sa do stavu pokoja dostať. Stav pokoja, teda stav uvoľnenia treba systematicky, trpezlivo a vytrvalo trénovať. Krok za krokom. Každý malý stav uvoľnenia v našom neurologickom systéme, v našom mozgu zanechá stopu, skúsenosť pokoja. Potom tento zážitok, túto skúsenosť môžeme zažívať znova a znova, a stále na dlhšiu dobu. Až pokým nadobudneme zručnosť v stave pokoja, v stave uvoľnenia zotrvať, pokiaľ si to prajeme. Vytvoríme si tak návyk. Potom môžeme s pokojom prejsť do aktivity tak, aby sme vnímavo a citlivo prešli opäť do stavu pokoja, keď zachytíme jemné signály, že opäť prepíname, že sme na hranici svojich možností.

To je proces učenia. Proces osvojovania si zručnosti uvoľniť sa.

Uvoľnením sa získame zručnosť, schopnosť nadobudnúť stav pokoja v duši, stav hlbokého vnútorného mieru. Teda opak napätia. Žijeme v duálnom svete, vo svete protikladov. Ako sa však priestorom posúvame, naším vnútorným nastavením ho meníme a ovplyvňujeme.

Obrazne, ak by prišiel zlostný alebo emočne napätý človek do Neba, hoc nejakým zázrakom, Nebo by bolo v momente jeho príchodu zrušené, stalo by sa okamžite peklom.

Preto nemôžeme nájsť pokoj v sebe, kým si ho nevytvoríme.

Až potom v nás zavládne hlboký vnútorný mier. Každým nádychom ho buď udržiavame, alebo narušíme. Sme zaň zodpovední.

Osobne sme zodpovední za stav našej rovnováhy. Ak ju nemáme, potom sme sami sebe zodpovední za to, aby sme sa ju učili nadobudnúť.

Výhovorky, obhajovanie duchovnej lenivosti rásť a rozvíjať sa sú stratou energie.

Namiesto toho si položte otázky:

Aké máte možnosti?

Ako, kedy a kde začnete s nácvikom uvoľnenia?

Je to zručnosť schopnosť, ktorú sa učíme stále lepšie a lepšie po celý náš život, po celé naše životy.

Pochopte, aké dôležité je osvojiť si schopnosť uvoľniť sa.

Spomeňte si, ako často sa cítite napätí?

Ako sa vtedy cítite?

Aké pocity v napätom stave pociťujete?

Ako sa cítite, keď máte telo uvoľnené?

Aký je to pocit?

Je príjemný alebo nepríjemný?

Kedy sa dokážete uvoľniť?

Ako často si doprajete uvoľnenie?

Veľa ľudí žije v ustavičnom napätí. Ak človek zotráva v napätí dlhú dobu, prestane to vnímať ako niečo mimoriadne, prijme to ako „normálny“ stav svojej existencie. Akoby žiadna iná možnosť neexistovala.

Je to ale naozaj tak? Naozaj neexistuje?

Naozaj máte také silné presvedčenie, že žijete tú jedinú možnú podobu svojho života, aká existuje?

Možno vás šokuje informácia, ale je dobrou správou, že existuje nekonečný počet možností, ako by váš život mohol vyzeráť.

Ovplyvňujete to každou svojou myšlienkou, každým slovom, každým činom.

Každý z nás je stredom svojho vesmíru, tvoríme a vytvárame ho v súlade so zákonmi Stvoriteľa.

Aké iné možnosti máte, ako zotrvať v permanentnom napätí?

Napätie sa začne prejavovať na životných situáciách, na únave, nervozite, raste nespokojnosti so svetom, ľuďmi i so sebou samým. Nervozita, stres, smútok, nespavosť. Neskôr zdravotné ťažkosti, šedá, odkrvená pokožka, fyzické symptómy, ochorenia, konflikty, narušené vzťahy.

Ak človek nevníma signály tela, že je potrebné sa zastaviť, spomaliť, venovať pozornosť tým častiam života, ktoré sú zanedbávané, úplne stratí schopnosť uvoľniť sa. Váš život, vy sami ste sa dostali do nerovnováhy. Pokračovať v spôsobe života, aký vediete, v naučených schémach myslenia by znamenalo túto nerovnováhu prehľbovať. Potom strach, ktorý možno miestami pociťujete, je zmysluplný, varuje vás pred dôsledkami a nabáda na zmenu.

Nastal čas na zmenu vzorcov myslenia?

Až zhoršený zdravotný stav býva tým dôležitým impulzom na zmenu postoja. Etikoterapia vidí príčinu ochorenia na fyzickej a psychickej úrovni v narušených vzťahoch k sebe alebo iným. Je náročné meniť staré návyky a postoje. Mnohé opakujú už celé generácie našich predkov a máme ich hlboko zapísané v génoch. Tak dlho človek zotráva v jednostrannom stave napätia, že nemá vytvorené mozgové štruktúry, neurologické dráhy, ktoré by mozgu umožnili nastoliť v tele harmóniu, stav pokoja, uvoľnenie.

Ak preberiete za seba zodpovednosť, vaše telo začne vytvárať také spojenia, cez ktoré potom v tele prebehnú príslušne biochemické procesy a elektrické reakcie, ktorých výsledkom bude hormonálny kokteil, umožňujúci príjemný pocit uvoľnenia.

Podobným spôsobom je možné naučiť sa cítiť lásku, vďačnosť tak, aby to neboli iba slová, ale boli to aj pocity spojené s príjemným špecifickým pocitom v tele.

Sme umelcami, ktorí môžu vytvárať svoj život i svoje telo.

Ak máte telo, ktoré sa vám nepáči, je možné, že nevíete, že ste si ho vy sami vytvorili a tvoríte ho stále. Ak máte nepokoj v duši, ten sa tam nedostal náhodou, je výsledkom vašich poznatkov, zručností a postojov.

Zdá sa vám nemožné zmeniť seba?

Máte pravdu, vyžaduje to pevnú vôľu, jasný zámer a rozhodnutie a potom odhodlanie, vytrvalosť a trpezlivosť kráčať po ceste postupných krokov.

Toľkokrát ste to už skúšali, ak ste si zobrali dovolenku alebo vás do postele na oddychovanie dostalo ochorenie, uvoľniť ste sa nedokázali?

Stále vám v hlave plynú myšlienky, ktoré neovládate, prichádzajú chaoticky a vyčerpávajú vás?

V takomto reaktívnom stave, keď sa človek stane obeťou seba samého, vlastnej mysle, ktorá je plná nespokojnosti, kritiky, hnevu, zúfalstva, úzkosti, strachu, je potrebné začať jednoduchým dýchacím cvičením pred spánkom, neskôr nácvikom abdominálneho dýchania a uvoľňovania jednotlivých svalových aparátov a orgánov. Napätie v nich uložené sa začne uvoľňovať. Začnete si vytvárať nový návyk, zručnosť uvoľniť sa.

Doprajte úľavu zaťaženej psychike pozorovaním vlastného dychu, ktorý sa stane vašim učiteľom. Z plytkého, povrchného dýchania sa stane hlboké, pomalé, pokojné uzdravujúce dýchanie.

To má zmysel skúsiť to hneď teraz.

Rastieme spolu.

PRAJNOSŤ

Prajnostou vytvárame svoj bohatší svet.

Zamyslime sa spoločne, aké dôsledky má, čo človeku prináša nastavenie na prajnosť a, naopak, na závisť.

Závisť všetci poznáme, či už sme ju rozpoznali v sebe alebo sa s ňou stretávame u iných. Dobre poznáme aj pocit, veľmi nepríjemný pocit, keď nás doslova zožiera závisť, alebo nám je závidené.

Etikoterapia odhaľuje, že práve tieto nepríjemné pocity, bolestivé pocity sú symptómami, že takáto emócia a myšlienky nám poškodzujú zdravie. Zablokujú prúd energie, životnej sily. Naše meridiány zostanú uzavreté, následne dochádza k **zakysleniu organizmu**, čo zas vytvára vhodné podmienky pre rozmnožovanie vírusov a baktérií. Ich úlohou je rozložiť „zomierajúci“ organizmus. Acidické prostredie neumožňuje regeneráciu organizmu. Až 80% zakyslenia si spôsobujeme zdravie poškodzujúcimi myšlienkami a emóciami.

Ktoré to sú?

Všetky tie, ktorými odmietame prijať život. Nesúhlasíme s ním, máme myšlienky typu - toto takto nemá byť. Je to toxický vzorec, ktorým sa bránime tomu, čo do nášho života prišlo alebo prichádza, prevažne ako dôsledok našich predchádzajúcich myšlienok, činov. Aby ste mi správne porozumeli, tým nehovorím, že máme všetko, čo prichádza akceptovať, so všetkým súhlasiť. Hovorím, že je potrebné najprv prijať to, čo prichádza, tomu zodpovedá postoj - toto je tak a nasledujú otázky: Aké mám možnosti? Čo ďalej? Až potom, keď som situáciu prijal, ju môžem začať meniť tak, ako si prajem, aby sa vyvíjala, formovala. Tak sa stávame tvorcami plne zodpovednými za svoj život.

Ak sa chceme skutočne uzdraviť, nepodarí sa to tým, že svoju pozornosť zameriame výhradne na dôsledky. Ak považujeme vírusy, baktérie za nepriateľov a bojujeme s nimi, zvyšujeme ešte našu vlastnú vnútornú agresivitu, čím sa ešte viac oddeľujeme od vlastnej vitálnej energie, životnej sily.

Pokiaľ človek stratil sebadôveru, zažil veľakrát hlboký pocit bezmocnosti, keď doslova plakal bezmocnosťou, zapísal si do štruktúr svojho mozgu vzorec, ktorý bude donekonečna opakovať. Uverí vo vlastnú bezmocnosť, nemohúcnosť, opustenosť. To spustí celý reťazec toxických postojov, nenávisť, závisť, strach, smútok. Celú svoju psychiku doslova otrávi nedôverou. Dôsledky sa potom somatizujú na fyzickom tele ako ochorenia, poruchy v dôsledku blokovanej energie.

Napríklad oslabená dráha žľzníka spôsobí nedostatočné vylučovanie žľče, jej zahusťovanie, ktoré neskôr vedie k žľzníkovým kameňom, zápalom. Hlbokou príčinou je hnev, potláčaná agresivita, ktorá blokuje energiu potrebnú na správnu funkciu žľzníka.

Teraz sa však pozrime hlbšie na príčinu hnevu a agresivity.

Je ňou zameranie na to, čo v živote nemám, čo v živote mi chýba. Trvalý nedostatok lásky, pozornosti, osamotenosť, nepriateľský vzťah k životu uvrhne človeka do vysoko toxického vzorca obrán a útokov. Celý svet sa stane delom, ktoré mieri práve naňho.

Tak sa spustí vnútorný boj, ktorý zmätený človek premieta do svojho vonkajšieho sveta. Vznikajú konflikty, nedorozumenia, vojny. Vo vojne sa nič pozitívne nebuduje, po vojne zostávajú trosky a zranenia. Hlboké rany na duši človeka urobia svoju prácu. Nedôvera, strach sú jeho spolupútnici životom.

Takto postihnutí človek sa cíti ako obeť. Úplná alebo aj čiastočná bezmocnosť ho privedie k tichej alebo aj otvorenej závidi. Závidí tým, ktorí sa majú v jeho očiach lepšie.

Cesta von z tohto bludného kruhu vedie cez postupné uvedomovanie si možnosti aspoň krok za krokom meniť svoje postoje. Postupným prepólovaním na vďačnosť sa človek dostane k bodu, keď odpustí všetkým, ktorí mu ublížili a najmä sám sebe. Takýmto seba prijatím a prijatím života si vytvára cestu k prepólovaniu na prajnosť.

Porozumie, že záviť je agresívny postoj, ktorým ničí Svet, v ktorom žije. Uvedomme si, že závistlivý človek si praje, aby ten, komu závidí, nemal to, čo nemá ani on. Teda na úrovni myšlienky si praje zničenie toho, čo závidí, aby sa situácia „spravodlivo vyrovnala“ - nemám ja, nemáš ty.

Uvažujte o tom, aký toxický je to postoj.

Zameranie na prajnosť prináša do duše pokoj, prináša vytúžený mier a umožňuje, aby do sveta človeka, ktorý je naplnený prajnosťou, prichádzala aj hojnosť.

Všetci si zaslúžime žiť v hojnosti, tešiť sa z darov a požehnaní, ktoré dostávame.

V úzkosti, strachu si nevšímame a nemôžeme vidieť, že k nám stále prúdia.

Ak ste sa našli v predchádzajúcich riadkoch, ak vám v živote chýba radosť, ak sa cítite bezmocní, začnite s jednoduchou technikou.

Každé ráno po prebudení sa zamyslite a nájdite, čo by ste chceli popriať niekomu, na kom vám záleží, koho máte radi.

Aké dary, aké požehnania by ste mu dopriali?

Potom si to isté doprajte aj sebe.

Prajnosť je vlastnosť, ktorou obohacujete svoj svet, vytvárate v ňom podmienky preto, aby hojnosť, zdravie, dostatok do vášho života tiekli veľkým prúdom.

Nájdite odvahu a nahlas prejavujte prajnosť. Tak aby sa manifestovala vo vašom živote. Stále rozdáajte a rozsievajte, potom budete žať to, čo sejete.

Vytrvajte v tejto technike aspoň 21 dní, mesiac. Čím viac budete iným žehnať, čím viac budete prajní, tým viac prajnosti bude k vám prichádzať. Vyvarujte sa pritom podmieňovaniu. Nepodmieňujte s očakávaním, odkiaľ sa vám má prajnosť vrátiť, od koho konkrétne.

Možno tento vzorec opakujete od detstva, keď ste mali kritického rodiča a akokoľvek ste sa snažili, nedostávalo sa vám ocenenia.

Dôsledkom je chamtivosť, „chtíč“, ale aj obezita, keď jedlom a jeho hromadením, pahľnosťou sa snažíme nasýtiť do zásoby v strachu z nedostatku.

To najdôležitejšie je uvedomiť si, že to najcennejšie, čo máte, ste vy sami. Vy sami ste tou najväčšou odmenou, akú ste mohli dostať.

Vy sami sa môžete najviac oceniť, vy sami si môžete dopriať. Nemusíte si zaslúžiť sami seba. Už sa tak stalo. Užívajte si to.

Keď si toto uvedomíte, stanete sa slobodnými, začnete žehnať svetu, ktorým ste, začnete obohacovať iných aj seba.

Hojnosť v živote si blokuje nesprávnym postojom k nej.

Byť prajným človekom vyžaduje mať správny postoj k peniazom a bohatstvu ako takému. Možno máte toxický vzorec pochopenia, že bohatstvo, peniaze sú zdrojom zla, že robia ľudí zlými. Je to naozaj tak? Videli alebo ste stretli ľudí, ktorí boli vo vašich očiach zlí a pritom boli chudobní? Určite áno.

Možno ste zažili situácie, keď sa vaši rodičia hádali pre nedostatok peňazí. Vytvorili ste si predstavu, že peniaze rozbíjajú rodiny a vzťahy. Je to však nezrelé pochopenie. Hádky boli dôsledkom vnútornej nespokojnosti vašich rodičov, tá vyvolala ich hádky.

Ak sa narušili nejaké vaše vzťahy a vy si myslíte, že na príčine sú peniaze, možno neboli v súlade vaše očakávania. Niektorí od vás očakávali peniaze a vy ste očakávali lásku. Takýmito nepravými postojmi ste si vytvorili nesprávny postoj k bohatstvu. Vyvolalo to vo vás hlbokú nedôveru, nespokojnosť. Tá je príčinou toho, že nemôžete iným žehnať, že nie ste schopní žiť v naplnení a dopriať iným aj sebe šťastie, hojnosť a lásku. Je potrebné uskutočniť vnútorné liečenie všetkých takýchto toxických presvedčení. Či už sa to naučíte sami alebo pomocou niekoho, kto vám v tom môže pomôcť, je potrebné takého toxického vzorce rozpoznať a ukončiť.

Sú bariérou k hojnosti vo vašom živote.

Naučte sa vytvárať hojnosť vo svojom živote.

Budte nadšení v tom, čo robíte. Žehnajcie životu, žehnajcie ľuďom, naplňte sa pocitom dostatku a hojnosti na čas, aký dokážete. Cez uvedomenie si toho, čo už máte, čo už ste dostali, sa postupne naplníte pocitom dostatku.

Bohatý je ten, kto má dosť, nie ten, kto má veľa.

V momente, keď budete v sebe cítiť pocit dostatku, pocit hojnosti, začnete dostatok a hojnosť do svojho života ako magnet priťahovať.

Rozhodnite sa pre to vedome, urobte si zámer, jasné rozhodnutie, ktoré manifestujete energiou vašich slov sebe aj iným tým, že slovami tento pocit hojnosti v sebe vyjadrujete navonok a nahlas.

Trénujte prajnosť každý deň a vytrvajte.

Poprajte si s najbližšími už ráno po prebudení krásny deň, doprajte si pri tom úsmev.

Možno nie je pre vás prirodzené usmievať sa. Začnite sa to učiť. Je v poriadku, ak v tom budete spočiatku nešikovní, je v poriadku, ak to nebudete cítiť spočiatku ako úprimný úsmev alebo smiech. Ak vytrváte, ak to budete skúšať, pôjde vám to stále lepšie a lepšie.

Po príchode do práce poprajte kolegom skvelý deň, skvelé pracovné výsledky, nech im ide práca od ruky a nech im prinesie radosť. Zamerajte svoju vlastnú pozornosť na

radosť z práce, ktorú robíte. Každá práca vám môže urobiť radosť už tým, že ste sa posunuli, že ste boli pre niekoho užitoční.

Ak vás vaša práca neuspokojuje, môžete hľadať inú možnosť, ako byť oveľa viac užitoční pre iných, neživate však svoju nespokojnosť s tým, čo práve robíte. Ak budete vašu pozornosť smerovať na nespokojnosť, práve ona vo vás porastie.

Keď nájdete priestor, ako byť ešte užitočnejší iným, pokojne pracovisko vymeňte a potom poďakujete za to, čo vám tá terajšia dala. Nedajte sa chytiť do vlastnej pasce nespokojnosti. To, čo živíte, vo vás rastie.

Večer, keď bilancujete deň, ktorý ste prežili, si premietnite, čo všetko vám dnes bolo dopriané, čo ste dopriali iným a čo sebe?

Poznačte si do zošita všetko, čo ste dopriali iným a čo sebe.

Po mesiaci si urobte inventúru, je v tom rovnováha?

Učte sa dopriať sebe tak, aby nič vo vás ani mimo vás voči tomu nenamietalo. Aby ste si dopriali spôsobom, že tým nikomu nebude vzaté ani nikto nezíska na váš úkor. Veľa ľudí sa rozdáva s neúctou voči sebe. Ak sa potom nenaplnia očakávania, zaplní ich pocit krivdy. Budte múdri, udržiajte obohacovanie v rovnováhe. Dávajte iným aj sebe s úctou k nim i k sebe.

Ak sa naučíte prepólovať k prajnosti, táto vaša nová kvalita, zručnosť začne naplňovať váš životný priestor. Budete sa cítiť stále naplňaní, obohacovaní, milovaní.

Môžeme od života dostať všetko, čo sami sme pripravení a ochotní životu dať.

To má zmysel skúsiť to hneď teraz.

Rastíme spolu.

VĎAČNOSŤ

Vďačnosť je bránou k hojnosti

Človek je vďačný vtedy, keď sa prestane zaoberať vecami, ktoré mu v živote chýbajú a zameria sa na veci, ktoré má.

Slovo ďakujem je jedna z najsilnejších mantier, je to najsilnejšia modlitba. Jej častým opakovaním, nahlas, ale aj v duchu sa môže váš život zásadne zmeniť. Vibráciou tohto slova vytvoríte biomagnetické pole, ktoré vám do života začne priťahovať hojnosť, úctu, lásku.

Zamyslime sa, aký pocit máte spojený s týmto slovom?

Čo cítite, keď vyslovíte slovo ďakujem?

Ako sa cítite, keď vám niekto poďakuje?

Všimnite si, ako reagujú na toto slovo vaše kútiky očí a úst?

Usmievate sa?

Vďačnosť je pocit, pri ktorom sa otvárame, naša pravá mozgová hemisféra sa aktivizuje. Prebieha proces, pri ktorom sa vylučujú do tela hormóny šťastia. Naše srdce je otvorené a napája sa na

prúd, energiu vďačnosti. Tento pocit, ak ho zažívame často, potom sa prehĺbuje, prerastá do úcty a neskôr do pocitu lásky. Cez vďačnosť sa učíme cítiť lásku. Naše telo je potrebné naučiť lásku cítiť. Ak si blokuje energiu nesprávnymi postojmi, myšlienkami, zažívame stály deficit lásky, energie. Nemôžeme ju potom cítiť a zažívať.

Ak vám v živote chýba pozornosť, láska, začnite s rozvíjaním vďačnosti v sebe. Napíšte si zoznam, za čo všetko ste vďační?

Každý deň tento svoj zoznam dopĺňajte o nových ľudí, nové veci a udalosti, za ktoré ďakujete. Tento zoznam môže rásť donekonečna. Odložte si ho. Potom si ho z času na čas prečítajte, budete cítiť hlbokú vďačnosť a radosť, ako krásne naplnený je váš život.

Vďačnosť je brána, ktorá vedie k možnosti lásku zažívať ako prirodzený stav bytia. Mnoho ľudí to nevie. Nedokážu cítiť lásku v sebe, hľadajú ju mimo seba. Poznáte to? Citové vydieranie, výčitky, prejavy sebaľútosti, trápenie sa za seba aj za iných, to všetko sú prejavy volania po láske, prejavy túžby po pozornosti, ktorú človek nedokáže vyjadriť inak. Ukončite toto šialenstvo. Láska k vám nemôže prísť z vonka, lásku pocítite v sebe, keď naučíte svoje telo vnímať ju, cítiť.

Veľa ľudí je bez možnosti cítiť lásku v sebe. Sú doslova bezcitní. Nie je ťažké to rozpoznať na ich správaní, na farbe ich pokožky a najmä podľa slov, ktoré hovoria. Často z nich vyžaruje silná nespokojnosť so svetom, životom, ľuďmi, so sebou.

Ak sa v týchto vetách čo i len čiastočne rozpoznávate, potom začnite tým, že si uvedomte hoc aj drobnosti, ktoré máte a poďakujte.

PodĎakovali ste už aspoň v sebe rodičom za život, ktorý máte?

PodĎakovali ste za možnosť žiť svoj život? Ďakujete za možnosť mať dostatok jedla na tanieri? Uvedomili ste si, koľko ľudí pracovalo na tom, aby ste váš dnešný obed mohli zjesť? Koľko ľudí pracuje denne na tom, aby ste mali teplo, svetlo, vodu? Myslíte občas aj na nich? A na koho ešte? Ak to urobíte so zámerom rozvinúť vďačnosť v sebe do hĺbky, výšky, šírky čo najviac, potom porastie a bude čoraz silnejšia. Prinesie vám pokoj do duše, prinesie vám radosť a prinesie vám pocit úcty a lásky.

A z druhej strany: ako odpovedáte na poďakovanie? Niet za čo. Nič sa nestalo. To nestojí za reč. Alebo podobne? Aj tieto odpovede hovoria o vašej nízkej sebaúcte, sebaláske. V tom prípade sa potrebujete naučiť prijímať. Možno radi dávate, ale prijať aj poďakovanie vám pripadá cudzie. Ten kto ďakuje sa však cíti vami odmietnutý a teda neprijemne. Ak poďakovanie prijmete slovami vďačne, s radosťou, bolo mi potešením, vyvolá to úsmev v tom, kto vám ďakuje. Prijali ste ho.

Ak totiž človek trpí zdravie poškodzujúcimi myšlienkami a emóciami, napríklad závisťou, žiarlivosťou, hnevom, pocitom krivdy alebo strachom, pocitom bezmocnosti, tieto mu potom ničia zdravie.

Ľudia páchajú nevedomé samovraždy sebatrápením, sebaubližovaním, sebatrestaním. Robia tak zo života peklo sebe aj iným.

Mnoho ľudí cíti hlboký pocit viny. Cítia sa byť zlými, nehodnými lásky. Odmietajú ju, majú pocit, že si lásku nezaslúžia, lebo sú zlí. Nedokážu si odpustiť a nedokážu zmeniť svoje myslenie ani konanie. Cítia sa bezmocní.

Z akého dôvodu to tak je?

V detstve pravdepodobne zažili situácie, keď sa cítili bezmocní, nemilovaní, opustení. Stačilo, že napríklad ich rodičia nechali nejaký čas samých. Alebo zo zdravotných dôvodov museli byť samé odlúčené od rodiny v nemocnici. Ak sa, napríklad ocitli v uzavretej miestnosti, sami, bez možnosti z nej vyjsť von, mohli sa ich zmocniť úzkosť, strach, úplná bezmocnosť. Ak bola podporená emóciou, plačom, zapísala sa hlboko do duše dieťaťa.

Takéto dieťa si potom ako magnet priťahuje do života situácie, keď sa cíti bezmocné, nemilované, opustené, odmietané. Toto môže pretrvávať celý život alebo aj celé životy. V každom ďalšom živote sa takýto neukončený vzorec obnoví v koreňovej situácii v útľom detstve a pokračuje ďalej, až pokým je odhalený a pochopený. Nie je to vina rodičov, robili všetko najlepšie ako vedeli. Príčina je v každom z nás. Sú nimi naše neukončenia, naše nesprávne pochopenia toho, akou bytosťou sme. Sme bytosť, ktorá je zdrojom lásky a dokáže ju tvoriť a cítiť. Ak milujeme, miluje nás celý vesmír.

Sebapoznanie je správne pochopenie seba samého. Neprijemný pocit, bolesť, bezmocnosť ukazujú na nesprávne, nezrelé pochopenie seba samého. Nesprávne vyhodnotená situácia „som bezmocný“ na dlhé roky hlboko ovplyvňuje svet takéhoto človeka. Jeho svet sa stane svetom nepriateľským, bude sa cítiť obeťou, porastie v ňom pocit krivdy a agresivita. Takto to popisujú staroveké vedy. K takýmto poznatkom sa človek dopracuje i cez etikoterapiu, cez vedu o rozpoznávaní pravdy o sebe samom, cez rozpoznanie príčin bezmocnosti, ne-mocnosti v narušených vzťahoch.

Možno sa niečo podobné stalo aj vám?

Uvedomte si, ako sa cítite, keď niektorú zo zdravie poškodzujúcich emócií prežívate? Neprijemný pocit v tele je prejavom blokovanej energie. Meridiány, v ktorých má zdravému človeku prúdiť energia, sú blokovanie. Existuje veľa spôsobov, ako ich odblokovať. Napríklad akupunktúrou, akupresúrou, masážami. Etikoterapia hľadá postoje, ktorými si človek energiu zablokoval. Ich zmenou dôjde k odblokovaniu prúdu energie a čo je dôležité, potom už nedochádza k opakovanému zablokovaniu, pokiaľ človek správny postoj zahrnie do svojho postojového rámca.

Ak je telo dlhodobo vystavované sebadeštruktúrnym pocitom, potom sa z nedostatku energie začne prekyslovať. Acidické vnútorné prostredie vytvorí vhodné podmienky pre množenie vírusov a baktérií, ktoré telo postupne rozkladajú. Telo ochoreje. Ak máte sklon k mykózam, k plesniam na tele alebo v tele, zvýšte pozornosť, pravdepodobne máte zakyslený organizmus.

Zásaditý, alkalický životný štýl vám môže vrátiť rovnováhu do života. Zakyslenie alebo zásaditosť organizmu ovplyvňujeme z 20% stravou a jej zložením a z 80% myšlienkami. Ak človek nadobudne nezrelé, nesprávne pochopenie, ktoré sa stane koreňovým vzorcom správania, stane sa mu riadiacim programom, ktorý potom určuje postoje, myšlienky, úsudok človeka.

Takéto nezrelé pochopenie je potrebné ukončiť, nahradiť novým správnym pochopením, porozumením seba a sveta.

Život môže byť dobrodružným objavovaním svojich skrytých talentov.

V rozmanitých životných situáciách môžeme objaviť svoje schopnosti a talenty. Pozrite sa na svoj život, aké talenty ste už v sebe rozpoznali? Ako ich a v čí prospech používate?

Je potrebné objaviť a porozumieť to, že ste stredom svojho sveta a ste zaň zodpovední. Vytvárajte si svoj lepší svet v sebe. Veľmi často to vyžaduje dôkladnú inventúru hodnotového rámca. Inventúru hodnôt, ktoré nás v živote vedú. Hodnotou je to, čo považujete za cenné, dôležité. To potom určuje vaše priority, vaše postoje, ovplyvňuje vaše rozhodovanie.

Zmeňte tieto vzorce.

Ak si chcete udržať zdravie, je potrebné naučiť sa myšlienky prepólovať. V dôsledku silného návyku myslieť negatívne to nemusí byť jednoduché. Vytvorili ste si myšlienkové vzorce, ktoré opakujú rovnaké myšlienky, postoje a správanie stále dookola?

Potom máte silný návyk, zlovyk, ktorý sa častým opakovaním hlboko vpísal do mozgových neurónových spojení. Samoliečenie je možné začať tým, že svoju mentálnu pozornosť zameriate na vďačnosť.

Je to váš prípad?

Napíšte si zoznam vďačnosti.

Od detstva sme vychovávaní k tomu, aby sme poďakovali, ak nám niekto niečo dá alebo pre nás niečo urobí. To isté očakávame od iných, že poďakujú nám. Takto vzájomne sa podmieňujúc si vytvárame záväzky a väzby vďačnosti. Ak sa vďačnosť zmení na povinnosť, je utrpením. Ak sa staneme závislými na vďačnosti iných a naše konanie je kdesi v hĺbke motivované očakávaním vďačnosti, možno dávame niečo, čo od nás nikto nežiadal.

Veľmi ľahko sa potom môžete dať chytiť do pasce pocitu krivdy. Ten úzkostný bolestivý pocit, že vám nie je dané to, čo si nárokujete, čo vám podľa vašej mienky patrí – úcta a vďačnosť. Je to však pohľad do zrkadla. Preverte a preskúmajte, akú máte sebaúctu, akú mienku máte o sebe, ako sebe prejavujete vďačnosť a úctu.

Možno zistíte, že veľmi málo. **Potom situácie, ktoré vyvolali pocit krivdy, sú situáciami, ktoré zrkadlia váš vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu a sebalásku.**

Silným výchovným tlakom v detstve sme si zvykli ďakovať za všetko, čo nám kto dal, či za to, že nám v niečom pomohol. Slovíčko ďakujem sa stalo len slovom na perách, automatickým zakončením niečoho. Vďaka sa takto šmýkala len po povrchu, nevychádzala z hĺbky srdca. Ak teda máme vysoký potenciál zvýšiť si sebaúctu a lásku, skúsme preskúmať, odkiaľ vychádza náš pocit vďaky. Ide zo srdiečka? Cítíme pri precitovaní vďaky teplo v hrudi? Toto prepólovanie do hĺbky srdca, duše sa najlepšie deje v prítomnom okamihu, keď si uvedomujeme, že môžeme byť vďační. Cítíme pohodu, šťastie, radosť v niektorej chvíli dňa? Klik na vďaku tu a teraz.

Pozorujte, či konáte na základe skutočnej prosby o pomoc, podporu, alebo z dôvodu, že túžite po pozornosti, ocenení, poďakovaní?

Ak máte hlbokú túžbu po vďačnosti alebo sa stretávate s jej opakom, nevďakom, potom môže byť príčina v tom, že sami seba nedokážete oceniť.

Ak cítime vďačnosť, naše telo sa uzdravuje, naše vedomie je celistvé, cítime sa naplnení.

Sila vďačnosti je zázračný magnet, ktorý priťahuje všetko dobré a vedie vás na cestu splnených prianí. Začať sa dá úplne jednoducho, a to byť vďačným za to, čo už máte, či už je to úprimný priateľ, zdravie, dobré jedlo, príjemná prechádzka, partner, ktorý vás ľúbi, psík, iný domáci maznáčik, že svieti slnko, krásne padá sneh alebo dážď, príjemná chvíľka pri teplej, voňavej káve...

Každý deň a každú chvíľu je dôvod, prečo precítiť vďačnosť a otvoriť si tak zázračne magnetickú cestu k získaniu nových a nových dôvodov, prečo budete ešte viac vďační a šťastní, keď uvidíte, že tieto dôvody či stanovené ciele prichádzajú samé a úplne ľahko do vášho života.

Etikoterapia učí zručnosti, ako v sebe sebatrestajúce programy odhaliť a ako ich preprogramovať na programy, ktoré vám pomôžu zvýšiť si sebavedomie, sebadôveru, sebaúctu, sebalásku.

Cestou k tomu je cesta vďačnosti.

Môžeme od života dostať všetko, čo sami sme pripravení a ochotní životu dať.

To má zmysel skúsiť to hneď teraz.

Rastíme spolu.

SÚCIT

Rozvíjaním sily súcitu, tým najvyšším spôsobom prejavujeme lásku.

Dalajláma

Aby sme mohli porozumieť tomu, čo je súcit, zamyslime sa, aký rozdiel je medzi ľútosťou a súcitom. Veľmi často si tieto dva pojmy zamieňame. Používate ich ako synonymum? Vnímate rozdiel alebo ich považujete za rovnocenné pojmy vyjadrujúce ten istý význam?

Ako sa cítite, keď vás niekto ľutuje? Máte nepríjemný pocit?

Všimnite si, čo prečítate z tváre človeka, ktorému povie, že ho ľutujete?

Nepříjemný pocit, ktorý cítime, keď nás ľutujú, nám ukazuje, že strácame energiu, je blokováná. Znižuje sa nám sebaúcta, pretože sa cítime ako niekto poľutovaniahodný, obeť, chudák.

Pozitívnym zmyslom ľútosti je prejaviť, že nám na niekom záleží, že nechceme, aby trpel. V skutočnosti je ľútosť oslabovaním toho, koho ľutujeme, veď ho pokladáme za chudáka, slabocha, ktorý musí znášať niečo zlé a nevie si sám pomôcť. Ak ľutujeme seba, prejavujeme nedostatok sebaúcty, sami seba nemáme v úcte, nedôverujeme svojim zdrojom, schopnostiam, vedomostiam. Nedôverujeme tomu, že dokážeme nájsť správny postoj. Ľútosť je agresívna emócia, a preto vyvoláva agresívnu reakciu.

Ľútosťou sa v skutočnosti od človeka vzdalujeme, oddeľujeme sa od neho, i keď naším zámerom môže byť opak. Je prejavom skrytej, neviditeľnej pýchy. Všetci to veľmi dobre poznáme, ak je nám prejavovaná ľútosť, sme poľutovania hodní, cítime sa nepříjemne, sami so svojím trápením, opustením. Necítíme blízkosť, počujeme slová, ktoré nehrejú, idú spoza skla.

Ľútosť vychádza z rozumového úsudku. Poznajúc stav vecí, vyhodnotíme rozumom situáciu ako poľutovaniahodnú. Ľútosť vychádza z hlavy a vstupuje do hlavy. Preto nemôže zahriať.

Súcit je pravým opakom ľútosti.

Sú-cítiaci človek SPOLUCÍTI. Cíti teda to, čo cíti ten, s kým súcitiť.

Ide teda o vzájomné spojenie sa cez cit. Súcit vychádza zo srdca a vstupuje do srdca.

Súcit nevyžaduje ani žiadne myšlienky, ani slovný komentár. Súcit vyjadrujeme priblížením fyzickým, ale najmä energetickým. Energia lásky, ktorá nám pri súcite vychádza zo srdca, naplní srdce človeka, s ktorým súcítame a zahreje ho. V takomto prípade človek, s ktorým je súcitené, cíti blízkosť, cíti teplo, cíti lásku cez súcitnú pozornosť.

Súcitom sa spájame a plodom spojenia je sila a radosť.

Každý človek prichádza na Zem s istou úrovňou schopnosti súcitiť. Schopnosť súcitu rozvíjame po celý život, učíme sa zručnosti, schopnosti súcitiť. Je to nástroj, ktorým sa rozvíja naše sebavedomie. Vedomie o sebe samom, vedomie o tom, KTO SOM.

Bez schopnosti prepojiť sa navzájom cez silu súcitu nie je možné opustiť priestor pýchy, priestor arogancie a agresivity. Človek bez schopnosti súcitiť zotrváva oddelený od ostatných bytostí na Zemi, od ostatných ľudí. Žije uzavretý, oddelený od celistvého sveta. Dôsledkom je, že tento svet ho potom nemôže milovať ani podporovať. Všetko si musí vybojovať, získať silou, agresivitou.

Všetko, aj lásku a pozornosť. Spomeňte si, ako na vás pôsobí, aký nepříjemný pocit cítite, keď sa niekto snaží manipuláciou získať vašu pozornosť. Nemusí to robiť vedome. Už malé deti vedia, majú skúsenosť, že pozornosť matky získajú bezpodmienečne, keď sú choré.

Ak človeku chýba pozornosť, sťažuje sa, narieka, prejavuje nespokojnosť so svetom.

Nevie, že to všetko mu ako maják na mori ukazuje, že mu chýba schopnosť prepojiť sa so svetom, s ľuďmi.

Ak to takto pozorujete na sebe, zamerajte svoju pozornosť na vedomé rozvíjanie súcitu.

Pozerať sa na svet očami iných ľudí, najmä tých, ktorí vás rozčuľujú. Snažte sa porozumieť tomu, čo vás rozčuľuje a aký dôvod, príčinu má ich správanie, ktoré vás rozčuľuje.

Ak budete usilovať o porozumenie, potom vaše porozumenie bude rásť. Stále viac budete rozumieť dôvodom, prečo sa ľudia správajú tak, ako sa správajú, tým viac budete rozumieť sebe.

Múdry človek má v úcte slabosti iných, lebo pozná tie svoje.

V egyptských chrámových školách sa adeпти učili, ako túto schopnosť rozvíjať.

My sa to tiež učíme. Prichádzame na svet s naplno rozvinutou pudovou zložkou osobnosti. Skúsenosťami získavame schopnosť čoraz viac rozvinúť citovú a duchovnú zložku. Tak postupne budujeme chrám svojej duše, trojuholník, ktorý našu pudovú, animálnu zložku ukotvuje v hodnotách. Najvyššou hodnotou je Láska. To mnohí vieme.

Dokážeme ju však aj ako najvyššiu hodnotu žiť?

Je za našimi hodnoteniami, súdmi, posudzovaním vždy láska?

Milujúci človek pozerá s láskou na svet okolo seba takým spôsobom, že sa s ním spája, tým sila jeho súcitu rastie.

Pyšný človek sa od sveta oddeľuje poukazovaním na chyby, kritikou, hnevom usiluje o nápravu. Hnev a agresivita ho však od jeho sveta oddeľujú, a preto v tej chvíli práve jeho pričinením je svet plný agresivity, bez lásky – bez spojenia.

Súciť je silné spojenie láskou.

V spoločnosti prebieha diskusia o tradičných hodnotách, napríklad o hodnote rodiny. Každý súdny človek vie, že slovo manželstvo vzniklo spojením slov mužstvo a ženstvo.

Je teda zväzkom muža a ženy.

Tak ako sa spoločnosť posúva k vyššiemu sebauvedomeniu, rastie u mnohých ľudí potreba prejaviť svoje vnútro. Potreba žiť v pravde a pravdu.

Treba vedieť, že sme všetci mužom a ženou zároveň, keďže máme v sebe oboch rodičov. Táto dualita je odrazom duálnej podstaty energie, ktorou sme. Má dva póly, kladný a záporný. Aktívny a pasívny princíp, dávajúci, nasmerovaný na jeden bod a prijímajúci, nasávajúci, rozširujúci sa do nekonečna.

Na svet prichádzame s konkrétnym pohlavím, teda vyjadrujeme jednu z dvoch polarít energie, ktorou sme.

Keďže sme duálne bytosti, máme telo i dušu, i naše pohlavie sa prejavuje v tele i duši.

Ak sa človek narodí s rozdielnym fyzickým a rozdielnym psychickým pohlavím, má nesúlad v pohlavnej identite.

V terapeutickej praxi sa stretávam s ľuďmi, ktorí sú orientovaní na opačné pohlavie, fyzicky aj psychologicky, ale predsa ich psyché vykazuje opačné znaky, ako majú pohlavie. Muž s dominantnou ženskou polaritou alebo žena s dominantnou mužskou polaritou. Inak povedané duša takého muža sa prišla učiť mužskej polarite alebo duša takej ženy sa prišla učiť ženskej polarite.

Ak človek nerozumie výzve, ktorá pred ním stojí, cíti sa dobre v psychicky prežívannej polarite a ak je pod silným vplyvom svojej pudovej zložky osobnosti, potom sa bude orientovať na rovnaké pohlavie.

Ak spolu ako partnerky žijú dve ženy alebo dvaja muži podľa fyzického pohlavia, to neznamená, že nimi sú i podľa psychického pohlavia. Ak uznávame existenciu duše, nemali by sme tak lipnúť na spolužití výhradne podľa tela. Človek dostal do vienka slobodnú voľbu, nik z ľudí by preto inému človeku nemal toto právo voľby upierať.

Takýto človek nemôže nikdy prežiť rovnocenný plnohodnotný man-želský zväzok. Ak mu spoločnosť upiera možnosť zažiť zmysluplný zväzok s partnerom, ktorý má síce rovnaké fyzické pohlavie, ale to je odlišné od psychického pohlavia, jeho frustrácia porastie, bude sa brániť, dožadovať rešpektu a ľudskej dôstojnosti.

Odsudzovaním a vyčleňovaním na okraj spoločnosti sa spoločnosť od týchto ľudí, stáva sa agresívnou. **Na toto by sme mali myslieť, keď vynášame súdy a na toto by mali myslieť všetci tí, ktorých Bohom je Láska.** Kým z našich chrámov bude sršať oheň a síra, nemôžu byť príbytkom Boha nazývaného Láska.

Láska je prejavový, žitý súcit – spojenie citom s blížnym človekom.

Silou súcitu každý sám v sebe nájde správny postoj, rovnováhu.

Bez schopnosti súcitiť sklzáme do agresivity, beznádeje, hnevu alebo smútku.

Všetky situácie, ktoré nás rozčítia, nás učia rozlišovať medzi pocitmi, ktoré cítíme. Niektoré pocity sú príjemné, iné nepríjemné. Tie príjemné sú výsledkom otvorenia a prepojenia nášho osobného energetického poľa, aury s energiou okolo nás. Nepríjemné pocity sú zas výsledkom jej zablokovania, naše éterické telo sa uzatvára nesprávnym postojom k životu.

Všade tam, kde život odmietame, sa naše meridiány uzatvárajú. To spôsobuje energetickú podvýživu, bloky. Tie sa prejavujú zakyslením organizmu a ochorením ne-mocou.

Rozvíjať silu a schopnosť súcitu dostávame príležitosť v bežnom každodennom živote. Kedykoľvek, keď vám život prinesie situáciu, ktorú odmietate a hovoríte: „To takto nemá byť.“, odmietate plody vašej vlastnej práce. Sejeme a žneme. Ak od sejby prejde istý čas, pri žatve si už nepamätáme, čo sme siali.

Do nášho života nemôže prísť nič iné, než zasejeme.

Overte si túto pradávnu pravdu. Okradli vás? Vy ste nikdy nič nekradli? Naozaj? Nikdy ste nikoho o nič neobrali? Ani o pokoj či spánok?

Skúmajte skôr, ako začneme so sťažnosťami, aký máme život ťažký. Čím si ho robíme ťažkým?

Vytvárajte si okolo seba pole vďačnosti a úcty, to vám vytvorí podmienky pre spojenie so svetom okolo vás. Stanete sa súcitnou bytosťou, ktorá stále viac a viac cíti vzájomné prepojenie, jednotu Ducha a tela. Človek, ktorý v sebe zjednotí protiklady, porozumie svojim polaritám, nájde svoj stred a rovnováhu, taký človek sa stane Laskou, súcitným ku všetkému živému.

Dajte si zámer, rozvíjať silu súcitu. Každý deň sa na chvíľu pozerajte na svet očami niekoho iného. Po niekoľkých týždňoch uvidíte úplne iný svet. Svet, ktorý vidíme srdcom, je svetom, na ktorý je Radosť sa pozeráť a žiť v ňom svoj jedinečný život.

To má zmysel skúsiť to hneď teraz.

Rastieme spolu.

LÁSKA

LÁSKA je celistvosť – advaita.

Slovo láska čítame a počúvame už takmer všade, kam sa pohneme. Veľa ľudí o nej rozpráva, veľa duchovných vodcov ju považuje za jedínú možnosť, ako sa liečiť, veľa odborníkov na osobný rozvoj ju ponúka ako univerzálny liek na všetko.

Majú pravdu.

Porozumenie vytvára hlboké priateľstvo, je to láska.

Ponorte sa do tohto príbehu z knihy Malý strom o rodine z kmeňa Čerokiov...

Stará mama sa volala Včelička. Vedel som, že keď som ho v noci začul hovoriť: „Sme svoji, Včelička.“, že vlastne hovorí: „Lúbim ťa.“ Dalo sa to vycítiť z tých slov.

A keď sa zhovárali a stará mama povedala: „Si so mnou, Wales?“ a on odpovedal: „Som s tebou.“, znamenalo to „Rozumiem ti.“

Pre nich bola láska a porozumenie to isté. Stará mama vravela, že nemôžeš ľúbiť niekoho, komu nerozumieš. Nemôžeš ľúbiť ani ľudí, ani Boha, ak nerozumieš ľuďom ani Bohu.

Starý otec a stará mama mali POROZUMENIE, a tak mali aj lásku.

Stará mama vravela, že s rokmi sa porozumenie prehĺbuje a podľa nej môže ísť hlbšie, ako si vedľa obyčajní smrteľníci predstaviať alebo pochopiť. A tak tomu vraveli – sme svoji.

Ako sa na Lásku pozerá etikoterapia?

Lásku vníma ako cielene zameranú, priateľskú pozornosť nasmerovanú na vytvorenie porozumenia, spojenia.

Láskou sa spájame navzájom a vytvárame väčší celok, na ktorom potom spoločne participujeme.

Láska je spojenie, ktorého plodom je na všetkých úrovniach spojenia - RADOSŤ.

Je teda opakom nenávisťi alebo pýchy, ktorou sa navzájom oddeľujeme a vytvárame si osamotenosť a utrpenie.

Mnohé príručky odporúčajú ako návod na šťastný život - milujte seba a budete milovať iných, majte sa radi.

Otázkou je, ako to urobiť, ako lásku cítiť, zažívať, keď duša človeka je zranená, naplnená smútkom, žiaľom, hnevom alebo nenávisťou?

Ako milovať, keď len pri myšlienke na niekoho, koho vnútorne odmietame, sa v nás všetko vzbúri?

Ako milovať seba, keď človek na seba pozerá ako na obeť, alebo na niekoho plného chýb a nedokonalostí?

Za najväčšiu prekážku toho, aby sme vytvárali vzťahy plné porozumenia, považujem v súlade so starovekým Védskym učením sebanenávisť, sebaodmietanie a sebaspochybňovanie.

Čo je sebanenávisť, sebadmietanie a sebaspochybňovanie?

Sú to negatívne postoje k sebe samému. Je to odmietnutie života v sebe samom. Vzorce sebanenávisťi, sebaodmietania a sebaspochybňovania, ako aj vzorce bezmocnosti si navzájom odovzdávame z generácie na generáciu. Už malé deti sa ich učia v sebe vytvárať pozorovaním správania dospelých okolo nich. Tak sa im zapíšu do mysle, do neurónových spojení, a tak ich potom opakujú ako biologické automaty. Nevedome stále dookola, až do úplného vyčerpania, sebazničenia.

Čím intenzívnejšie prežívame tieto toxické vzorce, tým deštruktívnejšie pôsobia na naše vnútorné prežívanie seba samých. Potom sa zrkadlia v našich narušených vzťahoch k iným, ale najmä k sebe samým.

Narušenými vzťahmi sa uzatvárame do sociálnej izolácie, narastá arogancia, ignorácia, pýcha, oddeľujeme sa navzájom jeden od druhého. Dôsledkom je strach, smútok, trápenie, osamotenosť, tuposť, lenivosť, pažravosť, nenásytnosť, chtivosť.

Takéto nastavenie vnútorného sebaaprežívania je základom pre ochorenia na telesnej úrovni. Oslabuje meridiány životne dôležitých orgánov. Oslabuje činnosť obličiek, pečene, žľazy, srdca, tráviaceho aparátu, narastá strach, svalové napätie, stres a dôsledkom sú závažné psychické i fyzické ochorenia.

Srdce je nielen životne dôležitý orgán, ktorý zabezpečuje distribúciu krvi v tele, ktorá je výživou, pokrmom pre telo, ale je tiež silným zdrojom elektromagnetického vyžarovania. Naše srdce vytvára silnejšie elektromagnetické pole ako náš mozog.

Oslabené srdce má toto vyžarovanie slabšie.

Práve jeho vyžarovaním, ktoré je o to silnejšie, o čo pozitívnejšie emócie prežívame, vytvárame pozitívne pole nadšenia, vďačnosti, radosti, lásky.

Vzájomným spájaním sa, najmä hlbokým priateľským porozumením, vzniká prepojenie, ktoré v sebe pociťujeme ako príjemný pocit, teplo, priateľstvo, náklonnosť, lásku.

Ak stretnete človeka, ktorého srdce je naladené na vysoké vibrácie lásky, hneď to na ňom spoznáte. Oči mu žiaria, svetia, ústa sa usmievajú, cítite sa pri ňom príjemne.

Takýto človek ľahko vytvára porozumenie, je ľahké sa naňho naladiť. Rýchlo dokážeme byť s ním v spojení. Vytvárame jeden energetický celok.

Vytvoriť s niekým porozumenie neznamená so všetkým s ním súhlasiť, znamená to rozumieť tomu, z akého uhla pohľadu nám situáciu opisuje, ako k záverom, o ktorých hovorí, prišiel.

Potom stačí jednoduché potvrdenie pohľadom, že si vzájomne rozumejú a duše sú si blízke, tváre rozžiarené.

Je to stav Aloha – Lásky.

Naopak, na človeka s nízkym vyžarovaním elektromagnetického poľa, ktoré má blokovanie sebanenávisťou, často maskovanou a premietanou do vonkajšieho sveta ako nenávisť k niekomu alebo niečomu mimo neho, na takéhoto človeka je naladiť sa oveľa náročnejšie. V komunikácii s ním dochádza k nedorozumeniam, nepochopeniu, oddeleniu.

Láska je stav spojenia, ku ktorému dochádza po vzájomnom prepojení elektromagnetických polí bytostí, ktoré lásku vytvárajú v sebe svojím vnútorným seba porozumením. Len človek, ktorý naplno rozvinul schopnosť milovať, môže lásku v sebe cítiť. Inak je to iba slovo, pojem alebo naučené správanie. Len takýto človek sa potom môže svojou vyžarovanou láskou dotknúť lásky vyžarovanej z inej bytosti, a tak sa vzájomne spojiť v porozumení.

Opak lásky, nenávisť, je stav, keď tieto polia sú navzájom oddelené. Zručnosti vyžarovať elektromagnetické pole lásky sa učíme rozvíjaním empatie, rozvíjaním schopnosti súcitu. Súcit znamená sú-cítiť, teda cítiť to, čo cíti druhý človek. Súcit je jedna z najvyšších úrovní lásky, lebo umožňuje úplne prepojenie, zažiť celistvosť na všetkých úrovniach existencie.

Je to zručnosť, ktorej sa učíme opakovanou skúsenosťou niekoľko životov.

Aké sú dôsledky prvého a aké druhého stavu?

Dôsledkom spojenia, plodom spojenia, porozumenia je **RADOŠŤ**.

Naopak, plodom nedorozumenia je **smútok, hnev, osamotenie**.

Prejavovať aj cítiť v sebe Lásku sa učíme.

Naučili ste sa to už?

Naše telo sa od narodenia túži všetko učiť.

Tak sme sa naučili chodiť, hovoriť, jesť.

Dovoľte si učiť sa, smiete pri tom robiť chyby.

Vývoj nášho učenia pokračuje celý život, nikdy nekončí. Sme súčasťou inteligentného samoučiaceho sa systému.

Veľa vecí, veľa myšlienkových vzorcov sme sa naučili. Stali sa nám návykom. Robíme ich nevedome kompetentne, automaticky.

Napríklad - jeme príborom, je to zručnosť, ktorú sme sa naučili.

Tak sa potrebujeme naučiť aj zotrvať v stave pokoja a cítiť Lásku.

Viete to už?

Osvojovanie nových návykov a zručností pokračuje celý život.

Návykom je aj negatívne myslenie. Vychádza z negatívnych skúseností. Stalo sa zlo-zvykom. Nepodporuje nás v zámere byť šťastní, byť v stave Blaženosti, čo je stav šťastia bez vonkajšej príčiny.

Takýchto zlo-zvykov, sebakašodkudzujúcich návykov, sme si osvojili veľa. Patrí medzi ne oddeľovanie sa od iných - pýcha, strach, nedôvera, smútok, ľútosť, krivda, závisť, nenávisť, žiarlivosť, trápenie sa, pocit viny, výčitka, pohrdanie, kritika, agresivita, hnev, arogancia, ignorácia. Tieto návyky, padnúť do automatického ne-súhlasu so životom, sú silne seba-deštruktívne, seb-poškodzujúce. Blokujeme si nimi životnú energiu, oddeľujeme sa nimi od života a postupne zomierame. Páchame nimi nevedome samovraždu.

Videli ste film **Náš domov?** Odporúčam pozrieť si ho.

Liekom na ukončenie opakovania týchto návykov je vytvorenie nových, preferovaných sebakapodporujúcich návykov a vytvorenie zámeru, tie staré ukončiť.

Urobte rozhodnutie, že tieto staré návyky ukončíte. Urobte to teraz.

Zavrite oči a spomeňte si na situáciu, keď ste v sebe cítili intenzívny pocit lásky.

Môže to byť situácia, keď ste vy niekoho milovali, alebo keď ste v sebe cítili intenzívne, že vás niekto miluje a on vám to prejavoval.

Mohlo to byť rôznymi spôsobmi. Krásne ich popisuje kniha Päť jazykov lásky od Gary Chapmana. Odporúčam prečítať si ju. Dozviete sa v nej, že existuje niekoľko odlišných spôsobov, ako si lásku prejavujeme. Možno ste milovaný a nevíete o tom, lebo spôsob, akým je vám láska prejavovaná, nepoznáte, a teda nevídate. Náš mozog zobrazuje iba to, čo pozná.

Dôležité je spomenúť si na intenzívny pocit lásky vo vás, ktorý ste už niekedy cítili. Mohla to byť akákoľvek situácia. Možno tá, keď vás ráno budila starká a všade voňalo jej kakao.

Alebo tikot hodín, keď vám ako dieťaťu rozprával niekto rozprávku. Čokoľvek.

Urobte to teraz...

Spojte si túto udalosť s mentálnou kotvou. Čo vám tú chvíľu hneď pripomenie?

Môže to byť spojenie rúk na hrudi. Ľavá ruka na srdci a pravá krížom na nej.

Položte si tak ruky a precíťte pocit, ktorý vnímate, keď si spomeniete na situáciu, keď ste cítili lásku.

Tento pocit si dobre zapamätajte.

Prekrižením rúk na hrudi vám ho budú pripomínať.

Začnite si vytvárať návyk, aby vaše telo vždy, keď si spomeniete na túto udalosť, alebo keď položíte ruky na hrud', si vyvolalo tento príjemný pocit. Rozvíjajte ho ďalej.

Potom sa posúvajte ďalej, naučte sa vytvárať príjemný pocit tepla, usmievajte sa pri tomto novom návyku.

Kedy ste cítili intenzívny pocit tepla na hrudi alebo v tele?

Usmievajte sa pod viečkami v očiach. Ten úsmev posielajte všetkým vašim orgánom a bunkám. Vaše telo vám úsmev vráti a usmievať sa budú aj vaše pery. Pokojne sa pri tom smejte nahlas.

Užívajte si Radosť, ved' cítite Lásku.

Rozvíjajte tento nový návyk, cvičte ho 21 dní každý deň, až kým sa stane nevedome automatickým.

Robte to vytrvalo a trpezlivo.

Naše telo sa všetko učí cez 4 kroky:

1. Nevie, že nevie.
2. Vie, že nevie.
3. Vie, že vie.
4. Nevie, že vie, robí to :-)

To chce veľa vytrvalosti a trpezlivosti, stojí to však za to.

Potom naučte tento svoj nový návyk aj niekoho iného.

Keď sa niekde stretneme, spoznáme sa, budeme sa navzájom na seba usmievať a v celom tele budeme cítiť Lásku. Naším vzájomným poznávacím znamením bude úsmev a láska v očiach.

Urobme to hneď. Tat hastu(sanskrit)- nech sa tak stane.

Rastieme spolu.

Mgr. Vladimír Červenák

O autorovi:
Mgr. Vladimír Červenák (1961)

Pôsobí ako etikoterapeut, kouč, konzultant v oblasti osobnostného rozvoja a celoživotného vzdelávania. Žije v Bratislave.

Špecializuje sa na celostný životný koučing, Life Coaching, ktorý vychádza z pozitivistickej psychológie, gestalt psychológie, z poznatkov neurolingvistiky, z poznatkov jogy, (Swami Shivanada, Maheswarananda, Nithyananda), z Havajskej šamanskej tradície uzdravovania a spirituality Teawaitu, (kumu Terenia Pomaika'i Mocna), či učenia toltétskych šamanov, (Alicia Hamm, Roy Littlelan) či Tibetského buddhizmu (J.Sv. Dalajlama).

Od roku 2006 sa venuje etikoterapii, komplexnej autognotickej, sebakoučovacej metóde, ktorú v našich podmienkach zaviedol do praxe MUDr. Ctibor Bezděk. Rozpoznávaním pravdy o sebe samom v prítomnom okamžiku náchádza etikoterapia prekážky na ceste k spokojnému životu naplneného radosťou, šťastím, zdravým a hojnosťou v narušených vzťahoch. Metóda je zameraná na hľadanie príčin nespokojnosti, chorôb, agresivity, strachu v narušených vzťahoch k sebe samému, iným ľuďom a celku, ktorého sme súčasťou.

Etikoterapia je jednou z najúčinnějších metód na hľadanie hlbokých príčin ochorení a na rozpoznávanie emócií, stratégií a vzorcov správania, ktoré poškodzujú zdravie. Príčinu chorôb, nehôd a úrazov náchádza v narušených vzťahoch k sebe samému, k iným ľuďom alebo k životu ako takému. Táto teória je potvrdená výskumom Harvardskej Univerzity, ktorý potvrdil priamu súvislosť medzi zdravým človeka a jeho schopnosťou budovať zdravé, zmysluplné vzťahy.

Etikoterapia je hlbinnou autoterapiou človeka smerujúceho k celistvosti.

Autor klienta vníma celostne, komplexne so všetkými vzťahmi a súvislosťami, ktoré mu umožňujú rozvinúť jeho potenciál, smerom k osobnostnému rozvoju a rastu.

V roku 2019 založil a vedie školu etikoterapie a etikoterapeutických zručností Advaita, (<https://www.advaita.sk/>) praktický autognotický - sebakoučovací seminár, zameraný na osvojovanie princípov a metód etikoterapie a tréning etikoterapeutických zručností. Do roku 2018 ju absolvovalo na rôznych úrovniach už viac ako 2000 účastníkov. Škola je zameraná na získavanie zručností v oblasti životného štýlu zameraného na vytváranie a udržiavanie zdravých vzťahov so sebou samým s inými ľuďmi, prírodou, životom ako takým. Učí ako si udržať fyzické, mentálne, emočné i spirituálne zdravie.

Zdroj: www.advaita.sk
www.vladimircervenak.sk