

# UČEBNICA LÁSKY

*pre prvý stupeň základnej školy života*

*Stanislav Števo*

2023



# Obsah

Úvod	5
Ako učebnicu používať	8
Čo je to láska	10
Láska a vzťah	14
Hukulus Muskulus	19
Typy vzťahov	22
Vesmírne zákony vo vzťahoch	32
Láskyplný vzťah so svojím JA	37
Strach	43
Dôsledky strachu	51
Cesta k láske	58
<b>Základné navigačné značky na ceste k láske</b>	<b>59</b>
1. Mám hodnotu	60
2. Okolo mňa sú priatelia a učitelia	64
3. Všetko sa deje pre náš ošoh	64
4. Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla	70
5. O inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme	79
6. Život je spravodlivý a zákonitý, hojný a bezpečný	84
7. Máme slobodnú vôľu, deje sa nám len to čo chceme	87
8. Máme právo na omyl, nemôžeme zlyhať	92
9. Hľadáme zmierenie, riešenie	95
10. Bolesť je nevyhnutná, utrpenie je dobrovoľné	101
Veriť sa oplatí	105
Dopravné prostriedky po ceste lásky	112
Riekanka, mantra, afirmácia	116
Nápravná udalosť	123
Vizualizácia a tvorivá udalosť	129
Napĺňanie dlhov	133
Prijatie prítomného okamihu	137
Meditačné techniky a meditácia	151
Sebapoškodzujúce správanie na nefyzickej úrovni	164
Pýcha	168
Žiarlivosť	181

Krivda	183
Lútosť	184
Vina, výčitka	185
Nedôvera	188
Ignorancia, arogancia	189
Závisť	191
Nenávisť	196
Strach zo smrti	198
Strach z opustenia	200
Strach z nedostatku	202
Strach zo zlyhania	207
Láska a sloboda	212
Cesta k láske, liečenie strachov a emočných zranení	218
Vedomý spor	235
Sebectvo, láskavé a podmienené vzťahy	251
Sebaláska	256
Hukulus Muskulus a láska	261
Zodpovednosť za iných	270
Zodpovednosť za deti	273
Seba...	295
Sebaistota	311
Sebavedomie, sebaopoznanie	313
Sebaovládanie	316
Sebadisciplína	319
Sebaúcta, sebahodnota	321
Sebadôvera, nedostatok a zlyhanie	324
Seba tréning	332
Záver	339
Doslov	345
Zhrnutie a opakovanie	347
Testy	343
Slovné úlohy	366
Správne odpovede	371
Poďakovanie	372
O autorovi	375
Spoluautori	378

# Úvod

Raz večer som pracoval na prednáške o trvalej udržateľnosti – ekológii. Na tejto už štvrtej prednáške v poradí som práve písal o uhlíkovej stope človeka - ako ju môže redukovať, ako môže žiť ekologickejšie. Prepadol ma však pocit úzkosti, „je to úplne na prd“, pomyslel som si. Riešim len dôsledky. Môžem robiť stovky prednášok o ekológii, o silných, emotívnych príbehoch, ako vďaka nám trpí všetko živé vôkol nás a vôbec nič sa nezmení. Vymazal som rozrobenú prednášku, a aj tie predchádzajúce. Je to úplne zbytočné. Pokiaľ nenájdem príčinu toho, prečo nám je utrpenie okolo nás ľahostajné, prečo ničíme všetko vrátane seba, riešením a naprávaním dôsledkov sa bude situácia len donekonečna stále zhoršovať.

„No nič“ povedal som si, spravím výskum, prídem na to, čo je za tým. Keďže som už dlhé roky pracoval ako vedec v oblasti techniky, ekológie a udržateľnosti, zostaviť rámec výskumného projektu nebolo vôbec ťažké. Cieľ, metodika, oblasť skúmania... Začal som zhromažďovať indície a fakty, z ktorých by som mohol vyvodiť, zistiť príčinu, prapôvod „zla“ čo sa deje vo svete okolo nás.

Hneď na začiatku výskumu som zistil, prečo moja osvetová práca v rámci prednášok o ekológii mala tak maličký, zanedbateľný význam. Pôvodne som sa totiž domnieval, že náš zhubný životný štýl je spôsobený nedostatkom informácií a vzdelania.

Od mojej základnej školy (čo je už skoro 30 rokov) počúvam o negatívach vyrubovania dažďových pralesov. Po tridsiatich rokoch sa situácia s dažďovými pralesmi vôbec nezlepšila, naopak ešte sa zhoršila a to aj napriek tomu, že o tom svet minimálne tri desaťročia rozpráva a konali sa stovky vedeckých či politických sympózií, konferencií a kongresov. Nič, ešte horšie. Napriek výskumom, vede, šírením informácií a osvety sa nič podstatné nezmenilo. Vo vzdelanosti to teda nie je, tam nie je príčina. Svet veľmi dlho a dobre vie o tomto probléme a nič sa neposunulo k lepšiemu. Osveta a šírenie informácií nepomôžu. Veď napokon práve vzdelaní ľudia, technickí a stavební inžinieri,

špičkoví chemici a promovaní doktori stavali a premýšľali nad vývojom plynových komôr pre masové vraždy. Inteligentní, vzdelaní profesori a doktori robili pokusy na ľuďoch za živa. Nie, nie, vo vzdelaní a informáciách to určite nie je. Toto zistenie bolo začiatkom môjho bádania.

O informáciách to nie je. Veď aj na cigaretách máme napísané o ich škodlivosti a fajčíme. Máme jedno jediné telo v tomto živote. Telo je nám najbližšie čo máme, nič bližšie už k nám nie je. Ak sa nestaráme o to čo nám je najbližšie, tak ako sa budeme starať o to, čo nám je ďalej? O iných ľudí, o prírodu a to čo sa deje na opačnej strane zemegule? Samozrejme, že nám je to ukradnuté, veď si ničíme naše najbližšie telo. „Tu musím hľadať, tu bude príčina“, potešil som sa, keď som zistil kde mám hľadať.

Príčina utrpenia je naša vlastná neláska, to že sa nemáme radi. Ak sa nemáme radi, nemôžeme mať radi ani nič iné. Náprava je jednoduchá, začneme sa ľúbiť, začneme sa milovať, začneme mať sami seba v láske.

Moje nadšenie sa ešte viac vystupňovalo. Začal som sa plne venovať výskumu lásky a čím viac a viac som myslou a srdcom skúmal lásku, tým viac a viac som chápal, že to nebude vôbec jednoduché. Čím viac a viac som sa venoval láske, tým viac som zisťoval, že naša spoločnosť je úplne mimo. Všetci hovoríme o láske, ale čo je láska ani nevieme, nechápeme a hlavne ani necítíme. Hovoríme, že láska nemá podmienky, že láska nie je závislosť, vlastnenie, ale naše piesne, telenovely, romantické filmy, romány sú podmienkami, závislosťou, obchodom a vlastnením prešpikované skrz na skrz.

Čím viac a viac som chápal, rozumel a čím viac som cítil lásku, tým viac mi do oči bili nezmysly, ktoré sa vydávajú za lásku, pričom pramenia z jej presného opaku. Vašo Patejdl spieva vo svojej pesničke Poďme spolu lietať: „ak ma ozaj ľúbiš potom aj ja teba“ aké AK? To čo je za podmienku, „ak ma ozaj ľúbiš“? A keď ma neľúbiš, tak potom ani ja teba neľúbim? To čo je za lásku! To nemá s láskou nič spoločné. Iným výborným príkladom závislosti vydávanej za lásku je príbeh Rómea a Júlie od Shakespeara. Tak ako narkoman túžiaci po droge, ktorý nevie

bez nej žiť a radšej zomrie, tak isto koná aj Rómeo a Júlia v tejto tragédii. Čistá, patologická závislosť. Príbeh Rómea a Júlie nemá s láskou nič spoločné, ale v spoločnosti je to ikona, archetyp romantiky, lásky.

Viac a viac som skúmal oblasť lásky a po čase som už skalopevne vedel, že sme v spoločnosti pekne pomýlení. Rozprávame o láske, romantike, ale v skutočnosti rozprávame o prejavoch závislosti, majetníckosti, o prejavoch vychádzajúcich zo strachu (z opustenia ap.). Niet preto divu, že nevieme „ani ň“ o tom, čo je láska. Nikto nás láske nenaučil. Nemal kto, pretože láske neučil nikto ani našich rodičov, ani ich rodičov...

Našiel som príčinu, pochopil som. Vonkajšia „neláskavá“ situácia vo svete okolo nás je len odrazom našej vlastnej nelásky, ktorú máme vo svojich vnútroch. Domnievame sa, že ľúbime. Že ľúbime seba i iných, zvieratá, že ľúbime prírodu, ale ako môžeme niečo či niekoho ľúbiť, ak o láske nevieme takmer nič? Verte, že nevieme. Sám som bol prekvapený a šokovaný zisteniami o láske, o samom sebe.

Keď som spisoval výsledky a závery skúmania lásky, veľmi ma rozrušovali. Bolo mi jasné, že mám pred sebou veľmi veľa práce, ktorá mi však prinášala obrovský posun v mojom „vnútornom živote“. Pokoj, láska, prijatie, šťastie sa začali v mojom živote vyskytovať častejšie a častejšie. To si čoskoro všimlo aj moje okolie. Bolo mi hneď jasné, že toto zaujímavé učivo bude osožné aj pre iných ľudí. Veľmi osožné. A tak som sa rozhodol spísať učivo lásky do knižky, ktorú práve držíš v rukách. Prajem ti príjemné čítanie a veľa zdraru na osobnej ceste lásky. Naše učenie môže začať.

Učebnicu ber s ľahkosťou a s láskou. Možno v nej nájdeš pár gramatických či iných chýb, ale to nevadí. Dôležité je získať z nej to podstatné, to čo ti zlepší život.

## Ako učebnicu používať

Táto knižka je učebnica, nie tisíc stranový román, preto k nej tak treba aj pristupovať. Je koncipovaná tak, aby nás naučila učivu o láske, preto ju čítajte pozorne, pokojne a pomaly, ako kontrakt, ako zmluvu hypotéky. Niet sa kam ponáhľať.

Učivo je rozdelené do niekoľkých kapitol, ktoré väčšinou pojednávajú o určitom tématickom celku. Jednotlivé kapitoly z veľkej časti na seba nadväzujú, preto odporúčam, aspoň pri prvom čítaní, ísť postupne, kapitolu za kapitolou. Tak ako sa prváčik naučí najprv jednotlivé písmenká, písať, čítať a počítat a v nasledujúcich ročníkoch už pomocou nich rieši komplikovanejšie úlohy, tak aj v tejto knižke postupujeme od jednoduchých vecí až po tie zložitejšie. Ak by som Vám v tejto chvíli povedal, že „*ak by boli na svete len sebeci na svete by bol raj*“, zrejme by sme plne nevedeli pochopiť význam a spojitosti, ktoré budeme chápať a cítiť, ak porozumieme širším súvislostiam, ktoré sa naučíme predtým, ako sa budeme rozprávať o sebecke.

A tak častokrát nasledujúca kapitola nadväzuje, rozširuje či dokonca zdanlivo popiera veci z predchádzajúcej časti. Vo svetle nového poznania aktuálne čítanej kapitoly sa môže predchádzajúca časť javiť často aj ako protichodná, ale v hlbšom kontexte nám vždy bude dávať zmysel. Nepredbiehajte však, všetko bude jednoducho a zrozumiteľne opísané a vysvetlené.

Keďže držíme v rukách učebnicu, jej zámerom je učiť nás a tak sú

**dôležité myšlienky a informácie uvádzané v takýchto čiernych  
rámečkoch pre zvýraznenie ich dôležitosti,**

čím sú od ostatného textu odlišené a z toho dôvodu lepšie zapamätateľné.



Z našich škôl už vieme, že ak počúvame audio-knihu, dokážeme si zapamätať približne 5% detailov z obsahu. Ak pripojíme ďalší zmysel, t.j. knihu čítame, dokážeme si zapamätať približne 10% detailov z obsahu. Najviac si zapamätáme a aj porozumieme, ak o obsahu premýšľame a reprodukovujeme ho iným, inými slovami ak niečo vysvetľujeme, rozmyšľame nad tým → si toho zapamätáme najviac.

Pre lepšie pochopenie a zapamätanie je preto aj v tejto učebnici viacero príkladov, ktoré sú zvýraznené v čiernom, čiarkovanom ráme.

*Ktorý z nasledujúcich prejavov vyplýva z lásky ?*

*A) vždy prajem všetkým ľuďom pokoj a radosť*

*B) prajem kamarátom všetko dobré, tým čo mi ublížili prajem spravodlivosť (nech sú potrestaní za to, čo mi spravili)*

Po prečítaní príkladu je vhodné nepokračovať v čítaní, ale v riešení príkladu, pretože je koncipovaný tak, že jeho riešením sa musíme zamyslieť nad učivom, čo je veľmi prospešné.

Na konci knižky nás napokon čaká celkové opakovanie látky, s niekoľkými testami a úlohami. Správne riešenia, výsledky a odpovede príkladov a úloh sú uvedené v samostatnej kapitole na konci knižky.

*Pre lepšie porozumenie, predstavu, či ilustráciu je v knihe použitých mnoho príbehov, ktoré sú pre vizuálne odlišenie písane kurzívou, t.j. takýmto šikmým písmom.*

Verím, že naša spoločná cesta touto knižkou bude láskavá, zrozumiteľná a pochopiteľná. Prajem tak ešte raz príjemné čítanie, pochopenie a hlavne „zpracovanie“ učiva do nášho každodenného života.

# Čo je to láska

Slovo láska nie je láskou. Slovo strom, nie je stromom. Naši predkovia sa niekedy dávnejšie dohodli, že spojenie piatich písmen s-t-r-o-m bude reprezentovať slovný „obraz“ reálneho stromu, ktorí ľudia videli vôkol seba. Ľudia sa tak kedysi dohodli, že ten listnatý alebo ihličnatý objekt v prírode, ktorý je vyšší ako krík, budú nazývať stromom.

Naša myseľ funguje na princípe obrazov a tak ak jeden človek povie druhému, že spílil doma strom, druhý človek má „hmlistú predstavu“ - obraz, čo jeho kamarát urobil. Presne však nevie, či sa jedná o ihličnatý, listnatý, ovocný, suchý, zdravý... strom. Slovo strom teda u každého z nás vyvoláva iný obraz, pričom ďalšími otázkami vieme túto predstavu upresniť do detailov. Aký je vysoký, je ovocný, je zdravý, je suchý atď. V inom kraji sa dohodli, že tento objekt bude reprezentovať slovo „der Baum“, „a tree“, „un árbol“ apod.

Veľmi podobne sa ľudia dohodli a dohadujú na význame tisícok slov. Pred 1000 rokmi neexistovalo slovo automobil, pretože neexistoval ani v našej myslí. Neexistoval jeho obraz, nevedeli sme si ho predstaviť, nevedeli by sme čo to je. Úplne rovnako aj dnes, keby nám niekto povedal, aby sme mu nakreslili transfunkcionér kontinua, nevedeli by sme čo máme nakresliť, pretože vôbec nevieme čo transfunkcionér kontinua je.

Pri vzniku niečoho nového (či už v nehmotnej, abstraktnej rovine alebo fyzickej, hmatateľnej úrovni) sa musia ľudia dohodnúť aké slovo budú preň používať. Slová sú tak založené na dohode ľudí v spoločnosti, ktorí nazývajú tie isté veci tými istými slovami, čím sa uľahčuje ich komunikácia. Ak si jeden človek pod slovom *strom* predstaví bicykel a druhý človek si pod slovom *strom* predstaví jablňu a budú spolu viesť rozhovor na tému „zlomil sa mi strom“, nebudú si vôbec rozumieť. Ich konverzácia bude zmätočná až do okamihu, kedy zistia, že si pod slovom *strom* predstavovali rozdielne veci. Aby sme sa

chápali aj my, počas čítania tejto knižky, je veľmi osožné, aby sme mali aspoň v základe rovnakú predstavu o tom, čo reprezentuje slovo láska.

Spojenie piatich písmen l-á-s-k-a sa zrodilo niekedy dávno v histórii, kedy sa ľudia dohodli, že láskou budeme nazývať to čo nám evokuje lásku, ktorú prežívame v reálnom živote. Počas histórie vzniklo veľmi veľa definícií lásky, ktoré si častokrát aj protirečili a slovo láska sa už tak sprofanovalo a domotalo, že ak sa opýtame každého človeka, ako chápe lásku, dostaneme veľa rôznorodých často aj protichodných odpovedí. Zjednoťme sa (aspoň pre potreby pochopenia učiva tejto knihy) na nasledujúcej definícii lásky, ktorá sa skladá najmä z časti prevzatej z prvého listu Korinťanom (13:4-8 SSV)

*Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží. Láska nikdy nezanikne.*

pričom k tomuto veľmi peknému opisu lásky ešte pridáme ďalšiu, široko prijímanú a známou vlastnosť lásky a to, že nemá očakávania, podmienky a ani potreby, Vo finále si preto skúsme osvojiť obraz lásky v tomto ponímaní:

**Láska nemá očakávania ani podmienky. Láska nič nepotrebuje.  
Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa,  
nevystatuje sa, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa,  
nemyslí na zlé, neteší sa z nepravosti, ale raduje sa z pravdy.  
Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží. Láska  
nikdy nezanikne.**

Ak sa nás teraz niekto spýta, čo je to láska, miesto nejasného a vágneho opisu vieme povedať vyššiu definíciu, ktorá v sebe obsahuje

všetko dôležité. Ak sa budeme rozprávať o láske a budeme vychádzať z tejto poučky (definície) pravdepodobne si budeme v tejto téme rozumieť. Ak sme jednotní v pohľade na to, čo je láska, môžeme sa pustiť do jej skúmania.

V tomto okamihu už vieme čo je to láska. Presne povedané, vieme teda aspoň, ako vyzerá jej slovný opis (obraz), ktorý máme uvedený vyššie v červenom rámy. My však už z úvodu učebnice vieme (z príbehu o vyrúbavaní dažďových pralesov), že samotná znalosť definície či znalosť akejkoľvek informácie, má pramálo hodnotu, pramálo zmení.

Predstavme si situáciu, kedy ideme autom po diaľnici a zrazu sa nám sám od seba vypne motor a auto zastavíme na krajnici a niekto zo spolujazdcov nám povie. Ja viem, prečo sme zastavili. Pokazilo sa auto. Niečo sa pokazilo v motore. A povie nám ďalšiu radu: *„ak chceš pokračovať v radostnej jazde autom, tak ho oprav“*. Výborná rada, sto percentná, lebo každý z nás vie opravovať autá plné elektroniky. Presne rovnako je úplne zbytočná (prínosná) vyššie uvedená definícia lásky či rada *„veď sa maj rád, prijmi sa, pochváľ sa, ľúb sa, ľúb iných ako seba samého“*, veď už predsa vieš, čo je láska, tak kde je problém?

Úplne identicky ako nevieme opravovať auto, nevieme ani nič o prijatí, sebaláske, sebaúcte o ľúbení, milovaní, prijímaní. Ak nám však niekto napíše manuál, vysvetlí a ukáže postupy a metodiky ako auto opraviť, krok po kroku, je možné že auto opravíme.

A tak poďme krok po kroku *„opravovať a učiť sa“*, učiť sa láske. Aby sme slovnú definíciu lásky rozšírili do hĺbky, musíme sa jej venovať trochu podrobnejšie. Prejdeme si postupne každú časť definície a jej dôsledky siahajúce do nášho každodenného života.

## Láska nemá podmienky ani očakávania

Prvá časť definície lásky je v spoločnosti často proklamovaná a omieľaná. Láska nemá očakávania ani podmienky. Očakávanie ide ruka v ruke s podmienkou. Láska ľúbi bezpodmienečne a bez očakávaní. Láska nemá **AK**. Myslím, že predchádzajúce vety sú ľahko pochopiteľné a pre skúšku správnosti sa zamyslime nad nasledujúcou vetou:

*Ktorá z nasledujúcich viet spĺňa nami definovanú (dohodnutú) lásku?*

*A) AK ma ozaj ľúbiš potom aj ja teba*

*B) ľúbim ťa*

Pozorný čitateľ zrejme vie správnu odpoveď. Dohodli sme sa, že láska nemá podmienky a očakávania, teda žiadne **AK**. Riešenie predchádzajúceho príkladu (správna odpoveď) je *B) ľúbim ťa*.

Ľúbim ťa bezpodmienečne a bez očakávaní, teda znamená, že ťa budem ľúbiť bez akéhokoľvek **AK**. Budem ťa ľúbiť aj vtedy, keď ma budeš bezcitne biť, budeš mi neverný, budeš sa každý deň opíjať do nemoty. Toto je skutočná láska, bez **AK**. Väčšina z nás si zrejme povie, že „ako môžem ľúbiť niekoho kto ma bije, nadáva mi do k\*riev či kktov?“

Presne pre toto vznikla táto knižka, aby sme sa naučili láske, pretože doposiaľ sme nazývali láskou to čo láska nebola. Opakujem v zdôraznení, **láska nemá žiadne AK**. Takže ako je to s láskou? Máme ľúbiť partnera aj keď nás bije? Odpoveď je krásne jednoduchá. Áno, z podstaty lásky nám nič iné nezostáva, láska nemá **AK**. Predpokladám, že v tomto bode je väčšina z nás (čitateľov) zmätených alebo „nasratých“, čo je výborné. Budeme tak pozornejšie vnímať nasledujúcu časť, v ktorej pochopíme, prečo je odpoveď áno = prečo ľúbim a stále budem milovať partnera, ktorý mi je (bol) neverný alebo ma bije (bil).

# Láska a vzťah

Predchádzajúca časť pôsobila pre mnohých máťuco len z jedného jediného dôvodu. V spoločnosti nesprávne používame slová láska a vzťah. Žijeme vo vzťahovom svete. Všetko v našom živote je založené na vzťahu. Máme určitý vzťah k rodičom, ku škole, k jedlu, k hudbe...

Zatiaľ čo láska nemá žiadne podmienky a očakávania, akýkoľvek vzťah je založený práve na množine (skupine) podmienok a očakávaní.

**Láska nemá očakávania ani podmienky, vzťah je založený na očakávaniach a podmienkach.**

Budem mať vzťah s partnerom, ak mi bude verný, ak sa bude ku mne milo a nežne správať, ak sa mi bude fyzicky páčiť, ak...

Budem mať vzťah s autom, ak bude spoľahlivé, ak bude dostatočne veľké pre moje potreby (rodinu, náklad), ak ma nebude finančne ruiniť, ak...

Čím viac podmienok a očakávaní vo vzťahu máme definovaných (vedomých), tým menej sporov a komplikácií nám vo vzťahu nastane. Z dôvodu domnelých, nevedomých podmienok a očakávaní, kedy sa domnievame, že predsa druhá strana to vníma presne tak isto ako my (druhá strana vzťahu zdieľa naše podvedomé očakávania a podmienky) vzniká veľmi veľa nedorozumení a sporov.

*Ked' som nadviazal vzťah s novou partnerkou, o monogamii či nevere sme sa nebavili ani slovko. Brali sme to obaja automaticky, že predsa budeme verní jeden druhému. Keďže sme si presne nedefinovali naše podmienky a očakávania, vznikali neskôr zákonite spory.*

*Monogamiu sme z pohľadu sexuálneho života partnerov vnímali identicky, a preto aj keď sme sa o nej nerozprávali, problém nevznikol.*

Problémy sa však objavili pri dôvernejšom písaní si priateľmi, kamarátmi a kamarátkami. To čo jeden vnímal ako flirt toho druhého, a očakával, že flirtovať predsa jeho partner nebude, tak to isté správanie druhý vnímal ako kamarátske rozhovory, a očakával, že druhej strane predsa vadiť nemôžu.

Veľmi podobne to bolo aj v iných oblastiach. Podvedome som akosi vnímal, že moja partnerka bude doma upratovať, variť a starať sa „o muža“. „Ved' tak to má byť, tak to býva zvykom“ a to aj napriek skutočnosti, že moja partnerka, podobne ako ja, pracovala tiež na plný úväzok v zamestnaní. Očakával som, že domácnosť a všetko okolo nej bude automaticky jej starosť. Lenže sa tak samozrejme nedialo. Aspoň nie podľa mojich predstáv. Aká je lenivá, bez záujmu. Rástla vo mne vnútorná podráždenosť, zlosť, že nerobí „to čo má“.

Ale kto povedal, že to takto má byť? Zvyk, tradícia, výchova? O našich nevysslovených podmienkach a očakávaniach nemá naša druhá strana vo vzťahu ani len tušenia, veď si to nemohla vycucovať z prsta. A tak zákonite, určite narazíme na nesúlad, spor, hádku.

V živote máme stovky vzťahov. Väčšinou máme stanovených pár základných podmienok a očakávaní, no nevenujeme dostatočnú pozornosť stanovovaniu, vysloveniu a opisu ďalších na prvý pohľad menej dôležitých podmienok a očakávaní. Sme potom prekvapení, keď nám pridelia nadčasy, ktoré nie sú ani platené, ale počítajú sa nám do časového fondu. Sme prekvapení chovaním partnera, veď predsa my by sme to nikdy takto neurobili, takto sa nesprávali. Bola to však len naša domnienka, nevyrieknuté očakávanie, ako by sme boli radi, aby sa druhá strana vzťahu správala, konala.

Vymenujme 4 zásadné podmienky a očakávania, bez (pri porušení, nesplnení) ktorých by

A) pracovný

B) partnerský

vzťah nemohol existovať = nechceli by sme ho = vzťah by sme opustili, zrušili

V prípade pracovného vzťahu to môžu byť podmienky ohľadom výšky platu, miesta zamestnania, pracovnej doby, náplne práce, pracovného kolektívu a pod. Ak by nám prišla polovičná výplata, pravdepodobne ukončíme vzťah = dáme výpoveď. Rovnako ak nám príde síce očakávaná výplata, ale šéf nám zmení náplň práce, dá nás čistiť kanály a žumpy, pravdepodobne rovnako náš pracovný vzťah (s naším zamestnávateľom) zanikne = zrušíme ho.

Podobne aj v prípade partnerského vzťahu má väčšina z nás určité základné podmienky a očakávania, ktoré sa týkajú atraktivity, vernosti, vzájomnej pomoci, financií, sexuálneho uspokojenia a pod. Ak nadvižeme vzťah s partnerom očakávame, že nám bude verný, nebude nás biť, hrubo nám nadávať. Očakávame, že bude mať s nami rodinu, že s nami zostarne. Že sa nevykrmi ako prasa na 250 kilov a bude robiť v lete diery do chodníka. Podmieňujeme a očakávame.

Predpokladám, že 4 základné vzťahové podmienky z vyššie uvedeného príkladu nebolo ťažké určiť, poďme tak trochu na zložitejšiu úlohu.

*Vymenujte 4 podmienky a očakávania, bez (pri porušení, nesplnení) ktorých by*

*A) pracovný*

*B) partnerský*

*vzťah mohol existovať, ale spôsobilo by nám to rozrušenie. Zamerajte sa na také podmienky a očakávania, o ktorých nevieme či ich zdieľa aj opačná strana vo vzťahu (ešte sme ich neovyslovili, nebavili sme sa o nich)*

V pracovnom vzťahu to môže byť očakávanie o každoročnom zvyšovaní platu, vianočných odmenách, vyberaní si dovolenky podľa vlastného uváženia. Môžeme očakávať, že budeme automaticky povýšený skôr ako služobne mladší kolegovia. Môžeme očakávať, že ak



náš kolega „parťák“ niečo nestihne informuje nás o tom, že to má robiť automaticky a podobne.

V partnerskom vzťahu máme väčšinou viac nevypovedaných podmienok a očakávaní. Spravidla očakávame, že partner chce mať deti rovnako ako my, v rovnakom čase aj počte. Očakávame, že sa neopije na oslave, veď ani my sa neopijame. Očakávame, že dostaneme na meniny a narodeniny darček, veď sa to tak predsa má, to vie každý...

Predpokladám, že už v tomto okamihu dokážeme trochu lepšie rozlíšiť medzi vzťahom a láskou. Ak niekoho ľúbim, ľúbim ho takého aký je, bez podmienok, bez potreby akejkoľvek zmeny, bez akejkoľvek potreby a požiadavky na neho. Avšak ak chcem s niekým mať vzťah napríklad pracovný alebo partnerský, tak si môžem (musím) klásť podmienky, ktoré môžu aj druhú stranu meniť (správanie sa partnera, pracovnú zmluvu zamestnávateľa).

Ak ma môj partner podvedie, zbije, či nebude splňať (poruší) akúkoľvek zásadnú podmienku, ktorú som si definoval ako podmienku partnerského vzťahu, od partnera odchádzam, prepúšťam ho z partnerského vzťahu (možno aj zo života úplne). Avšak ak žijem láskavo (láskyplno), náš partnerský vzťah síce skončil, ľubiť (bývalého) partnera však neprestávam. Pre mnohých z nás je táto veta nepredstaviteľná a neprecítiteľná. Ľubiť niekoho, kto ma dnes ráno podviedol, zbil, prepil celý rodinný majetok. To nemôžem a nedokážem. Áno, je to pochopiteľné. Nedokážeme to. Nedokážeme to len kvôli tomu, že v sebe máme veľmi máličko lásky. To však neadí. Sme na základnej škole, učíme sa písať. Učíme sa prvým písmenkám abecedy lásky. Postupne sa všetkému naučíme. V tomto okamihu je dôležité uvedomiť si fakt, že láska nemá podmienky a očakávania, a že vzťah je tvorený práve podmienkami a očakávaniami.

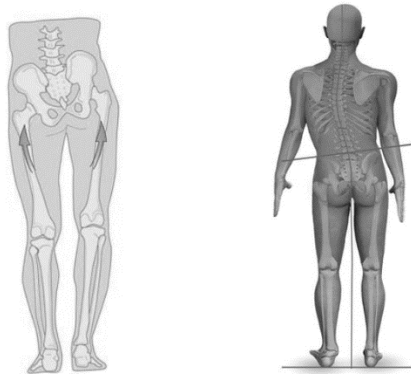
Ak sme plní lásky = vyžarujeme ju do svojho okolia. Ak do nášho životného priestoru pristúpi niečo s čím vieme nadviazať vzťah (viera, názor, presvedčenie, cigarety, alkohol, sex, partner, zamestnávateľ, smrť) a splňa naše základné podmienky a očakávania o vzťahu, potom

vzťah s ním aj nadväzujeme. Ak sa tento objekt vzdáľuje, alebo úplne zmizne z nášho zorného poľa, zanikne náš vzťah s ním, ale lásku (podobne ako Slnko) vyžarovať neprestávame. Zapamätajte si, zapíšme si za uši, že naše vzťahy nie sú výsledkom lásky, ale podmienok.

**Akýkoľvek náš vzťah nie je založený na láske.  
Esenciou vzťahu sú podmienky a očakávania.**

# Hukulus Muskulus

Pre pedagogický proces si zavedieme fiktívnu chorobu Hukulus Muskulus. Táto choroba je špecifická tým, že postihuje celý svalový aj kostrový aparát na ľavej alebo pravej nohe. Vždy však len na jednej z nich! Nikdy človeku neochorejú obe nohy naraz, vždy zostane jedna zdravá a druhá ochorie. Chorobou postihnutú nohu začne vírus Hukulus Muskulus skracovať svaly, šľachy aj kosti, čím sa stane používanie takto chorej nohy veľmi bolestivé. Prirodzene, skrútenie šliach, svalov a kostí zapríčiňuje skrútenie celej nohy. V akútnom, plne prepuknutom, neliečenom stave, až o 15 centimetrov. Týmto skrútením jednej z nôh sa logicky celé telo mení z „rovnej“, vzpriamenej polohy do ohnutej, krivajúcej - tak ako je vidieť na nasledujúcom obrázku.



Človek s touto chorobou tak veľmi bolestivo kríva, na ľavú alebo na pravú nohu, podľa toho, ktorá noha mu ochorela. Takýto človek chodí po svete životom, nakláňa sa na jednu stranu, pričom tento život (kráčanie životom) ho enormne bolí.

Detailne si predstavme a precíťme obraz človeka s chorobou Hukulus Muskulus. Postavme sa vzpriamene, pokrčme si nohu v kolene jednej z nôh (noha sa nám skrúti) a spravme pár krokov s takto zohnutou, skrútenou nohou. Kludne si predstavme, že nás táto kratšia noha navyše aj enormne bolí v okamihu, keď na ňu dostupíme. Skúsme to.

Naša predstava a precítenie bude veľmi osožné pre nasledujúce vysvetlenie. Je evidentné, že kráčanie človeka s boľavou, kratšou nohou je enormne náročné. Náročné až do doby, kedy nám niekto podá novú, krásnu, ergonomickú barlu. Takáto barla nám krásne zapasuje popod pazuchu, odľahčí skrútenú – chorobou postihnutú nohu. Kráčanie s barlou dostalo pre nás (chorých) nový rozmer. Pociťujeme obrovskú radosť, eufóriu, zamilovanie k barle, ku kráčaniu, k životu. Chvílkami môžeme dokonca akoby pobehnúť (kedy premiestňujeme barlu rýchlejšie) a nadobúdame pocit nových kvalít a možností, ktoré sme doposiaľ (bez barly) nemali.

Naviazali sme úplne nový vzťah. Máme nový vzťah k barle. Barla nám uľahčuje život, oslobodzuje nás od bolesti a postupom času sa staneme na barle závislí. Začneme sa spoliehať výhradne na barlu. Prestávame používať svaly chorej nohy, ktoré atrofujú – ochabnú, až sa napokon takmer úplne vytratia. Ak nám potom niekto zoberie túto našu barlu, nebudeme schopný kráčať už vôbec. Nebudeme môcť kráčať ani tak ako predtým, kým sme chodili bez barly, kým sme barlu prvýkrát použili. Tak ako alkoholik bažiaci za borovičkou, narkoman za heroínom, či fajčiar za cigaretou, budeme sa aj my triasť (bažiť) za svojou barlou. Budeme sa báť, obávať, strachovať, že sa nám naša aktuálna barla zničí, že ich nebude v obchode dostatok (strach z nedostatku), že nám barlu zoberú (strach z opustenia) atď.

Krívajúcemu, ubolenému človeku (s Hukulom Muskulom) nemusí do života priniesť úľavu iba barla. Môže sa stať, že sa v živote stretnú

dvaja rovnako chorí, pričom jeden má chorú ľavú a druhý pravú novu. Predstavme si, že sa veľa nás postaví niekto, ktorý má rovnako ako my, chorú jednu z nôh, ale presne opačnú ako máme my. Postavíme sa veľa seba, vzájomne sa podoprieme a čo sa stane? Neskutočne, obrovsky sa nám uľaví. Ochrvnuté nohy nás prestanú bolieť, spoločne môžeme chodiť, každý zdravou nohou. Pri aktuálnom našom kroku sa oprieme o tohto „partnera“, pri jeho kroku ho budeme podopierať my. Naše boľavé nohy tak vždy zostanú bez dotyku zeme, bez bolesti. Zrazu sa nám kráča tak výborne. Pocítíme enormnú úľavu, eufóriu, zamilovanie. Čím viac sme mali skrátene nohy a väčšiu bolesť samostatným kráčaním prežívali, tým bude eufória z kráčania vo dvojici – tým bude „zamilovanie“ intenzívnejšie.

Čím intenzívnejšie zamilovanie, tým drsnejší a bolestivejší bude pád človeka, od ktorého odíde partner, o ktorého sa doposiaľ opieral. Takýto vzťah môžeme označiť za závislosť a to nevedomú. Pokiaľ partneri poznajú svoju vzájomnú závislosť, tak pri svojom rozchode môžu mať pripravenú po ruke barlu, prípadne mohli počas trvania závislého – „opierajúceho“ sa vzťahu precvičovať svoje choré nohy a po rozídení sa, môžu chodiť ako v okamihu, kedy partnerský – opierajúci vzťah nadviazali. Dokonca si mohli vzájomne choré nohy nahaňovať, masírovať a liečiť, a po rozídení, chodia lepšie ako pred opierajúcim vzťahom, ktorí spolu mali.

**Vzťahy môžu byť závislé alebo nezávislé, vedomé  
alebo nevedomé.**

Vyššie uvedená poučka nám uvádza základné kvalitatívne variácie vzťahu, ktoré môžeme medzi sebou kombinovať. Vo všeobecnosti tak môžeme mať štvoricu vzťahov: závislé vedomé, závislé nevedomé, nezávislé vedomé, nezávislé nevedomé.

# Typy vzťahov

Alkohol je najrozšírenejšia droga na svete.<sup>1</sup> Alkoholik závislý na alkohole, nemôže bez neho triezvo žiť = má s alkoholom určitý, špecifický - závislý vzťah. Prvá veľmi dôležitá vec, ktorú musia alkoholici pri svojom liečení spraviť, je uvedomiť si svoju závislosť, svoj vzťah s alkoholom. Každý liečiaci sa alkoholik musí opakovane vysloviť vetu „som alkoholik, závislý na alkohole“. Kým si takto závislý človek neuvedomí svoju závislosť je v podstate neliečiteľný a nevyliciteľný, pretože žije v domnienke, že alkohol mu neškodí, nie je na ňom závislý = žije v domnienke, že keď sa rozhodne nepiť, dokáže to bez najmenšieho problému.

Závislosť nemusí byť len fyzická, ale aj emocionálna. Emocionálna závislosť je úplne identická ako akákoľvek fyzická závislosť, napr. závislosť na tvrdých drogách. Ak napríklad človek s komplexom menejcennosti prežíva v partnerskom vzťahu obrovský strach z opustenia → sa druhému partnerovi maximálne prispôbuje a postupne stráca svoju osobnosť. Má jediný cieľ, aby bol partner s ním spokojný, pretože pre neho je najväčšou hrozbou rozchod. Takýto človek žije v neustálom strachu, a spravidla si ani nie je vedomý svojej závislosti na partnerovi. Ak si uvedomí, že jeho vzťah „nie je v poriadku“, môže začať hľadať príčiny svojich strachov a ak ich nájde, môže sa začať liečiť, budovať svoju sebahodnotu – sebavedomie –

---

<sup>1</sup> Alkohol je spoločnosťou tolerovaná najrozšírenejšia droga. Spolu s cigaretami predstavuje najčastejšie používanú látku, ktorá pôsobí veľmi uvoľňujúco. Obe tieto silné drogy sú spoločnosťou tolerované z dvoch hlavných dôvodov. Prvým je ekonomický a tým druhým je práve nutnosť ľudí upokojiť – uvoľniť. Milióny ľudí chodí do práce, ktorá ich vôbec nebaví a nenaplnia. Slobodný človek si z jedálneho lístka vyberie to, čo mu chutí, len otrok nemá možnosť výberu, konzumuje to, čo mu je pridelené. Len otrok chodí do práce, lebo musí. Chodí do práce, ktorá ho nebaví, nenaplnia, chodí do práce za výplatu, lebo musí. Ako inak by bolo možné udržať takéto stádo otrokov uvoľnené? Ak by sa v spoločnosti zakázali cigarety a alkohol, spoločnosť by sa zrútila. Viac o téme novodobého otroctva som písal v prvej mojej knižke Slobodný otrok ([www.slobodnyotrok.szm.sk](http://www.slobodnyotrok.szm.sk))

sebalásku. Základom je však veľmi podstatné uvedomenie si závislosti, t.j. prechod zo vzťahu závislého nevedomého do závislého vedomého.

## **Vzťah závislý – nevedomý**

Na vyššie uvedených príkladoch alkoholika či emočne závislého človeka (nevedomého si svojho komplexu menejcennosti) sme si ukázali ako vyzerá vzťah závislý – nevedomý.

V našich životoch väčšinou ani netušíme aký je vlastne náš vzťah k partnerovi, k nášmu zamestnaniu, jedlu, nakupovaniu, autu, sexu, koničkom. Netušíme to, pretože vlastne ani netušíme a nevieme, aký máme vzťah samého k sebe.

Keďže sme sa zrejme doposiaľ nezaoberali uvedomovaním si svojich vzťahov, je dosť pravdepodobné, že medzi nimi nájdeme aj mnoho závislých – nevedomých, t.j. vzťahov, kedy presne ani nevieme čo v tom-ktorom vzťahu dávame a čo dostávame. Zapamätajme si a zapíšme si za uši, že každý jeden vzťah je zisťný. Niečo v ňom dávame, niečo dostávame. Nezisťný vzťah neexistuje.

**Každý vzťah je zisťný. Niečo v ňom dostávame a niečo dávame.**

Sme spokojní pokiaľ máme chutné jedlo, sex, pozornosť, pochvalu. No keď sa nám objekt našej závislosti nedostáva prežívame identické abstinénčné príznaky ako narkoman závislý na alkohole či heroíne. Abstinénčné príznaky máme vždy v takej miere, do akej sme na objekte závislý. Ak sme závislí na obdive, budeme stáť ako prvý v rade na nový iPhone, šetriť a odkladať peniaze na nové oblečenie či auto, len aby sme ohúrili kamarátov, partnerku či okolie.

Čím viac závislých-nevedomých vzťahov človek má, tým viac sa jeho život podobá životu na hojdačke, ktorej najvyššia poloha je eufória, „šťastie a radosť“, dostatok, „prítomnosť drogy“ a najnižšia poloha

strach, utrpenie, nedostatok, „neprítomnosť drogy“. Každá závislosť začína a aj končí utrpením (bolesťou). Objekt závislosti nás spravidla ovláda a riadi či už na vedomej alebo podvedomej úrovni, podriaďujeme mu naše priority, naše chovanie, náš život.

*Raz som bol supermarkete a predou mnou stála staršia pani, ktorá mala v nákupnom košíku pivo, chlieb, maslo, zeleninu, múku, konzervy a mnoho iných potravín. Keď sa dostala na rad vybavenia, vypýtala si od pokladničky ešte dve krabičky cigariet. Keď jej pani za kasou oznámila koľko má zaplatiť, zistila, že jej celý nákup presahuje o 10 eur sumu, ktorú mala v peňaženke. Vybrala z košíka a dala na bok veci, odhadom za 10 eur, tak aby mohla nákup zaplatiť. Tušíte správne, že cigarety a pivo v košíku zostali. Čo ovládalo rozhodovanie tejto pani, ktoré veci z košíka vylúči a ktoré nie?*

Odpovedzme na nasledujúce otázky (dopíšme perom odpovede):

1. moja výplata, príjem (v čistom) je ..... € mesačne
2. na cigarety, alkohol, sladkosti, kávu míňam ..... € mesačne
3. rozprávaním o iných, klebetami, ohováraním, nadávaním na vládu, politikov, ľudí míňam ..... hodín mesačne
4. vo voľnom čase (mimo zamestnania) pozeraním TV, som na telefóne, počítači ..... hodín mesačne

Mnoho vzťahov máme celkom dobre „známych a vedomých“, avšak veľmi veľa vzťahov, vrátane našich závislostí nepoznáme a často ani presne nevieme koľko nás stoja, čo a koľko im zo svojho života dávame.

Spravidla vieme veľmi presne aký máme vzťah s našim príjmom. Veľmi presne a rýchlo vieme napísať číslo, sumu, koľko zarábame, aké máme príjmy. Čo nám však spravidla trvá dlhšie, je napísať, koľko sme



minuli za cigarety, alkohol, kávu, sladkosti, oblečenie (koníčky, záľuby ap.).

Cigarety som si kúpil včera, predtým v utorok. Cez víkend bola oslava, tam som fajčil viac, tam som minul dve krabičky za celý víkend. Minulý týždeň, to už ani presne neviem kedy, som cigarety nekupoval. Cez víkend som bol s kamošmi na pivo, bral som im aj celé kolo, už ani neviem koľko som platil. Cez týždeň som si dal s frajerkou Proseco. Kávy som si kúpil celé balenie pred mesiacom a 2 som si dal tento týždeň na pumpe. Sladkosti nejedávam, čo je viem, odhadom asi 200 eur za mesiac, možno viac, čo ja viem? Nevieť to dosť presne ani odhadnúť.

O iných rozprávam dosť často, keď nie nahlas, tak v mysli nadávam, ako môže tak pomaly šoférovať. A tí politici to je otras. Vždy sa s kolegami aj s kamarátmi dostanem na tému politici, očkovanie, vojna na Ukrajine, okrádanie. Všetko združuje, to sme teda dopracovali. Ťažko povedať, koľko. Dnes sme s kamošom ohovárali tú novú susedu. Nadával som na nezodpovedných vodičov. Na doktora, čo ma nechal čakať v čakárni. No keď to tak vezmem, dosť času venujem rozprávaním a hodnotením iných, môže to byť aj pol hodina denne. Za mesiac by to mohlo byť aj tých asi približne 15 hodín.

TV, telefón, počítač? No, pozriem si správy 15 min za deň, sem tam film s priateľkou, asi tak 2 za týždeň v priemere. Na telefóne som dosť často, pozerám „kto čo na facebooku a instagrame“ blúdim po internete, to aj pol hodinu za deň. Na notebooku som už menej často, väčšinou som už len na telefóne. Takže za mesiac to bude cca 45 hodín.

Tak si to môžeme zhrnúť. Náš vzťah s cigaretami, alkoholom, sladkosťami, kávou nás stojí 200 eur mesačne. Vzťah s rozprávaním o iných a nadávaním na iných nás stojí od 15 hodín mesačne a za mesiac sme od 45 hodín na televízore alebo telefóne...

Ak si začneme všímať svoje vzťahy, často budeme šokovaní ako málo vlastne o svojich zvykoch a vzťahoch vieme. Často ani len netušíme, čo všetko nás stoja naše vzťahy. Od vzťahu k ohováraníu, nadávaníu až po naše závislosti ako sú káva, sladkosti, cigarety, alkohol, sex, a pod. Často ani len netušíme, prečo ich máme (čo

dostávame – prečo fajčíme, pijeme, konzumujeme sladkosti, kupujeme oblečenie aj keď máme plné skrine) a netušíme koľko nás takéto vzťahy stoja = koľko života na ne míňame, čo z nášho života za ne dávame.

## Vzťah závislý – vedomý

Liečiaci sa alkoholik alebo aj človek liečiaci svoje emočné a duševné choroby si je už dobre vedomý svojej závislosti a jej dôsledkov. Nevedomú závislosť, zmenil na vedomú. Prestať piť, fajčiť, či emočne sa odpútať od silnej závislosti na partnerovi sa nedá zo sekundy na sekundu, ako mávnutím čarovného prútika. Postupne sa však človek závislý môže disciplinovaným liečením (prácou na sebe) svojej závislosti zbaviť.

Zásadnou kvalitatívnou zmenou je uvedomenie si svojej závislosti. Uvedomením si závislosti, závislého vzťahu, zistujeme čo nám vzťah dáva a berie. Pri alkohole dávame peniaze, stratu triezveho pohľadu na svet, dávame stratu partnera, priateľov, práce, rodiny. Alkoholom dostávame veľké uvoľnenie až po maximálnu opitost', kedy vnímame veľmi málo. Dostávame pocit bezpečia, odchádzajú problémy a povinnosti. Opitost'ou necítíme poníženie, pocit bezradnosti, menejcennosti, zbytočnosti a pod.

Možností, ktoré v závislosti dávame a dostávame sú rôzne, podľa našich individuálnych potrieb = našich jedinečných emočných dlhov, komplexov a zranení.

Pri uvedomení si závislosti sa mení vzťah s objektom závislosti na vedomý. Ak si svoju závislosť uvedomíme, neznamená to automaticky, že sa závislosti musíme vzdať. Závislosť nemusí markantne narúšať náš život, t.j. takto vedomú závislosť v klude akceptujeme. Napríklad žena s dostatkom finančných prostriedkov svoju závislosť na nákupoch nebude možno musieť za celý svoj život obmedziť. Podobne však existujú prípady, kedy ľudia vedomí si svojej závislosti obetujú vedome niečo zo svojho života. Príkladom môže byť fajčiar. Väčšina z nich si je

vedomých svojej závislosti, vedia dokonca, že ničia svoje telo (majú to vždy pred očami, keď si vyťahujú cigaretu z krabičky), ale toto všetko obetujú, pretože uvoľnenie (odpútanie sa od strachu), ktoré im cigareta prinesie v prítomnom okamihu, je silnejšie ako všetky negatívne dôsledky spojené s fajčením.

Nie vždy však majú závislé-vedomé vzťahy negatívny kontext ako sme si uviedli v predchádzajúcich príkladoch. Podskupinou závislých-vedomých vzťahov, sú vzťahy, ktoré od začiatku tvoríme vedome. Príkladom môže byť napríklad výstup na Mt. Everest, kedy svoj výstup zveríme do rúk inštruktora, plne mu dôverujeme a počúvame jeho pokyny a príkazy. Sme na ňom závislý, ak sa tento inštruktor stratí alebo zomrie v polovici výstupu, je dosť možné že zahynieme aj my.

Podobné vzťahy máme s naším trénerom, učiteľom, a pod., kedy výsledok, ktorý vedome očakávame je závisí od strany, na ktorej sme závislí. Takéto závislé-vedomé vzťahy spravidla volíme (nadväzujeme) na dobu určitú. Tak ako sa učiteľ písania stáva zbytočným, keď sa žiak naučí písať, podobne ľahko sa „rozpadajú“, prípadne transformujú takto vedomé – závislé vzťahy. Naš vzťah s inštruktorom = vzťah učiteľ - žiak sa môže ľahko zmeniť po ukončení výcviku na vzťah priateľ – priateľ.

## **Vzťah nezávislý - nevedomý**

Z názvu nám je zrejmé, že sa jedná o vzťah, o ktorom nemáme poňatia a nie sme na ňom závislý v zmysle pripútania ako narkoman k droge. V našom okolí máme veľmi veľa ľudí a vecí, s ktorými máme vzťah. Príkladom môže byť vrátnik v zamestnaní. Máme s ním určitý vzťah, prichádzame s ním do kontaktu, ale ak ho vyhodí a príde miesto neho nový vrátnik, nadviažeme s ním nový vzťah, ktorý je tak vzdialený nášmu životu, že ho ani neregistrujeme.

V širšom okolí takéto vzťahy môžeme nazvať „šumom“, t.j. máme mnoho vecí, procesov a ľudí, s ktorými máme vzťahy, kedy sa ich pôsobenie vzťahuje aj na nás, ale „je to už tak ďaleko“, že od ich

pôsobenia nie sme priamo fyzicky alebo emočne závislý a často sme si týchto vzťahov ani nie vedomý. Často ani nezaregistrujeme, že takýto ďaleký vzťah zanikne.

## Vzťah nezávislý - vedomý

Poslednou skupinou z našich vzťahov tvoria vzťahy nezávislé – vedomé. Typickým príkladom takéhoto vzťahu je priateľský vzťah. Priateľ, teda človek, ktorý nás prijíma takého akí sme, môže byť na opačnej strane zemegule, nemusíme ho vidieť roky, ale vieme, sme si vedomí, že s ním máme vzťah, že je náš priateľ. Ak nám rok nezavolá, nespôsobí nám to mentálnu ujmu, pretože nie sme na tomto vzťahu závislí v zmysle prežitia (drogy). Obdobných nezávislých vedomých vzťahov máme v našich životoch neúrekom.

*Dôkladne si na papier napíšme*

- A) tri vzťahy závislé - nevedomé
- B) dva vzťahy závislé - nevedomé
- C) dva vzťahy nezávislé - vedomé
- D) dva vzťahy nezávislé - nevedomé

ktoré sa vyskytujú vo vašom živote. Pri závislých vzťahoch napíšme objekt závislosti, čo nám závislosť dáva a čo nás stojí, čo nám berie (čo dávame na oplátku závislosti my)<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Pri opise závislosti sa sústreďme na pocity, ktoré nám závislosť naplňuje. Napríklad pri závislosti na cigaretách alebo káve je objektom závislosti káva (cigarety), ktorá nám prináša pocit bezpečia, pokoja, utišenia. A čím za túto závislosť platíte? Napríklad u cigariet sú to financie, zápach z úst, žltnutie zubov, páchnutie oblečenia, strata čistoty pľúc. Káva môže spôsobovať nespavosť, úzkosť, nervozitu. Doprajme si čas, dôsledne a dôkladne opíšme svoje závislosti. Možno zmeníme mnoho nevedomých závislostí, nevedomých závislých vzťahov na vzťahy závislé ale už vedomé.

Pripomeňme si dvojicu podopierajúcich sa ľudí postihnutých chorobou Hukulus Muskulus. Táto dvojica podopierajúcich sa chorých ľudí krásne ilustruje naše ľudské vzťahy.

Každý z nás má Hukulus Muskulus. Do súčasnosti, do doby kedy čítate túto knihu sa rozvinul do obrovského, akútneho štádia. Sme plný krívd, emočných zranení, komplexov, dlhov, očakávaní a pod. „Jedna z nôh sa nám riadne skrátila“ a tak krívame, bolestivo a únavne kráčame naším životom a hľadáme spôsoby, ľudí a veci (vzťahy), ktoré by nám toto kráčanie uľahčili.

Zákonnite si hľadáme partnera, rovnako ohnutého, ale do opačnej strany, aby sme sa čo najlepšie vedeli vzájomne podoprieť. Výborným príkladom je vzťah tyran-obeť. Tyran si nikdy do vzťahu nepritiahne tyrana, pretože ten je „ohnutý“ rovnakým smerom. Tyran si tyranov nevšima, vôbec ich nevníma, nevidí. Vníma a priťahuje si do života zákonnite obeť, rovnako ako si obeť pritiahne tyrana. Koľkokrát v živote sme svedkami toho, ako si žena priťahuje presne takých istých chlapov, stále dookola, prípadne rovnako muž dookola stále rovnaké ženy, ktoré ho podvedú, oklamú, využijú.

Čím viac sme „chorý“, tým viac sa „nakláňame do jednej strany“, tým viac nás naše kráčanie životom bolí a unavuje. Tým väčšie „zamilovanie“ prežívame, ak stretneme našu „spriaznenú dušu“, ktorá nám to naše boľavé kráčanie životom spríjemní.

Takýto vzťah však nemá s láskou nič spoločné. Jedná sa o závislosť. Tak ako narkomanovi po dlhej dobe príde do života „milovaná droga“, rovnaký stav, eufóriu, blaženosť, „zamilovanie“ prežívajú ľudia v takomto podopierajúcom sa páre a samozrejme o láske nemajú ani potuchy. Naša „opora pri chôdzi“ nie je len náš partner, ale sú nimi všetky ostatné barličky - vzťahy, ktoré nás „držia na nohách“ = podopierajú nás.

Ľudia v závislom vzťahu, či už vedomom alebo nevedomom, môžu pokojne, harmonicky žiť celý život, dokonca aj bez výraznejšieho utrpenia. Pokiaľ budú stále spolu, pokiaľ si dávajú to, čo potrebujú, nenarazia na abstinenčné príznaky závislosti. Žena bude vo vzťahu

s dedkom miliardárom, pokiaľ pôjdu peniaze, tyran bude s obeťou dovtedy, pokiaľ ju bude môcť stále trestať a obeť s tyranom dovtedy, pokiaľ bude uspokojený jej pocit viny, pokiaľ bude vinná a trestaná. Otroci závislí od výplaty, budú do zamestnania chodiť stále, pokiaľ bude výplata chodiť na účet. Alkohol môžeme pokojne konzumovať až do konca nášho života.

Problém nastáva ak sa jedna strana z takéhoto vzťahu začne zo svojej závislosti liečiť. Pre lepšie vysvetlenie uvedieme vzťah obeť – tyran. Vzťah obeť – tyran nemusí byť partnerský, ale kľudne aj pracovný, kedy šéf, učiteľ alebo rodič tyranizuje svojich „poriadených“. Tyran – ohnutý chorobou doprava si pritiahne obeť ohnutú doľava a vzájomne vytvoria harmonický vzťah. Tyran môže tyranizovať, obeť dostáva tresty, všetci vo vzťahu sú spokojní. Každý má to, čo potrebuje. Ak sa jedna zo strán začne liečiť, nastáva komplikácia. Fyzicky si to predstavme tak, že sa začne jeden zo svojho ohnutého postoja vyrovnávať, smerom ku vzpriamenej polohe. Napríklad lieči svoj komplex menejcennosti, sebaúcty, sebahotnoty = lieči Hukulus Muskulus. Jeho skrátaná noha sa predlžuje, viac a viac dokáže chodiť vzpriamene, bez opory, bez barličiek.

Čím viac vzpriamene kráča životom, tým viac cíti svojho opierajúceho sa partnera. Pokiaľ bol chorý, tak tlak opierania partnera vo vzťahu presne vyvažoval jeho tlak, ktorým bol ohnutý = tlačil on do partnera, avšak po vyliečení už takúto „oporu“ nepotrebuje a následne už opieranie partnera pociťuje ako neprimeraný tlak – agresiu. Vtedy spravidla takýto vzťah kolabuje, končí. V praxi sme svedkami toho, že dlhotrvajúci, harmonický vzťah ja rozpadá v okamihu liečenia jedného z partnerov vzťahu. Jeden sa zmenil a druhý nie. Častokrát stačí maličkosť, kedy si jedna strana zo vzťahu uvedomí svoju hodnotu, úctu či akúkoľvek vec, ktorá spôsobila skrátanie nohy (emočné zranenie, citový dlh a pod.)

Téme vzťahov by sme mohli venovať samostatnú knižku, to však nie je účelom. Účelom tejto knihy je učenie sa láske, aby sme mohli vytvárať láskyplné vzťahy.

V tejto časti sme preto uviedli len základné typy vzťahov, s upriamením pozornosti najmä na závislé vzťahy a to z dôvodu, aby sme lepšie pochopili, že naše vzťahy sú založené na podmienkach, očakávaniach a nemajú s láskou nič spoločné.

Akýkoľvek vzťah môže byť harmonický, dlhotrvajúci a pokojný a pritom úplne bez lásky. Ak si podrobnejšie analyzujeme naše vzťahy, zistíme že drvivá väčšina (ak nie všetky) pripomínajú vzájomné podopieranie, vzťahy bez lásky.

# Vesmírne zákony vo vzťahoch

Žijeme vo vzťahovom svete. So všetkým, s úplne všetkým, čo je v nás a vôkol nás, máme určitý vzťah. Každý jeden vzťah, ktorý máme v našom ľudskom svete, podlieha bez výnimky platnosti = pôsobeniu vesmírnych zákonov. Vesmírne zákony vo viditeľnom svete opisujú fyzikálne zákony, resp. skúma ich vedný odbor fyzika. Fyzikálne, vesmírne zákony platia úplne identicky aj vo svete nefyzickom, t.j. svete za naším zrakom, emocionálnom, duševnom i duchovnom a ten skúma vedný odbor ezoterika. Ezoterické zákony (zákonitosti) sú obdobou fyzikálnych zákonov, mení sa len ich oblasť pôsobnosti.

Fyzikálny zákon	Ezoterický zákon
zákon akcie a reakcie	čo zaseješ to zožneš
zákon príťažlivosti	rovný rovného si hľadá
zákon rezonancie	aký išiel, takú našiel
zákon zrkadlenia	chudobnému aj posledné z hrnca vykypí
zákon zrkadlenia, zákon odrazu	bohatému bude pridané, chudobnému odobraté ako sa do hory volá, tak sa z nej ozýva

Vyššie uvedené zákony sú len ukážkou mnohých zákonitostí obsiahnutých v ľudových múdrostiach, ktoré nie sú ničím iným ako pôsobením fyzikálnych zákonov v nehmotnom svete, svete za naším zrakom. Za zrakom tak môžeme pôsobiť a ako mágovia tvoriť zmeny za-zrakom = zázraky.

Ezoterická veda nie je žiadna mágia, žiadna alchymia či konšpirácia. Ezoterika len opisuje deje a zákonitosti v nehmotnom svete skrz fyzikálne – vesmírne zákony. Veľmi veľa vecí a zákonitostí v ezoterickom svete je krásne fyzikálne opísaných, dobre preštudovaných a prebádaných, avšak sa o nich moc na verejnosti



nerozpráva. Telepatia, predpovedanie budúcnosti či mnohé „zázraky“ len potvrdzujú platnosť fyzikálnych zákonov.

Ak si pustíme rádio v aute alebo hudbu do bluetooth slúchadiel využíva sa fyzikálne dobre známa sústava vysielača a prijímača. Vysielač (rádiový vysielač, mp3 prehrávač) vysiela elektromagnetické vlnenie a prijímač (autorádio, slúchadlá) toto vlnenie prijíma. To je vďaka vesmírnej (fyzikou opísanej) vlastnosti pohybujúceho sa elektrického náboja, ktorý pri svojom pohybe šíri do okolia elektromagnetické vlnenie, ktoré môžeme prijať na strane prijímača.

Náš ľudský mozog je sústava miliárd buniek (neurónov), ktoré sú vzájomne prepojené dlhými spojmi (synapsiami), po ktorých idú jemnučké elektrické impulzy. A čo robia elektrické impulzy, keď sa pohybujú? Vyžarujú do okolia elektromagnetické vlnenie. Každý z nás je obrovská „chodiaca“ anténa, prijímač aj vysielač. Stačí správne naladenie „rádia na vibráciu vysielača“ a telepatia je na svete.

**Vesmírne zákony platia (pôsobia) univerzálne pre svet  
hmotný aj nehmotný (emočný, duchovný).**

Na príklade telepatie, sme si ukázali, že všetky vesmírne zákony, ktoré poznáme vo fyzike, platia úplne rovnako, identicky vo všetkých úrovniach bytia nášho života. Vesmírnych zákonov, ktoré poznáme vďaka fyzike máme neúrekom a nemá zmysel sa na tomto mieste všetkým venovať. Aby sme však pochopili dôležitý vesmírny zákon žiarenia v kontexte lásky, veľmi stručne opíšeme tri fyzikálne zákonitosti, ktoré sú nevyhnutné, ťažiskové pre pochopenie tohto zákona.

1. Zákon zachovania energie vraví, že ak je vesmír konečný (izolovaná sústava) celková energia v ňom je nemenná, inými slovami energia nevzniká a nezaniká, len sa premieňa z jednej formy energie na druhú, inú formu energie.

2. Druhý termodynamický zákon vraví, že nie je možné, aby sa teplo samovoľne šírilo z chladnejšieho miesta na teplejšie = vesmír sa snaží vždy dostať do rovnováhy, harmónie.

3. Zákon akcie a reakcie vraví, že každá akcia vyvoláva rovnako veľkú reakciu opačného smeru alebo sily, ktorými na seba pôsobia.

Vo svete hmotnom je k nám najbližšie naše telo. Vo svete nehmotnom, ktorý je ešte bližšie ako naše telo, je náš vzťah k nášmu JA. Čo si o sebe myslíme, ako sa ceníme, ako si dôverujeme, ako sa vnímame, ako sa prijímame, ako sa súdime, hodnotíme. Toto je nám najbližšie. Toto vnímame, takto myslíme, o tomto sme presvedčení... aj keď „nemáme telo“ napr. sme pripútaní na lôžko - „telo veľmi necítíme“ avšak stále vedomie máme = stále sme. Až ďaleko, ďaleko za našim vedomím je naše telo, ktoré posudzujeme práve skrz vzťah k nášmu JA, skrz vzťah k sebe samému.

Najbližšie k nám je tak náš vzťah samého k sebe, potom je naše telo a následne je všetko ostatné. Všetky ostatné vzťahy, vzťahy s našimi deťmi, rodičmi, partnermi, prácou, záľubami ap. sú ďaleko, ďaleko za vzťahom s našim vlastným JA.

Ak si uvedomíme, pochopíme a plne precítíme tri základné (vyššie uvedené) vesmírne zákony, ich aplikáciou pre nefyzickú, duchovnú oblasť nám bezpochyby vyplynie nasledujúca poučka, ktorú nazývame zákon žiarenia a je veľmi osožné, ak si ho dobre „zapíšme za uši“. Naučme sa ho naspamäť. Je osožné ho vnímať, cítiť každou bunkou tela. Je osožné ho vedieť odrecitovať, aj keď nás zobudia o pol noci.

**Tak ako sa správam k sebe (k svojmu JA), tak sa následne správam k okoliu a tak sa okolie následne správa ku mne.**

**To čo dávam sebe, to dávam do okolia, to mi okolie dáva späť.**

**Iným môžem dať len to čo mám, to čo dávam sebe.  
Ak niečo nemám, nedávam sebe, nemôžem to dať ani iným.**

Druhým dávame presne len to, čo sami máme. Ak máme nešťastný život, život v strese, život bez lásky, život bez pokoja potom šírimo do okolia len to čo v sebe máme, nešťastie, hádky, zhon, nepohodu, strach a pod. Z prvej časti poučky je zrejmé, že ak chceme mať šťastné, láskavé, pokojné životy musí byť láska, pokoj, radosť našou vnútornou súčasťou, musíme sa mať sami v láske, mať láskavý vzťah k nášmu JA.

To čo vidíme vôkol seba je projekcia, odraz, premietanie nášho vnútra do okolia. Chovanie, správanie sa, vplyv okolia na nás je dôsledkom nášho chovania, správania sa k okoliu a to je zrkadlením nášho vlastného správania sa k sebe samému, k svojmu JA. Ak chápeme túto zákonitosť, tak je nám prirodzené a pochopiteľné, že

**Ak sa mi niečo nepáči vo svojom okolí, nemením okolie,  
mením len svoje JA.**

Zapíšme si za uši, že ak sa nám niečo nepáči v našom okolí, nemením okolie, meníme len svoje JA, meníme svoj vzťah samého k sebe. Zmena nášho JA sa automaticky vyžiarí do nášho okolia a následne tak nové okolie pľýva na nás.

Ak sme si napríklad na svojej životnej ceste pritiahli do života despotického šéfa v zamestnaní, zaručene sa despoticky správame sami

k sebe a tento náš šéf, nám len toto naše správanie zrkadlí. Zrkadlí naše nízke sebavedomie.

Najjednoduchšou cestou ako zmeniť despotického šéfa je zmena nášho JA. Ak sa začneme liečiť zo svojich komplexov menejcennosti, nízkej sebaúcty a iných komplexov, zmení sa náš vzťah samého k sebe, zlepši sa naša sebaúcta a túto zmenu zrkadlíme do svojho okolia, ktoré je vždy v rovnováhe. Keďže sme sa zmenili, ale šéf zostáva rovnaký, nastáva nerovnováha a vesmír sa snaží rôznymi okolnosťami zariadiť rovnováhu. Despotického šéfa preložia, preložia nás, alebo dostaneme výpoveď, pretože už viac nepotrebujeme lektora, ktorý nás učí sebahodnote. Prípadne sa zmení správanie šéfa voči nám, vesmír to už nejako zariadi, má nekonečne veľa možností ako to urobiť. To je úloha vesmíru, nie naša.

Po precítení a pochopení vyššie uvedených vzťahov a zákonitostí je zrejmé, že ak chceme mať láskyplné vzťahy, musíme mať láskyplný vzťah k svojmu JA a až potom môžeme mať láskyplné vzťahy so svojim okolím (partnerom, deťmi, rodičmi atď.). Ak chceme vidieť čistotu, mravnosť, lásku, pokoj a mier vo svete, musíme sa tak najprv správať sami k sebe, mať lásku, pokoj a mier vo svojom vnútri.

# Láskyplný vzťah so svojím JA

Ak sa dôkladne pozrieme vôkol seba, vidíme život, ktorý pozostáva z miliardy maličkých projekcií individuálnych JA, individuálnych vzťahov k svojmu JA, ktoré vytvárajú celkový obraz života na Zemi. Ak tento celkový obraz pozorne analyzujeme, nepotrebujeme žiaden iný dôkaz, že svet vôkol nás je v globále projekciou všetkého možného, len nie projekciou prijatia, lásky, pokoja, súcitu a empatie. Niet divu, že to vo svete vyzerá presne tak ako to vyzerá, pretože láska je v spoločnosti veľmi dobre skrytá, zamaskovaná a navyše aj zamieňaná za závislosť, obchod a pod.

Nemáme radi seba, preto zákonite (podľa zákona žiarenia) nemôžeme mať radi ani nič navôkol, nič v našich životoch → to tak aj vo svete vôkol nás vyzerá. Chlácholíme sa, hovoríme si, nahovárame si, že „nie nie, ja som iný“. Veď predsa ľúbim rodičov, partnera, deti, samého seba.

Skutočne sa ľúbime? Robíme to čo nás baví? Pracujeme v zamestnaní, ktoré nás baví a naplňa, vtedy a tak dlho ako si povieme, ako chceme? Sme spokojní s tým ako vyzeráme, kde sme, čo máme, s kým sme? Určite nie. Ak by tomu tak bolo, tak by sme nečítali túto knižku.

O sebaláske, sebaprijatí, sebaúcte, sebaistote sa hovorí veľa a domnievam sa, že všetci z nás o sebaláske aspoň niečo počuli.

Úloha je jednoduchá. Ak chceš mať láskavý život, ľúb sa! Miluj sa. „Úloha je jednoduchá“, ak sa ti pokazí auto (život) oprav ho (ľúb sa), pamätáte si na príklad s pokazeným autom plného elektroniky?

Čítali a počuli sme veľaokrát o radách typu „maj sa rád, prijmi sa, pochváľ sa“, čo je osožné asi tak ako zmienená rada „oprav si auto ak sa ti pokazí“. „Výborná rada“ lebo každý z nás vie opravovať autá plné elektroniky.

Presne rovnako je pre nás úplne zbytočná rada, „veď sa maj rád, prijmi sa, pochváľ sa“. Tak ako nevieme opravovať auto, tak isto vieme

veľmi málo, prípadne nevieme vôbec nič o seba prijatí, sebaláske, sebaúcte. Ak sme neboli chválení celý život, nebudeme vedieť prijať pochvalu od iných, pretože ju nevieme prijať ani od seba. Nevieme ako sa máme pochváliť, ako pochvalu prijať. Musíme sa tomu naučiť. Musíme sa naučiť láske samého k sebe. Postupne, krok za krokom, krôčik za krôčikom sa budeme učiť, vzdelávať sa, skúmať, trénovať, praktikovať, overovať...

Predstavme si miestnosť, v ktorej svieti jedna žiarovka. V miestnosti je veľa vysokého nábytku, harabúrd a množstvo iných vecí, ktoré zatieniajú a pohlcujú svetlo z tejto žiarovky a kvôli tomu je v miestnosti takmer úplná tma. My chceme však mať krásnu čistú, útulnú, presvetlenú miestnosť. Čo spravíme? Máme tri základné možnosti.

Najjednoduchší spôsob ako presvetliť miestnosť je každú jednu tieniacu a svetlo pohlcujúcu vec z miestnosti vyhodiť. Čím menej zaciňajúcich vecí v miestnosti bude, tým viac svetla v nej bude, tým presvetlenejšia bude.

Druhá možnosť ako presvetliť miestnosť (zatienujúce množstvo vecí) je umiestňovať do miestnosti postupne viac a viac svetiel. Na každú jednu vec, na každú jednu časť miestnosti môžeme zamerať jedno svetlo až napokon ani jedna vec nebude vrhať tieň = všetko bude na svetle, všetko bude svetlo odrážať, všetko bude svetlom.

Tretou možnosťou je pomyselným „tlesknutím ruky“, „lusknutím prsta“, v jednom okamihu vyhodiť všetky veci z miestnosti. V jedinom okamihu v miestnosti neostane nič, iba svetlo.

Tieniace „veci a haraburdy“, ktoré pohlcujú svetlo v miestnosti predstavujú strach. Strach je presným opakom lásky. Naše „duchovné“ srdce má svoju veľkosť, svoju, konečnú kapacitu. Čím je v ňom viac lásky (svetla), tým je v ňom menej strachu (tmy, tieňov).

**Opakom lásky je strach. Srdce má jednu, konečnú kapacitu.  
Čím je v srdci viac lásky, tým je v ňom menej strachu.  
Čím je v srdci viac strachu, tým je v ňom menej lásky.**

Podobne ako v prípade presvetlenia temnej miestnosti, máme v zásade tri základné „možnosti“, cesty lásky = tri spôsoby ako naplniť (presvetliť) naše srdcia láskou. Prvou je postupná eliminácia našich strachov, kedy sa uvoľnené miesto zaplňa láskou. Druhou je zvyšovanie lásky v srdci, čím sa prirodzene vytláčajú = eliminujú = prijímajú (liečia) strachy. Treťou možnosťou je náhle, spontánne osvetlenie (vyhodenie strachov zo srdca). Opíšeme si postupne všetky tri základné cesty vedúce k láske.

Osvietenie sme uviedli ako poslednú, tretiu možnosť v poradí, avšak keďže je principiálne najmenej závislá od našej vedomej „myšlienkovvej“ vôle, t.j. deje sa spravidla spontánne, opíšeme si ju ako prvú.

## Osvietenie

V priebehu dopátrateľnej histórie ľudstva sa vyskytlo mnoho ľudí, ktorí boli výnimočne láskaví v porovnaní so zbytkom spoločnosti. Nikoho a nič nesúdili, šíрили lásku na všetkých vôkol, aj na svojich katov, presne tak isto ako svieti slnko, na všetkých „dobrých aj zlých“. Chápali, cítili lásku a bez akéhokoľvek AK (sa) ľúbili.

Takýto ľudí spoločnosť nazýva osvieteními. Vraví sa, že u týchto ľudí prišlo ku kvalitatívnej zmene vedomia znenazdajky, náhle, či už pri ohrození života, extrémnom vypätí alebo len tak pokojne v sede, pod stromom alebo aj v riadnom hluku na tržnici.

Či už to bol Budha, Kristus, Krišna, Mahavira, Patandžali a pod., všetci títo ľudia prišli k osvieteniu svojou individuálnou cestou a aj keď tieto ich cesty vykazujú určité spoločné rysy, ich cesty k osvieteniu boli veľmi rôzne. Koľko ľudí, toľko životných ciest. Ak sa máme aj my dopracovať k osvieteniu obdobne ako Budha, stane sa nám to. Udeje sa nám to. Nebudeme to vôbec čakať a čo je však dôležitejšie k takémuto spontánnemu osvieteniu sa nedá dopracovať opakovaním cesty iného. Milióny hľadačov opakuje cestu Budhu či Krista a koľko hľadačov našlo osvietenie?

*Jedného chladného rána ťahal staručký dedko vozík s drevom ku svojmu domčeku. Jeho myseľ bola plná obáv, strachu o to, či prežije cez takúto zimu do ďalšej jari. Všimol si sokola na strome, ktorý pokojne sedel na konári. O tom, čo bude do jari sokol vôbec nepremýšľal. Starec sa na neho zadíval, precítil svoju prítomnosť a akoby ho lusknutím prsta osvietilo. V jeho srdci zo sekundy na sekundu zavládol pokoj, radosť, dôvera, láska. Zadíval sa ešte raz na sokola, poobzeral sa navôkol a pokračoval v ťahaní vozíka s drevom tak ako predtým.*

Osvieteného človeka však principiálne nemáme ako rozoznať od akéhokoľvek iného človeka, pretože osvietenie, naplnenie láskou je vnútorná premena. Osvietený človek je plný lásky, ktorú šíri, prechováva k svojmu JA. Svoj vnútorný stav, pokoj, vyrovnanosť, lásku zákonite žiari do svojho okolia. Úplne identicky však môže pôsobiť aj



človek, ktorý šíri tiež „lásku“, pokoj a prijatie avšak pre naliehavý pocit uspokojenia svojich vnútorných komplexov, t.j. nemiluje nezištne, bez akéhokoľvek AK. Cíti sa byť lepším, viac pomáhajúcim, viac pokojným, viac múdrejším, viac osvietenejším ako ostatní. Navonok sa snaží šíriť lásku a aj tak môže konať, ale vo svojom vnútri je zmietaný nepokojom, súdením, porovnávaním, výčitkami, pohrdaním, aroganciou a pod. Vonkajšie identické správanie dvoch ľudí sa líši vždy ich vnútorným svetom. Tak ako nenájdeme dve identické snehové vločky, nenájdeme ani dvoch ľudí s rovnakým „vnútorným svetom“.

**To čo je pred nami má nepatričnú hodnotu (rozmer)  
v porovnaní s tým, čo je v našom vnútri.**

Ak by nás niekto poprosil aby sme napísali knihu o transfunkcionéri kontinua, pričom nevieme vôbec čo to je, vôbec sme s ním nepracovali, len sme o ňom niečo počuli, vieme, že existuje, čo by sme v knihe o ňom napísali?

Rovnako tak aj o osvietení nemá moc zmysel písať viac. Nie je to nutné ani potrebné, bolo by to len viac zmätočné. Stačí nám poznať základný opis osvietenia. Jeho hĺbku nedokážeme viac nacítiť, prijať, ani pochopiť. Vedeli by sme to vtedy, ak by nás osvietilo, ak by sme boli osvietení, „ak by sme vedeli čo je transfunkcionér kontinua.“

Okrem osvietenia nám tak zostávajú ešte dve základné cesty lásky. Navyšovaním lásky v našich srdciach (kedy sa zo srdca „vytláča“ strach) alebo „vytláčanie“ strachu zo srdca (kedy sa uvoľnené miesto po strachu zaplaví láskou). Tu však nastáva trošku komplikácia. Keďže my lásku moc dobre nepoznáme, ako ju máme v srdci navyšovať?

Ak by nám niekto do misky nasypal hrach a pukkabó a prikázal nám od seba tieto dve veci oddeliť ako by sme postupovali? Väčšina z nás vôbec netuší, čo je to pukkabó, ale veľmi dobre vieme, čo je hrach.

Ak teda z misky povyberáme všetok hrach, čo v miske zostane? Len čisté pukkabo.

Naše srdce má len jednu, konečnú kapacitu. Môže byť v ňom láska alebo strach. Čím viac je v ňom jedného, tým menej druhého. Ak použijeme predchádzajúci princíp s hrachom a pukkabom a zo srdca „odstránime“ postupne všetok strach, čo nám v ňom zostane?

Aby sme však vedeli strach „odstrániť“, musíme ho jednak rozoznať – veľmi dobre (s)poznať a musíme aj poznať spôsob, akým ho dáme „von“ z nášho srdca, ako ho „odstránime“.

# Strach

Strach je opakom lásky. V prírode existuje prirodzený, ZDRAVÝ strach zo smrti alebo zo straty zdravia, z poranenia. Tento strach je veľmi osožný, pretože nás chráni, chráni naše zdravie a život. Ak sa na nás v prírode rozbehne medveď pocítíme strach, naše telo vylúči adrenalin, svaly sa napnú, telo sa pripraví na ohrozenie života. Buď zmeravieme a ani sa nepohneme (strnutie, paralýza), utečieme alebo zaútočíme. Iné ako tieto tri reakcie na strach v prírode neexistujú.

**Prírodný strach plynie z okamžitého ohrozenia na živote a zdraví.**

**Ak nás nič neohrozuje na živote a zdraví, tu a teraz a cítime strach, jedná sa o nezdravý, patologický strach.**

**Strach má tri základné prejavy: strnutie, útek, útok.**

Zapišme si za uši, zdravý strach je ohrozenie na živote a zdraví pri aktuálnom ohrození, TU a TERAZ. Ak sa pasie srnka na lúke a v lese niečo zašuchoce prestane jesť, otočí tým smerom hlavu, nastraží uši a keď z lesa vyjde vlk ihneď uteká. Avšak ak z lesa vyjde ježko, skloní hlavu dolu a pokojne pokračuje v spásaní šťavnatej trávičky. Zaniklo ohrozenie života, zanikol strach, nastúpil pokoj. Toto je zdravý, prirodzený strach.

Srnka nepocituje strach na druhý deň zo včerajšieho zašuchotania v lese, prípadne nepocituje strach, nemá obavy, že môže v lese niečo zašuchotať zajtra.

Všetky naše nezdravé, iluzórne strachy sú produktom našej mysle a spája ich spoločný menovateľ. Všetky iluzórne strachy nemajú pôvod v prítomnosti, v aktuálnom ohrození na živote alebo zdraví.

Sme jediné tvory v prírode, ktoré majú myseľ uvedomujúcu si svoju minulosť a budúcnosť. Sme tak aj jediné tvory, ktoré môže (nevychovaná, nevedomá) myseľ odviešť od prítomnosti, od prítomného okamihu. A ak sa tak udeje, dostávame sa do ilúzií, pretože život mimo TU a TERAZ je ilúzia, fiktívny, nami vytvorený svet mimo realitu, mimo skutočnosť. A v takomto iluzórnom svete, už môžeme vytvárať ľubovoľné strachy a obavy, ktoré sú limitované len našou fantáziou.

*Šéf sa na mňa už týždeň neusmial, už dávnejšie ohlasovali vo firme prepúšťanie. Určite prepustia mňa, kde sa teraz zamestnám... Bojím sa (na základe iluzórneho strachu).*

*O týždeň zistím, že šéf bol týždeň pohádaný s manželkou, preto sa neusmieval ani v práci. Firme sa navyše začalo dariť až tak, že prijali ďalších, nových zamestnancov a mne zvýšili výplatu. A ja som sa týždeň strachoval, úplne zbytočne.*

*Frajerka mala prísť domov už pred tromi hodinami. Ktovie čo sa jej stalo. Mala haváriu alebo išla s nejakým chlapom ktovie kde. Už ma vôbec neľúbi. Rozíde sa so mnou a zostanem sám. Určite teraz vonku niekde súloží s cudzím chlapom. Premietam si do detailov všetko čo teraz robí. Telo sa mi celé trasie, mám obrovský strach, hnev, cítim nenávisť. 4 hodiny ma už takto klepe. V tom sa otvorí dvere a priateľka povie „ahoj miláčik, prekvapenie“. Meškám, pretože sa pokazil autobus cestou domov, ale meškám aj pre to, že som ti bola kúpiť tvoj obľúbený hamburger a pivočko k tomu, len tak, nech máš radosť. Ved' ona ma tak ľúbi, miesto tých hodín strachu, som sa mohol radovať zo života.*

Predchádzajúce dva príklady ilustrujú nezdravý, iluzórny strach, ktorý ako sa domnievam, pozná veľmi dobre každý z nás. Nikto a nič nás neohrozuje na živote a zdraví a my sa aj tak bojíme (neprirodzene, nezdravo).

Nezdravý strach má pôvod v strachu zo smrti, ale neexistuje. Neexistuje TU a TERAZ. Keďže má pôvod v prirodzenom, nám veľmi

dobre známom strachu zo smrti, veľmi ľahko sa ním necháme opantať, zmiašť, (z)viest.

Chorobné nakupovanie šiat a oblečenia je dôsledkom strachu zo straty atraktivity. Strata atraktivity = nebudem atraktívna, muž ma opustí kvôli atraktívnejšej, opustená = sama, sama = smrť<sup>3</sup>. Lakota, hromadenie majetku = dôsledok strachu z nedostatku. Strach z nedostatku prameni z nedôvery v samého seba zabezpečiť si obživu = zo strachu o život v dôsledku hladovania, nedostatku potravín, absencii obydlia...

Nezdravý, iluzórny strach má úplne identický prejav ako strach zdravý, prirodzený. Telo sa nám trasie, ťažko sa nám dýcha, srdce búši, strpame, útočíme alebo utekáme. Fatálny rozdiel je však ten, že nie sme TU a TERAZ ohrozený na živote alebo zdraví. Nezdravý strach je psychologický, iluzórny. Ak si začneme podrobnejšie všímať naše správanie (životy), začneme si všímať svoj vnútorný život, zistíme, že sme spravidla jedno veľké kľbko strachov. O čo viac strachu v srdci, o to menej lásky.

Aby sme si vedeli strach lepšie uvedomiť a hlavne aby sme ho nezasievali do seba a iných ľudí (najmä do detí), pomôže nám pochopenie zdrojov strachu.

Jednu časť našich nezdravých<sup>4</sup> strachov sme zdedili, druhú časť sme získali výchovou a ďalšiu časť získavame počas života svojim negatívnym myslením.

V štúdiu genetiky (hlavne epigenetiky) sme za posledné desaťročia výrazne pokročili a dnes už vieme, že napríklad v maternici ženy sa vo

---

<sup>3</sup> V ranej spoločnosti bol za hrdelný zločin udelený najvyšší trest - vylúčenie z komunity. Keďže boli podmienky na prežitie v týchto časoch veľmi drsné, ľudia prežili najmä vďaka tomu, že si pomáhali - žili v komunite. V našej rodovej pamäti máme veľmi pevne zakódovanú rovnicu vylúčenie z komunity = samota = smrť.

<sup>4</sup> V tomto mieste už vieme, že jediný opodstatnený je zdravý, prirodzený strach z aktuálneho ohrozenia na živote a zdraví. Všetko ostatné je ilúzia, nezdravý strach. Aby sme zbytočne neopakovali slovo „nezdravý“, v ďalšej časti už pod pojmom strach myslíme automaticky nezdravý, iluzórny, neprirodzený strach.

vajíčku zapisujú genetické informácie ob-generáciu, t.j. vnučky či vnuka. Niektoré genetické vlastnosti tak máme po rodičoch, niektoré, už síce menej výrazné po prarodičoch, ešte menej výrazné po praprarodičoch.

Rovnako to platí aj v oblasti životných vzorcov a strachov. Už len počas tehotenstva sa odhaduje, že „plod“ preberie zhruba 10 000 životných vzorcov (vrátane strachov).

V lone matky sme tak získali, zakódovali sa v nás tisíce vzorcov správania, ktoré predstavujú akoby malé programy, ktoré čakajú na spustenie. Prejavia sa až pri konkrétnej životnej udalosti, kedy sa aktivuje takto zdedený životný vzorec (prípadne strach) a naše konanie „ide“ akoby inštinktívne, podľa tohto zdedeného vzorca (programu), ktorý máme zapísaný v našej DNK.

Často sa potom čudujeme a ospravedľujeme slovami „nechápem čo to do mňa vošlo, prečo som sa tak choval, prečo som sa tak bál“. Veľmi veľa toho pri narodení dedíme.<sup>5</sup> Nie, nerodíme sa ako nepopísaný papier, ako tabula rasa. Rodíme sa ako silne popísaná kniha, plná strachov a životných vzorcov.

**Rodíme sa ako veľmi popísaná kniha,  
plná strachov a životných vzorcov.**

Ak napríklad nášmu pradedovi vyhorel dom a on následne bojoval o prežitie v ťažkých podmienkach (nemal kde žiť s rodinou, nemal dostatok potravín atď.) táto silná emócia (strach z ohňa, nedostatku a pod.) môže byť predaná cez DNK vnukovi, ktorí pociťuje strach z nedostatku (opíšeme podrobnejšie neskôr) a aj keď má na účte milión

---

<sup>5</sup> Niekedy sa stretne aj s pojmom dedičný hriech. Hrešiť znamená konať proti svojmu JA, sám proti sebe. Ak hrešíme, konáme proti sebe = nemáme sa radi, nemáme v sebe lásku = máme v sebe strach. Máme v sebe strach, ktorý sme zdedili = dedičný hriech, zdedené konanie, zdedené strachy = zdedená neláska voči sebe.

eur, stále má akoby málo, hanobí a hanobí, závidí, je lakomý, pracuje nad rámec síl a možností, nikdy nemá dosť atď.

Druhú skupinu našich strachov sme začali získavať od okamihu narodenia, kedy nám jednotlivé fóbické strachy boli vštepené výchovou alebo sme ich získali naším rastom pri dospievaní. Tieto strachy od narodenia po našu dospelosť (samostatné konanie), môžeme rozdeliť ešte do ďalších dvoch skupín a to na strach, ktorého počiatok, pôvod si pamätáme a na strach, ktorého počiatok, príčinu si nepamätáme. Aby sme pochopili obom skupinám týchto strachov musíme porozumieť vývoju mysle dieťaťa.

Pamätáme si svoje tretie narodeniny? Alebo štvrté narodeniny? Zrejme nie. Možno máme pár útržkov, „matných spomienok“ ale väčšina z nás si na tento svoj krásny deň nespomína. Pritom sa spravidla jedná o veľmi emotívny, pozitívny deň, kedy sme sa tešili na darčeky, sladkosti, kamarátov, rodinu. Prežívali sme silné emócie, ale na tento deň si nevieme spomenúť. Je to z dôvodu, že naša pamäť začala byť plnohodnotnejšie funkčná až okolo 5. – 6. roku. Preto si z ranného detstva pamätáme síce veľa, ale nie až tak veľa.

Predstavme si situáciu, kedy nás súrodenec v rámci hry zavrel do tmavej skrine, pretože sme sa ako deti hrali na schovávačku. V stiesnenom priestore sa najprv nič nedialo, ale po chvíli sme sa zľakli, pocítili sme strach, silne sme sa začali báť a plakať, ale keďže sme sa hrali na schovávačku, nikto náš plač nepočul. Získali sme traumy, strach z uzavretého priestoru a čo je horšie, keďže to bolo pred šiestym rokom nášho veku, vôbec si v dospelosti túto „banalitu“ nemusíme pamätať. Avšak naše podvedomie, naše telo si strach zo skrine veľmi dobre pamätá a do výfahu nás už nikto nedostane. Bojíme sa stiesnených priestorov.

Dospelý človek s klaustrofóbiou teda vedome vie, že výfah je bezpečný, nič mu tam nehrozí, ale pár metrov pred nastúpením sa jeho telo začne tak báť, tak triasť, že môže celé strnúť (strnutie) a nebude

môcť spraviť ani len jeden krok, prípadne začne ziapať na všetkých navôkol (útok) alebo zo situácie utečie (útek).

Vyššie zmienená situácia predstavuje ilustračný príklad strachu, ktorého pôvod sme získali v detstve, teda v čase medzi narodením a dospelosťou a vôbec ani len netušíme, ako sme sa k nemu dopracovali (netušíme kde je príčina nášho strachu), pretože si naň nepamätáme a nevieme si naň spomenúť.

Keďže naše analytické myslenie vieme plnohodnotnejšie využívať až okolo 5. – 6. roku, do tohto veku sa na nás nalepí = „je nám vštepené“ alebo si aj sami vytvoríme ohromné množstvo strachov.

Podobne ako nám naša pamäť do cca 6. roku „moc neslúži“, úplne rovnako do tohto času nevieme rozlíšiť medzi pravdou a výmyslom. Ak nám niekto v 3. roku života povie, že auto jazdí na vzduch, bez výhrad to prijmeme. Horšie však ako príklad s autom jazdiacim na vzduch bude, ak napríklad v nešikovnosti rozbijeme pohár a naši rodičia, ktorých vnímame detskými očami ako výhradnú autoritu a „Bohov“, ktorí vravia nemennú pravdu, povedia „*ty si nešikovný, sprostý a celý život sprostý zostaneš*“. Ako deti prijmeme toto tvrdenie ako pravdu a navyše, keďže sme to počuli ako 3 či 4 ročný, vôbec si na to ani len nemusíme vedieť spomenúť, nemusíme si to vôbec pamätať.

V dospelosti by sme už vedeli posúdiť kontext a súvislosti, v dospelosti už vieme, že rodičia nás majú radi a nemysleli to doslova, že to bol žart, slová v návale hnevu či emócií. Ako deti to však nevieme.



**Dieťa do 5. – 6. roku nemá plne rozvinutú vedomú pamäť, avšak od počatia má všetko čo prežije (precíti) uložené vo svojom podvedomí a vo svojom tele.**

**Dieťa do 5. – 6. roku nemá rozvinuté analytické myslenie, vníma všetko ako pravdu.**

**Dieťa do 5. – 6. roku nevie rozlíšiť medzi pravdou a výmyslom, strašením a žartom a pod.**

Ďalším (tretím) a našťastie už posledným základným zdrojom strachov, sú strachy, ktoré si popri zdedených a výchovou osvojených strachoch vytvárame sami. Kým predchádzajúce dve skupiny strachov sme získali „zvonku“ dedením a výchovou, túto tretiu skupinu strachov si vytvárame sami, vo svojej myšli.

Strach tejto kategórie nie je ničím iným ako negatívnym myslením. Ak často myslíme v negatívnom kontexte, zákonite vyhľadávame a sledujeme negatívne informácie (napr. TV správy), ktoré nám naše výtvary strachy, potvrdzujú a znásobujú. Naše negatívne myslenie sa tak premieta do nových a nových strachov = vytvárame si viac a viac, väčšie a väčšie strachy. Čo vieme vytvoriť, vieme aj „ukončiť“.

**Strach „tvoríme“ my sami. Strach je výtvor človeka.  
Čo vieme vytvoriť, vieme aj ukončiť.**

Pamätáte si ešte na miestnosť kde v strede svietila žiarovka? Čím bližšie k žiarovke umiestnime predmet, tým bude predmet vrhať väčší tieň. Čím skôr, čím v rannejšom detstve dieťa získa strach, tým viac ho bude ovplyvňovať v dospelosti.

Strašenie typu „zoberie Ťa čert ak..., nechám Ťa tu ak..., budem Ťa ľúbiť ak...“ a podobné vety sa doslova zarezávajú do mysle dieťaťa.

Naša myseľ je ako veľmi úrodná zem. Myšlienky, slová, postoje, očakávania, strachy, všetko čo do mysli vložíme sú semiačka, ktoré zasievame do veľmi úrodnej zeme. Čím skôr zasadíme, tým väčšia „rastlina“ v mysli vyrastie. A tak mikro-traumy z detstva vyklíčia veľmi rýchlo a vyrastú do obrovských podvedomých strachov, ovplyvňujúcich celý náš život.

*V tomto bode je nutné zdôrazniť, že naši rodičia nás milovali a milujú a určite by nám vedome nič zlé nespravili. Vychovali nás najlepšie ako vedeli, za čo si zaslúžia náš najvyšší rešpekt a úctu. Obviňovanie našich rodičov z našich strachov – nelásky nie je vôbec na mieste. Neskôr sa téme rodičov budeme venovať ešte podrobnejšie, kde pochopíme, že sú pre nás tým najlepším, čo nás mohlo v živote postretnúť, bez ohľadu na to, akí sú a aké sme mali detstvo.*

**99% našich strachov sme získali dedičstvom, výchovou alebo vlastným negatívnym myslením.**

## Dôsledky strachu

Bojíme sa = máme nezdravý strach. Keďže naše podvedomie nevieme oklamať, dlhodobý, nezdravý strach sa na ňom i našom tele zreteľne prejavia. Môžeme ležať a čítať si knižku v „pokoji“ no ak sa podvedome bojíme, automaticky sa prejaví strach na našom tele, pričom tieto prejavy môžu mať tisíce rôznych podôb.

Od búšenia srdca, žalúdočných nevoľností, cez poruchy spánku až po mánio-depresívne stavy. Často sa stáva (najmä ak máme „rušný a únavný“ život), že si ani všetky príznaky strachu, ktoré nám telo indikuje, ani nevšimneme (nedokážeme „prečítať“). Ak máme veľmi mnoho podnetov z okolia, potom sa spravidla nevenujeme pozorne podnetom nášho vlastného tela, prípadne stavy nášho tela môžeme pripisovať inej príčine než dôsledkom našich strachov. Navyše keďže naše strachy a aj jeho fyzické dôsledky na našom tele sú s nami od „narodenia“ odkedy vnímame svet, nevenujeme im „zvláštnu pozornosť“, pretože ich vnímame ako našu „prirodzenosť“.

Máme však jeden veľmi zreteľný a jednoduchý indikátor, podľa ktorého dokážeme ľahko rozoznať či „trpíme“ nezdravým strachom (či sa bojíme). Týmto indikátorom je neláska. To je logické a prirodzené. Ako sme si už uviedli opakom lásky je strach a ak sa človek bojí, zostáva mu v duchovnom srdci menej priestoru na lásku.

Strach = absencia lásky = neláska, sa prejavuje tým, že sa nemáme radi. Nemať rád = nechrániť = ničiť. Inými slovami, seba poškodzujúce správanie je hlavný dôsledok ustráchaného človeka (človeka trpiaceho nezdravým strachom).

**Hlavným dôsledkom nelásky = nezdravého strachu je seba-poškodzujúce správanie.**

Sebapoškodzujúce správanie je na fyzickej úrovni ľahko viditeľné a rozoznateľné. Príkladom sú cigarety, nadmerná konzumácia alkoholu, obžerstvo a pod. U človeka kašľajúceho, drhnúceho sa od cigariet, pijana zvracajúceho od alkoholu, či u obézneho človeka s bolesťami kĺbov či kardiovaskulárnymi chorobami je evidentné, že nemá svoje telo rád, neľúbi sa.

Ak nemáme radi samých seba, nemôžeme (nevieme) mať radi ani naše okolie a ani naše okolie nemôže mať v „láske“ ani nás samotných. Taký je zákon žiarenia. Druhému môžeme dať len to, čo sami máme. Ak nemáme v láske seba, potom zabudnime na to, že budeme mať láskavý vzťah s našim šéfom, partnerom či rodičmi. Miluj bližneho svojho ako seba samého znamená, že milujeme bližneho svojho presne tak ako milujeme seba samého.

Cigarety, alkohol, obžerstvo a všetko to, čo necháme pôsobiť zvonku na naše telo (stres, hluk, násilie) a vieme, že nás poškodzuje, je šlabikárovým ukazovateľom faktu, že sa bojíme = neľúbime sa.

*Je tomu skutočne tak? Keď človek fajčí, nemá sa rád a nemôže mať potom ani láskavý vzťah s partnerom, to je nejaká blbosť či? Ved' väčšina mojich známych fajčí a aj dosť popíja, pozriem sa teda na ich vzťahy, pomyslel som si. Bol som šokovaný. Väčšina zo známych bola po rozvoade, či rozchode, bez partnera alebo v disharmonických vzťahoch plných žiarlivosti, hádok a sporov. Našiel som jeden jediný pár, ktorých vzťah sa vymykal z ostatných. Nefajčili, nepili, cvičili jógu. Zaujímavé, ale možno to bude len náhoda, pomyslel som si...*

Môže mať pijan či fajčiar vôbec láskavé vzťahy? K odpovedi sa spoločne dopracujeme, predtým si však musíme vysvetliť ešte trošku z učiva lásky, aby sme porozumeli všetkým súvislostiam.

Sebapoškodzujúce správanie sa na neviditeľnej (nehmotnej) úrovni má na nás spravidla ešte devastujúcejšie dôsledky. Kým na fyzickej úrovni existuje relatívne malé a hlavne konečné množstvo vecí a činností, ktorými sa môžeme ničiť, tak na úrovni nefyzickej,

nehmotnej máme možností neúrekom, nekonečne veľa. Môžeme sa trápiť celý život udalosťou, ktorá sa stala v našom detstve, či mať miliardy rôznych obáv, ktoré sa, ako už zo života vieme, takmer nikdy nenaplnia. Výčitky, krivdy, nenávisť, závisť, ľútosť, zloprajnosť a mnoho iných pekelných ohňov spaľuje naše vnútro. Je nám už zrejmé, že nebo a peklo nie je nikde inde. Sú tu na Zemi. Sú v našom vnútri. Božský pokoj, kľud, kráľovstvo nebeské, láska, prijatie alebo hnev, nenávisť, závisť, ľútosť... Čistá láska alebo neskutočné peklo v našej mysli, v nás.<sup>6</sup> My už v pekle sme.

Veľmi osožné je sledovať okamih, kedy sa nám niečo nepodarí. Keď niečo rozbijeme, pokazíme, jednoducho spravíme nejakú veľkú chybu. To ako sa v tej chvíli sami k sebe správame krásne ilustruje náš vzťah samého k sebe. *Čo mi je\*e, šibe? Som taký nešikovný? Nič nedokážem poriadne spraviť. Porazí ma. Reagujeme tak? Alebo pokojne priznáme chybu, poláskame sa, že život ide ďalej, spravíme nápravu a z chyby sa poučíme.*

Úplne podobne zistíme koľko lásky-prijatia a strachu v našom srdci máme, ak nám niekto iný nadáva, kritizuje nás, nesúhlasí s naším názorom. Ako ho prijímame, ako ho ľúbime? *To je čistý kkt, k\*rva, čo si to dovoľuje mi hovoriť. Toto si môže myslieť, hovoriť iba očkovaný dement.* Nadávame sebe i ostatným. Kričíme, rozčuľujeme sa, hneváme sa.

**Vystupňovaný strach = kričiaci strach sa prejavuje ako hnev.  
Hnev = kričiaci strach.**

Sú len tri základné a jediné možné reakcie na strach: útek, útok alebo strnutie. Tieto reakcie nájdeme samozrejme aj v našich životoch a ako sa vraví 100 ľudí, 100 chutí. Na rovnaký strach môžu traja ľudia

---

<sup>6</sup> O sebapoškodzujúcich emóciách, postojoch či správaní na nehmotnej úrovni sa budeme ešte veľmi podrobne zaoberať v nasledujúcich kapitolách.

reagovať úplne rôzne, jeden utečie, druhý zaútočí a tretí ustrnie a nebude robiť vôbec nič.

Na ilustráciu si uvedieme strach zo straty zamestnania. Samozrejme sa jedná o iluzórny strach, pretože zamestnanie strácame v okamihu, keď nám šéf oznámi našu výpoveď. To, že má fabrika už dva roky problémy a môže prepúšťať neznamená, že zajtra nedostane miliardovú zákazku, prijme nových pracovníkov a nám zdvihnú plat. Obávať sa preto dva roky o svoje zamestnanie je ilúzia, nezdravá obava, nezdravý strach.

### **Čo sa stane zajtra nikto nevie.**

Traja kolegovia s rovnakým strachom z nedostatku (zo straty zamestnania) môžu tento strach prejavovať útokom (agresiou), útekom alebo paralýzou, strnutím.

Prvý z kolegov sa prejavuje svoj strach útokom, agresiou. Zo zákonu žiarenia už vieme, že v prvom rade sa jeho strach prejaví vo vzťahu samého k sebe, t.j. správa sa útočne, agresívne sám k sebe. Spôsobov, akým to robí, má veľmi mnoho. Nepočúva svoje telo a miesto oddychu „prebije“ únavu kávou, či energetickým nápojom. Škriabanie priedušiek pretlačí arogantne cigaretou, miesto pôstu prebije nevoľnosť žalúdka troma borovičkami. Agresívne pretlačá „svoje“ napriek žiadosti, signálom, „prosbám“ svojho tela. Na duševnej úrovni si nadáva, napáda, obviňuje, kritizuje. Tento svoj vnútorný stav zapríčinený strachom (z prepustenia) následne zrkadlí do svojho okolia. Na ostatných kolegov je nevrlý, nátlakový, agresívny či arogantný.

Druhý kolega prejavuje svoj strach útekom. Vo vzťahu k sebe uteká sám od seba, vyhýba sa sám sebe. Uteká od zodpovednosti za svoj život, zdravie, šťastie. V zamestnaní sa vyhýba poradám, kritike, sporom. Pri kľúčových rozhodnutiach, ťažkých chvíľach si vyberá

PNky a OČRky, len aby nemusel riešiť zodpovednosť za firmu, aby nemusel hľadať riešenia, či hľadať a voliť dôležité rozhodnutia.

Tretí kolega prejavuje svoj strach paralýzou, strnutím. Nerobí nič, stagnuje. Nejde dopredu ani dozadu. Stojí na jednom mieste a akákoľvek zmena ho bolí. Chce robiť veci tak ako doposiaľ, bez zmeny. Vo vnútornom svete sa takýto človek nemení po dlhú dobu. Tak ako sa hádal s priateľom v 20tich sa bude hádať pri rovnakom spore aj v 60tke, bez zmeny. V zamestnaní je strnulý a odhovára všetkých od nových riešení, prípadne nerobí aktívne nič, kam ho postavia, tam bude stáť, bude robiť, to isté, stále dookola aj po 40 rokoch, až do dôchodku. Hlavne nech je istota a nič sa nemení.

Z predchádzajúceho príkladu troch kolegov, reagujúcich na rovnaký strach rôznymi prejavmi sme len chceli poukázať na to, že za útekem, útokom alebo paralýzou (strnutím) vždy hľadáme strach.

Ak na nás zajtra bude kričať šéf, my už budeme vedieť, že sa len bojí. Hnev je len kričiaci strach. Šéf sa zrejme bojí, že sa nesplní plán, nebudú prémie, nebude mať dobrú výplatu, „neuživí tak rodinu“. Nesplnený plán = riaditeľ bude kritizovať nášho šéfa = náš šéf vníma kritiku ako svoju neschopnosť = bojí sa prepustenia. Náš šéf sa len bojí.

**Rozpoznanie strachu je polovica úspechu.**

Pred nami stojí hnevajúci sa šéf, ale vo svojom vnútri je to len nešťastný, nenaplnený, ustráchaný človek, túžiaci po láske, ľudskom teple, pokoji, ktorý nevie ako ho dostať, ako si ho vypýtať, ako sa k nemu dopátrať. Ak si uvedomíme jeho strach, zrejme mu už odpovíme, zareagujeme inak, ako v prípade, keď si príčinu jeho hnevu neuvedomíme.

Príčina jeho hnevu nie je nami zle vyplnená faktúra, ale jeho strach. Ak si to uvedomíme budeme reagovať na jeho krik, agresiu, podráždenie vedome = s pochopením, s porozumením. Reagujeme

(odpovieme) pokojne, upokojujúco, uisťujúco, že vykonáme nápravu. Ak v nás však šéf svojou kritikou prebudí rovnaký strach (z prepustenia ako má on), začneme s ním rezonovať a náš strach vyvolá jednu z možných reakcií, útok (začneme sa so šéfom hádať), útek (požiadame kolegu nech sa o to postará, my problém nechceme riešiť), strnutie (zostaneme ticho počúvať, nech si šéf povie čo chce, aj tak si to nabudúce spravíme po svojom alebo sa na to „vykašleme“).

## **Dôsledky strachu pre naše telo**

Nezdravý strach je motorom nášho sebapoškodzujúceho správania sa, ktoré sa následne automaticky prejaví na našom fyzickom a psychickom zdraví. Aj keby vedome potlačíme väčšinu sebapoškodzujúceho správania sa, t.j. eliminujeme následok strachu (hromadíme peniaze, oblečenie, vzdelávame sa v rétorike, aby sme vedeli lepšie argumentovať, bojovať - vyhrávať hádky) avšak príčinu = nezdravý strach liečiť nebudeme, veľa sa toho nezmení. Už len samotný fakt, že sa dlho bojíme má na nás devastačné následky.

Žijeme v relatívne bezpečnej spoločnosti. Veľmi výnimočne nás niekto ohrozuje na živote a zdraví, málokedy sa na nás rúti rozbehnuté auto či naháňa nás gepard. V našom každodennom živote by sme tak mali mať strach veľmi, veľmi zriedka. My sme však prešpikovaní strachom od hlavy po päty.

Naše telo nevie rozlíšiť náš nezdravý, iluzórny strach od toho skutočného. Reaguje úplne rovnako. Vylúči sa adrenalín a všetky látky potrebné na to, aby pripravilo naše telo na útek, útok alebo strnutie. Pripraví sa na prípadné zranenia, aby zaručilo chod životne dôležitých orgánov. Metabolizmus tela sa zastaví, bunky prestanú vylučovať toxíny, tep a dych sa zrýchli. Napätie, stres, očakávanie zranenia, smrti sú komplet v celom tele.

Telo sa pripraví na krátkodobý, výnimočný výkon, ktorý mu zaručí prežitie. Túto prípravu robí automaticky, bez nášho vedomého pričinenia či ovplyvňovania, robí tak nezávisle od našej vôle. Ak



nebezpečenstvo pominie, telo sa snaží okamžite uvoľniť, pretože takýto „napnutý“ stav preň predstavuje enormne obrovskú záťaž. Po uvoľnení začne pracovať metabolizmus, krv začne zásobovať plnohodnotne všetky časti tela, bunky začnú normálne, pokojne pracovať, prijímať živiny a vylučovať „odpad“.

Pretrvávajúci dlhodobý strach má preto devastujúce následky pre naše fyzické ľudské telo aj naše „telo“ duševné.

Pre názornejšiu ilustráciu si môžeme uviesť príklad z prírody. Ak srnka začne rodiť, má prvé kontrakcie a zbadá vlka, pocíti strach, celý pôrod sa zastaví, srnka uteká do bezpečia a keď strach pominie, keď už vlka nevidí, ani necíti, jej pôrod bude pokračovať. Identicky to platí aj u človeka, pretože na fyziologickej úrovni sme len zvieratá. Veľmi ľahko nájdeme paralelu medzi pôrodom srnky a pôrodom žien. Prečo má tak veľa žien komplikované pôrody? Pretože sú plné strachu.

*Rozprával som sa nedávno s jedným pôrodníkom, ktorý „rodí“ rodičky z jednej marginalizovanej skupiny našich spoluobčanov na strednom Slovensku. O túto skupinu sa stará najmä štát. Strach zo zajtrajška, obavy či budú mať čo jesť, kde bývať, z čoho platiť účty za vodu, elektrinu a pod. u nich takmer neexistujú. Viete ako vyzerajú ich pôrody? Ľahko, rýchlo, bez komplikácií. Ráno porodí, večer sú na diskotéke, ruka hore...*

## Cesta k láske

Ak opomenieme osvietenie (ktoré sme si už trošku opísali) potom nám zostávajú zvyšné dve základné cesty k láske. Dve cesty lásky, dva spôsoby, ktorými naplníme naše srdcia láskou.

Prvá cesta, je cesta zväčšovania lásky v našom srdci. Do srdca vpúšťame = dávame viac a viac lásky a týmto procesom sa z neho prirodzene „vytláča“ strach. Strach v nás ubúda, pribúda láska.

Druhou cestou je „vytláčanie strachov z nás“ = liečenie, prijímanie strachov v nás, čím sa automaticky prázdne miesta po vyličených strachoch v srdci „zaplavia“ láskou. Čím menej strachu, tým viac lásky. Čím viac lásky, tým menej strachu.

Obe tieto cesty sa stretajú, prelínajú a vzájomne dopĺňajú. Napríklad strach z neznámeho a sebaistota so sebou veľmi úzko súvisia. Môžeme zároveň liečiť náš strach z neznámeho ako aj posilňovať našu sebaistotu. Smerovaním k láske tak budeme spravidla „kráčať“ po oboch týchto cestách...

Alkoholik, fajčiar, narkoman či akokoľvek inak závislý človek, ktorý si nie je vedomý svojej závislosti je vo svojej podstate neliečiteľný a nevyličiteľný. Proces liečenia môže začať až po uvedomení si závislosti, uvedomení si, že chce takýto človek niečo so sebou robiť, niečo na sebe zmeniť.

Rovnako aj my, ak chceme naplniť naše srdcia láskou, musíme si úprimne priznať, že jej vlastne tak veľmi veľa ani nemáme, ani ju veľmi nepoznáme a tým pádom ju ani dávať a šíriť nemôžeme. Ani sebe, ani iným. Väčšina z nás je prešpikovaná strachom od hlavy po päty.

Tak ako si alkoholik uvedomí svoju závislosť a začne sa liečiť, tak aj my si musíme uvedomiť niekoľko bytostne dôležitých znalostí, ktoré nám uľahčia cestu k láske. Tak ako nás dopravné značky smerujú a navigujú v premávke, úplne identicky nás nasledujúce znalosti „ukotvia“, nasmerujú, budú navigovať v situáciách, kde nebudeme presne vedieť, ktorým smerom sa v živote vydať (ako životnú situáciu riešiť).

# Základné navigačné značky na ceste k láske

Naše doterajšie pravidlá, viera, životné postoje, presvedčenia a očakávania nás dovedli na cestu súčasného života. Priviedli do súčasnej životnej situácie, do súčasného prítomného okamihu, do TU a TERAZ.

V nasledujúcej časti budú uvedené pravidlá a zákonitosti, ktoré predstavujú pomyselné smerové tabule, vedúce na cestu lásky. Sú veľmi dôležité. Sú fatálne dôležité. Tvoria základný navigačný a operačný systém vesmíru.

Čím sme vzdialenejší od (cesty) lásky, tým viac z týchto pravd a pravidiel budeme vnímať v rozpore s tými princípmi, vierou a životnými postojmi, ktoré sme doposiaľ aplikovali v našich životoch. Venujme im preto zvýšenú pozornosť. Každý jeden „orientačný maják“ (smerovú tabulu) citlivo vnímajme a precíťme. Sú esenciálne dôležité, pretože ak sa stratíme v spleti komplikovaných životných situácií a nebudeme vedieť akým smerom chovania a konania sa vydať, tieto základné pravdy a zákonitosti vesmíru nám poslúžia ako „orientačné majáky“, podľa ktorých sa vždy zorientujeme.

## 1. Mám hodnotu

Odhaduje sa, že v tele máme okolo 30 biliónov buniek. Z pohľadu jednej bunky sa preto javí naše telo ako obrovský vesmír. A čo robia jednotlivé bunky? Všetky tie bilióny buniek v tele skvelo spolupracujú. Bunky tak predstavujú pomerne inteligentných jedincov. Výborne však spolupracujú len do okamihu, kým nemajú problémy, strachy a fóbie. Ak by mali bunky problémy osobnej dôležitosti, každá z nich by to chcela dotiahnuť čo „najvyššie“. Bunka z močového mechúra by už nechcela byť smradľavou bunkou, chcela by ísť „vyššie“ a byť aspoň bunkou pľúc, potom ešte vyššie. Časom by chcela byť bunkou oka a ak by bola bunkou oka, túžila by a trpela, pretože nie je bunkou mozgu. Nefungovalo by to. Bunky to vedia, ak sa nezbláznia.

Špeciálne ustráchané bunky, dnes nazývané rakovinové, sú bunky, ktoré majú taký silný strach, že začnú bojovať. Začnú budovať svoje vlastné územie. Chcú vlastný svet a vlastné zákony nadradené tým vesmírnym. Tieto bunky veria, že ich dôležitosť je väčšia, vytvárajú samostatné územia vo vnútri tela a uniká im jediná vec, že čím je ich územie väčšie, tým je väčšia nádej, že zničia celý celok.

Každá nová bunka v organizme má svoj zámer zrodzenia, svoj účel a svoju funkciu. Každá nová bunka je zdravá a plnohodnotne vyživovaná len vtedy, ak robí to čo má. To, pre čo sa zrodila. Takáto bunka nemá žiadne obavy o svoj život, o svoju obživu. Zdravá bunka vie, že je rovnako dôležitá, ako ktorákoľvek iná bunka v organizme, nemá dôvod aby sa „smradľavá“ bunka z konečníka porovnávala s „vznešenou filozofickou“ bunkou z mozgu, pretože má rovnakú hodnotu. Ak nebude fungovať správne (budeme mať zápchu), tak už ani mozgová bunka „nebude fungovať správne“, nebude filozofovať, ale premýšľať nad bolesťou, ktorú zápcha spôsobuje. Bunky to vedia, vedia, že sú rôzne. Robia rôzne veci, vyzerajú rôzne, ale všetky majú pre organizmus (celok) rovnakú, nezameniteľnú hodnotu. Všetky bunky sú krásne a dokonalé presne tak, ako boli stvorené.

**Ak nekonáme to, čo máme, pociťujeme strach.  
Ak pociťujeme strach, nekonáme to čo máme,  
to kvôli čomu sme sa zrodili.**

Pre zdôraznenie ešte raz pripomenieme, že každá nová bunka v tele je zdravá a plnohodnotne vyživovaná len vtedy, ak robí to, čo má. To pre čo sa zrodila. Takáto bunka nemá žiadne obavy o svoj život, o svoju obživu<sup>7</sup>. Túto vesmírnu zákonitosť pozná každý živý tvor v prírode.

Včely tu existujú viac ako sto miliónov rokov, zažili rôzne kataklizmy a stále sú tu. Prečo? Pretože sú pre Zem veľmi užitočné. Netúžia byť vtákmi a lietať rýchlejšie a vyššie. Stovky miliónov rokov robia to, čo majú, preto ich príroda chráni a vyživuje. Ak by sa však zbláznili a namiesto opelenia začali bodat všetko živé naokolo, zanikli by spolu s prírodou. Ak by sa hnilobné baktérie vzbúrili a prestali by robiť to, čo majú, za milióny rokov by sa v prírode nakopilo toľko biologického odpadu, že by hnilobné baktérie zanikli spolu s prírodou.

Všetko živé v prírode existuje a je vyživované práve preto, že robí presne to, čo má, presne to, prečo sa na tejto planéte narodilo. Všetko v prírode, všetko vo vesmíre má svoje miesto, svoju nezameniteľnú hodnotu. Včela sa neporovnáva s gepardom, pretože vie, že je to zbytočné. Sú rôzny a práve kvôli tomu, práve pre ich rozdielnosť sa zachováva krása života a život samotný.

---

<sup>7</sup> My však nerobíme to čo máme. To kvôli čomu sme sa zrodili. Zrodili sme sa, aby sme svojou existenciou, konaním, žítím obohatili celok. Ak však konáme niečo iné, automaticky pociťujeme strach, pretože podvedome cítime, že nás celok nemusí vyživovať, keďže nerobíme to čo máme. Ak si všimneme ľudí, ktorí robia to, čo ich baví (to, kvôli čomu sa zrodili), zistíme, že strach z prežitia nepociťujú a čo je zaujímavé, o obživu a peniaze sa veľmi nezaujímajú. Všetko potrebné im však akoby „padalo z neba“. Vesmír ich jednoducho vyživuje, pretože robia to, čo majú. Ak sa nám žije ťažko, komplikovane si zarábame na obživu – život, celkom určite nerobíme to, kvôli čomu sme sa zrodili.

Mám hodnotu. Pre vesmír mám obrovskú hodnotu, nezameniteľnú s nikým iným na svete. Zrodil som sa, aby som obohatil život na planéte Zem. Presne takú hodnotu akú máš ty, mám aj ja, má ktorýkoľvek iný človek. Naša hodnota je nemenná. Nech robíme čokoľvek alebo nerobíme úplne nič, naša hodnota sa v očiach vesmíru nemení.

**Hodnota človeka je nemenná.  
Nech robí čokoľvek alebo nerobí úplne nič,  
jeho hodnota sa nemení.**

Každý z nás má rovnakú hodnotu. Rovnakú hodnotu ako človek ochraňujúci deti pred hladomorom, rovnakú hodnotu ako vedec, ktorý objavil liek zachraňujúci milióny životov. Máme rovnakú hodnotu ako bezdomovec váľajúci sa vo vlastných fekáliách či ako zlodej, ktorý kradne a lúpi. Všetci máme rovnakú hodnotu. Porovnávať sa preto s inými je šialené, choré a je veľmi rýchlou cestou do „pekiel“.

**Akékoľvek porovnávanie sa s inými je prejav  
patologicky chorej mysle.  
Nie je nič cnostné na tom, byť lepší ako niekto iný.**

Častokrát nás v detstve porovnávali s inými. „Pozri sa Peťo dostal jednotku z fyziky a ty si dostal trojku“. Rodičia si však nevšimli, že Peťo má z dejepisu pätku a my jednotku. Nevšimli si, že my nie sme Peťko, ale iná, samostatná, svojbýtná bytosť.

Vždy sa nájde niekto, kto je od nás krajší, bohatší, šikovnejší, rýchlejší, múdrejší. Vždy sa nájde však aj niekto, kto je od nás škaredší, chudobnejší, nešikovnejší, pomalší, hlúpejší. Pri akomkoľvek porovnávaní sa s inými živíme svoju pýchu. Pýcha je neznalosť svojej

hodnoty, kedy sa povyšujeme „ja som najrýchlejší“ alebo ponížujeme „ja som taký ničotný“. Oba prípady sú výsledkom chorej, neznalej mysle, pretože ako už vieme, všetci máme rovnakú hodnotu, aj keď sme úplne rôzni.

Jediné zdravé porovnávanie je porovnávanie samého so sebou, pričom na ostatných sa môžeme pozeráť ako na inšpiráciu. Pokojný, pokorný, láskyplný sused nás môže inšpirovať úplne rovnako ako chudobný, agresívny bezdomovec. Môžu nás inšpirovať k tomu, aby sme začali pracovať na sebe, aby sme začali meniť seba. Už sa však neporovnávame, ale na svoje okolie hľadáme ako na možný zdroj inšpirácie. Porovnávam sa tak znovu len a len so sebou. Som dnes lepšou verziou samého seba ako som bol včera?

**Porovnávajme sa len sami so sebou.  
Nesúťažme s ostatnými, súťažme sami so sebou.  
Iní ľudia nás však môžu inšpirovať.**

Ak vidím niekoho iného, ktorý má to (alebo je taký), čo sa mi páči alebo nepáči, neporovnávam sa. Druhý človek nám vždy slúži výhradne ako inšpirácia, nie ako objekt porovnávania hodnoty.

Mimo mňa, mimo môjho JA sú iní ľudia. Zopakujme si to v zdôraznení, mimo nášho JA sú vôkol nás INÍ ľudia. Chápeme význam slova INÍ? Iní znamená, že sú iní. Ak by neboli iní, tak by boli nami! Preto sú iní, lebo sú vyšší, nižší, tučnejší, chudší, pokojnejší, nervóznejší... Preto porovnávanie sa s inými ľuďmi je patologický prejav chorej mysle a nedáva žiadny zmysel. Iní nás však môžu inšpirovať, to už však nie je porovnávanie.

## 2. Okolo mňa sú priatelia a učítelia

### 3. Všetko sa deje pre náš osov

V dávných dobách putoval múdry stavec so svojimi žiakmi pustou krajinou. Po pár dňoch vyčerpávajúcej cesty dorazili k jednému veľkému statku. Pri krásne vyrezávanej, majestátnej bráne našli sluhu, ktorého poprosili, či by sa spýtal pána na ich prijatie, dovolenie k prenocovaniu a doplneniu si vody, na ich ďalšiu cestu. Statkár po sluhovi odkázal, že na nich nemá vôbec čas, ale že môžu prenocovať v maštali, kde si z koryt, z ktorých pije dobytok môžu nabrať vodu.

Stavec (majster) prikývol a nakázal žiakom, aby si ustlali hneď vedľa dobytky. V horúcej letnej noci bol v maštali obrovský, priam neznesiteľný zápach, roje múch a komárov. Veľmi ťažko sa žiakom zaspávalo, mučivý bzukot a bodanie hmyzu im nedoprial oči zažmúriť. Keď už ako tak nad ránom zaspávali, majster ich zobudil a prikázal im, aby zozbierali všetky peniaze a cennosti a odovzdali ich sluhovi, ktorý ich následne odovzdá statkárovi. Keď žiaci bez slova túto úlohu vykonali, rýchlo spolu s majstrom opustili statok a pokračovali vo svojej púti.

Cesta bola úmorná. V horúčave, v prachu ciest putovali ďalšie dni, až kým dorazili k neveľkej chatrči, kde býval chudobný sedliak. Sedliakov jediný majetok bola stará chatrč, malá záhradka a jedno prasiatko. Keď sedliak uvidel prichádzajúcich pútnikov, zaradoval sa, pozval ich do svojej chatrče, kde ich náležite prijal. Napustil im kaďu vody, aby sa mohli poumývať, pri svoju posteľ nanosil a úhladne naukladal novú slamu, na vrch ktorej položil deky, čím vytvoril pohodlnú veľkú posteľ pre svoju návštevu. Dokonca zabil aj to jediné prasa čo mal, aby vystrojil v rámci možností „honosnú“ večeru. Aby si uctil hostí. Žiaci i majster sa najedli do sýtosti a spokojne zaspali na novo pripravenej posteli. Sedliak trval na tom, aby všetci spali v jeho posteli, v jeho chatrči a on sa uložil vonku neďaleko nej, na holej zemi. Za tmy, v hlbokjej noci prebudil majster všetkých žiakov. Potichu sa oblečte, zoberte si všetky svoje veci, vyrážame na cestu. Ale prikázal žiakom ešte jednu vec. Ak už budete všetci vonku z chatrče, podpáľte ju.

Žiaci mali majstra vo veľkej úcte a tak napriek svojej nevoľi, pri svojom odchode chatrč podpálili. Plamene zachvátili celú chatrč, bolo jasné, že ich



hostiteľ nemá šancu, aby chatrč uhasil. Plamene boli také silné, že ich žiaci s majstrom videli počas celej hodiny svojho kráčania, kedy pokračovali v púti letnou nocou.

Od tohto nečakaného prebudenia kráčali žiaci mlčky za majstrom, premýšľajúc nad udalosťami posledných dní. Pred poludním to však jeden zo žiakov nevydržal, zastavil majstra a spýtal sa ho. Majstre, prečo sme statkárovi dali všetky naše peniaze a cennosti, keď nás vôbec neuhostil, nechal nás spať spolu s dobytkom a vodu sme si naberali s hrantov, z ktorých pijú kravy a býci. A prečo sme podpálili dom, tomu čo nás uhostil, nechal nás prespať v jeho chatrči a zabil kôli nám svoje jediné prasa. Nuž, odvetil majster...

Bohatý, vznešený statkár išiel uzavrieť veľký obchod, ktorý ho následne zruinuje. Na uzavretie obchodu mu však chýbal presne taký obnos peňazí, ktorí sme mu my poskytli. Bez nás by ten obchod nemohol realizovať. Bez nás by neprišiel o všetko, nestal sa hľadajúcim tulákom, pútnikom, nestal by sa láskavým, pokorným človekom.

A čo s láskavým a chudobným sedliakom? Jeho chatrč stála na ložisku diamantov, ak by mu nezhorela, zomrel by a o diamantoch by sa nikdy nedozvedel. Teraz je sedliak bohatý. Vďaka jeho skromnosti a láskavosti bude svoje bohatstvo zdieľať, bude láskavo a obetavo pomáhať iným ľuďom, pútnikom na ich životných cestách, presne tak láskavo a veľkoryso ako pomohol aj nám.

Majster ukončil svoje rozprávanie slovami: Najväčšie dary sú často zabalené do bolesti. Všetko sa však deje pre náš osoh.

**Najväčšie dary sú často zabalené do bolesti.  
Všetko sa deje pre náš osoh. Pre osoh všetkých.**

Pred mnohými rokmi žil jeden starý farmár, ktorý mal jediného syna a starého koňa. Jedného dňa sa však kôň dostal z ohrady a utiekol do hôr. „Čože? Ušiel ti kôň?“ pýtali sa susedia. „To je ale smola!“ „Smola alebo šťastie? Ktohovie.“ Odvetil starý muž.

*O týždeň neskôr sa kôň vrátil do ohrady, aby sa napil a najedol. A priviedol so sebou aj stádo dvanástich divokých koní. Farmárov syn to uvidel a rýchlo utekal zavrieť ohradu.*

*Keď sa to susedia do počuli, nemohli tomu uveriť. Okamžite svojmu susedovi gratulovali: „Trinášť koní?! To je neuveriteľné! Ty máš ale šťastie!“ Ale starý farmár len opäť zopakoval: „Šťastie alebo smola? To nikdy neviete.“*

*O niekoľko dní na to sa farmárov syn rozhodol, že divoké kone skrotí a pokúsil sa osedlať jedného z nich. Ako však vysadal na jeho chrbát, kôň ho nešťastne zhodil. Mladý farmár spadol a zlomil si nohu. Ešte v ten večer sa susedia ponáhľali k farmárovi, aby ho poľutovali a povedali mu: „To je ale obrovská smola!“ Ale múdry starček znova len povedal: „Smola či šťastie? Ktovie?“*

*O niekoľko dní všetkých mladých zdravých mužov odviekli bojovať do vojny. Z nej sa už mnohí k svojim rodinám nevrátili. Farmárov syn sa vďaka svojej zlomenej nohe zachránil a zostal so svojím otcom. Bola to teda smola alebo šťastie?*

Na prvý, plytký pohľad nám „nepriateľ“ (život) koná niečo čo nám škodí, ale v konečnom dôsledku sa to prejaví vždy pozitívne, VŽDY pre náš ošoh.

Rovnako aj udalosť, ktorá sa nám na prvý pohľad javí ako neprospešná (škodlivá), je v konečnom dôsledku len súčasťou vyššieho, rozsiahlejšieho procesu, súvislostí vedúcich k zmiereniu, k nášmu ošohu. Všetko sa deje pre náš ošoh.

Vesmír miluje harmóniu, lásku. Láska je podstatou vesmíru a tak všetko čo sa nám v živote deje nás k nej smeruje. Okolo nás sú tak len priatelia a učitelia a všetko sa deje pre náš ošoh.

Zlostní nás učia byť láskyplnými, netrpezliví nás učia byť pokojnými a trpezlivými. Ohovárači nás učia prijatiu a neposudzovaniu, kričiaci a hnevliví nás učia pokoju a bezpečiu.

To čo nás učí „učiteľ“ nevie posúdiť nikto okrem nás. Dokážeme to len my. Zlodej môže vykradnúť veľa ľudí, pričom každého učí niečomu inému. Jeden príliš hromadí majetok, je veľmi lakomí. Zlodej mu

signalizuje, že sa má učiť štedrosti, pocitu hojnosti. Učí ho, že má niečo zmeniť. Násť a vyliečiť svoj strach z nedostatku.

Iný človek často posudzuje, odsudzuje, kritizuje. Nevie prijať inakosť iných ľudí. Nikto vôkol pre neho nie je dosť dobrý a tak ho navštívi zloděj, ktorý mu ukradne telefón. Bez telefónu si už nemôže zavolať taxík z práce a musí tak stopovať. Na jeho počudovanie mu zastaví hneď prvé auto a láskavá a milá pani ide rovnakým smerom a zavezie ho takmer až jeho domu. Zloděj spustil reťazec udalostí, vedúcich pre osoh okradnutého (pre osoh všetkých). Okradnutý má možnosť všimnúť si, že vôkol neho je veľmi veľa láskavých a pomáhajúcich ľudí, má možnosť zmeniť svoj negatívny postoj voči ľuďom. Má možnosť zmeniť seba, svoj vzťah k sebe, k tomu všetkému mu pomohol zloděj. Ak túto príležitosť premrhá, vôbec nevádi. Príde príležitosť iná. Príde iná, silnejšia okolnosť, pretože všetko sa deje pre náš osoh, pre osoh všetkých.

Ak sa všetko deje pre náš osoh, pre osoh všetkých, je zákonité, že nám v konečnom dôsledku nikto nemôže spraviť nič „zlé“, a preto si zapíšme za uši, že okolo nás sú len priatelia a učitelia.

Učitelia nie sú však len tí, ktorých vnímame v „negatívnom kontexte“. Učitelia sú aj tí, čo nás chvália, ďakujú, veľbia. Učia nás, aby sme zostali v zdravej miere svojej sebalásky, sebahodnoty, sebaistoty. Učia nás, skúšajú nás, či sme nespýšneli a veľmi často poukazujú na naše silné stránky, ktoré máme rozpoznať a rozvíjať.

Ak si uvedomíme fakt, že všetko sa deje pre náš osoh, a že okolo nás sú len priatelia a učitelia je prirodzené, že nikto nám nemôže ublížiť. Nikto nemôže nikomu ublížiť. Ublížiť si môžeme len sami. Ublížiť si môžeme len sami sebe, ak sa rozhodneme vnímať to, čo sa nám deje ako niečo „zlé“ = nekonajúce sa pre náš osoh.

**Okolo nás sú len priatelia a učítelia.  
Nikto nám nemôže nikdy ublížiť, nikto nám neublíži,  
pokial' to sami sebe nedovoľíme.  
Nič nie je dobré ani zlé, všetko sa však deje pre náš osov.**

*Pre mňa osobne bolo veľmi ťažké prijať to, že mi nikto nikdy neublížil a ani neublíži. Ved' ma „sralo“ a „robilo“ mi zle tak veľa ľudí a diali sa mi mnohé „nešťastia“, ktoré som teda ako osožné vôbec nevnímal. Čím viac a viac som si však osvojoval vyššie uvedené „pravdy“, tým rýchlejšie som vedel situáciu prijať, tým rýchlejšie som vedel prísť na to, prečo sa veci dejú, tak ako sa dejú. Trénoval som sa v tejto zručnosti, nebolo to však vôbec ľahké.*

*Raz sa mi stala taká vec. Zapájal som si pračku. „Pritiahol som k nej vodu“, zapojil odpad. Vodu som doviedol v kombinácii čiernej plastovej HDPE hadice a poslednú časť som prepojil s „pletanou“, pancierovou hadicou. Všetko išlo na jednotku, zapojil som vodu, aj odpad, všetko išlo ako po masle. Pračku som mal hneď vedľa záchoda, ktorý som mal napojený k vode tiež cez veľmi neohybnú, čiernu HDPE plastovú hadicu.*

*Keď už som tu a zapájam pračku (pomyslel som si), skontrolujem ventil, ktorý bol na konci tejto hadice, pretože guľové ventily, treba sem tam otvoriť a zatvoriť, aby sa nezasekli v puzdrách. No lenže ventil bol skutočne stuhnutý a tak som zatlačil viac a odlomil som úzky plastový prechod do nádržky toalety. Voda začala striekať. Ventil na konci hadice som už síce rýchlo zatvoril, ale všetko narôkol bolo mokré.*

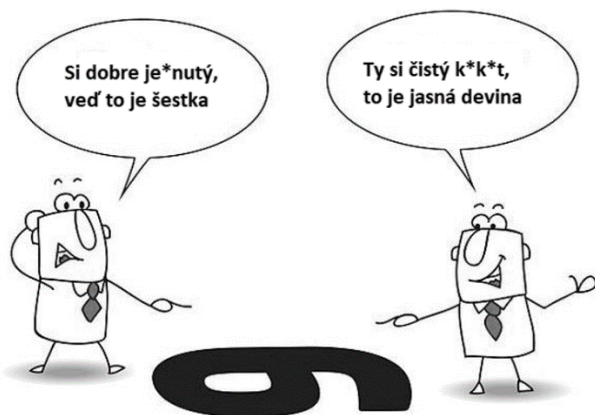
*Nervy na dranc. Nadával som o 106, všetkými možnými nadávkami, čo som poznal. Keď som pozrel na odlomenú časť plastového prívodu do záchoda, pomyslel som si, no musím teraz kúpiť celý nový plavák s týmto závitovým vstupom. Musím ísť do mesta, kopec času, peňazí, no dobre som si dal. Ešte väčšie nervy, išlo ma rozdrapiť. Ale už som vedel, čo mám robiť.*

*Všetko sa deje pre môj osov, všetko sa deje pre môj osov, začal som si opakovať. Prečo sa to udialo? Prečo? Plastová vodovodná hadica vedúca do WC bola stále napnutá, tlačila na ten malý kúsok plastu, ktorý som odlomil.*

*Odlomiť sa to mohlo časom kedykoľvek. Kedykoľvek! Ak by som v tom okamihu „odlomenia“ nebol doma, tak by sa mi vytopil celý dom. Fúha! Aké šťastie som mal, že som to odlomil ja teraz. Ved' skutočne, som len trošku chcel otočiť ventilom a hneď sa to odlomilo. Hnev bol razom preč, telo mi zaplavila vďačnosť, pokoj. Navyše som si všimol, že na odlomenej časti vpuste vody do WC bolo ešte dosť veľa závitov, na ktoré som nasadil nátrubok a už cez ohybnú pancierovú hadicu dopojil do pôvodnej, čiernej neohybnej HDPE hadice.*

*Táto skúsenosť sa mi stala veľkou motiváciou aby som prestal hodnotiť veci na dobré a zlé, ľudí na dobrých a zlých. Trvalo mi to naozaj ešte dlho, kým som pochopil a prijal, že okolo nás sú len priatelia a učitelia, a že mi nikto neublíži. Že si môžem ublížiť iba sám, ak si to dovoľím. Iba ja môžem dovoliť, či mi niečo alebo niekto ublíži. Ak prijmem, že všetko sa deje pre môj osoh a okolo mňa sú len priatelia a učitelia, nikto a nič nemá šancu mi ublížiť.*

#### 4. Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla



Tento obrázok znázorňuje životnú situáciu, hádku, s ktorou sme sa v našom živote stretli určite veľa krát. Hádame sa o to, kto má pravdu. Z obrázku vyššie nám je zrejmé, že o tej istej veci sa môže „do krvi hádať“ viacero ľudí. Jeden položí život za to, že je to šestka, druhý takisto položí život za to, že je to devina. Čo je pravda? Kto má pravdu? Pre náš každodenný život je veľmi osožné, ak poznáme rozdiel medzi pravdou a skutočnosťou.

Zapišme si za uši, že pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla.

Dvaja ľudia na obrázku sa budú hádať len dovtedy, pokiaľ nezačnú vyjadrovať pravdu. Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla. Ako sa teda vyjadria ľudia z obrázku pravdivo? Prvý povie, „ja vidím šestku“. Druhý povie „ja vidím devinu“. Obaja majú pravdu. Ak začnú vyjadrovať pravdu, začnú hovoriť v prvej osobe jednotného čísla, až potom jedného z nich napadne prísť k tomu druhému (zmeniť uhol pohľadu), kedy stojac vedľa druhého povie: „teraz vidím aj ja devinu“. Čo je však objekt nakreslený na zemi? Objekt nakreslený na zemi je skutočnosť. V skutočnosti objekt na zemi je nakreslená dráha pre

autíčka, ktorú nakreslil otec pre syna, alebo to môže byť aj nepodarené písmeno „b“, ktoré na zem nakreslilo dieťa len tak.

Dôležité si je uvedomiť, že skutočnosť s pravdou nemusí mať nič spoločné. Pravdu môžu mať všetci, pričom skutočnosť môže byť úplne odlišná. Ak máme k dispozícii tvorcu čarbanice na zemi, vieme zistiť skutočnosť, pričom už vieme, že všetci zúčastnení môžu mať pravdu, ak vyjadrujú to, čo aktuálne vidia, čo im čarbanica na zemi pripomína. Jeden vidí šestku, iný vidí devinu, ďalší vidí písmeno z azbuky, dieťa, čo nepozná čísla ani písmena vidí dráhu pre autíčka. Ak budeme pristupovať takto k pravde, budeme ju vyjadrovať v prvej osobe jednotného čísla, eliminujeme takmer všetky nedorozumenia a hádky.

*Ktoré z nasledujúcich tvrdení je pravdivé*

- A) Tá polievka je hnusná
- B) Tá polievka mi nechutí

Ak máme presolenú, strašne pikantnú, smradľavú polievku, ona taká nie je. Len nám taká pripadá. Je veľmi málo pravdepodobné, že z ôsmich miliárd ľudí sa nenájde nikto, komu by nechutila. Jednému môže pripadať ako presolená, inému ako málo slaná. Môžeme sa hádať, je slaná, je nedosolená. Ale pokiaľ začneme vyjadrovať pravdu (v prvej osobe jednotného čísla), „*mne príde ako málo slaná*“, „*na moju chuť je až príliš slaná*“, niet dôvodu na hádku – spor. Ak vyjadrujeme veci v prvej osobe jednotného čísla, veľmi zriedkavo sa stane, že nás niekto napadne alebo spochybní.

Ak si všimneme koľko sporov a hádok je vôkol nás, je očividné, že vyjadrovanie pravdy je veľmi dôležité a osožné, preto sa pravde budeme venovať ešte trochu viac do hĺbky. Tak ako sme sa dohodli na význame slova „strom“, „auto“, „láska“ je v tomto okamihu osožné, dohodnúť sa na spoločnej definícii pravdy. Každý z nás môže mať

vlastnú definíciu slova p-r-a-v-d-a. Život nám vďaka širokej palete sporov a hádok naznačuje, že je veľmi osožné vnímať pravdu ako výrok v prvej osobe jednotného čísla, pričom ak tento výrok chceme považovať za pravdivý, musí súčasne spĺňať tieto štyri atribúty: svojbytnosť, jedinečnosť, prítomnosť a jednoduchosť.

Svojbytnosť pravdy sme si už opísali, t.j. vyjadrujeme len to, čo sami vnímame, prežívame, poznáme v tejto chvíli, TU a TERAZ.

Jedinečnosť pravdy spočíva v tom, že pravda s nikým nesúperi, neporovnáva sa, nepotrebuje sa presadzovať – vyhrať, nepotrebuje posudzovať ani súdiť.

Atribút prítomnosti nám hovorí, že pravda je vždy prítomná. Pravda sa nedá vyvrátiť a tým pádom ani dokázať (pretože čokoľvek sa dá dokázať, sa dá aj vyvrátiť). Pravda tým pádom nepotrebuje žiaden dôkaz na to aby sa vyjadрила, ona len proste existuje. Pravda len je, TU a TERAZ.

Atribút jednoduchosti znamená, že pravda je zbavená od našich myšlienkových konštruktov a domnienok. Pravda je holá, jednoduchá. Bez „nánosov a doplnkov“.

Typickým príkladom pravdivého výroku je: „*som hladný*“

Výrok *som hladný* je pravdivý. Je svojbytný = autentický = vyjadrený v prvej osobe jednotného čísla. Je to môj pocit, stav TU a TERAZ = pravda je prítomná. Tento výrok je súčasne aj jedinečný, neporovná sa, nesúdi a ani sa nepresadzuje. Zároveň ho nedokazujem, neviem ho dokázať a nikto na svete ho nevie ani vyvrátiť. Je to výrok bez dedukcií, domnienok, akýchkoľvek doplnkov a dodatkov našej mysle.

Výrok: „*ja sa cítim hladnejší ako ty*“

nie je pravdivý, nie je pravdou, pretože už vieme, že napriek tomu, že je vyjadrený v prvej osobe jednotného čísla (spĺňa atribút svojbytnosti),



tak porovnáva t.j. nespĺňa atribút jedinečnosti a jednoduchosti, zakladá sa na domnienke - ty si sýty a ja nie.

Nezabúdajme, že pravda sa nedá dokázať, ani vyvrátiť. Keď aj najvyššia možná autorita, profesor Mudr. Pudr. XYZ povie, že podľa naplnenosti môjho žalúdka nemôžem byť hladný, nemá pravdu, pretože ja stále cítim hlad. V pravde nehrá rolu vek, vzdelanie, pohlavie, a pod. Čokoľvek spĺňa súčasne 4 atribúty pravdy, je pravdou. A tak výrok:

*„nemôžeš byť hladný (ved' si zjedol 5x toľko ako ja, určite už máš plný žalúdok, a pood.)“*

nie je pravdivý, pretože nespĺňa jednak prvý atribút svojbytnosti – vyjadrenia v prvej osobe jednotného čísla ako aj tretí atribút prítomnosti – dokazovania / nedokazovania pravdy.

**Pravda má štyri atribúty:  
svojbytnosť, jedinečnosť, prítomnosť, jednoduchosť.**

Všetky štyri atribúty, najmä atribút jedinečnosti si názornejšie vysvetlíme na nasledujúcom príklade výroku:

*„Vidím, ako tamten neznámy človek v obchode kradne“*

Na prvý pohľad, by sa tento výrok mohol javiť ako pravdivý, pretože spĺňa súčasne prvé tri atribúty pravdy avšak nespĺňa jej štvrtý atribút, atribút jednoduchosti. V uvedenom výroku som nevyjadril, čo vidím v skutočnosti, vyjadril som svoju domnienku. V skutočnosti vidím, ako si nejaký neznámy človek dáva veci do svojho batohu. To že kradne je už môj dodatok, myšlienkový konštrukt, domnienka. Vyššie uvedený výrok nie je pravdivý.

V skutočnosti je neznámy človek brat majiteľa obchodu, ktorý pracuje za kasou. Bratia si vzájomne zo seba robia srandu a teraz jeden z nich testuje, či si ho brat všimne, ako zareaguje, aby sa na tom všetkom napokon náramne zasmiali. Moje vyjadrenie „*Vidím, ako tamten neznámy človek v obchode kradne*“ je tak veľmi rýchlo vyvrátené, keď som konfrontovaný so zistením, že neznámy muž bol brat majiteľa obchodu a vôbec nekradol, len vtipkoval s bratom. Čokoľvek sa dá dokázať alebo vyvrátiť nie je pravdou. A tak tento výrok nespĺňa atribút jedinečnosti, ani atribút jednoduchosti.

Nepravdivé vyjadrenie: „*Vidím, ako tamten neznámy človek v obchode kradne.*“

Pravdivé vyjadrenie: „*Vidím, ako si tamten neznámy človek v obchode dáva veci do batohu.*“

alebo aj výroky

„*tamten neznámy človek v obchode si dáva veci do batohu, možno je to zlodej*“

„*tamten neznámy človek v obchode si dáva veci do batohu, domnievam sa, že je to zlodej*“

sú pravdivé. Domnievam sa, že je zlodej. Informácia o tom, že sa domnievam je súčasťou výroku a nikto nedokáže potvrdiť ani vyvrátiť to, že sa domnievam. To či je moja domnienka správna alebo nesprávna, nemá k pravde žiaden vzťah, žiaden súvis.

Rovnako ak vyjadrim, „*možno je to zlodej*“, je toto moje vyjadrenie pravdivé, pretože možné je naozaj všetko. Možné znamená aj nie, možné nehodnotí, neporovnáva sa.

Ak si uvedomíme a pochopíme 4 aspekty pravdy, veľmi ľahko rozlíšime, ktoré z nasledujúcich tvrdení sú pravdivé.

*Ktoré z nasledujúcich tvrdení je pravdivé*

*A) Vegetariánska strava je výživnejšia ako mäsitá.*

*Ludia konzumujúci mäso sú vrahovia zvierat.*

*B) Po vegetariánskej strave sa cítim lepšie ako po mäsitej.*

*Domnievam sa, že kvôli konzumácii mäsa zomiera viac zvierat, ako pri pestovaní zeleniny.*

*C) Utekám rýchlejšie ako ty.*

*Možno som v behu rýchlejší ako ty.*

Ak sme dávali pozor a pochopili podstatu atribútov pravdy, je nám jasné, že spodné riadky vyššie uvedeného príkladu sú pravdivé a vrchné nie. Častokrát sklízneme do hodnotenia či je niečo pravda podľa „objektívnych meraní“ či výroku silnej autority.

*Som rýchlejší ako ty (pretože, som zabehol 100m o 5 sekúnd rýchlejšie).*

*Svetlo je rýchlejšie ako zvuk, blesk predchádza hrom.*

*Podľa najnovšej štúdie, všetkých renomovaných doktorov, sója spôsobuje rakovinu.*

Podľa dohody, ktorú sme prijali na začiatku rozpravy o pravde (t.j. dohody, že pravda musí spĺňať súčasne 4 atribúty) nie sú tieto vyššie uvedené výroky pravdou. Či už veríme alebo nie, našli by sme prípady a výnimky, kedy by sme si jasne ukázali, že predchádzajúce výroky nie sú pravdivé. Ak by sme prerátali svalovú hmotu, telesné rozmery, konštitúciu a pod. dvoch bežcov, je veľmi časté, že ten čo mal dlhší čas v behu, mohol vyvinúť ďaleko väčšie úsilie svojich svalov voči tomu človeku, ktorý mal viac atletickú postavu (kratší čas v behu). V ponímaní svalovej hmoty, celkovej telesnej výške a pod. sa môže

druhý človek pohybovať vzhľadom k svojej postave rýchlejšie, ako ten, ktorý zabehol 100vku za kratší čas. Podobne by sme vedeli vyvrátiť aj zvyšné dva výroky, resp. všetky výroky, ktoré súčasne nespĺňajú 4 atribúty pravdy. Predchádzajúce výroky, by sme mohli upraviť

*Zabehol som 100vku o 5 sekúnd rýchlejšie ako ty.*

*Pri búrke vidím blesk skôr než začujem hrom.*

*Domnievam sa, že prílišná konzumácia sóje môže viesť k rakovine.*

Neexistuje žiadna autorita, ktorá by mala pravdu v čomkoľvek, pokiaľ nespĺňa súčasne štyri atribúty pravdy. Všetko čo nie je pravdou môžeme priateľsky označiť za rozprávku.

Ak sa pozrieme vôkol seba, zistíme že 99% vyjadrení vôkol nás sú rozprávky. Aj vyššie uvedená definícia pravdy je rozprávka, presne taká istá rozprávka ako 99% informácií uvedených v tejto knižke. Existujú milióny rozprávok, ktorých rozdiel je len v tom, či je rozprávka pre nás osožná alebo nie.

*Cvičenie vedie k lepšiemu zdraviu. Nie je vôbec pravda, je to len rozprávka. Ak cvičím, cítim sa v tento deň lepšie, je pravda.*

*„Vyjadrovaním pravdy v prvej osobe jednotného čísla sa vyhneme veľmi veľa nedorozumeniam“, nie je vôbec pravda, je to rozprávka.*

*„Odkedy vyjadrujem pravdu v prvej osobe jednotného čísla, zažívam oveľa menej sporov“ už pravda je.*

*Častá konzumácia sóje je škodlivá, nie je pravda, je to rozprávka.*

*Konzumácia sóje mi robí dobre, je pravda.*

*Konzumácia sóje ma dostala do nemocnice, je pravda.*

Dávajme si pozor, aké rozprávky vpustíme do svojho života. Môžu nás vyliečiť, ale aj zabiť. Naučme sa neprijímať niečo len preto, že to

povedal nejaký múdry človek. Neakceptujme nič len preto, že svätá kniha hovorí, že je to „pravda“, že je to „správne“, pretože nám to hovorí tradícia, viera, výchova. My sami musíme „objaviť pravdu“. Pravda je všade, kamkoľvek otočíme hlavu. Všade vidíme pravdu. Pravda však nie je vonku. Vidíme, cítime, vnímame, vieme. Pravda je v nás.

Ak sa vďaka nejakému lieku vyliečili milióny ľudí, neznamená to, že liek vylieči každého. To, že liek vylieči všetkých, nie je pravda. To že nás možno vylieči, možno zabije, pravdou je.

Pravdou sme my, naša osobná skúsenosť, zážitok, vnem, pocit, vnímanie. Majme veľkú úctu k pravde. Trénujme sa vo vyjadrovaní a rozpoznávaní pravdy.

Z príkladu o neznámom človeku, ktorý si dával v obchode veci do batohu je zrejmé, že byť pravdivý, vyjadrovať pravdu je zručnosť, ktorej sa musíme náležite učiť presne tak, ako sa učíme akejkoľvek inej zručnosti. Spočiatku vyžaduje vyjadrovanie pravdy našu bdelosť a sústredenosť. Cibrením a trénovaním sa vo vyjadrovaní pravdy sa nám postupne tento proces zautomatizuje, časom nám to pôjde úplne jednoducho, automaticky = stane sa našim novým podvedomým zvykom.

Vyjadrovaním pravdy si nepriamo prestaneme vytvárať domnienky, vynášať súdy a prestaneme tak svojím spôsobom hrešiť (slovom aj myšlienkami). Ak nie sme pravdiví veľmi často „hrešíme slovom“.

*Ideme po ulici so svojím kamarátom a náhodou uvidíme neznámeho muža, ktorého sme predtým videli v obchode. Povieme kamarátovi, pozri tohto človeka som videl ako kradol v obchode (v skutočnosti sme videli ako si dával veci do batohu). Dávaj si na neho pozor! Kamarát upriami pozornosť na neznámeho človeka, dobre si ho zapamätá a už je v ňom vytvoorený obraz „zlého zlodēja“. Tento obraz však vôbec nezodpovedá skutočnosti. O dva týždne náš kamarát zistí, že tento neznámy človek je jeho šéf v novom zamestnaní. Začne kolegom šíriť informáciu ako ich šéf kradol.*

Na počiatku sme sa vyjadrili nepravdivo, naše „zhrášenie“ slovom na základe našej domnienky (myšlienkového konštruktu) roztočilo obrovskú špirálu väzieb nadväzujúcich na naše vyjadrenie. Nehrešiť slovom = byť pravdivý = nevytrávať si domnienky.

Ľudia často hovoria, že hľadajú pravdu. Ak hľadajú pravdu, znamená to, že pravdu nemajú, nevedia čo je pravda, inak by ju nehľadali. Veď pokiaľ nehľadáme to, čo máme, to, čo vieme, kde je.

Ak hľadáme pravdu, nevieme, kde pravda je, čo pravda je = žijeme bez pravdy → naše životy stoja na nepravde, na klamstvách. Hľadáme tak pravdu, pretože veríme klamstvám. Byť pravdivý k sebe aj k nášmu okoliu je obrovská cnosť, ktorá zmení náš život od základov.

## 5. O inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme

Všetko sa mení. Nič nie je také isté ako pred sekundou. Ani my, ani nič okolo nás. Jediná istota vo vesmíre je tá, že sa všetko mení. Čokoľvek si myslíme o inom človeku nie je pravda, mýlime sa.

**Jediná istota vo vesmíre je tá, že sa všetko mení.  
Čokoľvek si myslíme o inom človeku, nie je pravda, mýlime sa.**

Vieme, že dnešná veda pozná približne 4% našej DNA ostatné považuje za nerozlíšiteľnú, t.j. súčasťou vedou neopísateľnú. Odhaduje sa, že zhruba podobné percento sveta poznáme skrz viditeľný svet, skrz našu vedomú myseľ. A tak dokážeme našou myseľou obsiahnuť len do 5% väzieb a súvislostí dnešného sveta, vrátane našej osobnosti či osobnosti iných ľudí.

Bez zveličovania môžeme povedať, že viac o sebe nevieme ako vieme. Prečo sa nám páči zelená farba? Prečo sa nám páčia brunetky? Prečo nás niektorí ľudia iritujú, zatiaľ čo identické správanie na iných ľuďoch nám nevadí? Prečo sme dnes vstali so zlou náladou napriek tomu, že sme mali včera krásny a pokojný deň?

A to sme my. To je náš svet. Vieme, čo sa nám dialo, včera, predvčerom, vieme aké sme mali detstvo, akí boli naši rodičia, prarodičia. Vidíme a vieme sa ľahšie dopátrať, aké vzorce správania sa opakujeme, aké sme zdedili. „Vieme, kde nás tlačí kameň v topánke“. Veľmi veľa o sebe vieme, no napriek tomu je toho oveľa viac, čo o sebe nevieme.

Ľudia, ktorí sa vnárajú čoraz viac a viac do svojho vnútra, t.j. ľudia ktorí sa plne venujú sebapoznaniu zhodne tvrdia, že čím viac sa poznajú, tým viac a viac neznámych vecí o sebe samých sa im vynára. Je to ako pri stúpaní do kopca, čím vyššie (v sebapoznaní) sme, tým väčší máme rozhľad, tým viac krajiny okolo seba vidíme (máme

možnosť spoznať). A čo ostatní? O nich nevieme takmer nič.

### **O inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme.**

*(ako vznikajú krivdy – o inom človeku nič nevieme)*

*Raz mi zavolať môj veľmi dobrý kamarát, ktorého som nevidel už pár rokov. Oznamil mi, že má cestu okolo mňa a spýtal sa ma, či sa môže zastaviť na návštevu. Jasné, veľmi rád ňa uvidím, prid', odpovedal som. Dohodnuté, zajtra poobede sa u teba stavím. Potešil som sa, že si takto na mňa spomenul, potešil som sa jeho návšteve. Riadnu dobu som ho nevidel a je možné, že zas dlho ani neuvidím, pomyslel som si.*

*Nachystal som preto výborný obed, kúpil fľašu polosladkého bieleho vína, zariadil som, aby všetko bolo tip top. Priateľ prišiel ku mne v stanovený čas, avšak odmietol obed, s výhovorkou, že nemá hlad. Odmietol aj víno, pretože teraz nechce piť. Nič nebudem, povedal stroho. Daj si aspoň kávu, naliehal som. Na veľmi krátku chvíľu sme sa zarozprávali a už mi aj ohlásil, že sa veľmi ponáhľa. Dopil rýchlo kávu, obul sa a odišiel náhlivo odo mňa. Odišiel bez poďakovania a pozdravu.*

*To je ale hajzel, pomyslel som si. Nepoďakoval ani za kávu, nechcel obed, môžem ho rovno vyhodiť. A víno, úplný skvost. Aj to odmietol. Niekedy sme sa spolu opíjali každý víkend a teraz sa na mňa vysral. Riadne sa zmenil za ten čas. Nevďačník. V živote ho už nikdy k sebe nezavolám a ani s ním nepôjdem von, nič si nezaslúži. Takýchto kamošov vôbec nepotrebujem.*

Domnievam sa, že podobný príbeh či obdobný pocit krivdy alebo nepochopenia dôverne pozná väčšina z nás. Takýto pocit krivdy môžeme v sebe cítiť kľudne aj do konca života. Do konca života nás môže táto krivda ovládať, do konca svojho života už nikam tohto kamaráta nezavoláme. Skutočnosť je však aká?



*Môj kamarát z príbehu ma má veľmi rád. Bol na pracovnom obede a dalo mu veľkú námahu, aby si vybavil chvíľku voľna pred ďalším stretnutím. Chvíľku voľna, len aby ma mohol navštíviť. Keďže išiel rovno autom z pracovného obedu, bol do sýta najedený a skutočne už môj unikátny obed musel odmietnuť, rovnako aj skvelé víno, keďže musel ešte šoférovať. Bol veľmi rád, bol neskutočne rád, že ma videl a prehodil so mnou aspoň pár slov. Ako sa obúval pri odchode z môjho domu, už mal na jazyku ako krásne sa mi poďakuje, za chutný obed, víno a všetko čo som pre neho prichystal, aj keď z neho nemohol ani len okoštovať. Už-už mal na jazyku ako mi povie, že si obrovsky cení, všetko to čo som nachystal, že som si na neho našiel čas, a že ma veľmi rád znovu uvidí. Už-už to chcel povedať, keď mu hlavou prebleskla myšlienka, že zabudol vyzdvihnúť lieky pre svoju dcéru, ktoré nutne večer potrebuje. Každá ďalšia a ďalšia myšlienka vytvárala obraz chorej dcéry bez liekov, obraz toho, čo všetko má ešte dnes zariadiť v rámci pracovného dňa a ešte musí nevyhnutne dcérine lieky vyzdvihnúť. Prepadol ho dokonca nesmierny strach, čo sa stane, ak lieky nestihne vyzdvihnúť. Vôbec ma už nevnímal, podal mi mechanicky ruku, ponorený do svojich myšlienok a strachov, obul sa a ponáhľal sa k svojmu autu. Vôbec si nevšimol, že mi nepoďakoval a ani sa nerozlúčil. Domnieval sa, že to tak urobil... Napriek tomu, že cítil obrovskú vďaku za moje pohostenie, ja som to nemal ako vedieť. Ja som cítil krivdu a stále ju cítim. Cítim k nemu odpor, nenávisť. V živote ho už k sebe nepozvem, nechcem ho vidieť...*

Do hlavy druhého človeka nevidíme. Aj keď nám priateľ do očí tvrdí jedno, myslieť si môže druhé a cítiť tretie. Nepoznáme, čím si prechádza, čím si prešiel a čo ho čaká. Nikdy nebudeme vedieť, čo všetko na neho vplyva, nikdy ho nespoznáme.

Ak by sme poznali celú jeho osobnosť, ak by sme my zažili všetko to, čo na neho vplývalo, čo všetko prežíval od okamihu počatia po súčasnosť, boli by sme ním. A určite by sme boli rovnakí ako on. Konali by sme úplne rovnako ako on. Úplne identicky.

Ak by bol náš priateľ na našom mieste, ak by bol formovaný presne tak isto ako my, zachoval by sa úplne rovnako, tiež by pocítil krivdu, nevďak. Ak by sme my boli na jeho mieste, žili jeho život, zachovali by

sme sa úplne rovnako, utekali bez poďakovania kúpiť lieky vlastnej dcére.

Je veľmi osožné si uvedomiť, že akékoľvek súdy, akékoľvek domnienky o iných sú ilúziou. Nikomu do hlavy nevidíme. O druhom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme.

**Nevytvárajme si domnienky. Nesúďme iných.  
Nevidíme im do hláv, nežijeme ich životy.**

**Ak by sme boli na mieste iného človeka my,  
chovali by sme sa rovnako, boli by sme rovnakí.**

*Na dovolenke v Chorvátsku sa náhodne stretnú dvaja špičkoví špecialisti, (vedci), pričom nič o sebe navzájom nevedia, dokonca ani to, že sú obaja takto vysoko akademicky vzdelaní.*

*Prvý z nich je špecialista na oblasť informačných technológií, druhý je historik svetového rangu. Samozrejme ako býva zvykom začnú sa rozprávať a vychvalovať sa o tom, čo je im blízke. Jeden rozpráva o tom, aká je úžasná história, o tom ako sa z nej môžeme poučiť. Druhý zas rozpráva o tom, aké sú úžasné informačné technológie, čo všetko nám uľahčujú, ale i o tom, aké úskalia a nebezpečenstvá prinášajú. Po pár minútach rozhovoru zisťuje profesor informatiky o profesorovi histórie, že má PIN na platobnej karte štyri nuly a profesor histórie zisťuje o profesorovi informatiky, že nemá ani len tušenie kedy začala druhá svetová vojna. To je nevzdelaný k\*k\*t, pomyslí si každý z nich o tom druhom.*

*Ani len netušia, že obaja prednášajú na svetových sympóziách. Netušia, že sú si veľmi podobní. Ani len netušia, že sú obaja profesori. Netušia nič o tom druhom, pretože druhého človeka nikdy nespoznáme.*

*To je ale pi\*a, zaparkovala takto krížom cez dve parkoviská.*

*Čo je úplne slepý? Nevidí, že chcem prejsť s nákupným vozíkom? Stojí tam ako k\*k\*t.*

P\*ca sa ponáhľala domov, pretože jej muž zabudol vypnúť sporák a odišiel do práce. Vykypené jedlo už začalo horieť a dym sa valil cez okno. Keď suseda uvidela dym zalarmovala nami vnímanú p\*ču. Tá priletela ako o život a hroziaci požiar uhasila. Môže sa to stať komukoľvek.

Nám zavadzajúci strnutý človek s nákupným vozíkom stojaci pri regáli s vínami si veľmi nevšima svoje okolie, pretože mu v tento deň zomrel otec a díva sa pri regáli na fľašu vína, ktorú s otcom rád popíjal. Na chvíľku sa zamyslel, aký bol jeho otec úžasný človek, aké krásne chvíle s ním prežil a vôbec si nás nevšimol, vôbec nás nevnímal. Vôbec nevnímal človeka, ktorý chce prejsť s košíkom vedľa neho.

Vyhorený dom, rozchod s priateľkou, výpoveď z práce, výhra v lotérií, úmrtie, narodenie, radosť, šťastie, choroba, nenávisť, závisť... do hlavy nikomu nevidíme, ako môžeme súdiť, domnievať sa? Druhého človeka vôbec nepoznáme, nikdy, aj keď s ním žijeme celý jeho život.

## 6. Život je spravodlivý a zákonitý, hojný a bezpečný

Ak hodíme na zem loptu, odrazí sa. Odrazí sa, avšak nie náhodným smerom. Ak dáme do hrnca variť vodu, nezačne vriieť pri 70 stupňoch. Ak plávame cez rieku plnú aligátorov, ich reakcia nebude náhodná. Ak pracujeme celý mesiac v zamestnaní, nepríde vám náhodná výplata. Náhoda neexistuje, počuli sme to vari 1000x.

Áno, náhoda skutočne neexistuje. Ak by vesmír nebol zákonitý, nemohol by zo svojej podstaty existovať. Celý vesmír je zákonitý, nič sa v ňom nedeje náhodou. Logicky aj celý život na planéte Zem, je zákonitý a nič sa ani v našom živote nedeje náhodou. Nič. Gravitácia pôsobí na všetkých rovnako, bez výnimky. Je zákonitá, spravodlivá voči všetkým. Zákon zrkadlenia, odrazu, príťažlivosti, rastu entropie, a pod. nám nehovorí nič iné, iba že vesmír je zákonitý a spravodlivý.

Vesmír (život) je hojné a bezpečné miesto, pre všetkých je tu dostatok. Všade vôkol nás je nekonečná hojnosť a dostatok všetkého pre všetkých, tak je vesmír navrhnutý. Ak sme zdravý alebo radostný, neznamená to, že sme niekomu zobrali kus jeho zdravia, že on teraz ochorie alebo už nemôže byť radostný, pretože sme už radostný my. Na Zemi môžu byť všetci zdraví, radostní, šťastní. Všetci môžeme žiť v pokoji, slobodne, v hojnosti.

O inom človeku nič nevieme a či sa nám to páči alebo nie, väčšina z nás nevie takmer nič ani o sebe. A práve hojnosť je krásnym príkladom, na ktorom si môžeme ukázať svoju vlastnú nevedomosť samého seba.

Mnoho z nás si pod hojnosťou predstavuje miliardu eur na účte, za čo si môžeme kúpiť všetko, čo budeme chcieť. Čo by sme však chceli? Zamyslime sa nad tým.

Chceli by sme napríklad jachtu, na ktorej by sme brázdili oceány. Chceli by sme cestovať po celej planéte. Dobré a ako sa budeme cítiť, keď budeme na jachte, keď budeme môcť kamkoľvek cestovať? Budeme sa cítiť slobodní. Nespútaní, slobodní vo svojich rozhodnutiach. Môžeme ísť jachtou kam chceme, cestovať kam len chceme, nikto nám

do toho nebude kibicovať. Zisťujeme tak, že za hojnosťou vlastne hľadáme pocit slobodného rozhodovania...

Iná odpoveď by mohla znieť: ak by som mal na účte miliardu eur, zostal by som doma a čítal by som si knihy, mal by som od všetkých pokoj. Takže hojnosť by sme v tomto prípade vnímali ako pocit pokoja. Hojnosť neznamená, že budeme mať všetci vily, jachty či Ferrari. Pre každého je hojnosť niečo iné. Ak budeme trochu rozjímať nad našou vlastnou hojnosťou, zistíme, že pocit hojnosti vieme zažívať mnohými inými spôsobmi a dokonca bez toho, aby sme mali miliardu či milión eur na účte.

Tak ako v prípade zdravia, ktoré je neobmedzené, je vesmír zariadený tak, že každý v ňom môže hojnosť cítiť, prežívať.

*Bohatý podnikateľ prišiel na ostrov a ako tak sedel na pláži, všimol si jedného domorodca, čo si chytil rybu - upiekol si ju - okúpil sa a ľahol si pod palmu... nedalo to boháčovi tak sa s ním dal do reči.*

*- prečo si nenachytáš viac rýb?*

*- načo ?*

*- predáš ich, kúpiš si loďku a siete - nachytáš viac rýb ...*

*predáš ich, kúpiš si druhú loď ...*

*zamestnáš ľudí aby pre teba robili ...*

*- a čo potom? pýta sa domorodec....*

*- no, budeš bohatý ...*

*- a čo potom, keď budem bohatý? ...*

*- no, potom si budeš môcť len tak robiť, čo ťa baví, a ležať pod palmou ...*

*- domorodec: ved' to teraz robím !!!*

Nemôžeme byť kráľom, ak sme otrokom svojich vlastných túžob. Ak sme otrokom svojich impulzov. Najväčším nešťastím pre nás je, ak nepoznáme samých seba. Ak trpíme nízkou sebadôverou, neveríme v svoje možnosti, pociťujeme strach z nedostatku = neveríme v hojnosť vesmíru. Bojíme sa, hromadíme, nedôverujeme a neveríme v hojnosť vesmíru. Nepoznáme samých seba, ženieme sa za hojnosťou, ale

nevieme za čím sa ženieme, a tak nikdy nebudeme mať dosť, pretože ani nevieme, čo vlastne dosť znamená.

**Najväčšie naše nešťastie je to, že nepoznáme samých seba.**

**Ak nepoznáme samých seba, nevieme kedy máme dosť a nikdy dosť mať ani nebudeme.**

**Keďže nevieme, kedy máme dosť, neveríme v hojnosť vesmíru.**

Cítíme strach z nedostatku. Neveríme v dostatok a tak bojujeme aby sme mali čo najviac. Tento svoj strach žiarime vôkol seba a prostredie na nás reaguje tromi možnými odpoveďami. Ignoruje nás (strnulosť), útočí na nás (sme napádaní ľuďmi, zvieratami, okolnosťami) alebo uteká od nás (akoby sa nám vyhýbali ľudia, šťastie, radosť, úspech).

Vesmír je bezpečné a hojné miesto, kde sú len priatelia a učitelia, kde sa všetko deje pre náš ošoh. Nemáme sa tak vôbec čoho báť.

## **7. Máme slobodnú vôľu, deje sa nám len to čo chceme, nič nemusíme**

Prečo človek pracuje 12 hodinové nočné, za pásom, aj keď ho práca nebaví? Nieкто by mohol odpovedať, „pretože musí platiť účty, hypotéku, škôlku deťom, nákup potravín“. Omyl. Nič z toho nemusí. Môže dať výpoveď, opustiť rodinu a môže žiť ako žobrajúci bezdomovec. Nič nemusí! Zapišme si za uši, že ani my nič nemusíme. Vôbec nič nemusíme!

V tejto chvíli TU a TERAZ nemusíme vôbec nič. Nemusíme v tejto chvíli dýchať, piť, ani prijímať potravu. Za každé svoje slobodné rozhodnutie sme však zodpovedný, ponesieme následky. To nie je ťažké pochopiť. Nemusíme dýchať a zomrieme. Je to úplne v poriadku, je to naše slobodné konanie. Nemusíme dýchať. Prijímame zodpovednosť, následok za naše nedýchanie, čím je naša smrť.

Nič nemusieť je základným predpokladom slobodnej vôle. Akonáhle by sme niečo museli, už by sme neboli slobodní. A my sme skutočne slobodní, skutočne nič nemusíme. Dôležité si je však uvedomiť dôležitý fakt, že nemusíme nič len v prípade, ak nič nechceme.

Nič nemusíme. Akonáhle však už niečo chceme tak automaticky, zákonite už niečo musíme. Ak chceme žiť, musíme dýchať. Ak nechceme žiť, dýchať nemusíme.

Chcieť a musieť sú dve strany jednej mince. Chcieť a musieť sú spolu nerozlučne spojené. Vždy, akonáhle niečo chceme, kauzálne, automaticky, zákonite už aj niečo musíme. Ak chceme v tomto okamihu žiť, nemusíme takmer vôbec nič, ale minimálne musíme dýchať. Dýchanie však nie je povinné v zmysle mať povinnosť, že zaň musíme platiť, „chodiť do práce“. Nech sa nám preto slovo musieť neasociuje s povinnosťou.

Ako je to teda s 12 hodinovými nočnými z predchádzajúceho príbehu? Ťahať nočné v práci, ktorá nás navyše nebaví, vôbec nemusíme. Ak však chceme byť v teple so svojou rodinou, ak chceme,

aby boli naše deti sýte a odeté, ak chceme, aby sme nemuseli žobrať na ulici o jedlo, automaticky musíme niečo pre to spraviť.

Ak však poznáme len jediný spôsob ako sa k tomu, čo chceme, dopracovať (výmenou za peniaze, ktoré dostávame vymieňaním svojho života v zamestnaní na zmeny), potom musíme robiť 12tky nočné za pásom.

**Nič nemusíme.**

**Ak nič nemusíme, tak zaručene nič nechceme.**

**Akonáhle niečo chceme, tak už aj niečo musíme.**

Deje sa nám len to, čo chceme. Keďže naša myseľ tvorí len niekoľko percent našej osobnosti, nemusíme niekedy vedieť posúdiť, či presne pochopí všetky súvislosti, príčiny a účel toho, čo sa nám deje. Vždy sa nám však deje len to, čo sami chceme. Tak je zariadený vesmír. Ak by tomu bolo inak, ak by sa nám dialo niečo, čokoľvek, čo nechceme, bol by popretý princíp slobodnej vôle. Slobodnej vôle, ktorá je nedeliteľnou súčasťou našej bytosti.

Častokrát však vnímame životné situácie ako náhodné, negatívne, nechcené. Nezabúdajme však na to, že naša myseľ tvorí len niekoľko percent našej bytosti a je preto často nereálne, aby sme pochopili samotnou myslou, prečo sa nám dejú aj veci, ktoré si vedome neprajeme.

Či už v to veríme alebo nie, zákon je zákon. Slobodná vôľa je slobodná vôľa. Na podvedomej úrovni či na hlbšej úrovni nášho bytia sa deje skutočne len to, čo chceme. Každá jedna sekunda nášho života je presne taká, akú chceme, akú potrebujeme. Naša bytosť zažíva vždy len a len to, čo chce. Presne len a len to, čo potrebuje.



**Deje sa nám vždy presne len to, čo chceme a to, čo potrebujeme.**

Zrejme všetci by sme chceli byť, zdraví, šťastní, bohatí, žiť v mieri a pokoji, no miesto toho tu máme násilie, vojny, choroby, chudobu.

Diamant nevzniká na hladine jazera, ale pod silným tlakom. Avšak krásna perla vzniká pomaličky v pokoji, v mušli, „v obkolesení života“. Perla či diamant potrebujú pre svoj vznik rozdielne podmienky. Podobne aj my sme rôznorodí a pre nami zvolenú životnú cestu, prežívanie, tvorbu či náš duchovný rast potrebujeme rôzne podmienky. Podmienky, ktoré nás naučia byť zodpovedných za náš celý život, za každú jednu životnú situáciu, za každú jednu našu myšlienku.

Dávajme si pozor, na čo myslíme, čo hovoríme, čo konáme. Zapišme si za uši, že si nemôžeme dovoliť luxus ani jedinej neosožnej, negatívnej myšlienky. Všetko, úplne všetko vo vesmíre je energia. Každá naša myšlienka, slovo alebo čin je energia. Energia čakajúca na realizáciu, zhmotnenie.

Vesmír nepozná zápor. „*Nepadni do mláky*“ a „*obíd' prosím tú mláku*“ sú pre vesmír dve úplne rozdielne „objednávky“. Nezapúdajme, že vesmír nám dáva vždy len to, čo chceme.

Ak súložíme s prezervatívom, či antikoncepciou čo chceme? Chceme nemať deti = nechceme mať deti. 10 rokov súložíme a nechceme mať deti a potom lusknutím prsta vysadíme antikoncepciu, zahodíme prezervatív a chceme splodiť potomka. Takto vesmír priatelia nefunguje. Vesmír má svoju dynamiku, zotrvačnosť. A tak nemôžeme otehotnieť alebo máme komplikovaný bolestivý pôrod, choré deti. Veď sme ich predsa tak dlho nechceli. Nami vysielaná energia hľadá a vždy, VŽDY nájde aj svoje zhmotnenie! Máme presne to, čo sme chceli. Nič viac, nič menej. Uvedomujme si hĺbku našich myšlienok, slov a činov = našich objednávok. Nepatrné maličkosti vytvárajú obrovské veci.

Priateľovi môžeme napríklad pomáhať pri sťahovaní. Vlastným autom mu prevážame nábytok a jeho ostatné veci. Ten nám za ochotu a pomoc ponúka peniaze. „Tu máš 50 eur, za ochotu a naftu“, povie nám. My často povieme, „*nehaj tak, nedávaj mi peniaze. Nechcem peniaze, to je dobré*“.

Ako však konáme? Čo chceme? Vesmír – priateľ nám ponúka peniaze a my ich odmietneme = dávame o sebe informáciu vesmíru, že nám peniaze netreba, že peniaze nechceme, že nechceme, aby nám niekto dával peniaze. A tak dostaneme pokutu, nezvýšia nám výplatu alebo akýmkoľvek iným spôsobom peniaze nedostaneme (o peniaze prideme). Veď sme predsa povedali, „*nechcem peniaze = nepotrebujem peniaze*“.

Bohatým bude pridané, chudobným odobraté. Chudobnému aj z hrnca vykypí. Je to vesmírna zákonitosť a pamätajme, neznalosť zákona neospravedľuje. Žneme len to, čo zasievame.

**Každá myšlienka je objednávka pre vesmír, ktorá hľadá svoje zhmotnenie. Myslenie je konanie.**

Čím viac sme si vedomí samých seba = sme sebavedomejší, tým väčší sme páni svojich myšlienok, slov a činov = tým menej sme prekvapení z toho, čo nás v živote postretne (z toho čo „*nechceme*“).

Nemusíme sa však teraz báť, kvôli jednej včerajšej negatívnej myšlienke, kedy som prial niečo zlé môjmu susedovi. Vesmír má svoju dynamiku. Ak sa mi niečo nepodarí a pomyslím si, „že mňa asi porazí“, neznamená to automaticky, že ma na druhí deň trafi šľak. Určite sa táto naša sebapoškodzujúca myšlienka nejakým spôsobom prejaví. Pokiaľ je však naše celkové a dlhodobé naladenie pozitívne, kedy dlhodobo milujeme samých seba, môže sa takáto zhubná myšlienka prejavíť len „náhodným zakopnutím o schod“. Zakopnutie o schod sa deje tiež pre náš ošoh a táto situácia nás učí, aby sme „na zakopnutia“ reagovali pozitívne, prijatím. Miesto rozčúlenia a nadávania si do nešikovných,

je preto osožnejšie ak si jednoducho povieme „nabudúce už pekne schod prekročím“.

Ak je naše celkové naladenie a postoje negativistické, práve takáto myšlienka „mňa asi porazí“ môže byť poslednou kvapkou na miskách, poslednou kvapkou v džbáne, v ktorom sa pod farchou odtrhne ucho = ochorieme, stane sa nám havária a pod. = nastane uvoľnenie nazhromaždenej energie = zhmotnia sa naše myšlienky a očakávania.

Ak si uvedomíme, že sa nám deje v živote len to, čo chceme a uvedomíme si, že to všetko sa deje pre náš ošoh, tým pádom sú okolo mňa len priatelia a učitelia a preto neobviňujeme nikoho za to, čo sa deje v našom živote. Za to, čo sa mi deje v tomto živote, zodpovedám len a len ja. Zodpovedám za všetko v mojom živote.

**Za všetko, čo sa mi deje v mojom živote, zodpovedám JA.**

Ak chceme byť šťastní, vesmír nám nedá lusknutím prsta pocit šťastia, ale prichystá nám okolnosti, ktoré nás môžu naučiť priblížiť sa k šťastiu (oslobodiť od lipnutia, naučiť nás prijatiu, láske). Vesmír má nepreberné množstvo možností ako to vykonať. Vytvorí okolnosti, ktoré nás pobádajú k učeniu, zamysleniu, prebudeniu, prípadne také okolnosti, pri ktorých si môžeme preveriť alebo ukázať, či máme skutočne svoj pokoj, svoje šťastie vo svojom vnútri, t.j., či budeme láskavo a pokojne reagovať na vonkajšie okolnosti.

## 8. Máme právo na omyl, nemôžeme zlyhať

Nikto učený z neba nespadol. Máme právo na omyl. Dieťa sa pomýli, zlyhá až viac ako 10 000krát, kým sa postaví na vlastné nohy a spraví svoj prvý krok. Od tohto okamihu zlyhá, zakopne a spadne z nôh ešte veľmi veľakrát. Pri svojich pádoch stiahne a rozbije zo stola poháre a riad, vysype veci z poličky, poničí toho veľmi veľa, kade tade.

Pri svojom učení a raste sme vyparatili aj my kadečo. Rodičia vedia, že chyby a zlyhania sú súčasťou každého rastu a keďže láskavo prijímajú rast svojho dieťaťa, láskavo naprávajú aj dôsledky jeho chýb. Uložia rozsypané veci, pozametajú a povysávajú črepy, ak sa niečo rozbilo. Dieťa netrestajú, pretože vedia, že dieťa nevedelo, že keď potiahne obrus budú sa rozbíjať veci. Nevedelo, učí sa. Neskôr, keď je už dieťa staršie, keď už má rozvinuté analytické myslenie, lepšie si uvedomuje následky svojho konania, vie sa poučiť zo svojich chýb, vie sa poučiť aj z chýb iných a čo viac, vie premýšľať dopredu, vie predvídať, aby sa chybám vyvarovalo.

Čím viac toho už dieťa vie, tým ťažšie a ťažšie úlohy bude dostávať. Bude musieť očistiť zemiaky, môže sa už porezať. Doposiaľ k ostrým predmetom nemalo prístup. Ak sa poreže, rodičia mu starostlivo ranu ošetrí, pretože vedia, že aj oni sa sem tam porežú a to s ostrými nožmi narábajú veľmi dlho a už veľmi šikovne. Dieťa sa učí. Pri ďalšom ľahkom porezaní, sa už ošetriť zvládne samo. Čím je staršie, tým ťažšie úlohy dostáva, tým viac možností pádu a zlyhania mu život ponúka.

Mnoho pádov a zlyhaní vieme eliminovať štúdiom a analýzou života (konania) iných ľudí, ale osobným zlyhaniam, pádom, chybám sa určite nevyhneme.

Máme právo na omyl. Máme právo na pád, na zlyhanie. Omyl je nevyhnutnou súčasťou rastu, vývoja. Omyl je nevyhnutnou súčasťou nás, prírody i celého vesmíru.

Všetko čo konáme, robíme podľa svojich súčasných vedomostí, schopností, životných postojov, viery, emočného rozpoloženia a pod. Ak čin nespĺňa naše očakávania = dopadol inak ako sme predpokladali, získavame novú skúsenosť, ktorá nás mení. Už nie sme taký istý ako

predtým, sme iní, pretože máme novú skúsenosť. Ďalšíkrát sa môžeme pri rovnakej udalosti rozhodnúť (na základe predošlej skúsenosti) pre iné konanie, zvoliť iné správanie. Ak by sme sa dostali do rovnakej situácie, za rovnakých okolností bez tejto novej skúsenosti, reagovali by sme úplne identicky. Uvedomme si preto, že nemôžeme konať nesprávne. Môžeme chybovať, ale nemôžeme konať nesprávne. Konáme vždy správne podľa aktuálneho stavu nášho poznania.

Vesmír je navrhnutý ako bezúdržbový. Je stvorený podľa jednoduchých zákonitostí a pravidiel, netreba do neho zvonku vôbec zasahovať, niečo meniť. Ak existuje Boh či stvoriteľ tak určite nezasahuje do diania vo vesmíre, a už vôbec nie na Zemi. Len pozoruje. Pozoruje, úplne identicky ako my pozorujeme futbalový zápas. Ak by sme do zápasu zasahovali ako „vyššia moc“, skončil by sa vždy podľa našich predstáv a čochvíľa by nás sledovanie futbalu prestalo baviť, pretože by skončil vždy rovnako, tak ako chceme my a vytratila by sa príťažlivosť slobodnej vôle, rozhodovania, prekvapenia atď.

Vieme, že všetko vo vesmíre, teda aj na Zemi, sa snaží dostať do rovnováhy, harmónie. To je základná zákonitosť vesmíru, na tomto princípe je všetko vystavané. Všetko smeruje k harmónii, k láske. Láska je harmónia, pokoj, jednota, prijatie. Láska je vyvážený súbor všetkých vesmírnych energií.

Veľmi osožné si je preto znovu uvedomiť, že všetko smeruje k harmónii, k láske. Nikdy nemôžeme minúť cieľ, nemôžeme konať nesprávne, v konečnom dôsledku „nechybujeme“, ale rastieme – učíme sa.

Predstavte si lievik, do ktorého hodíte malú skákajúcu guľičku a hneď ako ju do lieviku pustíme, uzavrieme vrchnú otvorenú časť lievika. Skákajúca guľička sa bude v lieviku veľaokrát odrážať, narážať do stien, nemôže však z lievika vyskočiť, pretože má uzavretú vrchnú stranu. Akokoľvek dlho sa bude guľička v takomto priestore odrážať, nakoniec aj tak pomaličky ustane a začne sa kotúľať po stene lieviku k jeho výpustke. Presne takto funguje vesmír.

Voda tečie pomaly, nikam sa neponáhľa, nestresuje, nebojí sa, že by nedosiahla more alebo oceán. Časť vody sa z rieky odparí, mraky ju odnesú ďaleko od nej (od rieky, od „pôvodnej cesty“) avšak mraky sa vypršia, voda stečie do inej rieky a po inej ceste tak či tak táto voda dosiahne more alebo oceán. Vesmír je takto zariadený. Rovnako aj nás vesmír vždy láskavo smeruje k harmónii, k láske. Nemôžeme minúť, nemôžeme zlyhať. Môžeme vykonať rôzne veci, dokonca aj veci proti láske, „odparíme sa ako voda z pôvodnej cesty, z pôvodného koryta“, mraky a vietor nás môžu zaviať ďaleko preč, na vzdialenejšie miesto, „vzdialenejšiu rieku“ od oceánu. Ale aj táto nová cesta (rieka) vždy smeruje do väčšej rieky až napokon vyústi do oceánu. Vždy budeme „tiecť“, kráčať po ceste k láske, pretože aj voda tečie vždy do oceánu a nie do kopcov.

Zablúdená kvapka vody, ktorá opustila rieku (odparila sa) však bude v živote viac narážať. Okúsi viac „bolesti“ ako keby plynula v rieke. Z mrakov sa síce určite niekedy a niekde vyprší a dostane do ďalšej rieky, no medzi mrakmi a novou riekou narazí na veľa nových prekážok. Cestou z mrakov narazí na listy stromov, skaly, tvrdú zem a pod. až kým sa znovu prinavrátí do rieky. Akýkoľvek náraz ju však vždy smeruje len k najbližšej rieke.

Rovnako je to aj v našich životoch. Čokoľvek sa nám udeje, smeruje nás to len k uvedomeniu si nových skúseností, k našej náprave, k nájdeniu cesty „k rieke“, k láske. Preto sa všetko deje pre náš ošoh. Preto sú okolo nás len priatelia a učitelia. Preto máme právo na omyl, pričom v konečnom dôsledku nemôžeme minúť cieľ, nemôžeme zlyhať.

**Chyby a zlyhania neexistujú.  
Existujú len skúsenosti, lekcie života.**

## 9. Hľadáme zmierenie, riešenie

Už vieme, že máme právo na omyl. „Chybám a zlyhaniu“, rastu sa nevyhne nikto z nás. Veľmi až fatálne dôležité je, aby sme pri nejakej chybe, omyle, zlyhaní, probléme či akejkolvek životnej situácii hľadali vždy zmierenie, riešenie (nápravu). Hľadáme zmierenie a riešenie, miesto hľadania viny, vinníka, miesto stanovovania trestov, trestania.

**Pri akejkolvek životnej situácii hľadáme zmierenie,  
riešenie, nápravu.**

Ak bolo dieťa maličké a niečo rozbilo, láskaví rodičia nehľadali vinníka a trest. Nepožadovali pomstu. Skontrolovali, či sa dieťa nezľaklo, či si neublížilo a prirodzene, láskavo hľadali zmierenie, riešenie, nápravu. Pozametali rozbité veci, povysávali, črepy vyhodili, kúpili nové veci, ktoré dieťa rozbilo. Náprava bola dokonaná. Rodičia sa nezamerali na trest, ale na riešenie vzniknutej situácie, na nápravu.

Ak už dieťa podrástlo do veku, kedy má rozvinuté analytické myslenie = lepšie si uvedomuje svoje správanie (konanie) a znovu niečo rozbije, vývoj situácie by mal byť rovnako láskavý, aj keď sa môže diať inak. Konanie dieťaťa už nenapravujú len rodičia, ale nápravy svojho konania sa už účastní aj dieťa. Pozametá a uprace po sebe črepy a zo svojho vreckového kúpi rozbitý riad, prípadne navrhne svoje jedinečné riešenie ako prispeje k náprave dôsledkov svojho konania, tak aby sa situácia vyriešila, vykonala sa náprava k spokojnosti všetkých zúčastnených strán.

Neláskavá = ustráchaná myseľ človeka však pri chybe, či zlyhaní nelúbi a tak nie je zameraná na riešenie, nápravu, ale na pomstu a trest. Na nájdenie a potrestanie vinníka. Dodáva si chýbajúci pocit hodnoty, pretože trestaním vlastne vyjadruje, „ty si zlý“, „ja som dobrý“ ja ti určím trest.

„Rozbil si taniere, dostaneš trest“. Fyzické alebo psychické trápenie. Bitka, zákaz počítača, zákaz ísť von či vyhrážky („*nech ta panna Mária opatruje ak ešte niečo rozbiješ*“) nielenže nevyriešia situáciu – riad zostane stále rozbitý, ale zasejú do človeka nezdravý strach, spravím chybu → som vinný → dostanem trest.

V akejkoľvek ťažkej životnej situácii sa preto sústreďme na zmierenie, nájdenie riešenia, nájdenie nápravy, pričom ten, čo danú situáciu spôsobil, nemusí byť za ňu ani zodpovedný = nemusí vedieť nájsť jej nápravu.

Aby sme si lepšie vysvetlili význam slova zodpovednosť, zodpovedať (z-odpovedať = schopnosť odpovedať na otázku) uvedieme si príklad, na ktorom jeho význam lepšie pochopíme.

V blízkosti jednej veľkej rieky sa nachádza priemyselný závod na výrobu oceľových lán. Závod je tesne pred krachom a jeho 70 ročný majiteľ (pod vidinou zisku) spravil „chybu, zlyhal“. Miesto aby nebezpečné chemikálie z výroby dal bezpečne uložiť na skládku, zvolil najlacnejšie riešenie a vypustil chemikálie do rieky. Chemikálie úplne otrávil rieku. Zafarbili jej vodu na bordovo a vypustené jedy zabili takmer všetky ryby a život v nej žijúci. Veľmi rýchlo sa zistilo, kto stojí za touto ekologickou katastrofou. Spôsobil ju majiteľ spomenutého výrobného závodu.

Ako vzniknutú situáciu vyriešiť? V zásade máme len dve možnosti: hľadáme riešenie, nápravu vzniknutej situácie alebo hľadáme vinníka, ktorého trestáme.

Prvý scenár teda predstavuje proces, kedy zisťujeme možnosti a spôsoby ako situáciu napraviť, hľadáme zodpovedného človeka, ktorý bude schopný zodpovedať otázku, ako situáciu napraviť, bude za ňu zodpovedný. Opýtame sa, či je majiteľ podniku schopný a ochotný vykonať nápravu. Keďže má 70 rokov, krachujúci podnik, dom v dražbe a do podniku chodí pešo, je zrejme, že nemá ani finančné a ani iné (fyzické) možnosti ako rieku vyčistiť, prispieť k náprave situácie, ktorú spôsobil. Nevie nám zodpovedať ako sa uskutoční náprava



(vyčistenie rieky), tým pádom nie je za vzniknutú situáciu zodpovedný. Nie je zodpovedný za znečistenú rieku. Spôsobil znečistenie rieky, ale nie je za znečistenie rieky zodpovedný.

**Zodpovednosť = schopnosť odpovedať na otázky = spôsobilosť nájsť riešenie, nápravu niečoho**

Majiteľ podniku nám tak ohľadom čistenia rieky nemá skutočne ako pomôcť. Hľadáme preto ďalej. Hľadáme človeka, ktorý by vedel byť za túto situáciu zodpovedný, t.j. vedel by zodpovedať = nájsť riešenie za jej vyčistenie. Zameriavame sa na zmier, riešenie, nápravu.

**Zodpovedný je ten, kto vie zodpovedať na otázky, vie nájsť riešenie.**

**Zodpovedný nemusí byť vôbec ten, čo problém, chybu spôsobil.**

Druhý možný prístup sa nesústreďuje na nápravu situácie, ale sústreďuje sa hľadanie vinníka a trestanie. Je očividne zřejmé, že akýkoľvek trest pre 70 ročného majiteľa nemá na nápravu situácie žiaden vplyv. Ak ten čo situáciu spôsobil nemôže a nechce situáciu napraviť, je z pohľadu situácie, ktorú spôsobil akékoľvek trestanie zbytočné, úplne zbytočné.

Hľadanie vinníka tak nie je vôbec dôležité z pohľadu nápravy (pokiaľ nie je schopný a ochotný nápravu urobiť), ale môže byť osožné z toho pohľadu, aby sa situácia neopakovala. Prípadne môže vinník poslúžiť ako inšpirácia pre tvorbu nových preventívnych opatrení, ktoré zamedzia tomu, aby sa rovnaká situácia opakovala. V našom prípade tak môže človek, ktorý znečistenie spôsobil rozprávať a robiť

osvetu o svojom zlyhaní, o svojej chybe. „Náš“ 70 ročný dôchodca môže robiť prednášky na ZS a SS školách o ekológii, o znečistení riek, či o tom, ako strach z nedostatku, či vidina rýchleho zisku ničí životné prostredie...

Ak sa sústredíme na hľadanie vinníka, trest, pomstu, nikdy sa nezlepší situácia, ktorú „vinník“ spôsobil. Pokiaľ nehrozí opätovné ohrozenie zo strany „vinníka“ potom jeho zavretie do basy nemá pre žiadnu stranu akýkoľvek prínos. Daňoví poplatníci budú musieť živiť o jedného 70 ročného väzňa navyše a rieka zostane stále špinavá.

Rieka sa zrejme napokon vyčistí z našich peňazí – peňazí daňových poplatníkov (nie zo štátneho, štát nemá svoje peniaze) a títo poplatníci budú ešte aj navyše platiť ostrahu a chod väznice.

Ak neplatiča výživného zavrieme do basy, to situáciu určite zlepší. Ak nechcel alebo nemal peniaze na to, aby platil výživné, tak teraz keď je v base, už tie peniaze bude mať a bude posielat? Keďže je v base, pravdepodobne za ten čas príde o prácu, aj o bývanie a keďže nepracuje, nezarába počas pobytu v base, určite sa jeho finančná situácia nezlepší. Kam pôjde, kde sa zamestná po odpykaní trestu v base? Takýto trest, zavretie do basy, tak nápravu ešte viac komplikuje, pretože má takýto človek ešte ťažšiu východiskovú situáciu, nevie sa zamestnať, nemá kde bývať a tak môže byť donútený (práve trestom) kraďnúť a lúpiť, čo spravidla pred jeho uväznením nemusel.

„Zavretie“ vinníka je opodstatnené v prípade, že stále predstavuje hrozbu pre svoje okolie. Aj vtedy sa však sústreďujeme na nápravu, aby chybujúci pochopili a poučili sa zo svojich chýb. Ak sa sami snažia a konajú nápravu svojich „chýb“, sú vyliečení, napravení.

Ak sa sústredíme na zmierenie, riešenie a nápravu, zmení sa aj naše celkové vnímanie práva na omyl a zlyhanie. Nebudeme sa báť bežných zlyhaní, nebudeme sa báť nových vecí, výziev, zmien.

## Zmierenie vedie k uvoľneniu (tela aj mysle).

### Trestanie a hľadanie viny vedie k strachu (k strnulosti, agresii, úteku).

Niekoľkokrát za sebou sa mi v sobotu stalo, že priateľke o piatej ráno zazvonil budík. Zobudil som sa, ale budík som jej vypol JA, pretože ona má veľmi silný spánok. Po neskoršom prebudení ani nevedela, že jej budík zvonil. No ja s ľahším spánkom, som už po tomto „jej“ prebudení zaspať nemohol.

Ak by som hľadal vinu a trest, mohol by som jej vyčítať, prečo je taká nezodpovedná a nevyvína si večer budík. Mohla by tak pocítiť pocit viny a „ja by som bol na koni“, ona by bola zlá a ja ten dobrý. Mohol by som si zvýšiť svoju hodnotu na úkor hodnoty mojej priateľky alebo jej udeliť iný trest alebo požiadavku, za pocit viny, ktorý by som jej podvedome navodil. Bol by som však rovnako nevyspatý. Nič by sa trestaním v ponímaní môjho skorého prebudenia nezmenilo a je dosť možné, že o týždeň by sa situácia rovnako zopakovala.

Sústredil som sa na nápravu. Bol som nevyspatý, nemohol som zaspať a moja priateľka nemala možnosť ako túto situáciu napraviť (jedine, ak by mi dala tabletky na lepší spánok, ktoré sme však doma nemali).

Poprosil som priateľku, či by si mohla so mnou poobede na chvíľku oddýchnuť, zdriemnuť, ak budem veľmi unavený. Prípadne či by mohla mať poobede nejakú tichú aktivitu, ktorá by mi umožnila si doma na chvíľku zdriemnuť.

Našiel som riešenie, nápravu. V ten istý deň (večer), som ju poprosil o vypnutie všetkých budíkov v telefóne. Poďakoval som jej za raňajšie neplánované prebudenie, pretože už viem, že všetko sa deje pre môj ošoh. Večer, pred neplánovaným ranným prebudením, som rozjímal a pracoval na svojom vnútornom pokoji a svojej hodnote a pozrime sa, hneď ráno som mal možnosť, príležitosť si môj pokoj vyskúšať, overiť.

Sám som si pritiahol, vytvoril „priateľkin budiček“, aby som si overil, či mám vyliečený svoj komplex menejcennosti (či jej budem vyčítať jej

*nevypnutie budíka) a rovnako overil svoj vnútorný pokoj (láskavo reagujem na vzniknutú situáciu, hľadám riešenie a zmierenie). Deje sa mi len to, čo chcem, okolo mňa sú len priatelia a učitelia, chyby neexistujú, existujú len lekcie. Všetko sa deje pre náš ošoh. Hľadám zmierenie, riešenie, nápravu.*

## 10. Bolesť je nevyhnutná, utrpenie je dobrovoľné

Ak sa poraníme, porežeme či udrieme, pocítíme bolesť. Môžeme si dávať veľký pozor na zranenia, bolesti sa však v živote nevyhneme, pretože ju pravdepodobne pocítíme napríklad pri raste zubov alebo pocítíme bolesť vnútorných orgánov, bolesť hlavy atď.

Bolesť je prirodzená a nevyhnutná súčasť nášho života, ktorú sme dostali ako dedičstvo od prírody. Bolesť má ochrannú (výchovnú) funkciu. Hovorí sa, že existujú v zásade dva typy fyzickej bolesti. Bolesť, ktorá odznie a bolesť, ktorá zmení. Bolesť rastu zubov či bolesť hlavy odznie, prejde.

Popálenie, porezanie, choroba nás vychováva. Dáva nám skúsenosti, mení nás, aby sme boli nabudúce obozretnější, trpezlivejší, láskavejší ap. Ak nás bolí niečo v tele, nevieme sa rozhodnúť, nevieme prikázať aby nás bolesť opustila. Bolesť je nevyhnutný, prirodzený sprievodný jav pri zraneniach a chorobách. Deje sa nezávisle od našej vôle.

Utrpenie však nevyhnutné nie je. Je to naša voľba.<sup>8</sup> Ak nám zomrie blízky človek, ukradnú nám auto, opustí nás partner, môžeme sa rozhodnúť, či chceme trpieť.

Na planéte existujú kultúry, ktoré úprimne oslavujú smrť blízkeho, tešia sa, že vstúpil do večnej blaženosti, večného pokoja. Existujú rovnako ľudia, ktorí vedia ako funguje vesmír, že všetko sa deje pre náš ošoh, že okolo nás sú priatelia a učitelia a tak ukradnuté auto vnímajú ako životný rébus, ktorý si podvedome sami vytvorili a chápu, že sa im snaží (život) - zlodej niečo naznačiť, niečomu naučiť.

Na ukradnutom aute sme sa mohli zajtra zabiť alebo sme mohli týmto autom niekoho zabiť. Nie je to úžasné!? Nič z toho sa nestalo,

---

<sup>8</sup> V konečnom dôsledku je aj fyzická bolesť naša voľba, pretože zažívame len to, čo chceme. Bolesť je nepriamy dôsledok nášho konania, (ktorým si privedieme zranenie alebo chorobu), prípadne bolesť zažívame ako kauzálnu súvislosť, ktorú potrebujeme pre svoju zmenu. Dôležité je si však uvedomiť, že kým pri utrpení vieme zmenou životného pohľadu zo sekundy na sekundu utrpenie odstrániť, u fyzickej bolesti to takto principiálne nevieme.

vďaka tomu, že nám ukradli auto. Nemusel tak vyhasnúť ľudský život. To, čo sa skrýva za krádežou nášho auta, vieme zistiť len a len my, nikto iný.

Môžeme si uvedomiť, naučiť sa novému poznaniu práve týmto zážitkom, kedy nám zlodej ukradne auto. Vesmír v spolupráci s našou bytosťou má miliardy rôznych spôsobov ako nám dopriať, sprostredkovať to čo chceme, to čo potrebujeme.

Možno sa sústreďujeme moc na mamonu, veľa času žijeme v zamestnaní alebo proste máme len lipnúci vzťah k ľahko pomínuteľným veciam a práve to si prajeme podvedome zmeniť. Chceme sa podvedome viac venovať rodine, len vedome presne nevieme ako to zariadiť. Tak nám ukradli auto a my si následne miesto auta kúpime bicykel. Následne zistíme, že naše deti sa veľmi radi bicyklujú a často nás začnú s radosťou do práce odprevádzať na svojich bicykloch. A tak trávime s rodinou viac času, viac si všímame a uvedomujeme akú máme úžasnú rodinu, láskavú ženu, šikovné deti. Krádež auta nás nádherne zmení, ale iba v prípade, ak vnímame každú udalosť ako prostriedok, ktorý sme si sami vytvorili, priali = ako prostriedok, okolnosť vedúcu k nášmu prosperu.

Podobne ak nás opustí partner po 10 rokoch, môžeme vzniknutú situáciu vnímať ako nádhernú možnosť osobnej zmeny, premeny, vďaka ktorej už nebudeme musieť zažívať dookola stále tie isté hádky a rozchody. Alebo sa konečne začneme venovať tým dlho odkladaným koníčkom. Naším snom mohlo byť tréningovanie mladých futbalistov. Teraz sa tomu môžeme naplno venovať. V tejto našej záľube môžeme byť takí úspešní, že dovedieme juniorov až na majstrovstvá sveta, na ktorých stretne partnerku svojho života. Alebo...

Alebo sa pri smrti blízkej osoby môžeme utápať v smútku do konca nášho života. Môžeme nadávať na zlodeja, že nám ukradol auto, chrliť zlosť a nadávky po mesiacoch, roky. Tak sme sa nadreli a ukradli nám auto. Zbytočná robota, zbytočne zabíjanie 5 rokov života. Môžeme sa stať zatrpknutými, agresívnymi, ufrflanými. Po rozchode môžeme nadávať a obviňovať expartnera. Celý život som mu obetoval-a.

Chrapúň, k\*rva, už nechcem nikdy frajera, už sa nebudem viazať, budem si len užívať.

Je len na nás, ako sa rozhodneme. Vždy, pri každej situácii si môžeme vybrať či trpieť alebo nie. Či vnímať to, čo sa nám deje ako nami prijatú a osožnú udalosť alebo ako náhodnú negatívnu vec, ktorá sa nám - „obeti“ deje neprávom. Áno, strata blízkeho človeka „zabolí“, ale utrpenie nie je vôbec nutné.

Utrpenie, dobrovoľná slobodná voľba trpieť, je v našich životoch veľmi rozšírená. Utrpenie však nie je prirodzené. Utrpenie je spôsobené iluzórnym videním, kedy sme sa naučili (dedičstvom, výchovou) kedy a kde máme byť smutní, kedy a kde máme trpieť. Účel a zmysel života nie je trpieť, ale žiť a radowať sa zo života.

**Utrpenie nie je prirodzené, je naučené.  
Ak trpíme, rozhodli sme sa trpieť.**

**Za každým utrpením nájdeme lipnutie, závislosť alebo  
nevedomosť.**

Za každým utrpením nájdeme lipnutie, závislosť, nevedomosť. Ak lipneme na myšlienke, že naše súčasné zamestnanie je jediný možný zdroj príjmu, že si nenájdeme inú prácu, vytvárame si lipnutie. Lipneme na zamestnaní. Ak sa tak o zamestnanie bojíme a ak oň prideme (prepustia nás), budeme veľmi trpieť. Ak by sme však nelipli na tomto zamestnaní, boli otvorení vesmíru, novým možnostiam, môžeme nájsť milión spôsobov, ako si zabezpečiť nový príjem. Od rekvalifikácie a nájdania si nového zamestnania, cez podnikanie až po výhru v lotérii. Ak nelipneme, netrpíme. Ak trpíme, na niečom lipneme alebo sme na niečom závislí = sme závislí na nejakej myšlienke, postoji, viere, veci alebo osobe.

Ak napríklad lipneme na tom, že musíme mať deti, budeme trpieť ak sa nám nebude dariť splodiť potomka. Ak nebude môcť partnerka s nami otehotnieť príde zákonite utrpenie.

**Utrpenie pramení buď z odlúčenia od toho, čo máme radi,  
alebo zo spojenia s tým, čo nenávidíme.**

Utrpenie neexistuje. Vytvárame si ho sami v našej myslí, pri neprijatí prítomného okamžiku. Utrpenie vzniká pri lipnutí na obraze životnej situácie vytvorenej našou myslou, ktorý je však odlišný od skutočnosti = utrpenie pramení z túžby po niečom čo nemáme, alebo z odporu k tomu, čo máme.

Uvedomenie si – vedomosť svojho dobrovoľného rozhodnutia trpieť, za ktorým je vždy lipnutie (závislosť), je psychologickým kľúčom, ktorý otvára bránu k ceste odpútania sa od utrpenia.

*„Jeden starší mních prišiel k zenovému majstrovi a povedal: „Za svoj život som vyhládal množstvo duchovných učiteľov a postupne som sa vzdával mnohých potešení, len aby som bojoval so svojimi žiadosťami. Dlhý čas som sa postil, po roky som žil v celibáte a pravidelne som sa trýznil. Robil som všetko, čo sa odo mňa požadovalo a skutočne som trpel, ale osvietenie sa mi nedostalo. Všetkého som sa vzdal, upustil som od všetkej žiadosti, všetkej radosti, všetkého snaženia. Čo mám teraz ešte urobiť?“*

*Majster odpovedal: „Vzdaj sa aj toho utrpenia!“*



## Veriť sa oplatí

Oko za oko zub za zub. Kto do mňa kameňom, ja do neho chlebom. Ktoré z toho je správne? Čo z tohto je pravda? Čomu mám veriť = podľa čoho žiť?

*Môžem veriť, že som viac ako môj sused. Ved' on je kus opileckého hovna a ja? Ja mám vysokú školu, tri knihy som napísal, inšpirujem tisíce mladých ľudí. Tvorím minimálne množstvo odpadu, pomáham prírode.*

*Môžem veriť tomu, že kto do mňa kameňom, ja do neho tehlou. Len nech to skúsi, skončí v nemocnici, podpálim mu auto, ved' ten uvidí. Ved' si to zaslúžil, ja mám pravdu a on nie. Ja som v práve...*

*Môžem veriť tomu, že iného človeka dobre poznám. Je to čistý debil, nikdy sa nezmení. Viem to, určite. Určite sa chová tak, aby mi uškodil, aby na mňa zapôsobil alebo asi určite preto, lebo je len jednoducho neschopný, prijíbaný dement...*

*Môžem veriť tomu, že som najväčší smoliar. Ja mám takú smolu. Tú chorobu som dostal náhodou, ved' všetci okolo mňa zostali zdraví.*

*Môžem uveriť tomu, že musím chodiť do práce za nízku mzdu. Môžem obviňovať iných za to, že JA sa mám kvôli nim zle. To vláda, to politici, to šéf. Frajerka ma podviedla, za všetko to moje utrpenie môžu všetci iní, len nie ja. Ja určite nie. Ja by som všetkých tých politikov, neprajníkov, „bývalky“, zlodejov pozatoáral na doživotie. Zaslúžia si trest. Trest, za to, ako mi ublížili...*

*... nech ňa panna Mária opatruje, keď ešte niečo rozbiješ.*

*Dostaneš bitku a pol roka budeš bez počítača.*

*Opustila ma po desiatich rokoch. Ja bez nej nedokážem žiť.*

*Dobre mi tak, nezaslúžim si nič a nikoho. Riadne sa vytrestám.*

*Budem teraz trpieť v depkách, opíjať sa do nemoty.*

*Nič nezmôžem, o mojom živote rozhodujú tamti hore.*

Každý človek, každý z nás má svoj vnútorný systém viery, svoje orientačné majáky, ktoré ho niekam vedú. Oko za oko zub za zub. Kto

do mňa kameňom, ja do neho chlebom. Dva rozdielne majáky, dva rozdielne stavebné kamene viery, podľa ktorých môžeme riešiť svoje životné situácie. Sú to dve rôzne cesty, dva rôzne spôsoby žitia.

Ani jedna z týchto ciest nie je dobrá, či zlá. Vedú len na rôzne miesta. Ak uveríme = vyberieme si obviňovanie a trestanie, pomstu a odplatu, dovedie nás tento spôsob žitia, táto viera (cesta) na svojské životné miesta a situácie. Ak uveríme = vyberieme si cestu zmierenia, nápravy a spolupráce privedie nás táto viera (cesta) na iné, tiež svojské životné miesta a situácie.

Ak chceme ísť na sever, ale ideme autom po ceste, ktorá smeruje na juh, pričom veríme, že ideme na sever, tak nie je zlá ani cesta, ani auto. Máme len zlú vieru, pretože nezodpovedá skutočnosti. Cesta nás vedie na iné miesta ako si myslíme, ako sa domnievame. V skutočnosti ideme na juh. My však dúfame a veríme, že ak zostaneme na rovnakej ceste, možno sa časom na sever dostaneme. Nadávame, obviňujeme a trestáme všetko a všetkých navôkol za to, že sme stále viac a viac na juhu, ďalej a ďalej od severu (od toho čo si želáme).

Láskavý človek je človek šťastný, radostný. Ak nie sme v živote šťastní a radostní, znamená to len jedno, ideme po ceste (máme vieru), ktorá nesmeruje k láske, šťastiu a pokoju = naše životné postoje, vzorce správania a majáky viery nás vedú niekam inam.

Ak chceme teda smerovať k láske, pokoju a radosti pričom vieme, že ideme po zlej ceste, musíme si vybrať cestu inú.

Vyberáme si nové stavebné kamene, orientačné majáky cesty – podľa ktorých sa budeme na novej životnej ceste orientovať. Nová cesta nie je zložitá. Má len základných desať orientačných „majákov“.

1. Mám hodnotu
2. Okolo mňa sú priatelia a učitelia
3. Všetko sa deje pre náš osov
4. Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla
5. O inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme
6. Život je spravodlivý a zákonný, hojný a bezpečný
7. Máme slobodnú vôľu, deje sa nám len to, čo chceme, nič nemusíme

8. Máme právo na omyl, nemôžeš sa pomýliť
9. Hľadáme zmierenie, riešenie
10. Bolesť je nevyhnutná, utrpenie je dobrovoľné

Nezabúdajme, že nič z týchto desiatich viet nie je pravda. Sú to len rozprávky. Mne sa však v tieto rozprávky (myšlienky, návrhy, odporúčania) oplatí veriť, pretože ma vedú na miesta, kde prežívam radosť, pokoj, šťastie a lásku.

Na prvý pohľad sa vyššie uvedené myšlienky (reprezentujúce orientačné majáky viery) javia ako ľahko prijateľné a pochopiteľné, no my sme doposiaľ žili desaťročia podľa iných princípov a preto nemusí byť vždy ľahké konať podľa novej viery. Osožné si je preto tieto pravidlá a princípy neustálym opakovaním osvojiť, integrovať do života tak, aby sa stali našimi novými zvykmi.

*Zaseješ myšlienku a zožneš čin,  
Zaseješ čin a zožneš návyk,  
Zaseješ návyk a zožneš charakter,  
Zaseješ charakter a zožneš vlastný osud*

Žiadny náš zvyk sa nedá odnaučiť. Nedá sa len tak jednoducho zrušiť, vymazať. Akýkoľvek zvyk vieme len nahradiť zvykom novým. Miesto obviňovania tak prijmime zodpovednosť, miesto hľadania vinníkov hľadáme zmierenie, miesto utrpenia hľadáme poučenie, príležitosť, skúsenosť, zmenu ap.

Drsné, preexponované, za vlasy pritiahnuté príklady sú veľmi osožné, pretože na nich lepšie pochopíme princípy, ktoré sme si opísali. Ak dokážeme aplikovať vyššie zmienené princípy a pravidlá na takýchto extrémoch, potom ich následná aplikácia na našich denno-denných životných okolnostiach a situáciách (menej emotívnych a rozrušujúcich) bude logicky oveľa ľahšia. Pre overenie pochopenia

desiatich základných navigačných majákov na našej ceste k láske si uvedieme jeden šlabikárový prípad.

Predstavme si situáciu, kedy máme jedinú dcéru Júliu, ktorej sme na jedenáste narodeniny vystrojili úžasný rodinný výlet do Tatier, pretože Júlia miluje hory. V priebehu rodinného výletu sa vypýtala kúpiť si hranolčky a mu sme jej to dovolili. Bol to však posledný okamih, kedy sme ju videli, pretože od stánku rýchleho občerstvenia sa k nám už nevrátila. Bola unesená a pri policajnom pátraní sa našli len jej zakrvavené šaty a stopy, ktoré vedú k stále nechytenému sériovému pedofilnému vrahovi. O pár dní ju nájdú znásilnenú, mŕtvu neďaleko miesta únosu. Práve teraz nám túto správu oznámila polícia. Aj keď sa to nedá úplne, skúsme sa však v rámci našich síl a možností vžiť do tohto príbehu. Extrémne drsná a emotívna životná situácia. Nikdy sme zrejme nič podobné nezažili a nikdy ani už asi nezažijeme. Je to úplne nová životná situácia, kedy sme sa ocitli v temnom, neznámom svete citov, emócií a potrebujeme nájsť cestu von z tohto všetkého. V tejto temnote nevidíme takmer nič, iba v diaľke slabučké svetlo orientačného majáku – Mám hodnotu.

Kráčame čoraz bližšie k nemu a pocíťujeme a uvedomujeme si viac a viac svoju hodnotu. Sebaobviňovanie (prečo som ju pustil, aby si išla kúpiť hranolčky) sa postupne vytráca. Na obzore sa vynára ďalší orientačný maják – Nemôžem chybovať, mám právo na omyl. Konal som najlepšie ako som v danej situácii vedel. Nevedel som a ani som vedieť nemohol, ako sa to skončí. Veď už toľkokrát si sama kupovala hranolčky a vždy sa tešila, že to zvládla sama. Konal som ako som konal, nevedel som a nemohol som konať inak. Ak by som vedel, čo sa stane, určite by zostala celý čas pri mne, chránil by som ju.

Postupne, krôčik po krôčiku by sme vedeli nájsť všetky orientačné majáky viery sledujúcej zmierenie, slobodnú vôľu, hodnotu, spravodlivosť vesmíru až po skutočnosť, že okolo nás sú len priatelia a učители a že všetko sa deje pre náš ošoh, pre ošoh všetkých.

O druhom človeku nič nevieme a deje sa nám len to, čo chceme. Júlia si vybrala dlho pred narodením zámer svojho zrodzenia. Vybrala

si náročnú misiu učiteľky zmierenia, odpustenia a prijatia. Narodila sa do rodiny, doby a do okolností, ktoré najlepšie umožnia vyplniť zámer jej zrodzenia. Vybrala si vznešený cieľ, chcela skrátiť a urýchliť cestu svojich rodičov k láske, chcela odovzdať poznanie a nápravu aj svojmu vrahovi. „Všetko sa deje pre náš osov“ znamená, že sa deje všetko pre osov Júlie, jej rodičom aj pre osov jej vraha. Vesmír je spravodlivý, zákonitý. Na úrovni našej bytosti sa nedeje nič proti našej vôli.

Opísaný príbeh sa skutočne stal. Otec zavraždenej dievčiny našiel cestu samého k sebe, našiel cestu k láske. K skutočnej láske. Dokázal vidieť a pochopiť súvislosti, dokázal odpustiť vrahovi svojej dcéry. V láske vždy preváži odpustenie nad trestom, nad večným zatratením. Júlia naplnila zámer svojho zrodzenia, pomohla rodičom aj svojmu vrahovi. Navyše nepriamo inšpirovala svojím konaním myseľ spisovateľa, ktorému napadol v jeho mysli jej príbeh a napísal knižku Chatrč. Júlia inšpirovala príbeh, ktorý opísal William Paul Yuong a rovnako inšpirovala aj náš príbeh pre overenie základných orientačných majákov na ceste k láske.

Cesta k láske Macka (rozprávača príbehu knihy Chatrč) bola bolestivá a náročná. Kým dokázal odpustiť vrahovi svojej dcéry prešiel si, priamo či nepriamo, pochopením všetkých zmienených myšlienok a princípov (orientačných majákov lásky).

Je možné, že ešte neprijímame niekoľko zo zmienených princípov cesty k láske, podobne ako Macko nevedel prijať skutočnosť, že jeho dcéra nezomrela náhodne a všetko malo svoj účel a úžitok. Čím viac budeme kráčať po ceste lásky, čím viac jej budeme mať v sebe, tým viac nám jej princípy budú bližšie, zrozumiteľnejšie, precítiteľnejšie.

Príklad znásilneného a utýraného dievčatka nám však ukázal, ktoré princípy lásky TU a TERAZ neprijímame = aktuálne v tomto prítomnom okamihu sú v rozpore s naším presvedčením, postojmi a vierou. To je veľmi osožné zistenie, pretože môžeme premýšľať kam nás tieto naše „staré, doposiaľ naučené“ postoje a viera vedú a čo nám spôsobujú.

Rovnako tento extrémny príklad poukázal na fakt, že veľmi často chybné spájame lásku s tým, čo sa nám páči alebo nepáči.

Nepáči sa nám pedofília, vraždy, násilie... U pedofilov, vrahov, lúpežníkov sa nám nepáči ich správanie a za toto správanie ich trestáme (obmedzujeme na slobode), ale láskavý človek ľúbi bez rozdielu dalajlámu aj pedofila či svojho vraha, pretože láska inak nemôže, láska ľúbi, prijíma bez akéhokoľvek AK, inak nemôžeme hovoriť o láske.

**(Božská) podstata človeka je vždy ľúbená.  
Ľudské správanie a ľudská podstata sú dve rozdielne veci.**

Môžeme cítiť obrovský odpor k správaniu pedofila, ale ak sme láskaví, ľúbime ho neprestávame. Nezlučovanie toho čo sa nám páči s tým čo ľúbime (čo máme radi) je z pohľadu lásky veľmi dôležité, pretože v spoločnosti robíme často opak. Neľúbime pedofilov, pretože sa nám nepáči ich správanie.

Vyššie uvedený príklad s pedofilom nám však ukázal nielen to, či máme zvládnuté základné princípy (orientačné majáky) cesty lásky, ale poukazuje aj na fakt, že sme sa nezrodili všetci pre to, aby sme študovali 20 rokov na univerzitách či aby sme všetci zarábali čo najviac a hromadili majetok. Niektorí sa zrodili aby harmonizovali spoločnosť, zhmotňovali vysielanú nenávisť, zlobu a zabíjali bytosti, ktoré sa zrodili, aby mu túto úlohu pomohli vykonať. Iní sa zrodili, aby hromadili majetok, kapitál a zhmotňovali nápady a uľahčovali život ľudstvu. Iní sa zrodili pre to, aby maličkými skutkami šírili lásku, prijatie, harmóniu vôkol seba.

Rôznorodosť a rovnocennosť ľudí je základom harmonického fungovania celku. Úplne identicky v našom tele nájdeme biele krvinky – „zabijakov“ aj červené krvné doštičky – „budovateľov“. Všetci sú potrební, rovnocenní a udržujú naše telo v zdraví. Ak sme veľmi

negatívny, oslabíme si imunitu a naša negativita sa zhmotní<sup>9</sup>, uvoľní chorobou alebo sa táto negativita uvoľní privodeným zranením.

Pri zranení sa premnožia nielen biele krvinky, kedy budeme mať v tele viac „zabijakov“ aby zlikvidovali prípadné vírusy a infekcie z rany, ale premnožia sa aj červené krvné doštičky, ktoré ranu zacelia. Všetko vždy vedie k „láske“, k dosiahnutiu harmónie, rovnováhy = k uvoľneniu prebytočného napätia (energie).

---

<sup>9</sup> Ak by sme sa podrobnejšie venovali fyzikálnym zákonitostiam najmä princípom harmonizácie energií v oblasti pôsobnosti ľudskej spoločnosti, zistili by sme, že všetky revolúcie či vojny (a to bez výnimky) predchádza vždy kumulácia negativity v spoločnosti a tak sú tieto „ničivé“ spoločenské udalosti len zákonným vyventilovaním nahromadenej negativity v spoločnosti. Úplne identicky tento princíp funguje aj pri vyventilovaní pozitívnej energie, kedy nájdeme za históriu ľudstva mnoho krásnych monumentov tvorby, lásky, pomoci, súcitu a pod.

## Dopravné prostriedky po ceste lásky

Na ceste lásky sme vždy a stále. Aj TU a TERAZ. Stojíme na nej. Záleží však len na nás kam sa otočíme a kam budeme kráčať. Môžeme slobodne kráčať aj úplne „zle“, úplne iným smerom, akoby nazad, akoby opačným smerom. Nevadí aj tak nás najbližší „pád“ znovu otočí správnym smerom. No my vstaneme a zas sa môžeme slobodne vydať presne opačným smerom, smerom od lásky. Záleží len na nás.

Ak však pôjdeme smerom, ktorým nás navigujú základné majáky lásky, celkom isto pôjdeme po ceste osvietenia, láskania alebo liečenia. Pri láskaní posilňujeme aspekty a cnosti lásky, čím vytláčame strach a pri liečení, liečime strach a prázdne miesto po strachoch zaplní automaticky láska. Láskanie aj liečenie strachu sú v praxi väčšinou úzko previazané.

Predstavme si, že spadneme z bicykla. Spravíme pár kotrmelcov, súchame sa chvíľu po zemi. Keď však vstaneme zistíme, že zijeme. Nie je to až také zlé, pomyslíme si. Nasadneme znovu na bicykel a pokračujeme v jazde (v živote). Časom však zisťujeme, že pod nohavicami nás jedna z nôh bolí čoraz viac. Bojíme sa dať dolu nohavicu, bojíme sa odkryť naše rany a zranenia a tak radšej len pokračujeme ďalej v jazde na bicykli (kráčame životom ďalej). Ani nevieme, že máme prasknutú kosť a na udretej nohe máme veľa boľavých odrenín, chrást a iných, hlbších už aj hnisavých rán. Ktokoľvek sa dotkne našej nohy alebo len s nohou o niečo zavadieme (životná situácia) spôsobí nám to bolesť a spravidla veľmi trpíme.

Sme pekne doudieraní. Za náš život sme si nazbierali veľa zranení a rán (strachu), mnoho rán sme aj zdedili, obrovské množstvo rán získali výchovou alebo sme si ich vytvorili sami, svojim negatívnym myslením.

Pod nohavicami máme nohy pokryté nespočetnými odreninami, zlomeninami, chrastami a hnisavými, hlbokými ranami. Nohy potrebujeme vyliečiť. Zafixovať, dať do sadry aby sa zlomeniny zrástli.



Odreniny musíme natrieť liečivou masťou, hnisavé rany otvoriť, hnis vyčistiť, rany vydezinfikovať a zašiť. Následne všetko neskôr vymývať čajom z liečivých bylín. Je nám jasné, že celý proces liečenia nebude určite bez bolesti.

Sme kľbkom emočných zranení, tráum a strachov, ktoré sme si v sebe kopili po desaťročia, dokonca možno aj po celé rodinné generácie. Nečakajme, že sa vyliečime (prídeme k láske) za pár dní a bez bolesti. Naša cesta k láske bude zdĺhavá a môže byť aj bolestivá, to si, prosím, uvedomme hneď na začiatku. Čím dlhšie však budeme kráčať po ceste lásky, čím dlhšie vytrváme v liečebnom procese, čím viac budeme cítiť, že utrpenie je ilúzia (naša voľba, náš výtvar), tým menej nás budú naše zranenia bolieť.

Liečenie našich strachov je úplne identické ako liečenie dolámanej, doráňanej nohy. Liečením našich emočných zranení, krívd, strachov, dlhov sa začne postupne všetko odkrývať, otvárať, uvoľňovať, vyplavovať, oživovať = čistiť a liečiť. Úplne identicky ako sa stará rana pod chrastou, plná hnisu otvorí, hnis sa uvoľní, vyplaví sa, rana sa vyčistí a zahojí. Cestu k láske, liečenie a hojenie preto berme rovnako vážne a zodpovedne, pretože sa jedná o skutočné, hlboké, hnisavé, veľmi bolestivé rany našej duše.

Ak sa nám noha vylieči zo zlomenín, sadru odložíme. S nohou však spravidla musíme začať chodiť na rehabilitácie. Svalstvo pod sadrou sa nepoužívalo, ochablo, šľachy sa skrátili. Musíme s nohou cvičiť, šľachy nafaňovať. Jednotlivé cviky sú pre ochabnuté svalstvo náročné, často až bolestivé. Je to však nevyhnutné, pretože ak chceme chodiť vzpriamene (rozvážne kráčať životom) musíme ochabnutú nohu zafaňovať, rozcvičiť, rozhýbať.

Otváranie a vyplachovanie hnisavých rán, šitie, natieranie hojivými masťami a pod. reprezentuje na našej ceste k láske liečenie našich strachov, emočných zranení, krívd, komplexov atď. Rehabilitácie po liečení predstavujú láskanie. Noha je už v princípe zdravá, ale potrebujeme ju precvičiť, posilniť. Láskanie úplne rovnako posilňuje naše svetlé láskavé stránky, ktoré potrebujeme posilniť.

Tretí spôsob vyliečenia predstavuje osvietenie, ktoré predstavuje veľmi rýchle vyliečenie, odhodenie starého a „nájdenie“ nového. Pre náš príklad by to znamenalo prípad, keby sme mali chorú obličku a pred začiatkom liečenia a hojenia by sme ju vyhodili (vyhodili by sme všetky naše strachy, navyknuté myšlienkové postoje, zvyky atď.) a dostali by sme transplantáciou obličku novú (v okamihu by nás osvietilo, mali by sme zrazu nový, láskavý pohľad na seba a svet okolo nás). Tento prípad je však zriedkavý a vedome priamo nedosiahnuteľný. Môže sa nám udiť, ale nevieme ho vyvolať. Je to rovnaké ako keby nás niekto poprosil, aby sme mu zo skladu plného vecí priniesli transfunkcionér kontinua.

Tak ako nevieme, čo je osvietenie, nevieme ani, čo je transfunkcionér kontinua a tak logicky nevieme, čo máme hľadať, kam ísť, kam smerovať. Ale môže sa stať, že o minútku, zajtra, o týždeň alebo v ďalšom živote „do niečoho“ narazíme, zakopneme „o niečo“ čo sme doposiaľ nikdy nevideli, necítili. Môžete zakopnúť o transfunkcionér kontinua alebo osvietenie. Vtedy pochopíme, pocítíme čo sme našli.

*Keď šiel Banzan cez trhovisko, počul, ako sa baví mäsiar so zákazníkom. „Daj mi najlepší kus mäsa, aký máš,“ žiadal zákazník. „Každý kus v mojom obchode je najlepší,“ odvetil mäsiar, „nenájdeš tu jediný kúsok mäsa, ktorý nie je najlepší.“ Pri týchto slovách sa Banzanovi dostalo osvietenie.*

Pri liečení zlomenej, dorážanej nohy vieme využiť a použiť veľa nástrojov, prístrojov a liekov. K dispozícii máme sadru, biolampu, liečivú masť, čaje, obvazy, dezinfekciu, tabletky proti bolesti, proti zápalu, cvičiace zariadenia pre rehabilitáciu zranenej nohy a mnoho iného. Na vyliečenie nohy môžeme zvoliť rôznu kombináciu liekov, liečebných postupov, zariadení a prístrojov pomáhajúcich k vyliečeniu.

Čo použijeme a využijeme však vždy záleží od konkrétneho zranenia a od „stavu“ pacienta. Od jeho vitality, veku, imunity, od už prekonaných chorôb a zranení. Záleží tak od mnohých faktorov, od konkrétnej individuality pacienta, ktorá určí aké lieky, postupy a

nástroje môže užívať (použiť) a aké liečebné postupy používať nemôže, nie sú pre neho vhodné, na ktoré je napr. alergický, intolerantný.

Úplne rovnako aj u nás, pri našom liečení a láske (na našej ceste k láske) vieme využiť a použiť viacero spôsobov ako sa k láske dopracujeme. Možností máme skutočne neúrekom. Od regresnej terapie, meditácie, zarietania, etikoterapie, techniky ho' oponopono ... až po meditáciu.

Pripomeňme si, že do svojho 6 roku si nevieme presne spomenúť na naše zážitky, či už boli veľmi pozitívne alebo traumatizujúce. A tak napr. regresia (regresná terapia) je vhodná ak potrebujeme pochopiť, vyliečiť, vyriešiť minulosť resp. niečo z minulosti - nejakú nespracovanú záležitosť, ktorá sa stala v minulosti a nepriaznivo stále vplýva na nás.

Opísať a vysvetliť všetky metodiky liečenia by nebolo možné ani v rámci niekoľkých kníh. To však nie je vôbec nutné. Vystačíme si s niekoľkými základnými a najdôležitejšími technikami, ktoré nám plne postačia a ak ich budeme svedomito a trpezlivo aplikovať, dokážeme sa vyliečiť úplne zo všetkých strachov a plnohodnotne sa naučiť (seba)láske. V nasledujúcej časti sa tak zameriame výhradne na metodiky, ktoré dokážeme využiť my sami, t.j. na metodiky pri ktorých nepotrebujeme terapeuta (sprievodcu).

## Riekanka, mantra, afirmácia

Z fyzického sveta okolo nás vieme odpozorovať, že ak rozozvučíme na gitare jednu strunu, tak na vedľajšej gitare sa rozozvučí presne taká istá struna. Vibrácia struny prvej gitary rozozvučí presne takú istú strunu na gitare druhej. Nie inú, nie náhodnú, ale presne takú istú, ktorá je naladená na tón, vibráciu ako je vibrácia tej struny, ktorú sme prstom rozozvučali. S ostatnými strunami to nič nerobí, ostatné struny si vibráciu zvučiacej struny vôbec „nevšímajú“.

Všetko vo vesmíre je energia. Úplne všetko. Aj my, naše telo, aj naša myseľ nie je nič iné ako energia. Energia je vibrácia. Každá naša myšlienka, slovo alebo čin je energia, vibrácia. Sme taká „obrovská struna gitary“, ktorou vibrujeme a širíme svoju vibráciu do okolia, do celého vesmíru.

Podobne vieme a aj prijímame vibrácie z nášho okolia, z celého vesmíru a tie z nich, ktoré sú s nami v súlade, s nami rezonujú (sa v nás zosilňujú, nás rozrušujú).

Na začiatku knihy sme si vysvetlili fyzikálny princíp vysielania elektromagnetického vlnenia nášho mozgu, kedy elektrické signály neurónových zakončení vytvárajú vibráciu – elektromagnetické vlnenie. Čím častejšie na niečo myslíme, tým viac energie má daná myšlienka (presvedčenie, životný postoj), tým silnejšiu vibráciu vysielame do svojho okolia a tým viac vecí a okolností v nás a v našom okolí začne rezonovať s nami vysielanou myšlienkou = tým väčšia pravdepodobnosť bude na jej realizáciu (zhmotnenie). Na čo myslíme, to zosilňujeme.

**Všetko vo vesmíre je energia, vibrácia.**

**Aj my, naše myšlienky, slová a činy sú len energiou, vibráciou.  
To akí sme, sa šíri do celého vesmíru ako vibrácia, ktorú svojim  
myslením, hovorením a konaním posilňujeme.**

Myšlienka „som nešikovný“ vibruje inak ako myšlienka „som šikovný“. Vyslovenie vety „určite sa mi to nepodari“ priťahuje iné okolnosti ako slová a presvedčenie „určite uspejem“. Tvorivé konanie, podpora života napr. „sadenie stromčekov“ žiari do vesmíru inú energiu ako ničenie napr. „strieľanie do zvierat a ľudí“. Vibrujú na iných vlnových dĺžkach.

Vesmírne zákony platia pre celý vesmír, pre všetko a všetkých rovnako. Aj pre žiarenie energie. Fyzika veľmi dobre pozná zákonitosti rezonancie, príťažlivosti, rušenia, disperzie atď., a preto tieto zákonitosti vieme veľmi krásne a efektívne využiť pri liečení našich strachov či posilňovaní našich cností.

Práve skutočnosť, že všetko vo vesmíre je vibrácia sa využíva pri riekankách. S pojmom riekanka sa stretne aj v synonymických významoch ako mantra alebo afirmácia.

**Riekanka je vibrácia.**

**Zariekaním sa previbrovávame, meníme svoju vibráciu.**

Predstavme si okrúhlu kaďu, v ktorej je po okraj napustená voda. Táto voda sa však točí v jednom smere, t.j. v kadi je jeden velikánsky vír a kopec malých vlniek = voda v kadi vibruje určitým spôsobom.

My však chceme mať v kadi pokojnú hladinu = chceme zmeniť jej vibráciu. Ponoríme svoju ruku do vody, čím pre prúdiacu vodu vo víre vytvoríme prekážku. Tento proces má niekoľko zaujímavostí.

Čím dlhšie narúšame vibrácie kade (vnucujeme svoju vibráciu našou ponorenou rukou), tým menší vír v kadi bude.

Čím dlhšie narúšame vibrácie kade (vnucujeme svoju vibráciu našou ponorenou rukou), tým menší odpor nám voda kladie, tým menší tlak vody na ruke cítime.

Rukou môžeme aj „veslovať“ proti prúdu, čím sa síce viac narobíme, ale skrátime aj čas ustálenia hladiny.

V kadi však nie je čistá voda. Vo vode je mnoho rôzneho „bordelu“, nečistôt, dokonca aj ostrých predmetov. Prirodzene ako sa voda v kadi točí (prúdi) vo víre, rovnako sa v nej točia aj tieto predmety, ktoré budú zákonite narážať do našej ruky.

Čím bude vír silnejší a čím my budeme viac „veslovať“ proti prúdu, tým budú tieto nárazy silnejšie, bolestivejšie. Záleží len na nás ako rýchlo si prajeme ustáliť hladinu vody v kadi. Ak sme trpezliví a do kade ponoríme len časť ruky, znížime riziko, že nám do ruky narazia víriace sa predmety, prípadne ich náraz nebude taký bolestivý. Trpezlivou a pomalou cestou tak vír postupne ustane, s ním aj víriace sa predmety, ktoré následne zostanú „ležať“ na dne.

Po ustálení hladiny vieme jednoducho z dna kade povyberať všetku špinu a aj jednotlivé predmety, ktoré sa v kadi vírili.

Môžeme však chcieť rýchlejšie ustáliť hladinu vody v kadi. Môžeme do nej vložiť celú ruku a veslovať proti prúdu, pričom vždy po náraze nejakého predmetu do našej ruky ho môžeme chytiť a z kade vyhodiť.

V oboch prípadoch často zistíme, že medzi vytiahnutými či vyzbieranými predmetmi je veľa bordelu, ale aj veľa nádherných a cenných pokladov. „Zabili sme viac múch jednou ranou“. Ustálili sme hladinu v kadi, vyčistili vodu a získali mnoho pokladov, ktoré nás vnútorne obohatia.

Presne takto funguje riekanka (mantra, afirmácia).

Mohli sme mať sparťanskú výchovu. Naši rodičia nás milovali, ale mali strach aby sme nespýšneli a tak nás preventívne veľmi nechválili. „Nikdy sme nič nespravili dobre“. Mohli sme upratať celý dom

a zabudnúť na jedno miesto a toto jedno miesto nám bolo vytknuté. Pochvaly za odvedenú prácu sme sa nedočkali. Mohli sme prehádzať lopatou dve Tatry štrku, no počuli sme „a túto malú kôpku si tu komu nechaj“, pochvala žiadna. Čo sme spravili dobre, sa vnímalo ako samozrejmosť, čo sme nedotiahli „dokonale“ do konca, čokoľvek, kde sme chybovali alebo niečo pokazili, nám bolo zvýraznené, vytknuté, „vyhodené na oči“ .

Kritika neúmerne (neharmonicky) prevyšovala pochvalu. Tento príklad je veľmi častý u ľudí so „spartanskou“ výchovou, ktorá takmer vždy vedie k nízkemu sebavedomiu, nízkej sebaúcte a nízkej sebaistote, pretože vždy, čo sme spravili, nezávisle na tom, ako sme to spravili, nebolo dostatočne dobré. Vždy nám bola vytknutá nejaká chybička. Ak sme vyrástli v takomto prostredí, celé naše telo, celá naša osobnosť vibruje na vlnovej dĺžke nízkeho sebavedomia, neschopnosti, neistoty, strachu z pochybenia atď.

A teraz bum, zmena! Začnem myslieť na to, že som šikovný. Začnem precitovať, že som šikovný. Začnem si nahlas či v duchu opakovať, som šikovný. Vložil som ruku do kade, „do víru – som neschopný“. Ja som však to, čomu verím, to aká som vibrácia. A tak mi do ruky narazí prvý ostrý predmet, ktorý sa nachádza v kadi spolu s vodou. Ostrý predmet, ktorý mi narazil do ruky môže mať dve základné podoby. Spomienka alebo súčasná okolnosť.

Pripomeňme si, že stále vibrujem na úrovni „som neschopný“ a ja pretláčam sebou (riekankou) vibráciu som šikovný. A tak mi do ruky budú narážať všetky moje spomienky „som neschopný“ aby udržali v kadi pôvodný vír (pôvodnú vibráciu).

V myslí nám vyskočia obrazy a spomienky z detstva, kedy sme chybovali, kedy nás karhali, kedy nás hrešili a často si aj celkom zreteľne spomenieme na detaily, okolnosti, slová rodičov ako nám napríklad povedali „čím starší, tým sprostejší“ „si úplne neschopný“ „si sprostý a sprostý aj zostaneš“.

Potrebujeme túto nezmierenú udalosť, tento ostrý predmet vytiahnuť z kade, ale ako? Je veľmi bolestivý – ostrý, nemôžeme ho

chytiť priamo do ruky. To nám umožní tzv. nápravná udalosť, ktorú si však kvôli konzistentnosti kontextu opíšeme o chvíľu.

Ostrý predmet, ktorý nám narazil do ruky môže byť spomienka alebo aj súčasná udalosť. Keďže som to, na čo myslím (som tým, ako vibrujem) a doposiaľ som vibroval na úrovni „som neschopný“, prifahujem si v živote stále udalosti a okolnosti, ktoré mi túto vibráciu potvrdzujú, sú s ňou v súlade. A tak ostrý predmet vo víre v kadi, ktorý mi narazil do ruky, môže byť súčasná životná situácia, v ktorej môžem ukázať, či som schopný, či chcem skutočne meniť svoju vibráciu (či nechám ruku v kadi = budem pokračovať v previbrovaní) alebo ruku vytiahnem, prestaneme klásť víru odpor (prestane previbrovať moje životné „nastavenie“ vysielača a prijímača), podvolím sa a zostanem naďalej v úrovni „neschopný“.

A tak sa môže pokojne stať, že si opakujem ráno pri rannej 15 minútovej rozcvičke „som šikovný“ a ešte pred obedom nastane situácia, kedy ma kolega nahlas vysmeje: „to čo si ako vyplnil tú faktúru, si úplne nešikovný“. Vesmír sa ma pýta, skúša (overuje), či chcem pokračovať v zmene, vo svojom previbrovaní.

*„Nie Peťo – učiteľ môj. Som šikovný. Možno som vyplnil faktúru zle, ale mám právo na omyl, nie som robot, nie som nešikovný. Som veľmi šikovný. Povedz mi prosím čo je v nej zle vyplnené, nauč ma ju vyplniť správne a uvidíš, že nabudúce bude bez chyby, pretože som veľmi šikovný“* odpovedám pokojne, s vďakou, prijímam toto overenie a potvrdzujem vesmíru mojím postojom zámer previbrovať svoju bytosť, svoj život.

“AUM TRIYAMABAKAM YAJAMAHE  
SUGANDHIM PUSHTI VARDHANAM  
URVARUKAMIVA BANDHANAN  
MRITYOR MUSHITSA MARMITAT”

Vyššie uvedené štyri riadky reprezentujú veľmi zaujímavú a silnú riekanku. Je veľmi mocná a osožná, ale nie pre nás. Pre doplnenie tak



len uvedieme, že riekanka (mantra) by mala byť v jazyku, ktorý je nám najbližší, ktorý naša bytosť veľmi dobre pozná, a s ktorým súznie najlepšie.

**Riekanku je osožné vytvárať v jazyku, ktorému najlepšie rozumieme.**

Tak ako nám moc nepomôže manuál na opravu auta v indčine, pretože sme Sloveni, tak nám nepomôže ani indická či nepálska mantra, pretože je určená pre Inda či Nepálčana.

Od narodenia sme naučení na vibráciu nášho jazyka. Zbystríme a častokrát sa aj zobudíme zo spánku ak započujeme svoje meno, no na iné slová, ktorým nerozumíme a nepoznáme nereagujeme, nezobudia nás. Je preto takmer úplne zbytočné používať riekanky iných ľudí, či riekanky inom jazyku, ktorému dobre nerozumíme.

Či sa jedná o modlitbu alebo mantru, mala by byť jednak v jazyku, ktorému najviac rozumíme a mala by byť naša, svojbytná, vychádzajúca z nás, z našej individuality. Z našej konkrétnej vibrácie, z vlastnosti, z konania, ktoré potrebujeme zmeniť, previbrovať.

Používať riekanku = šíriť novú vibráciu môžeme vyslovovaním „v duchu“ alebo aj nahlas. Riekanku si môžeme opakovať aj písaním, častým čítaním alebo aj samotným konaním = výkonu vibrácie, ktorú si prajeme zažívať (mať).

Zrejme sme už počuli o tom, že ak sme počuli či čítali nejaký výrok, ktorý sa nám veľmi páči (vyrušuje nás) je osožné si ho dať pod zrkadlo, aby sme ho často videli, často čítali. Presne to je riekanka. Nastavujeme svoju vibráciu na to, čo píšeme, čítame, myslíme, hovoríme, konáme.

Riekanky v našom slovenskom jazyku sú enormne účinné, vďaka obrovskej múdrosti našich prapredkov, ktorí do jazyka, zakomponovali veľmi účinné vibrácie. Podľa východnej filozofie je prvotná vibrácia celého vesmíru hlboké „óóóómmmm“. Pozitíva

akustickej vibrácie „ÓM“ sú známe celosvetovo, najmä vďaka OM Chantingu - liečivej techniky, pochádzajúcej z Himaláji pre znovunastolenie harmónie.

Pripomína nám „ÓM“ niečo? „sOM šikovný“ „sOM hlupák“. Naši prapredkovia vedeli o sile tejto vibrácie a tak ho vložili do prvej osoby jednotného čísla, čím nám nepriamo veľmi účinne uľahčili formovať svoju bytosť. Žiaľ veľká nevýhoda a aj nebezpečenstvo je práve v tom, ak rozprávame nevedome a nevedome meníme svoju vibráciu, okolnosti a svoj osud. „sOM hlupák, sOM nešikovný, sOM chudobný, sOM smoliar“.

## Nápravná udalosť

Z názvu je zrejmé, že budeme naprávať udalosť, ktorá sa udiala. Udalosť si môžeme alebo vôbec ani nemusíme pamätať. Pri zariekaní nám len jednoducho vyskočí na myseľ, pretože je v rozpore s našou riekankou.

Môžeme naviazať na prípad, kedy máme vďaka prílišnej kritike a zriedkavej pochvale nízke sebavedomie a sebaistotu. Zariekavaním „som šikovný“ meníme svoju vibráciu a na myseľ nám príde spomienka z útleho detstva, kedy sme chceli potešiť rodičov a vymysleli sme si, že ich potešíme tak, že im donesieme pohár vody. Ako deti sme si všimli, že rodičia pracujú v záhrade a mysleli sme si, že budú smädní. Priložili sme si stoličku k umývadlu, ledva sme dočiahli na poháre a vodovodný kohútik. Pozorne sme naplnili pohár vody a veľmi sme sa tešili, ako prekvapíme svojich rodičov tým, že im uhasíme smäd nami prinesenou vodou. Tešili sme sa ako nás pochvália. Išli sme cez dom a dlhý, „nekonečný“ dvor za nimi, lenže vďaka nášmu neistému detskému kroku, sme sa ako to býva potkli sami o seba, a pár metrov pred rodičmi sme vodu vyliali a dokonca sa nám pohár vyšmykol, vypadol z ruky a rozbil sa. Chceli sme počuť pochvalu a počuli sme znovu len: „Čo tu vymýšľaš, ty nešikovné nemešlo, nič z teba nebude, pozri sa aký si grambľavý.“

Popri práci, ktorej sa úmorne rodičia venovali si ani nevšimli, nedovtúpili sa, necítili ako nás nechtiac veľmi ranili. Tak veľmi sme chceli potešiť rodičov, ale nevyšlo nám to. Nechceli sme pohár rozbiť, samých nás to mrzelo a hnevalo, no miesto podpory a poláskania, ktoré by sa nám vtedy veľmi zišlo, sme dostali odmietnutie. Miesto pochvaly sme dostali výsmech a kritiku.

Táto silná nezmierená udalosť sa nám zapísala hlboko do detského srdiečka. Síce sme dávno na ňu už aj zabudli, no „vyskočila nám“ až teraz. Vyskočila nám až teraz ako odpor, voči našej riekanke „som šikovný“.

Osožné je všimnúť si, pozorne sa zamerať na to, ako sme sa v tomto okamihu cítili. Cítili sme sa ako neľúbení, odmietnutí, zosmiešnení, nešikovní...

**Nápravná udalosť je pokračovaním pôvodnej udalosti, ktorú napráva uveriteľným spôsobom vedúcim k zmiereniu.**

Predtým ako sa dostaneme k náprave tejto udalosti, treba opäť zdôrazniť, že okolo nás sú len priatelia a učители. Zdôrazniť, že nikto nie je ničím vinný. Naši rodičia nás milujú a milovali, dávali nám zo seba to najlepšie čo v danom okamihu mohli a vedeli.

My už vieme, že nám mohli dať len to, čo mali v sebe. Po stáročia sa učíme všetkému možnému okrem lásky, a tak aj naši rodičia, všetci okolo nás vrátane nás, dávame do okolia len to čo máme vo svojom vnútri, čo sme sa naučili. Našich rodičov, ani ich rodičov nemal kto láske učiť a tak často v najlepšej viere, vo svojej nevedomosti a neláske rodičia prznia svoje deti. Nevedia a preto ani nemôžu konať inak. Nemožno im preto nič vyhadzovať na oči, alebo im čokoľvek vyčítať. Koniec koncov deje sa nám len to čo sami chceme a presne takýchto rodičov sme chceli, sme si vybrali, pretože sme chceli presne takúto cestu, takúto výchovu. Ak by sme ju nemali, nečítali by sme ani túto knihu.

Vráťme sa späť k príbehu. Rodičia nás neúmyselne, nechcene, nevedomky „ranili“. V tomto okamihu nám naša udalosť v spomienke spravidla končí. V našom príbehu tak končí pocitom odmietnutia, zosmiešnenia, nelásky, naničhodnosti, bezcennosti. Riekankou „som šikovný“ som navyše dospel k zisteniu, že sa vo svojom vnútri, podvedomí cítim neľúbený, odmietnutý, zosmiešnený, bezcenný a pod. a tieto pocity mám spojené so svojim pocitom nešikovnosti.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> Vždy keď ma niekto osočí z nešikovnosti a toto osočenie ma rozruší, vo svojom vnútri budem cítiť odmietnutie, nelásku, bezcennosť, strach...

Nápravnou udalosťou sa snažíme uveriteľným spôsobom doplniť, pokračovať v pôvodnej udalosti zmierujúcim spôsobom. Spomienku sa preto nesnažíme potlačiť, zabudnúť na ňu, vymazať zo svojho života. Už sa stala, už ju nemôžeme meniť, vymazať. Môžeme ju však doplniť. „Dopĺňame jej pokračovanie uveriteľným spôsobom vedúcim k zmiereniu“ - znamená, že keď ma zosmiešnili a ranili moji rodičia, nepošlem na nich mimozemšťanov, ktorý ich vystrieľajú, čím sa pomstia za moje zničujúce pocity a celé moje detstvo bez pochvaly. Spomienku dopĺňame, pokračujeme, rozvíjame, uveriteľne tak, aby nastalo zmierenie.

V mojej spomienke sa tak vrátim do okamihu, kedy ma moji rodičia vysmiali, že som nešikovné nemešlo. Pokračovanie deja môže mať tisícky podôb, načrtne si jednu z nich.

Rodičia mi nadávajú, že som rozliali vodu, že sa mi nikdy nič nepodarí, že im len pridávam na práci. V tom sa otec aj matka zarazia, upokojia a uvedomia si, že som im len chcel spraviť radosť, a že rozbité poháre sú len veci. Že dôležitejšia je radosť a láska, veď napokon črepy prinášajú šťastie. Zrazu im na tvárach panuje úsmev, láska a vďaka srší ku mne. Cítia, že ich hnev bol neoprávnený. Matka aj otec pristúpia ku mne a povedia: ospravedľujeme sa ti, že sme kričali, nesprávne sme vyhodnotili situáciu. Vieme, že si nás chcel potešiť a rozbité poháre vôbec nevadia. Veľmi ňa ľúbime a tešíme sa z tvojej láskavosti, že si nám chcel doniesť vodu. Matka aj otec ma dlho a dlho objímajú. Cítim ich lásku, prijatie, cítim svoju hodnotu, cítim, že nabudúce už nič nerozbijem a aj keby, nič sa nedeje, pretože som ľúbený a chyby sa stávajú a sú mi prepáčené, odpustené. Učím sa z chýb, prijímam ich v pokoji.

Doplnil som spomienku uveriteľným spôsobom, ktorý viedol k zmiereniu. Objal som sa s rodičmi, spočinuli sme všetci spolu v láske. Veľmi dôležité a osožné je sa zamerať opäť na pocity, ktoré máme na konci nápravnej udalosti. Cítíme sa prijatý, ľúbený, šikovný a pod. Tento stav precifujeme do špiku svojich kostí, „do poslednej bunky svojho tela“.

Skúška správnosti je úplne jednoduchá. Ak si spomenieme na túto udalosť, ako sme ako dieťa išli zaniest vodu našim rodičom, zaplaví naše telo pocit radosti, hodnoty, prijatia, lásky = presne tých istých pocitov, aké boli na konci nápravnej udalosti. Ak sme nápravnú udalosť nevykonali dôsledne alebo správne, skúška správnosti to odhalí. Pri zmienenej spomienke s pohárom vody sa objavia sa ešte nejaké pocity z pôvodnej udalosti. Nevadí, to sa môže stať, najmä v začiatkoch liečenia pomocou nápravnej udalosti.

A tak znovu pokračujeme a rozvíjame nápravnú udalosť viac do detailov. Viac a viac myslíme na nápravnú udalosť. Už vieme, že čím dlhšie na niečo myslíme, tým viac to posilňujeme. A tak v rámci nápravnej udalosti môžem rozvíjať dej ľubovoľne dlho do detailov. Po objatí mi otec vraví, že spolu pozbierame črepy a dáme do koša. Po tento čas sa otec na mňa stále usmieva, cítim jeho lásku, prijatie, pochvalu, podporu. Matka nám prináša lopatku a metlu. Potom ideme všetci traja do kuchyne, matka mi podáva prázdne poháre, stojím rovnako na stoličke pri umývadle a napúšťam poháre vodou. Všetci traja spokojne hasíme smäd, vďaka mne. Cítim sa taký užitočný, šikovný a pod.

Po takejto nápravnej udalosti pokračujeme ďalej v odriekaní „som šikovný“, ale z vynorenej spomienky už vieme, že sme sa cítili neprijatí, zradení, zosmiešnení, bezcenní a pod., preto k pôvodnej riekanke môžeme pridať „som šikovný, som prijímaný, som milovaný, som hodnotný“.

Pri takomto odriekaní sa samozrejme vynoria ďalšie a ďalšie spomienky, ktoré vieme liečiť úplne rovnako. Niektoré spomienky sa nám môžu vynoriť úplne až z ranného detstva, z pôrodu, prenatálneho života či dokonca aj spomienky, ktoré máme mimo tohto života.

Pri odriekaní treba mať na zreteli, že sa nám môžu otvoriť dávno zabudnuté a potlačené spomienky, ktoré sú veľmi boľavé a stále veľmi intenzívne. Tak ako niekedy nie je iná možnosť ako ranu otvoriť, hnis

vyčistiť a zažiť, tak si niekedy svoje zranenia musíme znovu otvoriť a vyčistiť, vyliečiť.

Dnes sme však už starší. To čo sa nám v našej detskej mysli zdalo ako neriešiteľné a nepochopiteľné pretože sme boli bezbranní a bezmocní, dnes vieme ľahko pochopiť, vyriešiť, priviesť na svetlo poznania a vyliečiť.

V detstve sme mohli byť svedkami intenzívnej a emočne silnej hádky svojich rodičov, ktorú sme v tej dobe poňali ako ohrozenie svojho života. Rodičia sa hádajú = nemajú sa radi = určite sa rozvedú = nebudeme mať peniaze = budem hladný, opustený = zomriem. Ak sa nám pri odriekaní vynorí takáto spomienka, vieme ju ľahšie vyliečiť, napraviť cez nápravnú udalosť, pretože dnes jej už plne rozumieme.

Nápravná udalosť môže vyzeráť tak, že po hádke príde matka za nami objíma nás a povie. „S ocom sme sa pohádali, to sa vo vzťahoch stáva. Vyjasnili sme si veci, ktoré nás dlho ťažili. Stále sa rovnako ľúbime a o čo viac, teraz máme už všetko medzi sebou jasné.“ Ako nás matka objíma cítime sa milovaní, v bezpečí, cítime, že hádka nemusí vždy viesť k rozchodu, o ohrození nášho života. Toto však vieme už dnes. Už to vieme ľahšie pochopiť a oveľa ľahšie aj precítiť. Sme starší, sme dospelí, a pretože sme od detstva zažili mnoho hádok a stále sme tu a žijeme, udalosť bude ľahšie „vstrebaná“, „precítaná“ ... „napravená“.

Pri odriekaní otvárame rany, strachy, zranenia. „Vytláčame hnis, natierame rany liečivou masťou, meníme vibráciu“. Narážame na odpor, cítime sa často nepríjemne, zle. Niet divu, veď doteraz sme sa dlhé roky báli, závideli, nenávideli, cítili krivdy, nepravosť, nemohúcnosť. Chceli sme sa pomstiť, hľadali sme vinu, chceli trest, zmenu iných... a teraz? Zrazu sa čistíme, meníme vibráciu.

V mysli si opakujeme „som pokojný, som dobroprajný, som láskavý“. Naše telo, podvedomie sa začne čistiť (brániť). Telo sa chveje, srdce búši, cítime úzkosť a strach. Čím väčší je rozpor medzi našou skutočnou vibráciou a riekankou, tým „horšie stavy“ budeme zažívať. Všetko preto robme v rámci svojich síl a možností tak, aby sme sami

sebe viac neuškodili. Citlivým, vytrvalým a disciplinovaným odriekaním v spojení s nápravnou udalosťou však dokážeme vykonať veľmi veľa úžasných zmien. Zmien za naším zrakom. Meníme sa za naším zrakom, doslova vykonávame sami so sebou veľa zázrakov.



## Vizualizácia, tvorivá udalosť

Vizualizácia je veľmi podobný liečebný nástroj ako riekanka. Často je riekanka a vizualizácia aj vzájomne spojená, kedy si odriekame želanú cnosť, vlastnosť, stav... a aj si ju vizualizujeme. Tak ako sme si pri nápravnej udalosti dotvárali, vizualizovali a precifovali pokračovanie deja, tak úplne podobne aj pri „tvorivej udalosti“ si vizualizujeme a precifujeme želaný stav alebo cnosť, ktorú chceme posilniť. Pri nápravnej udalosti sme naprávali, liečili minulosť. Pri tvorivej udalosti, si tvoríme udalosť alebo vlastnosť, ktorú chceme zažívať (v budúcnosti, v súčasnosti)<sup>11</sup>.

Predstavme si znovu náš príklad, kedy sme si pod ťarchou prílišnej kritiky a absentujúcej pochvaly vypestovali komplex menejcennosti, nízku sebadôveru, sebaistotu, strach z chybovania a pod. Chceme túto našu „nahlodanú“ psychiku liečiť a tak (popri riekanke) môžeme previbrovať náš stav pomocou tvorivej (budúcej) udalosti. Opäť máme nespočetne veľa možností, ako si vizualizovať budúci stav. Každá myšlienka je tvorivá, je energiou hľadajúcou zhmotnenie, realizáciu. Čím dlhšie a detailnejšie si budeme budúcnosť predstavovať, tým viac budeme meniť svoju vibráciu. Ako by som si predstavoval svoje zdravé sebavedomie?

Zvyčajne pracujem v zamestnaní, kde ma môj šéf často prísne kritizuje za rôzne malicherné chyby, pričom moje dobre vykonané veci si nevšímá. Ak ma požiada o nadčas, neviem povedať nie, bez reptania vždy prikývnem, veď mám nízke sebavedomie! Neviem odmietnuť nadčas, napriek tomu, že sám doma nestíham svoju prácu, svoje koničky a mám málo času pre svoju rodinu a priateľov. Akoby som chcel aby to vyzeralo? Tvorivou budúcou udalosťou, vytváram obraz, vizualizujem si situáciu, ktorá by sa mala odvíjať podľa mojich predstáv.

---

<sup>11</sup> Pre úplnosť len uvedieme, že minulosť a budúcnosť sú z pohľadu prítomného okamihu, TU a TERAZ len ilúziou. V skutočnosti žijeme len v prítomnosti, o tom však neskôr.

Sedím v kancelárii, vonku je krásne slnečné počasie. Od rána mám skvelú náladu, práca mi ide pekne od ruky, s kolegami vtipkujeme o víkende, čo všetko nás čaká. Prichádza šéf a klasicky svojím pohrdavým tónom mi oznámi, že dnes budeme pracovať opäť dlhšie, pričom v „spôsobe“ ako túto novinu oznamuje je cítiť, že nepripúšťa žiadne námietky, žiaden nesúhlas. Ako chcem, aby to pokračovalo?

Postavím sa, zahľadím sa šéfovi do očí a úprimne a pokojne poviem, *„šéfe dnes mi nadčas skutočne nevyhovuje, mam rád túto firmu aj túto prácu, ale mám už iné, svoje povinnosti, nebudem to viac rozvádzať, ale dnes sa mi to jednoducho nehodí.“* Zameriavam pozornosť na môj vnútorný stav, t.j. pri vyslovovaní týchto slov sa cítim hodnotne, pokojne, sebaisto. Aká chcem, aby bola reakcia šéfa? Presne tak tvorím pokračovanie vizualizácie. *„Si dobrý zamestnanec, doposiaľ som si veľmi nevyšimal tvojich dobrých pracovných výkonov a keď tak nad tým uvažujem, ani som ťa nechválil. Si spoľahlivý a zodpovedný. Dnes tu na nadčas nemusíš byť, spravíme to zatiaľ bez teba“*, odpovedá môj šéf.

Dej si môžem odvíjať ľubovoľne podľa mojej vôle, podľa toho, aký si želám byť, podľa toho aké pocity chcem zažívať. Cítim sa hodnotne, sebaisto, pokojne.

*„Ďakujem vám šéfe a nabudúce ak budete vedieť, prosím dajte informáciu o plánovaných nadčasoch skôr, budeme sa vedieť lepšie dohodnúť“* oznamujem šéfovi. On sa zamyslí a pochopí, že sám má rodinu a kopec iných povinností mimo zamestnania, a že je skutočne lepšie sa vopred dohodnúť so zamestnancami o nadčasoch, čím si budú lepšie vedieť naplánovať prácu a zbytočne si ich nebude hnevať. Uvedomuje si, že spokojný zamestnanec je výkonný a dobrý zamestnanec. Moje slová a pripomienky si váži a veľmi cení, podáva mi ruku a ďakuje za navrhované užitočné vylepšenia a návrhy. Cítim sa hodnotne, pokojne, sebaisto. Pri vizualizácii si tento stav môžem aj odriekať, opakovať.

Čím dlhšie a častejšie si budeme situáciu predstavovať, tým viac previbrujeme svoju osobnosť a tým pádom aj celý vesmír, keďže sme jeho nedeliteľnou súčasťou. Budeme už iní, budeme už vibrovať inak, budeme si už priťahovať iné situácie, iné životné okolnosti a podľa

zákona rezonancie je prirodzené, že to budú situácie blízke k nami vizualizovaným predstavám.

**Žime zo svojej predstavivosti.  
Predstavujme si to, čo chceme, nie to, čo nechceme.**

Pri vizualizácii = pri vytváraní budúcej okolnosti meníme svoju vibráciu a môžu nám do obrazu „povyskakovať“ rušivé myšlienky či dokonca presne rovnaké zranenia ako pri zariekaní, pretože vizualizácia previbrova našu osobnosť a je teda prekážkou „voči víru v kadi.“

Pri vizualizácii si situácie so šéfom v zamestnaní môže naša myseľ sklúzať do starého vzorca, kedy si budeme vizualizovať, ako nás šéf kritizuje a my mu nevieme nadčas odmietnuť. Myseľ nás zavedie do obrazu, kde nám šéf oznamuje nadčas a začneme premýšľať a nadávať, že zas nič nebudeme stíhať, budeme unavení, mrzutí a pod. Takéto nutkavé obrazy zo zvyku, obrazy ktoré nechceme zažívať, nám môže naša myseľ vytvoriť. Na čo myslíme, čo si predstavujeme, to posilňujeme, to tvoríme, to prežívame.

Tak ako každá zručnosť sa aj vizualizácia cibrí opakovaním. Spočiatku možno nebudeme hneď dokonale viesť myseľ smerom deja, ktorý si prajeme, ale časom sa sústredíme už plne na rozvíjaný dej takým spôsobom, akým by sme ho chceli prežívať.

Ak sa nám pri vizualizácii vynorí obraz spomienky z minulosti, v ktorom sme cítili opak toho, čo si vizualizujeme, spomienku prijímame a hojíme ju pomocou nápravnej udalosti.

Ak sa nám pri vizualizácii vynorí obraz, ktorý nechceme zažívať (zo zvyku sa myseľ zatúla a myslí na to, čo nechceme), obraz jednoducho nerozvíjame ďalej, ale sústredíme sa na obraz, ktorý chceme mať = obraz, ktorý chceme prežívať.

**Sme žiarič – vysielateľ aj prijímač.  
Na čo sa naladíme, to vysielame aj prijímame.**

**Svojimi myšlienkami vysielame, vyživujeme, násobíme  
a posilňujeme všetko, čo si predstavujeme.**

Afirmácia s vizualizáciou je častokrát nazývaná aj modlitba. Z príkladov, ktoré sme si uviedli je pochopiteľné, prečo by mala byť modlitba autentická, individuálna, unikátna – prečo by mala vychádzať z nás.

Buďme však „opatrný“ ako a o čo v modlitbe prosíme. Napríklad ak prosíme o niečo čo chceme, spravidla hovoríme, predstavujeme si, myslíme na to, čo nám chýba. Myslíme na nedostatok a zákonite na čo myslíme, to posilňujeme. Posilňujeme = prehľbujeme nedostatok.

Ak sa modlíme a v modlitbe ďakujeme, že máme možnosť žiť, učiť sa a rásť, ďakujeme vesmíru za situácie, ktoré nám pripraví a kde nám prichystá lekcie, ktoré nás naučia väčšej trpezlivosti, pokoju, lepšiemu zárobku a pod., už vlastne ďakovaním (vytvárame) myslíme na to, že sa stávame trpezlivejšími, pokojnejšími, majetnejšími. Myslíme na to (oznamujeme vesmíru), že to sami zvládneme, len prosíme a ďakujeme za láskavú a „jemnú“, citlivú cestu vesmíru, ktorú nám vesmír k tomu, čo si želáme, pripraví.

Ak sa modlíme za svetový mier, želané počasie či náš želaný osobný stav, spravidla tento obraz aj vytvárame, pretože naša myseľ funguje na princípe obrazov.

Nezabúdajme však, že vesmír nefunguje tak, že ak ho poprosíme o našu lepšiu trpezlivosť, tak zajtra sa zobudíme s trpezlivosťou mnícha. Nie. Vesmír nám vždy vyhovie aj v našej modlitbe o lepšiu trpezlivosť. Prichystá nám viac okolností, životných situácií, pri ktorých si môžeme trpezlivosť trénovať, zlepšovať, zušľachťovať = vesmír nám prichystá viac „učiteľov“, ktorí nás naučia tomu, o čo sme žiadali.

# Napĺňanie dlhov

Pri odriekaní (mantrovaní), vizualizácii, meditácii a ďalších liečebných technikách dospejeme k mnohým zisteniam o sebe samých. Napríklad môžeme zistiť, že naše nízke sebavedomie je spôsobené nedostatočným chválením v detstve, ktoré má počiatok niekde dávno pradávno, keď sme boli maličkí. Naše nízke sebavedomie je zviazané s udalosťou, kde sme sa cítili odmietnutí, neľúbení, zosmiešnení. A tak sme vyrastali v deficite chvály, dôležitosti, úcty a rešpektu. Podvedome nám tieto cnosti a pocity chýbajú a tak ich častokrát nevedome (podvedome) vyžadujeme od svojich partnerov, rodičov, priateľov, kolegov či blízkych. Ak nám okolie tento náš dlh „nespláca“, obviňujeme ich z nelásky, z nepozornosti, z neúcty.

Uvedomenie si svojich „deficitov a dlhov“ je preto veľmi osožné, pretože ak nevieme, čo nevieme, nemáme sa ako „vzdelávať“, ako sa hojiť, ako svoje dlhy naplniť. Ak nevieme, čo nám chýba, zákonite nevieme, čo si máme dopriať – dodať.

Uvedomenie si toho, čo nám doposiaľ chýbalo a chýba, je nevyhnutným krokom v procese hojenia a napĺňania našich emočných deficitov a dlhov. Ak už vieme, čo nám chýba, môžeme začať konať. Môžeme začať svoje emočné zranenia a dlhy rozpúšťať, hojiť, napĺňať.

Principiálne máme tri spôsoby ako si svoje dlhy naplniť. Môžeme si chýbajúcu cnosť, pocit, dlh vypýtať (prvá možnosť). Môžeme ju žiariť do okolia a zákonom zrkadlenia sa odraziť z okolia k nám (druhá možnosť) alebo si začneme dlhy napĺňať sami (tretia možnosť).

**Emočné, citové (duševné) dlhy si môžeme naplniť  
vypýtaním „chýbajúceho“ od iných,  
žiarením „chýbajúceho“ do okolia  
(dávaním toho, čo nám chýba) alebo  
si dlhy môžeme naplniť sami.**

Vysvetlíme si to bližšie na zmienenom príklade, kedy trpíme nízkou sebahodnotou, kedy si myslíme, že sme nešikovní, nehodní, bezcenní a podvedome cítime pocit dlhu chvály, uznania, rešpektu – pretože sme neboli v detstve chválení, rešpektovaní či oceňovaní.

Ak sme si vedomí svojho dlhu, môžeme poprosiť nášho partnera, rodičov, kolegu či niekoho z okolia, či by nás mohol viac chváliť. Ak sa mu bude niečo páčiť či bude s nami spokojný, nech si to len nemyslí, ale nech nám to otvorene povie, pretože nám chvála chýba = poprosíme ho o jeho úprimnú chválu. Chvála však musí byť úprimná, nie vymyslená bez dôvodu, len kvôli tomu, aby nás chválil, pretože na našej podvedomej úrovni nebude prijatá. Pri tomto spôsobe treba mať na pamäti tri veci.

Prvou je zachovanie rovnováhy. O niečo sme požiadali, tak za to musíme „zaplatiť“, dať niečo na oplátku. Preto sa spýtame, čo by chcel dotýčny (ktorého sme poprosili o častejšie chválenie) od nás na oplátku.

Druhý aspekt, ktorý musíme mať na pamäti je fakt, že nám dotýčny, ktorého žiadame (o vyslovovanie chvály) nám toto nemusí byť schopný dať. Darmo budeme pýtať pochvalu od rodičov, ktorí nás nechválili 40 rokov, oni to jednoducho nevedia. Ak nám niekto náš dlh (aj po požiadaní) nie je schopný naplňať, hľadáme a pýtame o naplnenie nášho dlhu iných ľudí, ktorí toho schopní sú.

Častokrát sú partneri prvé naše „obete“, kedy od nich žiadame to, čo nám chýba, pričom často nám naši partneri nevedia náš deficit, „chýbajúci pocit“ dať (z pohľadu našich dlhov). Nevedia alebo nechcú. To vôbec nevedí. Nemôžeme sa na nich vôbec hnevať, nie sú povinní a nemusia nám splácať naše dlhy. Vždy však máme v našom okolí niekoho, kto to dokáže. Vždy je niekto v našom okolí (tréner, kolega, priateľ, dôverník a pod.), koho vieme poprosiť „o spoluprácu na našich dlhoch“, preto neobviňujeme a nehneváme sa na tých, ktorí to nevedia a nedokážu.

Tretí aspekt, ktorý musíme mať na zreteli je fakt, že ak nás budú po požiadaní častejšie chváliť, pochvalu nebudeme spočiatku vedieť prijať, keďže poriadne nevieme čo to znamená byť chválený. Spočiatku sa môžeme domnievať, že pochvalu myslia ironicky alebo neúprimne,

preto je táto metóda naplňania dlhu spočiatku menej účinná a má svoje úskalia (hľadanie správnych ľudí a okolností pre naplňanie našich dlhov).

Druhý jednoduchší a efektívnejší spôsob naplňania svojho dlhu je žiarenie chýbajúcej cnosti do svojho okolia. Zo zákona zrkadlenia vieme, že ak chceme viac niečoho mať, musíme toho viac dávať, rozdávať, žiariť do okolia. Ak nám doposiaľ chýbalo chválenie, celkom určite sme aj my málo chválili iných.

A tak musíme presne to, čo nám chýba šíriť do svojho okolia. Ak nám chýba chvála, chváľme. Všímajme si pekné a dobré skutky ľudí a budeme láskavejší, tolerantnejší k ich nedostatkom a chybám.

Ak nám chýbajú peniaze, buďme štedrejší voči svojmu okoliu. Neznamená to priamo, že musíme rozdávať peniaze. Kludne môžeme rozdávať aj peniaze, ale vždy je osožné zamerať sa na principiálny kontext „nedostatku“.

Keďže máme málo peňazí, je jasné, že k nám nie je vesmír štedrý, pretože my nie sme štedrý k vesmíru. Buďme štedrý. Štedrosť je to, čo máme posilniť. Buďme štedrý na úsmev, na pozornosť, trpezlivosť, na pomoc iným. Štedrý sme aj tým, že si nájdeme pre niekoho čas, aj keď sme si predtým na neho čas nevedeli (nechceli) nájsť.

To čo dávame do okolia sa nám z okolia vráti ako bumerang a začne na nás zákonite vplývať. Naše pôsobenie na okolie mení nás samých.

Treťou, najúčinnnejšou a najkratšou cestou k naplňaniu svojho dlhu je spôsob, kedy si ho splatíme, naplníme sami, sami seba. Ak nám chýba chvála, sami sa chváľme. Ak nám chýbajú peniaze, buďme štedrejší sami k sebe, doprajeme si viac oddychu, dlhší spánok, prácu ktorá nás baví a pod.

Ak nám doposiaľ chýbalo chválenie, celkom určite sme aj my málo chválili. Nielen druhých, ale aj sami seba. Ak nám chýba chvála, celkom určite si na sebe všímame viac svoje chyby a nedostatky, ako svoje talenty a prednosti. Ak nevieme chváliť seba, nevieme ani iných, preto nevieme a ani nemôžeme dostať (prijať) pochvalu od iných (z okolia).

Pomaličky, krok za krokom si zaplníme prázdne miesta, naplníme dlhy a dodáme si pocity, ktoré nám doposiaľ chýbali. Začneme sa chváliť, oceňovať za veci, ktoré sme doposiaľ vnímali ako samozrejmosť. *Tak pekne som dnes povysával, poumýval riad.* Chváliť sa môžeme aj pri nových skúsenostiach či „chybách“. *Tak krásne som dnes zaspal do práce. Tri budíky mi zvonili a ja som aj tak zaspal. Ak by bola súťaž v zaspávaní, mal by som určite popredné miesto.*

Sme nádherné bytosti, stačí si to len začať všímať. Jedine vtedy a len vtedy dokážeme prijať niečo zvonku, ak to dokážeme prijať najprv sami od seba. Práve preto je tento spôsob naplnenia našich dlhov najúčinnjší a najjednoduchší. Nič a nikoho iného k tomu nepotrebujeme, potrebujeme len seba.

**To, čo nevieme prijať od seba  
následne nevieme prijať ani od iných.**



## Prijatie prítomného okamihu

Doposiaľ uvedené techniky liečenia (strachov a emočných zranení) sa zameriavali na liečenie už prežitých udalostí a na tvorbu novej kvality, ktorú chceme prežívať. Venovali sa tak minulosti a budúcnosti. My však žijeme stále v prítomnosti. TU a TERAZ, v tomto okamihu premýšľame nad minulosťou, prípadne si TU a TERAZ tvoríme obraz, predstavujeme si budúcnosť.

Bez prítomného okamihu neexistuje nič z nich. Minulosť a budúcnosť existuje len teraz, existuje len v prítomnosti.

Láska je prijatie. Všetko ostatné, čo nie je láska, je neprijatie. Prijímanie prítomného okamihu je preto veľmi osožné a jeho správnym precvičovaním sa budeme stávať láskavejšími, pokojnejšími a radostnejšími. Prítomný okamih je. Nie je dobrý, ani zlý. Je taký, aký je. Nech sa nám v živote deje čokoľvek, je to tak, ako to je a tak to je. Z pohľadu prijatia prítomného okamihu sa javí veľmi osožná riekanka (uvedomenie si), že to tak smie byť.

**No a čo. Smie to tak byť.  
Je to tak, ako to je. Takto to je.**

Vyhorel nám dom? Nespravil som skúšku a vyhodili ma zo školy? Odišla mi partnerka? No a čo. Smie to tak byť. Je to tak, ako to je. Takto to je. Jednoducho to tak smie byť! Už to je.

Môžeme situáciu neprijať, nadávať, obviňovať, dať sa do pozície obeť. Môžeme sa rozhodnúť trpieť. Alebo môžeme situáciu prijať. No a čo, smie to tak byť. Je to tak, ako to je, takto to je. Prijímame, „žijeme ďalej“.

**Prijatie je cesta k láske,  
ktorá je dláždená kameňmi vďačnosti a poznania.**

Pokiaľ nejde o život, nejde o nič. No a čo, smie to tak byť. To však neznamená, že máme byť fatalistami a bez aktivity. Áno prijímajme všetko, čo sa deje, nie je to dobré ani zlé, proste to len je a deje sa to pre náš ošoh.

**Všetko je důležité, všechno je podstatné,  
všetko máme v úcte, ale na ničom nezáleží!**

Predstavme si, že pracujeme na niečom veľmi zložitom a výnimočnom, čo vyžaduje všetok náš čas. Vkladáme do toho všetok náš talent, energiu a sústredenosť po mnoho a mnoho hodín, dní, mesiacov čo rokov.

A teraz si predstavme, že výsledok našej práce tesne po dokončení chvíľu obdivujeme, len aby sme ho následne hneď zničili. Alebo len tak oň prišli.

Nebolo by to podľa nás čisté mrhanie časom? Ako agresívna a zvrátená snaha mať niečo pod kontrolou?

Výborným príkladom môže byť auto alebo bývanie, na ktoré sme pracovali, šetřili a odkladali si. No auto nám na druhý deň po kúpe ukradnú (havarujeme s ním = rozbijeme ho), dom nám vyhorí.

Všetko je důležité, všechno je podstatné, všetko máme v úcte, ale na ničom nelipneme, na ničom nezáleží. Nelipneme na žiadnych svojich predstavách, očakávaniach, plánoch... pretože lipnutie = utrpenie. No a čo, smie to tak byť, aj rozbité auto a vyhorený dom. Na ničom nezáleží, smie to tak byť. Už sa to stalo, auto sa rozbilo, dom vyhorel.

Čo si vyberieme? Vyberieme si utrpenie (neprijatie situácie, lipnutie na tom, čo sme chceli s autom robiť, ako sme v dome chceli žiť) alebo prijatie situácie, prijatie prítomného okamihu.

Predpokladám, že ak nám vyhorí dom, tak málokto z nás lusknutím prsta prijme túto situáciu bez mihnutia oka. Je to logické a prirodzené, pretože sme k láske – prijatiu neboli vedení, neboli od malička učení.

Napríklad budhistickí mnísi v Tibete sú známi tým, že zhotovujú nádherné mandaly. (Mandala je veľmi detailný geometrický obrazec vyrobený z piesku rôznych farieb.) Mnísi, ktorí zhotovujú tieto nádherné mandaly zrnko po zrnku, považujú celý tento tvorivý proces za formu meditácie.

Zmyslom zhotovovania mandaly je zobrazíť svet v jeho duchovnej podobe, v ktorej je všetko v dokonalej rovnováhe a všetko je na správnom mieste. Doslovný preklad slova „mandala“ je „kruh“. Preto je aj mandala symbolom celistvosti – vzdialenosť z jej stredu ku všetkým ostatným bodom je rovnaká nech už by sme ju merali z ktorejkoľvek strany. Celý proces zhotovovania mandaly je neuveriteľne precízny.

Zhotovenie mandaly o rozmeroch 1,5 x 1,5 m si vyžaduje milióny zrníek piesku a každé jedno zrnko musí byť položené precízne, presne na svojom mieste. Mnísi sa pri zhotovovaní mandaly nad ňou skláňajú dlhé hodiny, dni, týždne až mesiace. Vkladajú do nej zrnko po zrnku. Výsledkom je obdivuhodné umelecké dielo plné detailných symbolických vzorov. Keď už do nej vložia aj posledné zrnko, mnísi sa nad svojím výtvorom pomodlia, a potom rýchlo celú mandalu zmetú na kôpku.

Z tejto kôpky piesku potom dajú za hrsť každému účastníkovi záverečného obradu a zvyšok piesku vysypú do najbližšieho potoka... Myšlienkou a účelom toho všetkého je pripomenutie, osvojenie si nelipnutia na tom, čo už raz bolo. Nič netrvá večne – ani mandala, ani

naše utrpenie, ani topánky, ktoré máme na nohách a ani úsmev, ktorý máme možno v tejto chvíli na našej tvári.

Všetko je v neustálom pohybe, všetko smeruje k rovnováhe a k láske. Všetko je dôležité, k všetkému prechovávajme úctu, ale na ničom nelipnime. Na ničom nezáleží, no a čo, smie to tak byť. Pokiaľ nejde o život, nejde o nič.

## Vďačnosť

Nech sa nám deje čokoľvek, nech prideme o všetko a všetkých, čo máme a poznáme, aj keď ležíme na smrteľnej posteli napojení na prístroje, stále máme niečo, po čom iný túži, čo nemá.

Pokiaľ žijeme, určite máme vždy niečo, za čo môžeme ďakovať, za čo môžeme byť vďačný. Vďačnosť tvorí ďalší stavebný kameň cesty lásky a preto nie náhodou je vďačnosť tak veľmi dôležitá.

Osvietených, láskavých, pokojných a milujúcich ľudí spája okrem iných vecí najmä vďačnosť. Vďačnosť za všetko, čo sa deje, pretože to všetko sa deje pre náš ošoh. Ludová múdrosť vraví, že kto nechce (nie je vďačný za málo), nedostane, nezaslúži si viac (veľa).

Čím viac budeme vďačnejší, aj za úplne banality a maličkosti, tým viac „oporných kameňov na ceste lásky“ budeme mať pod nohami, tým viac budeme láskavejší a pokojnejší. Úprimná, vedomá vďačnosť je preto na ceste k láske enormne osožná.

*Ak by sa nás niekto spýtal, či chceme len tak 10 miliónov eur, väčšina z nás by súhlasne prikývola. Bola by tam však jedna podmienka. Mali by sme tieto peniaze len do zajtrajšieho rána. Výmenou za náš život od zajtrajšieho rána by sme dostali 10 miliónov eur. Drvivá väčšina z nás, (dovoľujem si tordiť), že takmer všetci, by takúto ponuku odmietli. Inými slovami povedané, zajtrajšie ranné prebudenie má pre nás väčšiu cenu ako 10 miliónov eur. Sme skutočne vďační, že sme sa dnes ráno prebudili? Ako sme vďační za zázrak menom život? Zdá sa mi, že až tak veľmi nie, či?*

## Poznanie

Predstavme si, že sa zobudíme v neznámom prostredí. Vôbec nevieme kde sme, vôkol nás sa dejú veci, ktorým vôbec nerozumieme, ktoré vôbec nepoznáme. Rýchlo sa postavíme, vykročíme vpred a hneď sa hlavou o niečo udrieme, ucítíme bolesť, tečie nám krv. Naše prvé zoznámenie sa s okolím. Máme prvú skúsenosť so zákonom akcie a reakcie = ak sa udriem, pocítim bolesť.

Kráčame ďalej a padneme do jamy, poudierame sa. Ďalšie zoznámenie sa s prostredím, tentokrát sme zistili zákonitosti gravitácie.

Vstaneme, vyškriabeme sa z jamy a kráčame ďalej. Popri kráčaní konzumujeme čerešne, zapíjame mliekom, na čo si dáme pivo, ktoré zajedáme kyslými uhorkami. O chvíľu nám je veľmi zle od žalúdka, zvraciame kade tade. Ďalšie zoznámenie sa s biologickými zákonitosťami (zažívania).

Spoznávame nové okolie, deje, súvislosti, zákonitosti ďalej a ďalej. Podráždime hada pred sebou a ten nás uštípane. Rana nás bolí a celá sa zapáli, máme horúčku. Znovu sme sa zoznámili s novou „vecou“, kauzalitou, zákonitosťou v prostredí.

Takto môžeme spoznávať prostredie donekonečna, padať, udierať sa, riskovať zranenia, dráždiť hada bosou nohou.

Predchádzajúci príklad slúži na pochopenie faktu, že čím viac poznáme zákonitosti a vlastnosti prostredia, v ktorom sme sa ocitli, tým menej „pádov“ a zranení riskujeme. Čím lepšie prostredie poznáme, čím viac poznáme deje a zákonitosti v ňom platiace, tým sa vieme v tomto prostredí lepšie pohybovať = ľahšie v ňom žiť.

**Čím viac vesmírnych zákonov a zákonitostí poznáme,  
tým sa nám vo vesmíre žije ľahšie.**

Maďarský lekár Ignác Filip Semmelweis skúmal príčiny epidémie horúčky omladníc. Mladé ženy umierali v nemocniciach krátko po

pôrode na sepsu. Semmelweis vyjadril podozrenie, že infekciu prenášajú samotní lekári, ktorí po príchode z pitevne nedbajú na čistotu odevu a umývanie si rúk.

V roku 1847 prišiel Semmelweis s nápadom, že by si mohol on aj kolegovia pri odchode z pitevne umyť ruky. Náhle klesla úmrtnosť rodičiek 10x.

Dovtedy žili pôrodníci v nevedomosti vesmírnej (biologickej) zákonitosti = žili bez poznania, že baktérie môžu byť pôvodcami infekčných chorôb. Neznalosť (zákona) neospravedlňuje. Nevedomé, neznalé konanie lekárov zabilo mnoho novorodičiek.

Semmelweis však nepoznal príčinu ani sprostredkovateľa horúčky omladníc, nepoznal zákonitosti šírenia baktérií, vírusov, ale všimol si, že určité správanie (umývanie / neumývanie rúk) prináša určité (veľmi rozdielne) dôsledky.

Nemusíme nič. To už vieme. Nemusíme ani spoznávať či dokonca ani veriť na vesmírne zákony. Môžeme sa rozbehnúť hlavou proti stene a to, že nás potom boli hlava a tečie nám z nej krv, nazveme náhodou. Zákon akcie a reakcie, teda že stena pri náraze pôsobila na našu hlavu rovnako veľkou silou len opačným smerom, môžeme kľudne ignorovať. Môžeme jednoducho povedať, to bola náhoda, smola, nešťastie. Môžeme nadávať, obviňovať. Alebo si ako pán Semmelweis všimneme, že naše konanie má svoje dôsledky a aj keď nerozumieme a nevieme ako presne nám vesmír dôsledky nášho konania sprostredkováva, prijmeme zodpovednosť za všetko, čo sa nám v našom živote deje.

Ak niekomu ukradneme peniaze, tak vesmír podľa zákona akcie a reakcie zharmonizuje stav, teda bude „ukradnuté“ aj nám. Či už zo zdravia, majetku, vzťahov a pod. Môžeme myslieť na čokoľvek, hovoriť čokoľvek aj konať akokoľvek, vždy však ponesieme následok svojho myslenia, svojich slov, aj svojho konania. Čím vedomejší si budeme vesmírnych zákonov, tým lepšie budeme môcť odhadnúť následky a dôsledky príčin, ktoré vytvárame svojim životom.

Znalosť a uvedomenie si vesmírnych zákonov (zákonitosti), prechod od nevedomého konania ku konaniu vedomému má v našich životoch logicky fatálne dôsledky.

Ak nevieme kde je cieľ, je prirodzené, že ho ani nevieme nájsť, pretože nevieme, ktorou cestou sa k nemu vydať. Ak vidíme na stene obrovského čierneho pavúka, môžeme pocítiť obrovský strach. Ak však zistíme, že je to len tieň omrvinky z chleba, ktorá spadla na lampu, ktorá skrz túto omrvinku vrhá na stenu tieň, ktorý veľmi vierohodne pripomína pavúka, náš strach rýchlo pominie. Naše poznanie iluzórnosti domnelého strachu, naše poznanie že sa nejedná o pavúka ale o tieň, ktorý vrhá omrvinka z chleba, nás od strachu oslobodí.

Úplne identicky to funguje v každej oblasti nášho života, aj v oblasti lásky či strachu. Čím viacej zákonitosti a princípov v oblasti lásky budeme poznať, tým pevnejšie, ľahšie, bezpečnejšie a najmä láskavejšie budeme kráčať po ceste životom. A teda práve poznanie, učenie sa, rozpúšťanie nevedomostí (domnienok, predsudkov, slepo naučenej – „papagájovanej“ viery, tradícií, dogiem a pod.) nás výrazne posúva k vedomému bytiu, k neotrasiteľnému pokoji, ..., k láskavosti, k láske.

Čím viac budeme rozmyšľať a srdcom precíťovať vesmírne zákony, tým viac bude naše konanie vedomé a láskyplné. Čím viac sa priučíme láske, tým menej agresívny, strnulý a ustráchaný budeme.

Predstavme si, že šoférujeme jedno z dnešných, moderných áut. Ideme po diaľnici smerom na ďalekú dovolenku. Cesta je dlhá a náročná, avšak ideme moderným, spoľahlivým autom, ktoré toho veľa dokáže. Rozpoznáva značky aj jazdné pruhy. Má mnoho vlastných monitorovacích systémov, ktoré kontrolujú stav a chod auta. Ak má auto nízku hladinu oleja, málo vody v ostrekovači, nízky tlak v pneumatikách, ak sa prehrieva alebo máme zatiahnutú ručnú brzdu, upozorní nás. Ak nám začne svietiť kontrolka rezervy paliva (autu dochádza palivo - energia), spravidla sa nezačneme hnevať na auto, či obviňovať niekoho iného, že máme málo paliva v nádrži. Neignorujeme túto informáciu, ktorú nám auto vyslalo a ani „neriešime“ tento signál auta tým, že si kontrolku nevšímame, prípadne ju neprelepíme

usmiatym smajlíkom = neignorujeme kontrolku pozitívnym myslením. Dostali sme signál auta, rozumieme mu, poznáme čo znamená = konáme. Zastavíme na najbližšej pumpe a autu doplníme palivo – energiu.

Naše úžasné auto má aj veľmi sofistikovanú navigáciu, asistenta zabránenia kolízií alebo aj snímač mŕtvych uhlov. Popri systémoch „chrániacich samotné auto“ v ňom nájdeme aj veľmi veľa prvkov chrániacich posádku - mnoho airbagov, bezpečnostných pásov atď.

Ak odbočíme zlým smerom navigácia nás okamžite upozorní, že ideme nesprávnou cestou. Ak chceme predbehnúť iné auto, preradiť sa z jedného pruhu do druhého, no nevidíme v mŕtvom uhle auto za nami, sme upozornení na náš nebezpečný manéver. Ak ideme dlho do kopca, či kladieme vysoké nároky na motor, auto sa prehreje a znovu sme o tomto našom správaní upozornení.

Dokonca ak pred nami zabrzdí rýchlo auto, asistent riešenia kolízií nášho auta bez nášho pričinenia zabrzdí, zastaví – nedovolí nám pokračovať v ceste aj keď máme stlačený plynový pedál. Urobí to nezávisle od našej vôle, našej mysle. Je tak nastavené, chrániť nás.

My, naša bytosť je akoby takého nádherné, sofistikované, šikovné autičko. Úplne identicky má k dispozícii mnoho mechanizmov a kontroliek, ktorými nám signalizuje – oznamuje, že vybočujeme zo správnej cesty. Pozitívni a inšpiratívni ľudia, pozitívne a podporné udalosti nás ťahajú jedným (správnym) smerom (príťažlivá sila). Nešťastia, choroby, agresívni ľudia nás odtláčajú od správnej cesty, od nárazov (odpudivá sila). Ak sa rútime do vlastnej záhuby („auto“ sa rúti zo zrázu alebo sa rúti na stojace auto pred nami), naša bytosť nás vie prudko zastaviť. Nezávisle od našej vedomej vôle, našej mysle.

Spravidla nám nenapadne hnevať sa na kontrolku signalizujúcu nízku hladinu oleja v motore, či kontrolku nízkej hladiny paliva. Ak sa nám prehreje motor, zasvieti nám kontrolka vysokej teploty a ak neuberieme nohu z plynu, tak nám motor auta jeho ochranný systém prepne do núdzového režimu, prípadne ho vypne úplne. Nemáme



snahu obviňovať niekoho iného, že on môže za to, ako my jazdíme s našim autom. Že je to náhoda, nespravodlivosť, ak nám dôjde palivo.

Ak auto poznáme = vieme presne, čo ktorá kontrolka znamená, vieme, čo treba robiť, čo zmeniť, ako sa v aute chovať, aby sme mohli v jazde plynule a radostne pokračovať bez toho, aby sme auto pokazili.

Naše telo nám rozsvieti kontrolku, vyšle signál únavy. Prelepíme ju usmíatym smajlíkom (pozitívne myslenie) alebo ju ignorujeme iným spôsobom (dáme si kávu, čaj, „energeták“). Telo si len chce oddýchnuť. Rozsvietilo prvú kontrolku. No my sme si oddych nedopriali, naša únava pretrváva a tak sa rozsvieti ďalšia kontrolka. Máme zvýšenú teplotu. Telo chce len oddych, regeneráciu. My si však dáme tabletku na zníženie teploty. Znovu ignorujeme „prázdnu nádrž“, „nízku hladinu oleja v motore“ = oddych si nedoprajeme.

Nuž akú má naša bytosť ďalšiu možnosť ako si zabezpečiť oddych? Možností má neúrekom. Privodí nám také okolnosti, ktoré nás z cesty – smerujúcej k totálnemu vyčerpaniu, dostanú späť na cestu harmónie, t.j. rozvážneho konania a oddychu. Zlomíme si nohu, dostaneme výpoveď, „chytíme“ zápal pľúc. A zrazu už máme času habadej, už ležíme doma alebo v nemocnici.

Nič nie je náhodné, všetko sa deje pre náš osoh, okolo nás sú len priatelia a učitelia. Vďaka zlému šéfovi, ktorý nás dnes vyhodil, vďaka chrípke, zlomenine, úrazu si zabezpečujeme dôležitý oddych, pretože sme ignorovali mnohé menšie, jemnejšie upozornenia a signály nášho tela, svojej bytosti...

**Ak si nevšímame jemné a nežné signály našej bytosti a okolia,  
prídu zákonite tvrdšie a bolestivejšie.**

Lenže my nielenže konáme v rozpore s naším telom, ktoré dokážeme (rôznymi prostriedkami) rýchlo a efektívne odignorovať, konáme aj v rozpore s celou našou bytosťou.

Fajčíme, pijeme, závidíme, nenávidíme, nemáme radi seba a tým pádom ani iných. Smerujeme „autom“ - celou bytosťou do priepasti, pretože pravidlá života vôbec nepoznáme alebo ak aj poznáme, ignoruje ich. Ignorujeme alebo nepoznáme fakt, že sa rútime do priepasti.

Dôvodom nášho sebapoškodzujúceho správania sa je naša nevedomosť, neznalosť, nedostatok poznania zákonitostí a súvislostí, náš strach = naša neláska. Preto je cesta k láske dláždená práve kameňmi poznania a vďaky.

V poznaní chápeme, rozumieme a cítime, že choroba, zranenia či udalosti, ktoré vnímame ako „nežiaduce, negatívne, vedome nechcené“ sa dejú pre náš ošoh = na určitej úrovni bytia sme ich chceli (chceme ich) = sú to naše dary, prostriedky, ktoré si vybrala naša bytosť pre dosiahnutie určitého vytýčeného cieľa.

Za úlohu tohto života sme si mohli zvoliť uzdravenie rodu našich rodičov a ako prostriedok sme si zvolili chorobu. Ako 2 roční sme „dostali“ rakovinu a ako 3 roční sme zomreli. Naša smrť rodičov veľmi zbližila, začali sa pýtať prečo sa to stalo zrovna im, začali hľadať, pátrať, milovať, odpúšťať.

O druhom človeku nič nevieme. O druhej bytosti skutočne nič nevieme a ak sa začneme disciplinovane venovať sebe, svojmu vnútornému životu zistíme, že vieme veľmi málo aj sami o sebe. Poznanie a skúmanie nás, našej bytosti, nášho JA je pre nás veľmi osožné.

Ak by sme si neboli vedomí zákonitosti príčiny a následku, chorobu by sme vnímali ako náhodu, ako krivdu, ako niečo čo nás neprávom postihlo. Liečili by sme chorobu a príčina by zostala bez povšimnutia. Rozsvietila by sa tak ďalšia a ďalšia kontrolka, až kým by sme nepochopili, že sa musíme vnútorne zmeniť, odstrániť príčinu, ktorá chorobu spôsobila.

Za mnohomiliardový výskum trvajúci niekoľko desaťročí sa stále nepodarilo nájsť liek proti rakovine. Hľadáme liek choroby fyzického

tela, ktorej príčina je nefyzická. Choroba, zranenie, všetko, čo sa nám deje, je len prostriedok, je dar.

Nič sa nám nedeje proti našej vôli. Všetko je dar. Ak si prečítame životné príbehy ľudí s „nevyliciteľnými“ chorobami, ktorí sa „spontánne“ uzdravili, bez výnimky ich spája vnútorný prerod vlastnej osobnosti, ktorý tomuto vyliceniu predchádzal. Museli niečo v sebe zmeniť, „niečo so sebou spraviť“, aby sa vylicili.

**Nevyliečiteľné choroby neexistujú.  
Existujú len nevyliečiteľní ľudia.**

**Choroba je dlh lásky voči sebe.**

*Bol kedysi jeden starec, ktorý žil od mladosti dobrým a zbožným životom, ale na starobu nemal nič, čím by sa mohol svetu pochváliť. Padol na kolená a modlil sa: "Počuj ma, ó Bože! Bol som vždy poctivým človekom. Až doteraz som ňa nikdy o nič nežiadal a vždy som sa uspokojil s tým, čo si mi sám daroval. Teraz však mám jednu jedinou prosbu: nechaj ma vyhrať v lotérii!" Týždne ubiehali a nič sa nedialo, a tak sa náš milý starček znova modlil o výhru v lotérii. A stále nič. Po niekoľkých mesiacoch márných prosieb pozdvihol tvár k nebesiam a zvolal: "Bože, dáš mi konečne šancu? Ved' všetko, čo po tebe chcem, je výhra v lotérii!" Tu sa náhle z oblohy ozval hromový hlas: "A dáš láskavo šancu ty mne? Aspoň si kúp los!"*

Ak niečo chceme, musíme pre to aj niečo urobiť. Ak chceme byť slávni, dlho myslíme na slávu avšak nič preto nerobíme, ale len myslíme na svoju slávu (prosíme a modlíme sa o slávu) pritiahneme si zodpovedajúce okolnosti. Vždy dostaneme to, čo chceme, na to nezabúdajme!

Staneme sa slávnymi, veď sme na to dlho mysleli, dlho túžili, dlho si vizualizovali ako sme slávni, ale nič iné sme pre to neurobili. A tak sa

môže kľudne stať, že nás niekto dobodá v reštaurácii alebo máme smrteľnú autohaváriu, čím sa dostaneme do novín alebo televízie. Splnilo sa nám, čo sme chceli. Sme slávni. Síce na krátku dobu a za veľkej obety, ale splnilo sa nám to. „Nešťastie“, smrteľná nehoda, choroba, vražda sú len prostriedkom k dosiahnutiu toho, čo sme chceli.

Rovnako sa nám môže prihodiť niečo podobné, ak veľmi túžime po pohodlnom živote, pri ktorom si prajeme oddychovať a čítať filozofické knižky, ale nič pre to neurobíme. Môžeme o tom snívať, ísť cestou najmenšieho odporu. Ísť životom bez výziev. Môžeme si zvoliť prostriedok, ktorý nám umožní žiť tak, ako chceme. Aj poberaním invalidného dôchodku, t.j. bez aktivity, bez zdolávania výziev, bez aktívneho pričinenia môžeme dospieť k tomu, čo chceme = môžeme sedieť pripútaný o kreslo a v pohodlí si čítať filozofické knihy.

K podobnému výsledku sa však môžeme dopracovať aj naším aktívnym pričinením. Snívame, predstavujeme si pohodlný život pri čítaní kníh, ale popri tom aj aktívne konáme. Môžeme napríklad založiť prosperujúcu firmu, ktorá nám sprostredkuje viac voľného času pre pohodlný, vysnívaný, vizualizovaný život.

K tomu čo chceme vedie mnoho ciest. Ak nechceme byť „nemilo“ prekvapení, dávajme pozor na to, čo chceme a uvedomme si, že čím menej konáme pre to, čo chceme, tým máme menej pod kontrolou prostriedky, ktorými sa k želanému cieľu dostaneme.

Jedna staroveká múdrosť vraví, že najhoršie, čo by sa mohlo nevedomým ľuďom stať, by bolo to, ak by sa im dialo ihneď to, čo chcú. Podobne ako v legende o kráľovi Midasovi.

*Vo Frýgii v Malej Ázii vládol pred dávnymi časmi kráľ Midas, veľký ctiteľ boha Dionýza. Býval vo skvelom hrade a bol nesmierne bohatý. Raz priviedli roľníci ku kráľovi opitého starca, ktorý sa sotva držal na nohách. Midas ihneď poznal v starcovi Dionýzovho druha Silená. Silenos patrilo do družiny veselého boha. Kráľ Midas slávne a s radosťou privítal vzácneho hosťa. Rozkázal pripraviť najlepšie jedlá, doniesť mechy najznamenitejšieho vína a zvolal pevcov a hudobníkov, aby na slávnostnej hostine spievali a hrali. Desať dní a desať nocí hodoval Silenos s kráľom a pozvanými hosťami. Na*

jedenásty deň zostavil kráľ z rozjarených hodovníkov sprievod. Silenovi daroval osla, lebo vedel, že Silenos najradšej jazdí na oslovi. Ostatní sprievádzali milého hosťa na koňoch, na vozoch i pešky a s jasotom a so spevom vyšli do susednej krajiny, kde sa vtedy Dionýz zdržiaval.

Stretli boha Dionýza, vezúceho sa na zlatom voze, ktorý ťahali tigre. Hľadal svojho pestúna Silená. Potešilo ho, keď zbadal Silená v takom slávnom sprievode na oslovi ovenčenom lístím a kvetmi.

„Želaj si, čo chceš,“ zvolal boh na kráľa Midasa, „za túto službu ti splním želanie. Aký dar by si chcel?“

Midas sa poklonil Dionýzovi a riekol: „urob, nech sa všetko, čoho sa dotknem, premení na zlato.“ Dionýzos sa usmial kráľovmu želaniu a povedal: „Mohol si si, kráľ, zvoliť lepší dar. Splní sa ti, čo si si želal.“

Midas sa vracal šťastný domov. Chválil si svoju prefikanosť. Nikdy nebude na svete bohatšieho kráľa ako on. Nedočkavo skúša už cestou, či je pravda, čo mu boh sľúbil. Ulomí zo stromu halúzku, a sotva verí očiam. Halúzka aj s lístkami žltó zažiari, je z rýdzeho zlata. Zodvihne zo zeme kameň, a v dlani drží trblietajúce sa zlato. Dotkne sa hrudy hlíny, a hruda je zo zlata. Ide okolo poľa, utrhne niekoľko zreých klasov, a medzi prstami mu zazvoní zlato. Prechádza kráľovskou záhradou, natiahne ruku za jablkom, a do dlane mu vklzne zlaté jablko. Bez seba od šťastia beží Midas do hradu, a sotva sa dotkne dverí, zalesknú sa zlatom. Odhrnie záves, a záves stuhne v zlatú stenu.

Prikáže vystrojiť bohatú hostinu. Omýva si ruky a s blaženým úsmevom pozoruje, ako mu pomedzi prsty preteká tekuté zlato. Sadne si za stôl a vezme do ruky chlieb. Ale kým donesie krajec k ústam, drží v prstoch namiesto chleba kúsok rýdzeho zlata. Siahne na pečienku, pečené mäso sa zatrblieta a premení sa na zlato. Nuž zavolá si kráľ služobníkov a chce sa dať nimi kŕmiť. Služobníci mu dajú pokrm k ústam, a keď sa mu pokrm dotkne perí, už mu medzi zubami zazvoní zlato. Aj víno mu hustne v ústach na zlato.

Uprostred množstva zlata sa kráľa zmocní des. Hrozí sa svojho želania a vidí, ako ho obchádza číhajúca smrť, nedomyslel úplne do dôsledkov svoje želanie...

Ak by sa nám okamžite dialo to, čo chceme, čochvíľa by sme zomreli alebo by nás život prestal jednoducho baviť. Preto je vesmír

zariadení tak, aby sme nedostali hneď, čo chceme, aby sme sa hneď nezahubili svojimi nevedomými, nedomyšlenými, neznalými rozhodnutiami a želaniami. Čím viac preberáme zodpovednosť za to, čo sa nám v živote deje, čím viac sme vytrénovali svoju myseľ do vedomých rozhodnutí, tým rýchlejšie sa nám deje to, „čo chceme, to, čo potrebujeme“.

Poznanie mení reaktívne konanie na vedomé, láskavé. Ak ty mne takto, tak ja tebe takto. Akcia - reakcia. Ako za oko, zub za zub. Udrieš, udriem. Urazíš, nakričím. Nespraviš podľa môjho očakávania, urazím sa, potrestám. Reaktívne správanie. Pri reaktívnom správaní nie je potrebné poznanie, chováme sa ako zvieratka.

**„Žité“ poznanie mení reaktívne konanie na vedomé, láskavé.**

Všetko sa deje pre náš ošoh, okolo nás sú len priatelia a učítelia = za každú životnú situáciu môžeme byť vďační, aj keď jej TU a TERAZ nemusíme ešte vôbec rozumieť. Je to rébus, na ktorý hľadáme a možno časom aj nájdeme odpoveď. Čím viac poznania a prijatia v sebe máme, tým menej prekvapujúcich životných situácií zažívame.

## Meditačné techniky a meditácia

Z predošlej časti je očividne zrejmé, prečo je čistota úmyslov a myšlienok taká veľmi dôležitá = prečo je dôležité vedieť „správne“ myslieť.

Ďalšou metódou, ktorú si uvedieme na našej ceste k láske, je meditácia. Meditácia je stav „nemyslenia“, stav čistého bytia.

Spomeňme si na auto, ktorým sme išli na dovolenku. Malo veľa sofistikovaných systémov, ktoré chránili nás aj samotné auto. Čo by sa stalo, ak by sme všetko riadenie auta, všetky systémy vypli a ponechali všetko výhradne na svoje zručnosti?

Vypli by sme všetky kontrolné systémy, všetky kontrolky, navigáciu, svetlá, riadenie vstrekovania paliva a pod. a nanútili by sme všetkému svoje správanie sa. Je zrejmé, že naša cesta by bola menej plynulá, narážali by sme do zvodidiel, blúdili kade tade a zažívali mnoho technických porúch. Povedané inými slovami, veľmi by sme na ceste (životom) trpeli. My však presne takýto stav zažívame v našich životoch. Naša myseľ rozbuja, prevzala kontrolu nad všetkým, zatienila všetky „kontrolky, systémy a potreby“ našej bytosti.

**Pohodlne sa posaďte a minútu nemyslíte.  
Zotrvajme minútu v pokoji bez akejkoľvek myšlienky.**

Ak sme odložili knižku a skúsili sme vyššie uvedenú úlohu = skúsili sme minútu nemyslieť, spravidla zistíme, že to nedokážeme. Už po pár sekundách nás prepadnú myšlienky. Tlačí ma stolička, je tu teplo, večer musím spraviť nákup...

Možno sme niekedy stretli na ulici „blázna“, ktorý si stále niečo na hlas mrmľal, sám pre seba. Sme presne takí istí blázni, len si „mrmľeme“ v duchu, potichu, v mysli. Zamyslíme sa a odpovedzme si na

nasledujúce otázky: *Ovládame my myseľ, alebo ona ovláda nás? Dokážeme myseľ vypnúť, dokážeme nemyslieť, ak chceme, dokážeme nemyslieť, ak to potrebujeme?*

Máme na krku zavesené rádio, ktoré „vreští“ a jeho vypínač je pokazený. Vypneme ho na pár sekúnd, no znovu sa zapne a začne hulákať. Chceme si čítať pozorne knižku, no nemôžeme, „vreští“ nám stále do uší. Chceme sa pozeráť na stromy, ale nevieme ich vnímať, lebo v rádiu práve hrajú „techno“ a na nič iné sa preto nevieme sústrediť. Nemôžeme sa ničomu slobodne venovať, pretože sme stále vyrušovaní hukotom tohto rádia, ktoré nevieme počas celého života vypnúť.

**Vôbec myseľ nepoužívame. Nevyužívame.  
Myseľ používa nás.**

Verte mi, že ak by sme neboli „obeťou“ mysle, nečítame túto knihu. Vôbec myseľ nepoužívame, nevyužívame. Myseľ využíva, používa nás. A práve k „skroteniu“ a vychovávaní mysle sa venuje meditácia a meditačné techniky.

Ak robotník používa určitý nástroj, napríklad kladivo, nie je týmto nástrojom. Nie je kladivom. Je bytosťou používajúcou kladivo, ktoré môže kedykoľvek odložiť (vypnúť).

Myseľ je nástroj. Nie sme našou myslou. Ak sledujeme, pozorujeme našu myseľ je evidentné, že sme nad ňou, nie sme ňou. Ak spíme, nemyslíme a sme, existujeme. Sme celistvá, obrovská, nádherná bytosť, ktorá má veľmi veľa rôznych nástrojov. Myseľ je jedným z nich.

Komplikácie však nastanú, ak sa s myslou identifikujeme, ak nás myseľ pohltí a začne nás ovládať = zastreje celú našu bytosť. V takomto okamihu sme schopní bez prestávky myslieť, následne nevnímame skutočnosť, nevnímame život. Nevnímame bytie, ale všetko vďaka seba



posudzujeme skrz myseľ, skrz naše predsudky, výchovu, morálku, zásady, zvyky, tradície, vieru, dogmy atď. Nevnímame, lebo myslíme.

Dokážeme tlačiť mechanicky do seba chutný obed a myslieť na možnú výpoveď v práci, rozmýšľať o tom, či nám je frajerka neverná alebo nad tým, čo všetko máme ešte vybaviť, zaplatiť, nakúpiť. Chutný obed vôbec nevnímame. Necítime, nevnímame, čo vlastne jeme, čo a ako chutí. Vlastne ani nevieme „čo sme obedovali“. Nevnímame, lebo myslíme.

**Hlavná úloha nevychovej mysle, je robiť nás  
nešťastných.**

Ak si začneme trošku všímať svoje utrpenie (svoje nešťastie) zistíme, že vychádza z našej mysle. Ak nás podvedie partner alebo partnerka, nie je to dobré ani zlé, len to proste je. V polygamii či polyamórii toto konanie nie je vôbec chápané negatívne. V monogamii sa chápe (mysľou) ako veľmi zlé, zhubné, negatívne konanie.

Každá udalosť, vec, slovo je neutrálne. Nie je dobré ani zlé. Nožikom vieme nakrájať zeleninu, vyrezať do dreva nádherné obrazy, ale nožom vieme aj porezať a zabiť. Zabíjanie ľudí nie je dobré ani zlé, je to len zabíjanie ľudí. Alexander Macedónsky, Napoleon či Džingischán zabili veľmi veľa ľudí. Pre jedných sú obrovskí národní hrdinovia, pre iných tyrani, čo vraždili ženy a deti.

To, či je niečo dobré alebo zlé určí len a len naša myseľ. Zabíjanie nevercov vníma jedno náboženstvo ako cnostné - myseľ sa z tejto smrti človeka teší. V inom náboženstve (v inej mysli) je zabíjanie ľudí smrteľný hriech – myseľ sa bojí trestu, trpí pocitom viny, hriechu. Utrpenie je rozhodnutie mysle. Trpíme, pretože chceme, nie preto, že sa nám utrpenie deje, že musíme.

**Utrpenie je rozhodnutie mysle.  
Trpíme, lebo chceme trpieť**

Mysel je užitočný nástroj, ktorý dokáže naozaj veľa. Dokáže vymyslieť invalidný vozík, umelé srdce, inkubátor. Tak, ako je oheň dobrý pomocník, ale zlý pán, platí úplne rovnako aj pre myseľ. Mysleľ je obľudne zlým pánom.

Ak necháme myseľ rozbujniť, nevychováme ju, nestanovíme jej mantinely, rozrastie sa príliš a prerastie celú našu bytosť = prestane byť nástrojom, ale stane sa našim pánom.

Hlavná úloha nevychovej mysle je len jediná. Robiť nás nešťastnými. Pre lepšie pochopenie si môžeme našu myseľ predstaviť ako psa. Dobře vycvičený pes je výborný, neoceniteľný pomocník pri práci. Stráži, premýšľa, chráni, vykonáva povely pána (napríklad pastiera pri pasení a zaháňaní dobytká). Znivočený, nevychovaný pes sa stáva nebezpečným, neposlúcha pána, napáda a zabíja zvieratá, hryzie a ohrozuje aj samotného „pána“, ktorý prestal byť jeho pánom v okamihu, keď ho pes prestal počúvať = v okamihu, kedy ho pán prestal ovládať.

Podobne ako nevychovaný, neovládateľný pes bude hrýzť, skákať a robiť zle všade naokolo, tak aj nevychovaná myseľ bude robiť, spôsobovať „pánovi“ len utrpenie a nešťastie. Zapišme si za uši, hlavnou úlohou našej nevychovej mysle je robiť nás nešťastnými (spôsobovať nám utrpenie).

Nevychovaná myseľ nevie a nemôže konať inak. Budeme trpieť a budeme spôsobovať utrpenie ostatným okolo nás, taká je zákonitosť, čo vo vnútri, to na povrchu.

Mysel tak dokáže skonštruovať atómovú bombu, plynové komory, biologické a chemické zbrane. Dokážeme vyvraždiť celú rasu, bez mihnutia oka, len preto, že si myslíme, že...

V tomto okamihu už vieme, prečo je také veľmi dôležité ovládať svoju myseľ = prečo je osožné mať vychovanú myseľ. Myseľ pod kontrolou, ktorá poslúcha a plní „príkazy“, ktoré jej zadáme.

**Ak nás nevychovaná myseľ vedie k utrpeniu (nešťastiu),  
kam nás povedie vychovaná, poslušná myseľ?**

Správne sme pochopili. Bez vychovej, poslušnej, pokojnej mysle je cesta k láske takmer nemožná.

Nástroje na skrotenie a vychovanie mysle predstavujú meditačné techniky. Meditačnými technikami skrotíme a vychováme myseľ do štádia, kedy ju my (naša bytosť) dokáže opäť krásne ovládať. Ovládať znamená, že dokážeme myseľ vypnúť aj zapnúť, dokážeme viesť a riadiť tok myšlienok, dokážeme určiť či sa bude myseľ uberať, smerovať k pokoju, zmiereniu alebo k obviňovaniu, trestaniu. Vychovaná myseľ poslúcha nás, majiteľa, pána.

Väčšina z nás je v procese učenia sa ovládania mysle úplne na začiatku, v podstate sme v riadení svojej mysle úplní začiatočníci. Dokážeme nemyslieť len na zlomok času. Nevieme si povedať, „teraz budem 5 minút nemyslieť“. Myseľ nás veľmi pevne ovláda, sme jej otrokom, sme jej plne podriadení.

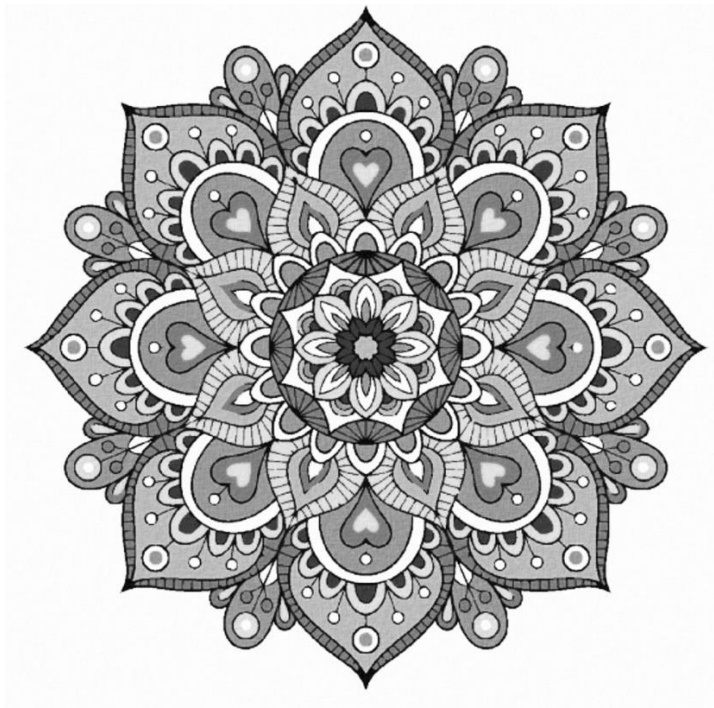
Frajerka mešká pár hodín a už nám myseľ prichystala celú plejádu čo robí, od flirtovania, podvádzania až po jej autohaváriu. Myslíme a trpíme.

Obdobných príkladov, kedy myslíme a následne trpíme, môžeme uviesť neúrekom. Zapíšme si tak za uši, že bez vychovej mysle je cesta k pokojnému a láskavému životu extrémne náročná, až nemožná.

Samotná problematika meditačných techník nie je náročná pre pochopenie. Nie je nenáročná na praktikovanie. Náročná je len na našu disciplínu, pretože jednoducho cviky vedúce k skroteniu a vychovaniu mysle musíme dlhodobo robiť, praktikovať a to je ich najväčšie úskalie, pretože sme väčšinou netrpezliví, nedisciplinovaní s nízkou mierou sústredenia sa.

Takmer všetky meditačné techniky spája spoločný menovateľ a to ten, že myseľ pozorujeme alebo si ju nevšímame – všímame si niečo iné, prípadne si nevšímame nič, len sme.

Dôkladne s čou najväčšou pozornosťou si prezrime nasledujúci obrázok, pričom dbajme na pozorovanie aj tých najmenších detailov. Neposudzujme, nehodnoťme, len sa naň pozorne pozrime a zamerajme sa na detaily obrázku.



Ak sme sledovali obrázok pozorne, určite sme pri tom nemysleli. Po chvíli nás však začala myseľ otravovať, zaplavovať myšlienkami. Táto časť na obrázku mi pripomína srdce, táto pripomína kvetinku. Táto farba je zaujímavá, ... alebo nám napadli myšlienky, ktoré s obrázkom vôbec nesúviseli. Musím zaplatiť faktúru, vyzdvihnúť deti zo škôlky a pod.

Na začiatku pozorovania obrázka, aj keď iba možno na okamih, sme boli bez myšlienok, boli sme len bytím, len sme pozorovali, boli sme pozorovaním. Pozorovali sme bez myslenia (hodnotenia, posudzovania). To je stav meditácie.

K meditácii, k tomuto okamihu bez myslenia nás priviedla technika sústredeného pozorovania obrázku = meditačná technika. Meditačná technika je tak len nástroj, ktorým sa dopracujeme k meditácii.

Existuje mnoho meditačných techník. Sledovanie mysle, sledovanie obrázka, hudby, dychu, plameňa sviečky alebo čohokoľvek čo nám poslúži k sústredeniu resp. sledovaniu či odpútaniu sa od mysle. Môžeme pozorne hrabať lístie a ak upriamime pozornosť na hrable, lístie, nafahovanie našich svalov určite pri takomto sústredení nebudeme myslieť.

**Základom mentálneho výkonu je sústredenie.  
Myseľ dokáže spracovávať len jednu myšlienku.**

Myseľ pracuje ako sériový procesor. Dokáže v jednom okamihu spracovávať len a len jednu myšlienku. Áno, ženy dokážu robiť viac vecí súčasne, ale myseľ muža aj ženy dokáže v prítomnom okamihu TU a TERAZ myslieť len na jednu, jedinú myšlienku. To je výborné zistenie, pretože ak sa nám myseľ uberá smerom, ktorý si neprajeme „máme negatívnu myšlienku“ môžeme myslieť podhodiť myšlienku „pozitívnu“ = myseľ sa začne zaoberať myšlienkou pozitívnu. Je to len o tréningu. Čím viac si budeme uvedomovať svoje myslenie, čím viac budeme nahrádzať, „podhadzovať“, zamieňať myslieť negatívne

myšlienky za pozitívne, tým lepší cit a zručnosti pre ovládanie mysle získame. Postupne sa z toho stane návyk, zvyk a začneme byť prirodzene pozitívnejší<sup>12</sup> a čo je dôležitejšie, dokážeme oveľa lepšie riadiť svoju myseľ, dokonca myseľ aj stopnúť, či na dlhší čas vypnúť.

*Neviem ako ty, ale ja osobne som mal veľmi „neposlušnú myseľ“. Vydržal som sa sústrediť na akýkoľvek objekt (bez mysle) len niekoľko sekúnd, vždy ma potom zaplavilo mnoho myšlienok. Rozhodol som sa to zmeniť.*

*Prvý úspech, prvá zmena nastala už v okamihu, keď som si uvedomil, že mám neposlušnú myseľ. Začal som si jej vyrušovanie a neposlušnosť čoraz viac, čoraz častejšie všímať. Uvedomenie si, že nie som myseľ, že je to len môj nástroj, ktorý však neovládám, nemám pod kontrolou, tvorilo pre mňa silný východiskový bod pre rozhodnutie vychovať a trénovať svoju myseľ.*

*Uvedomil som si, že mám dosť „negativistickú“ myseľ. Keď som ju začal pozorovať, zistil som, že spravidla tvorila = „myslela“ na obrazy budúcnosti, ktoré som však nechcel prežívať. Sama viedla a pridávala myšlienky do „fiktívneho príbehu budúcnosti“, ktorý som si však neželal, ktorého som sa bál, ktorý mi spôsoboval úzkosť, strach, utrpenie. Tak toto mi robí moja vlastná myseľ? Ved' ja ňa vychovám! Krôčik po krôčiku, disciplinovane, deň za dňom som trénoval, získaval dlhšie a dlhšie okamihy bez mysle. Častejšie a pozornejšie som si dokázal všímať svoju vlastnú myseľ. Viac a viac som ju dokázal ovládať, smerovať myšlienky želaným smerom.*

*Použil som rôzne meditačné techniky, od sledovania vlastného dychu, pozorného sledovania obrázku, ale aj vlastných individuálnych „technik“. Raz som tri dni so štetcom natieral veľkú oceľovú konštrukciu. Keďže som pravák, štetec som držal v pravej ruke a miskú s farbou v ľavej. Po pár hodinách práce som mal pravú ruku vysilenú, tak som začal natierať rukou ľavou. Ľavú ruku som však nemal takú citlivú (šikovnú), bola so štetcom veľmi grambľavá. Musel som sa viac sústrediť, aby som presne a pekne železné profily ponatieral. Všimol som si, že keď sa sústredím na tento proces, na pohyb ruky, nanášanie*

---

<sup>12</sup> Pozitívnejší neznamená ignorovanie skutočnosti, reality tým, že sa usmejeme, keď nám horí dom. Pozitívnejší znamená, že budeme myslieť smerom, akým by sme chceli, aby sa skutočnosť, realita uberala = nemysleli na to, čo nechceme, ale mysleli na to, čo chceme

farby atď., moja myseľ zostala ticho, nič. Zostalo len natieranie. Úžasné pomyslel som si.

Keď som takto natieral mojou ľavou grambl'ovou rukou a prišiel mi nejaký prúd myšlienok = nesústredil som sa na natieranie, hneď zatekala farba kade tade, čo bolo skvelé, pretože som sa veľmi rýchlo naučil všimnúť si, kedy nenatieram, ale premýšľam. Ak mi začala zatekať farba okamžite som začal pozorovať myšlienky, ktoré ma odvádzať zo sústredenia. A týmto mojím sústredením sa veľmi rýchlo tieto myšlienky rozplynuli.

Začal som tak viac a viac činností v rámci dňa robiť inak. Sprchoval som sa s ľavou rukou (pri nesústredení = myslenie bola voda aj mimo vane), začal jesť polievku ľavačkou (pri nesústredení = myslenie mi polievka stekala po brade),...

Nielenže som si prežil, vychutnal tieto činnosti oveľa viac do hĺbky (tým, že som ich začal robiť „inak“), nepriamo som začal krásne získavať zručnosť v sledovaní, ovládaní, vychovávaní mysle.

Postupom času som dokázal stopnúť a vypnúť myseľ, čoho dôsledky boli ohromujúce. Keďže som si už skrz myseľ (ktorú som začal ovládať) nevytváral, neživil a neposilňoval obrazy, ktorých som sa bál (ktoré som nechcel prežívať), do života mi prišlo viac pokoja a udalostí, ktoré som si želal, na ktoré som sa už v myšli sústreďoval. Vychutnával som si viac a viac z prítomnosti, pretože ma už myseľ nevyrušovala. Tento proces tréningu u mňa stále pokračuje, ale poviem Vám jednu vec, oplatí sa to...

**Mentálna sila k nám prichádza skrz návyk.  
Ak prepadneme negatívnym myšlienkam je to len preto,  
že sme sa nedokázali o svoju myseľ postarať.**

Meditácia je zručnosť, ktorá vyplynie precvičovaním meditačných techník. To je celá podstata meditácie a jej techník, nič zložité. Spraviť krok nie je zložité. Vystúpiť peši na Kilimandžáro už vyžaduje tréning. S ovládaním a vychovávaním mysle je to úplne rovnako.

Čím viac myseľ trénujeme, sledujeme, riadime, tým je poslušnejšia, tým efektívnejšie ju vieme využívať. Úplne identicky ako s dobre vycvičeným psíkom. Čím lepšie je vytrénovaný, tým je poslušnejší a tým lepšie plní požiadavky majiteľa.

*Pavol nastúpil do nového zamestnania. Veľmi sa radoval, pretože to bola jeho prvá práca, prvý príjem. Tešil sa, že si zarobí peniaze, za ktoré si na konci mesiaca kúpi vysnívaný bicykel. Pracoval ako drevorubač v lese. V pondelok ráno dostal od vedúceho novú sekeru a hneď ako ju mal v rukách nelenil a utekal do lesa, kde začal stínať označené stromy.*

*Prvý deň vyŕbal 8 stromov. Za každý dostal odmenu 20 eur, takže mal na konci dňa v rukách 160 eur. Super, potešil sa. Zajtra vstanem o hodinu skôr a vyrúbem 9, pomyslel si.*

*A tak sa aj stalo. V utorok bol v lese o hodinu skôr, pustil sa s odhodlaním do práce. Silno rúbal do kmeňov, triesky lietali všade navôkol. Na konci dňa však zistil, že aj keď bol v práci o hodinu viac, vyrúbal len 8 stromov. „Zrejme boli väčšie a tvrdšie kmene“, pomyslel si. Zajtra prídem ráno znovu o hodinu skôr a budem pracovať ešte aj o hodinu po fajronte kolegov, teda o dve hodiny dlhšie ako v prvý deň.*

*A tak v stredu pracoval až 10 hodín. Napínal svaly, sekal bez prestávky. Pot mu stekal z čela, jeho vidina vysnívaného bicykla ho motivovala podať čo najlepší výkon. Tvrdo pracoval celú stredu, pod rukavicami sa mu objavili už aj mozole, celé telo mal úplne unavené keď však na konci dňa zistil, že vyrúbal len 2 stromy. Ako to je možné? „Idem hneď za šéfom“, povedal si. Ved' takto zajtra nezotnem ani jeden strom!*

*Prišiel za šéfom a rozpovedal mu, čo sa mu deje. Každý deň pracujem dlhšie a urputnejšie, avšak každý deň zotnem menej stromov!*

*Šéf sa na neho s úsmevom zadíval a spýtal sa ho: „a kedy si si naposledy nabrúsil sekeru“?*

*Paľo odpovedal: „nemal som čas brúsiť sekeru, chcel som čo najviac sekaf a nechcel som strácať čas brúsením“...*

Ak si nenájdeме čas učiť sa, ako žiť, ako byť, ako myslieť = nebudeme brúsiť a vychovávať svoju myseľ, bude náš život obrovská



drina s malým úžitkom. Vychovanie a ovládanie mysle je pre nás bytostne veľmi podstatné, veľmi osožné.

Popri riekanke, nápravnej udalosti, vizualizácií sa tak meditačné techniky a meditácia stávajú dôležitým prvkom hojenia (liečenia) strachov a utrpenia = dôležitým prostriedkom na ceste k láske.

*„Stretol som sa v Himalájach so svätým mužom, ktorý dokáže vidieť do budúcnosti a cvičí svojich žiakov, aby to tiež vedeli,“ rozprával so zaujatím jeden mladý muž. „To vie každý,“ povedal majster znudene, „moja cesta je oveľa ťažšia.“ „A aká je?“ pýtal sa zvedavo mladý muž. Majster povedal: „Privoádzam ľudí k tomu, aby videli prítomnosť.“*

Pri utíšení mysle zanikne väčšina nášho utrpenia. Pri utíšení mysle začneme viac vnímať prítomnosť. Ak utíšime, vychováme hulákajúcu myseľ, často „započujeme“ obrovské „tichučké“ múdrosti, „myšlienky“ a vnuknutia, ktorými nám naša bytosť napovedá, ako riešiť aktuálne životné otázky a situácie. Tieto múdrosti, myšlienky a vnuknutia už však začneme vnímať nielen myseľou, ale budeme ich cítiť celou bytosťou. Začneme ich precifovať celým telom, každou jednou bunkou tela, celým svojím bytím.

Väčšina ľudí nie je kreatívna, nie kvôli tomu, že nemyslia, ale práve kvôli tomu, že myslia až príliš, avšak nezrodili sme sa na Zem, aby sme nemysleli. Aby sme boli celý deň v lotosovom sede, meditovali a ostatný čas dňa cvičili jógu a na nič nemysleli. Nemyslenie je však skvelý „prostriedok“ výchovy mysle a výborný zdroj inšpirácie a tvorby, ktorá je realizovaná práve myslením.

Myseľ je skvelý nástroj a vďaka tomuto skvelému nástroju, môžeme tvoriť nádherné veci. Samotný nástroj však nič nezmože, pokiaľ nie je správne používaný. To ako šikovne je používaný, prípadne či je používaný bez dozoru, bez výchovy (žije neriadeným životom) sa prejaví vo výsledku, vo výtvore samotného nástroja - mysle.

**Kvalita života = kvalita myšlienok.  
Aké myšlienky, taký život.**

**Objektívna realita neexistuje.**

Ak si začneme všímať svoje myšlienky zistíme, že viac ako 95% myšlienok dnešného dňa je takmer úplne identických ako myšlienky, ktoré sme mali včera. Premýšľame, nad tým, že sa musíme naraňajkovať, ísť do práce, študovať, poľubiť priateľku, pripraviť večeru, ísť nakúpiť. To ako a na čo myslíme, vytvára náš vonkajší svet, náš život.

Osožné je preto vyhodiť všetko, na čom lipneme. Osožné je vyliat našu „šálku“ (presvedčení, postojov, vzorcov správania sa, dogiem, očakávaní ...), aby naša „šálka“ zostala prázdna, aby sa vedela naplniť novým poznaním zameraným na lásku.

*Majster práve s dvoma žiakmi pil čaj, keď tu náhle hodil svoj vejár jednému z nich pod nohy a povedal: „Čo je to?“ Žiak vejár otvoril a zamával, ovieval sa s ním. „To nie je zlé,“ tak znel majstrov komentár. „A teraz si na rade ty,“ zvolal a dal vejár druhému žiakovi, ktorý ho okamžite zložil a poškrabal sa s ním na krku. Keď s tým bol hotový, vejár zase roztvoril, položil naň kus koláča a ponúkol ho majstrovi. Ten si s úsmevom koláč vzal.*

Neexistuje nič také ako objektívna realita<sup>13</sup>. Vonkajší svet si utvárame sami, vo svojom vnútri. Existuje 8 miliárd svetov. Ak dokážeme vytrénovať svoju myseľ spôsobom, že dokážeme

---

<sup>13</sup> To, že objektívna realita neexistuje pozná už aj naša súčasná (kvantová) fyzika, ktorá zreteľne a jasne hovorí, že priebeh sledovaného deja ovplyvňuje samotný pozorovateľ. Inými slovami akýkoľvek dej vo vesmíre prebieha inak v prípade, ak ho nepozorujeme, ako v prípade, ak ho pozorujeme = už len svojím pozorovaním dej ovplyvňujeme, meníme.

zodpovedať = byť tvorcom každej jednej svojej myšlienky, náš vonkajší svet bude taký, aký chceme. On už koniec koncov taký je. Už je taký, aký chceme. Iný nedokáže byť. Vždy je náš vonkajší svet taký, aký chceme. Lenže nie vždy sme si vedomí, čo vlastne svojím konaním chceme. Ak fajčíme alebo závidíme, (porovnáваме sa) = ničíme sami seba, čo tým vlastne chceme?

## Sebapoškodzujúce správanie sa na nefyzickej úrovni

Vždy sa nám deje to, čo chceme. Vedome, priamo, v tomto okamihu si asi nechce nikto z nás ubližovať. Zákony vesmíru sú však jednoduché a neúprosné. Tam kde nie je voda, je sucho. Kde nie je svetlo, je tma. Kde nie je teplo, je zima. Kde nie je láska, je strach, je utrpenie.

A my máme v srdciach priveľa strachu a málo lásky. Tento pomer lásky k strachu sa premieta do nášho konania, do nášho vzťahu k svojmu JA. Svoj vzťah k sebe, svoje ubližovanie sebe prenášame následne do svojho okolia, ktoré nám ho ako bumerang vracia - zrkadlí. Všetko sa začína nedostatkom lásky. Máme nízku hladinu sebalásky, sebeúcty, sebahodnoty, sebaistoty,... jednoducho povedané sa neľúbime. A tam kde nie je láska, je skaza, boj a utrpenie. A tak si sami sebe ubližujeme, sami seba ničíme. Ničíme sa na úrovni fyzickej aj nefyzickej.

Príčina sebapoškodzujúceho správania sa je nám zrejmá, je ňou náš neláskavý vzťah k nášmu JA. Lásku z nášho srdca mohli vytlačiť zdedené či prenesené strachy, prípadne strachy (neláska) získaná výchovou, kedy sa nám nedostávalo lásky, kedy sme neboli ľúbení, ale boli sme obchodovaní (obchod = ak spravíš toto, budeme ťa ľúbiť), boli sme porovnávaní atď.

Odporovali sme, že sme dostali láskavejšie zaobchádzanie, ak sa lepšie učíme, nekričime, neplačeme, nerozbíjame veci, konáme tak, ako si iní prajú. Od detstva sme videli a cítili, že čím sme boli „lepší“ podľa okolia, tým lepšie, „láskavejšie“ sa k nám okolie správalo → tým viac „lásky“ sme dostali. Podvedome sme si vytvorili pravidlo, si lepší (ako ostatní), dostaneš „lásku“.

Chceli sme a chceme len to, čo nám chýba. Chýba nám láska, a tak sa k nej snažíme podvedome dostať, lásku si podvedome dopriať. A tak sa môžeme nevedomky, podvedome povyšovať, aby sme boli lepší.

Podobne sme mohli odpozorovať, že ak sme boli chorí alebo zranení, dostávali sme viac „lásky“. A tak sa podvedome ponížujeme alebo vyhľadávame pozíciu zraneného - obeť, čím dostávame „lásku“ pozornosť, podporu. Chceme len to, čo nám chýba. Chceme len lásku. Žiaľ keďže lásku nemáme, lásku nepoznáme, nevieme ju nájsť (pretože nevieme čo máme hľadať), a tak ju zákonite ani nemôžeme, nevieme dať. Ale stále ju hľadáme, pretože nám stále chýba, stále máme jej deficit. Nehľadáme ju však na správnom mieste, nehľadáme v sebe, ale hľadáme ju vonku. Hľadáme ju mylne mimo nás a zákonite si tak volíme nesprávne, sebapoškodzujúce postriedky, ktoré nám „lásku“ dodávajú.

Fyzická úroveň sebapoškodzujúceho správania sa je ľahko rozpoznateľná. Priamo pred očami máme napísané „fajčenie zabíja“. Pred očami vidíme obéznych a chorých ľudí. Pred očami máme rozpadnuté a zničené životy alkoholikov. No náš deficit lásky, slasť po dodaní „lásky“ je omnoho vyššia ako sebapoškodzovanie v prítomnosti.

Slasť, uvoľnenie z cigarety<sup>14</sup> alebo z alkoholu<sup>15</sup> je okamžitá, je TU a TERAZ, pričom dôsledky sebapoškodzovania (napr. rakovinu pľúc či

---

<sup>14</sup> Psychológovia si už veľmi dávno všimli, že ľudia bez strachu nefajčia. Láska ľudia = ľudia bez strachu nefajčia. Podľa vedeckých zistení uvoľňuje cigareta nahromadený strach, kedy sa u fajčiara ťahanie dymu z cigarety podvedome asociuje s „ťahaním“ materského mlieka z matkiných prs, pri ktorom je dieťa vyživované, pociťuje bezpečie, hojnosť atď. Táto zákonitosť je v praxi veľmi ľahko overiteľná. Ľudia pod stresom (strachom) majú zvýšenú potrebu, až nutkavú, neodbytnú chuť zapáliť si = „ťahať mlieko“ = dostať sa do bezpečia. Veľmi podobne je to aj v situáciách, kedy fajčiari konzumujú alkoholické nápoje, ktoré uvoľňujú potlačené strachy. V opitosti sú naše strachy a emócie intenzívnejšie a preto väčšina fajčiarov v opitosti fajčí omnoho viac.

<sup>15</sup> Pri sladkostiach zažívame slasť. Alkohol nie je ničím iným, ako prekvaseným cukrom, prekvasenou sladkosťou. To naše podvedomie veľmi dobre vie. Psychologické výskumy preukázateľne dokazujú, že konzumácia alkoholu je podvedome spojená s potlačením strachu = dodaním si lásky skrz odmenu, skrz sladkosť. Keď sme boli malí, ako odmenu „lásku“ sme dostali sladkosť. Čím viac strachu, tým väčšia potreba dodať odmenu, „lásku“, alkohol. Úplne identicky ako pri cigaretách si môžeme aj u alkoholu všimnúť, že pri stresových, ustráchaných situáciách (stres je len jedna z foriem strachu) majú ľudia tendenciu viac konzumovať alkohol. Často počujeme vety typu: „musím si naliať“, „musím sa opiť“, „už aby bol piatok sa zresetujem“...

„opicu“) hneď nevidíme a necítíme, tie sa prejavia až niekedy inokedy, až „zajtra“, až v budúcnosti, nie hneď, nie TU a TERAZ.

Nefyzická úroveň sebapoškodzujúceho správania sa je trochu ťažšie rozpoznateľná fyzickými zmyslami, pretože ju nevidíme a často pri dominancii mysle ani necítíme. Z nedostatku lásky vyviera všetka tá naša pýcha, nedôvera, ignorancia, arogancia, ľutovanie, obviňovanie, súdenie, trestanie, pohrdanie, pocity krivdy, iluzórne strachy, ... všetko to, čo nás vo vnútri spaľuje, oberá nás o energiu, ničí nás.

**Kto sa pozerá von sníva, kto sa díva dovnútra, precitá.**

V našej spoločnosti je však veľmi veľa vecí naruby, veľmi veľa vecí je „vnímaných“ presne naopak. Už pri definícii lásky sme si ukázali, že častokrát je v spoločnosti zamieňaná chorobná, patologická závislosť za lásku.

Výborným príkladom závislosti vydávanej za lásku je príbeh Rómea a Júlie od Shakespeara. Tak ako narkoman túžiaci po droge, nevie bez nej žiť a radšej zomrie, tak isto konal aj Rómeo aj Júlia v tomto románe. Čistá, patologická závislosť. Príbeh Rómea a Júlie nemá s láskou nič spoločné, ale v spoločnosti je to ikona romantiky, lásky.

Ak sa pozrieme na televízne, romantické seriály a telenovely, tak v nich nájdeme celý zoznam prejavov závislostí a patologických variantov strachov, nelásky (žiarlivosti, nedôvery, ignorácie, ľútosti, obviňovania, závidi, pýchy – povyšovania - ohovárania a pod.), pričom s romantikou a s láskou nemajú vôbec nič spoločné.

Napríklad pieseň od Vaša Patejdla, „*Pod'me spolu lietať*“, kde v jej texte nájdeme „*AK ma ozaj ľúbiš potom aj ja teba*“. Je to príklad „obchodu, závislosti, zištnosti“ alebo nepodmienečnej lásky?

Alebo hitovka od Elánu Kočka kde v texte nájdeme „*v tom najhoršom pekle ťa počkám, AK povieš, že ľúbiť ťa smiem*“. To vážne? To je láska? Ak

nám povedia, že ich nesmieme ľubiť tak čo? Budeme ich preklínať, nenávidieť, neľubiť?

Vraj, romantické seriály, filmy či romány o láske. Nie nie, o žiadnej láske. V spoločnosti je láska pod nánosom nesprávnych obrazov a interpretácií veľmi dobre ukrytá. Skutočná láska je pokojná, prijímajúca, objímajúca. Je to láskavý „tanec“ všetkých zúčastnených strán vo vzťahu, pričom ak ktokoľvek tento vzťah opustí, nikto netrpí, veď ako by mohol v láske niekto trpieť?

Oproti tomu „láska“ ako ju často vidíme v spoločnosti (seriáloch, filmoch, románoch, piesňach) je zviazaná s utrpením, intrigami, drámou, strachom, podmienkami. Je to akoby jazda „raftom po rozbúrenej, dravej rieke.“ Voči takto prezentovanej „láske“ v spoločnosti, je skutočná láska, pravá láska veľmi nudná, fádna.

*Lúbim Ťa stále, nech konáš akokoľvek. Ak sa budeš ku mne správať nevhodne, pokojne od teba odídem. Bez hádok a sporov, pretože aj keď od teba odídem, ľubiť Ťa stále neprestanem.* To je nuda. Kto by pozeral takéto filmy, veď filmy o láske by boli všetky rovnaké, nudné, bez drám, intríg, strachu, napätia.

Ak si začneme trochu viac všímať „lásku“ v spoločnosti zistíme, že je to spravidla presný opak, opak lásky, o ktorej sa bavíme v tejto učebnici.

Veľmi podobne ako „láska“, sa aj mnohé veľmi zhubné sebapoškodzujúce správania sa v spoločnosti nesprávne vnímajú ako cnostné a láskavé. Z tohto dôvodu sa budeme našej neláske - nášmu sebapoškodzujúcemu správaniu sa (na nefyzickej úrovni) venovať podrobnejšie.

# Pýcha

*Miláčik pod' domov. Prečo je mi zima? Nie, lebo si hladný.*

Stará ľudová múdrosť hovorí, že cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami. Inými slovami pod vidinou dobrého úmyslu, škodíme svojmu okoliu.

Pre ilustráciu a lepšie pochopenie tejto múdrosti si uvedieme príklad. Predstavte si, že trénujeme otužovanie, s ktorým už máme veľa skúseností. Rozhodli sme sa vyskúšať metódu Wima Hofa a tak sa v zátíši vonku v prírode posadíme pokojne na jedno miesto, sústredíme sa na svoj dych a práve týmto sústredením a dýchaním hravo zvládame treskúcu zimu, avšak len do okamihu, keď nás zo sústredenia vyruší prvý okoloidúci, so slovami: „určite ti je zima, nie si vôbec oblečený na takúto zimu, tu máš môj sveter“ a hneď už aj nami trasie a oblieka nás do jeho svetra.

Vôbec netuší, že jeho sveter nepotrebujeme, vôbec netuší že trénujeme otužovanie. Netuší, že nás vytrháva zo sústredenia, z nášho tréningu. Vôbec netuší, že nás ruší, otravuje a jeho svetrom nám agresívne nanucuje svoju „krásne mienenú, cnostnú pomoc.“

**Nevyžiadaná rada a nevyžiadaná pomoc sú najčastejšou formou agresie, ktorej sa dopúšťame nezávisle na tom akú cnostnú myšlienku náš zámer má.**

Nevyžiadaná rada a nevyžiadaná pomoc sú najčastejšou formou agresie, ktorej sa dopúšťame. Chceme pomôcť, ale konáme agresívne. Dláždime si cestu do pekla „dobrými úmyslami“.

Ak vidíme človeka, ktorý na niečom pracuje a ideme za ním s radou, „pozri sa, takto ti to pôjde ľahšie, lepšie, rýchlejšie...“ konáme



agresívne. Nikto sa nás na nič nepýta, tak sa podľa toho chovajme! Rešpektujeme svojbytnosť inej osoby.

Jediný svet, ktorý „máme pod palcom“, do ktorého sa môžeme a máme starať, je naše JA. Nech je náš zámer akokoľvek cnostný (ochrana života, peňažná či akákoľvek iná pomoc), naša rada alebo pomoc je bez opýtania sa či vyzvania (zvolenia) čistou agresiou. Pre lepšie pochopenie uvedieme ešte jeden príklad, ktorý je extrémnejší, ale na vysvetlenie agresie pomáhajúceho oveľa výrečnejší.

*Sedíme na záchode na veľkej potrebe a už máme „všetko za sebou“. Teda všetko okrem utretého zadku. Chytíme si toaletný papier do ruky, v tom nám niekto vykopne na WC dvere, vytrhne nám toaletný papier z ruky a nežne povie. „Nechaj tak, utriem ti zadok ja. Ty nevieš ako si správne utierať zadok. Aby som ťa ochránil (pred špinavým zadkom či hemoroidmi), budem ti utierať zadok len ja.“ Utierať zadok si sám už nemôžeš, ak tak budeš robiť, dostaneš pokutu alebo pôjdeš do väzenia!*

Predstavme si, že by sa nám udiala vyššie opísaná situácia. Zrejme väčšina z nás, už z tohto za vlasy pritiahnutého príkladu, pochopila agresivitu sršiacu z nevyžiadanej rady či pomoci.

Správny prístup ako radiť či pomáhať vychádza práve z overenia si, že dotýčny vôbec našu pomoc potrebuje, vyžaduje, chce.

V prípade ak vidíme človeka, ktorý sedí vonku takmer nahý a podľa našej domnienky mrzne, pričom vidíme, že je ponorený do svojich myšlienok, nekonajme agresívne. „Netlačme mu hneď náš sveter“. Môžeme počkať na jeho očný kontakt s nami a ak ucítíme záujem, môžeme sa spýtať: „prepáčte môžem vás vyrušiť?“ Ak dostaneme odpoveď nie, viac dotýčného nevyrušujeme. V prípade kladnej odpovede, môžeme pokračovať v opytovaní, „pripadá mi, že je vám zima,

*môžem vám nejako pomôcť?”* takýmto spôsobom neagresívne, láskavo, rešpektujúco osobnosť iného človeka pomáhame alebo radíme.<sup>16</sup>

**Rade či pomoci musí predchádzať súhlas na jej poskytnutie.**

Ak radíme ostatným, chceme aby žili, robili a konali tak, ako to robíme my, oberáme sa o nové, zaujímavé, inovatívne spôsoby ako danú činnosť robiť. Ak šúpeme zemiaky istým spôsobom a naše dieťa to robí inak, možno to robí lepšie, efektívnejšie jednoduchšie ako my. Ak ho budeme poučať, pretlačíme mu náš spôsob čistenia zemiakov hneď na začiatku, (pred tým, ako by to samé skúsilo jeho vlastným spôsobom) oberáme sa tak o nový spôsob čistenia zemiakov, ktorý nám mohol iný človek ukázať, ktorý sme sa mohli naučiť.

Ak sa obzrieme vôkol seba (a aj do seba), zistíme že celá naša spoločnosť (vrátane nás samých) je presiaknutá agresivitou.

Opakujem v zdôraznení, nech je myšlienka, zámer, rada či pomoc akokoľvek cnostná, pokiaľ sme sa neopýtali a nemáme na jej realizáciu súhlas, konáme agresívne. Podľa zákona zrkadlenia (odrazu) sa nám naše agresívne konanie vráti rovnako, agresiou. Spomeňme si na príklad, kedy by nám niekto rozkopol dvere a začal by nám utierať zadok, pretože podľa neho si ho správne utrieť nevieme!

Aj keď si možno nevieme úplne dokonale utrieť zadok, zodpovedáme sami za jeho utretie, prípadne len do okamihu, pokiaľ sme nepresunuli zodpovednosť za túto aktivitu = nepožiadali o túto činnosť niekoho iného.

---

<sup>16</sup> Samozrejme takto nepristupujeme k bytostiam, ktoré nie sú za seba plne zodpovedné. Ak vidíme na šrot opitého človeka ležiaceho na koľajisku, tak sa odpovedi na pomoc zrejme nedočkáme. V obdobných prípadoch priamo konáme, pretože takto opitý človek nie je za seba zodpovedný. Podobne konáme aj u detí, za nich zodpovedajú rodičia, o tom si však napíšeme neskôr.

Ktokoľvek kto nám bude odopierať zodpovednosť za naše utieranie zadku je agresor. Rozumieme? Väčšina z nás sa pousmeje a pokýve súhlasne hlavou. Tak schválne koľko agresie v spoločnosti máme. Ja sa viem postarať o seba, zodpovedám za svoje zdravie? Povinné očkovanie, povinná prilba na bicykli, povinný bezpečnostný pás na aute. Čo je koho do toho, či si dám prilbu na bicykel alebo pás v aute! Neprikazujeme náhodou iným, čo majú so sebou robiť?! Ešte ich dokonca kontrolujeme a pokutujeme ako malé deti! Denno-denne agresívne radíme a prikazujeme dospelým, za seba zodpovedným ľuďom, ako majú žiť („ako si utierať zadky“) a ešte sa čudujeme, že je naše okolie k nám agresívne, že je v spoločnosti toľko agresie.

**Nech je myšlienka, zámer, pomoc akokoľvek cnostná,  
pokiaľ sme sa neopýtali a nemáme na jej realizáciu súhlas,  
konáme agresívne.**

Možno mi prilba na bicykli zachráni život, no pokiaľ si ju nechcem dať a riskujem tým svoju smrť, je to výsostne moja vec. Ktokoľvek mi prikáže dať si prilbu, s cnostnou myšlienkou ochrany môjho života, koná agresívne, je agresor. Ak ma navyše aj pokutuje, že jeho vynucovanie – nosenie prilby nedodržiavam, že konám slobodne = konám proti jeho vôli (pričom ohrozujem len seba), pokojne ho môžeme označiť za tyrana.

*Pri zjazde z kopca vyletí cyklista z cesty a narazí do zábradlia, ktoré je hneď vedľa cesty. Spadne z bicykla, no prilbou sa nešťastne zachytí (zavadí) o zábradlie tak, že zostaneme za prilbu zaháknutý, zostane „visieť za viazanie prilby“ tak nešťastne, že mu zlomí väz. „Prilba ho zabila“.*

Kto tento stav spôsobil a kto je za situáciu zodpovedný ak:

- A) cyklista si prilbu nasadil sám, zo slobodnej vôle
- B) cyklista si prilbu nasadil z donútenia (pretože je to povinné, zákonom prikázané)

Prípadov zo života, kedy samotná prilba, či bezpečnostný pás auta zabili človeka je neúrekom. V prípade ak sa sami rozhodneme pre použitie prilby na bicykel, zodpovedáme za svoje rozhodnutie, spôsobili sme si dôsledky, ktoré prirodzene prijímame.

Vieme však odpovedať na otázku, že kto je zodpovedný za situáciu, kedy nám zlomila väz prilba, ktorú nám nanútili zákonom?

Naša spoločnosť je presiaknutá skrz naskrz agresiou a tyraniou. Ak sa pozrieme na fungovanie „západnej civilizácie“ trochu citlivejšie a sústredenejšie zistíme, že je dokonca na agresii a tyranii postavená. Spomeňme si na taký Covid. V mene tvojho dobra, ti nanútim rúško, povinne ňa otestujem, zaočkujem, zatvorím doma... ..rozkopnem ti dvere a utriem zadok.

Agresor vnucuje ostatným svoje videnie sveta. Či sa už jedná o očkovanie, politiku, spôsob stravovania, náboženstvo či čokoľvek iné kde zodpovedáme len za seba, je to naša výsostná vec a nikto nám nemá právo prikazovať ako máme žiť. Nikto mi nemá právo hovoriť ako chrániť a starať sa o svoje telo, čomu veriť a čomu neveriť, aké informácie čítať, aké weby navštevovať alebo nenavštevovať... Pokiaľ nás nikto nežiada, nemáme žiadne právo ani povinnosť hovoriť iným, čo majú robiť, ako majú žiť.

Zapíšme si za uši, že pokiaľ sa nás niekto nepýta alebo nás nežiada, tak sa starajme LEN a LEN o seba.

Niektorí by mohli namietajú, že neočkovaní ľudia zahltia nemocničné lôžka. Áno, aj fajčiari zahlcujú pľúčne. Tí, čo jedia často vyprážené jedlá zahlcujú interné. Tí, čo sa venujú športom zahlcujú traumatológiu.

*Ja som zodpovedný. Starám sa o svoje zdravie. Nefajčím. A teraz čakám v preplnenej ordinácii kvôli fajčiarom, alkoholikom čo padli zo schodov, neočkovaným. A tak zakážem ľuďom cigarety, nebezpečný šport, hamburgery... ale to len pre ich dobro, lebo oni sa nevedia o seba postarať, zbytočne riskujú, ničia si zdravie... Ja viem, čo je pre iných najlepšie. Ja im pomôžem, ukážem, poradím, zakážem, prikážem ... „ja im vykopnem dvere a utriem zadok“.*

**Ak by boli na Zemi len sebci, na Zemi by bol raj.**

Jeden múdry človek raz povedal, že ak by boli na Zemi len sebci, na Zemi by bol raj. Spočiatku som sa zarazil, pretože som mal sebestvo asociované s niečím hriešnym, bezcitným, ale čím viac som sa vnímal a precíťoval túto vetu v širšom kontexte, tým viac som chápal jej múdrosť a tým viac som aj chápal, prečo je v spoločnosti sebeckosť vnímaná negatívne. Pripomenul sa mi jeden príbeh, ktorý som niekde ako dieťa započul a pri rozjímaní o sebeckosti mi hneď prišiel na myseľ.

*Všetci anjeli plakali od radosti, keď bol stvorený Človek.*

*Kde skryjeme pravdu pred človekom?*

*Ako môžeme teraz chrániť naše tajomstvo lásky, láskavého tvorenia?*

*Pýtali sa jeden druhého.*

*Schovajme ju hlboko vo vnútri na Zemi. On však bude kopať a nájde ju.*

*Skryme ju na najvyššiu skalú. On na ňu vylezie a nájde ju.*

*Skryme ju na dne morí. On sa bude potápať a aj tam ju nájde.*

*Skryme ju v hmote! On však hmotu bude skúmať, deliť, analyzovať – aj tam pravdu nájde.*

*Skryme ju do hviezd vo vesmíre. Tie bude vidieť, pozorovať – nájde ju.*

*Alebo do prírody, do stromu. Ten bude rúbať, deliť, píliť – nájde ju.*

*Anjeli vedeli, že človek je veľmi šikovný, že dokáže vyriešiť zrejme každé tajomstvo.*

*A tak dumali a hľadali lepšie a lepšie skrýše.*

*Schovajme pravdu vo vetre! On však vietor skrotí a dokáže ho aj využívať.*

*Skryme ho v čine! On však akýkoľvek čin vykoná.*

*Schovajme ho a atóme! Aj ten dokáže svojimi výmyslami uvidieť.*

*Najmúdrejší z anjelov počúval bez slova a napokon povedal:*

*„Vezmime pravdu a ukryme ju hlboko v jeho vnútri“.*

*Skryme ju v jeho srdci, bude o nej pochybovať.*

*Skryme ju v jeho duši, bude žiť bez nej.*

*A keď mu to aj niekto zvonku odhalí a zakričí,*

*neuverí, že pravda je v ňom.*

Sebeckosť, egoizmus, samoľúbosť sú prenádherné! Podľa výkladového slovníka sebecký (egoistický) človek sústreďuje pozornosť výlučne na seba, na svoje osobné záujmy, na vlastný prospech. Samoľúby človek obdivuje sám seba, nekriticky je spokojný sám so sebou.

Všimnime si však, že definícia sebeckého a samoľúbeho človeka nehovorí nič o tom, či je bezcitný, bezohľadný, chamtivý, lakomý... Sebecký človek sa zaujíma o seba, o svoj prospech. Samoľúby človek sa ľúbi sám, sám seba, nekriticky aj keď má 250 kg a robí cez leto diery do chodníkov.

Čo je na tom zlé, ľúbiť samého seba, zaujímať sa o seba, o svoje vnútro, o svoj prospech? Ak nastane vážna porucha pri lete lietadlom a je nutné nasadiť si dýchacie prístroje, vieme, že je dôležité, aby sme si dýchací prístroj nasadili najprv my = najprv si dýchací prístroj nasadzujem ja, až potom môžem nasadiť dýchací prístroj svojim deťom, blízkym. Najprv JA až potom ostatný. V lietadle to vedia, že ak

nepomôžeme najprv sebe, nebudeme môcť pomôcť ani iným. Pri lietaní to vieme, ale v živote...

Ak sa nezaujímame o seba, nemilujeme seba, nepoznáme seba, nepomáhame sebe, nikdy nebudeme vedieť milovať, poznať, pomôcť iným! Nikdy! Taký je zákon žiarenia.

**Miluj(eš) blížneho svojho ako seba samého.**

Milujeme blížneho svojho presne tak, ako milujeme seba samého. A presne tak to aj vôkol nás, na našej planéte vyzerá.

Najväčšie katastrofy v dopátrateľných dejinách ľudstva neboli kvôli tomu, že sme sa nezaujímali o iných a starali sa len o seba. Vojny, náboženské represálie, politické štvance, generačné osočovanie, genocídy... boli práve kvôli tomu, že sme sa nestarali o seba, ale starali sme sa do druhých! Zaujímali sme sa o iných viac ako o seba!

Ak by sme sa starali len a len o seba, ak by sme boli učebnicový sebeci, plnohodnotne sa milovali = starali by sme sa ukázkovo o svoje telo i o svojho ducha = ak by sme sa zaujímali v prvom rade o seba, vedeli by sme, po ktorom jedle je nám nevoľno, po ktorých myšlienkach, slovách a činoch zažívame aké okolnosti. Ak by sme sa starali o seba, naučili by sme sa milovať samých seba takých, akí sme (bez podmienok, hodnotení) a tak isto, zákonite, by sme milovali aj iných.

Miluj blížneho svojho ako seba samého znamená, že ak nemilujeme seba, automaticky nemôžeme milovať blízkyh. Najväčší dar aký môžeme dať iným, je byť šťastný = byť láskavý = milovať sám seba.

**Najväčší dar aký môžeme dať iným,  
je byť šťastný = byť láskavý = milovať sám seba.**

**Láska nie je vôbec o starostlivosti o iných.  
Láska začína a končí starostlivosťou o seba.**

Ak sme sebeckí, milujeme sa, sami seba neničíme. A tak, ako sa správame k sebe, tak sa správame následne aj k okoliu. Čo máme v sebe, žiarime do svojho okolia. Ak sa neničíme, nebudeme ničieť ani iných. Ak doprajeme sebe, doprajeme aj iným. Ak odpustíme sebe, odpustíme aj iným. Ak by boli na Zemi len sebeci, na Zemi by bol raj. Starajme sa len o seba, „nikto o naše názory, rady, pomoc“ nestojí. Ak o ňu stojí, je zvedavý, opýta sa, poprosí...

Napíšme si naše posledné tri hádky na papier. Či už to boli hádky s deťmi, partnerom, rodičmi alebo priateľmi, stručne opíšme o čo v hádke išlo, kvôli čomu sme sa hádali. Starali sme sa v nich o seba alebo do vecí, do druhých, do toho do čoho nás vôbec nič nie je?

Analýzou našich hádok spravidla zistíme, že buď nám niekto agresívne pretláčal jeho videnie sveta a my sme sa bránili alebo naopak sme my trvali, pretláčali naše videnie sveta iným, t.j. buď „sa staral niekto do nás prípadne my sme sa starali do iných“.

Ak rešpektujeme ostatných, ak vieme, že máme presne rovnakú hodnotu ako matka Tereza, či ako bezdomovec, že máme rovnakú hodnotu ako alkoholik váľajúci sa vo vlastných fekáliách, nevyvyšujeme sa a ani sa neponižujeme. Máme hodnotu, úplne rovnakú ako každý.



Pýcha je teda neznalosť svojej hodnoty, ponižovanie sa alebo povyšovanie sa. Vyššie uvedené príklady starania sa do druhých predstavujú učebnicové príklady pýchy – povyšovania sa.

Ja viem lepšie ako ty, čo je pre teba dobré. Ja sa viem lepšie postarať o tvoje zdravie, ukážem ti, čomu máš veriť a ako žiť. A to, že sa ti to nepáči, to je tvoja vec, to nevaďí, lebo ty nevieš ako žiť. Budem ňa pokutovať, ak nebudeš žiť podľa toho, ako ja chcem, veď ty uvidíš! Keď si nedáš pás v aute, prilbu na bicykel, nezaočkuješ sa, porušíš zákaz vychádzania. Také pokuty dostaneš, že uvidíš. Ak nezaplatíš, príde exekútor. Môžem ti všetko zobrať, aj ňa dať do basy, keď sa budeš vzpierať. Ale veď to je len pre tvoje dobro.

Všimnime si svoje chovanie, ako často niekomu radíme a pomáhame bez vyzvania. Nečudujme sa, že máme v životoch agresívnych ľudí, zvieratá či situácie, ktoré nám niečo prikazujú, zakazujú = veci a okolnosti, ktoré „útočia na nás“. Len žneme to, čo zasievame. Príkazy a zákazy, nevyžiadanú pomoc či rady.

Väčšinou máme v okolí podobne „silných“ agresorov, a tak často podvedome smerujeme agresiu na slabších, pretože tí sa logicky nevedia tak účinne našej agresii brániť. Najčastejšie sú obeťami našej agresie deti. Toto musíš, toto nesmieš. Toto si obleč. Toto zjedz, toto nejedz. Pýtali sme sa vôbec? Častokrát rodičia nanucujú svoje videnie sveta „deťom“, aj keď sú už dávno dospelé a ešte sa čudujú, že sú voči nim podráždené a agresívne. O tom však neskôr.

Zo zákonitosti žiarenia vieme, že čokoľvek šírimo do svojho okolia vyviera z nášho vzťahu k nášmu JA. Ak sa teda správame agresívne ku svojmu okoliu v ponímaní nevyžiadaných rád a pomoci, t.j. bez vyzvania radíme, pomáhame, „pretláčame“ svoje videnie sveta = nepýtame sa, nevšímame si a nerešpektujeme druhých, tak zaručene podľa zákona žiarenia je toto naše správanie dôsledkom nášho správania k sebe samému, je výsledkom nášho vzťahu samého k sebe.

Väčšina z nás sa nezrodila pre to, aby pracovala za pásom nočné dvanástky. Rovnako sme sa nezrodili pre to, aby sme sa ničili, fajčili, opíjali sa, drogovali, prejedali sa vysmázanými, ňazkými mäsitými

JEDlami utýraných zvierat z veľkochovov. Už vieme prečo sa tak agresívne chováme k okoliu? Len preto, lebo sa tak chováme sami k sebe.

Ak je naše telo unavené, žiada si oddych, ignorujeme jeho potreby a „pretlačíme“ ich kávou, čajom, „energetákom“. Naša bytosť prahne po tvorení, písaní básní, maľovaní, cestovaní... „no z toho nevyžijem“ povieme si, a tak pretlačíme zámery mysle nad našu bytosť a vymieňame život za peniaze v zamestnaní, aj keď nás vôbec nebaví a nenaplní. Agresívne, bez otázok, bez dialógu, bez zvažovania, bez srdca. Čím pozornejší budeme sami k sebe, čím láskavejší a pokojnejší vzťah budeme mať sami so sebou, tým menej agresie budeme šíriť do svojho okolia.

Koľko nám platia za to, aby sme sa vzdali  
robiť to, čo nás baví (to, ako chceme žiť)?

Naša nízka sebahodnota prahne, či už vedome alebo podvedome, po jej navýšení a tak ponížujeme, hľadáme chyby, kritizujeme, hodnotíme nedostatky na čomkoľvek, vyslovujeme náš názor alebo negatívny úsudok aj keď sme neboli vyzvaní, aj keď sa nás na nič nikto nepýta.

Kritika je jedným z odtieňov, jedným z dôsledkov pýchy. Tak ako pri všetkom, tak aj pri kritike platí, že naša kritika okolia má pôvod v kritizovaní samého seba, kedy sme nespokojní sami so sebou, s vnútorným či vonkajším svetom, v ktorom žijeme. Obviňujeme iných za to, čo prežívame, obviňujeme iných za náš vnútorný svet, za ktorý nevieme a nechceme prebrať zodpovednosť. Nechceme a nevieme zmeniť vzťah k nášmu JA a tak chceme zmeniť svet okolo nás, teda chceme, aby ostatní zodpovedali naším predstavám o svete, morálke, živote. Myslíme si, že naša mienka je tá najsprávnejšia. Častokrát si nedokážeme pripustiť, že sa môžeme myliť.

Sami seba kritizujeme (hodnotíme a posudzujeme) absolutisticky, neoblomne, bez pripustenia námietok, čím nepriamo vyjadrujeme neprijatie, nesúhlas s tým, akí sme = nerešpektujeme svoju osobnosť a osobitosť, svoju vlastnú životnú cestu. A práve preto kritika patrí medzi mimoriadne agresívne zmyšľanie.

Keďže neprijímame, kritizujeme seba, nemôžeme vedieť prijať ani iných. Sme zákonite neoblomní, tvrdí vo svojich úsudkoch a hodnoteniach iných, ťažko prijímame cudziu mienku a názor. Chceme byť vždy a vo všetkom „dokonalí“, lepší ako iní a trváme na dokonalom správaní ľudí okolo nás, pričom ak sa ľudia nesprávajú podľa nášho očakávania (priania) silne nás rozrušujú – „vytáčajú“.

Často sme náš sklon kritizovať dostali do vienka výchovou, kedy sme boli sami kritizovaní, nerešpektovaní, nechválení a tak sme si nemohli uvedomiť a rozvinúť svoju vlastnú hodnotu. Našu nízku sebaúctu a sebahodnotu opakujeme, zrkadlíme, kompenzujeme, žiarime znovu kritizovaním okolia, čím okolie ponížujeme, ukazujeme že okolie vie menej ako my, že je okolie horšie (menejcenné) ako my, čím si vydobýjame vyššiu hodnotu, vydobýjame si pochvalu. Kritikou chceme dosiahnuť pochvalu, pretože chceme ukázať, akí sú ostatní nedobří a náš úsudok, správanie, názor je ten správny, zasluhujúci si obdiv a pochvalu.

Ak prejavujeme niekomu svoj nesúhlas a nespokojnosť, kritizujeme ho, bez jeho vyzvania či zvolenia, agresívne ho napádame, začíname s ním bojovať. Zrkadlením (odrazom) sa nám zákonite druhá strana bráni a vracia nám len opätovanú agresiu. Vzájomný spor, striedaný obranou a útokom neskôr vystrieda ignorovanie až napokon pohrdanie.

Pýcha ide ruka v ruke s pohrdaním, bez pohrdania by nebola možná. Ak by sme nepohrdali svojím telom a svojím JA, nemohli by sme sa dobrovoľne dlhodobo ničieť prácou, ktorá nás vôbec nebaví a nenapĺňa. Nemohli by sme fajčiť, opíjať sa, konzumovať krásne zabalený a chutiaci „odpad“. Očividne pri pohrdaní nemáme v úcte (v láske) sami seba, máme veľmi nízku sebaúctu, aj sebahodnotu.

Svoju nízku sebahodnotu si zvyšujeme podvedome ponižovaním iných. Kritizujeme, zosmiešňujeme, pohrdame, ignorujeme alebo iným spôsobom znížime hodnotu iných a my sa tým pádom cítime vyššie, hodnotnejšie. Sarkazmus či irónia je len do humoru zabelené agresívne ponižovanie iných pre posilnenie svojej hodnoty, úcty a pod. Všetko to robíme len kvôli tomu, že neprechováame lásku, úctu, hodnotu, rešpekt,... voči sebe samému. Naša bytosť to vie, podvedome trpíme, obviňujeme sa, cítime pocity krivdy, nenávisť, závisť, viny či ľútosť alebo iné agresívne, sebapoškodzujúce pocity či emócie.

Čo podvedome robíme pri ohováraní či pri rozprávaní o iných ľuďoch s hodnotiacim kontextom? Porovnávame sa? Znižujeme ich hodnotu? Zvyšujeme ich hodnotu?

Pri ohováraní (hodnotení správania sa či výzoru iných) sa spravidla podvedome cítime ako tí „správni“ a ohováraných vnímame ako „nesprávnych“ konajúcich nemorálne, nešikovne, atď. Ohováranie je znižovanie hodnoty iného a je šlabikárovým prejavom pýchy.

Ohováranie má však aj veľmi osožnú stránku. Zo zákona žiarenia už vieme, že to čo hovoríme o druhých odráža náš vzťah samého k sebe. Ohováranie je tak veľmi osožné z pohľadu vlastnej diagnostiky.

„Ohovárajme koľko len môžeme“ a všimajme si pozorne čo o iných hovoríme. Ak ohovárame iných = niečo nám na nich vadí, niečo nás na nich rozrušuje = buď túto vlastnosť (alebo vec) máme sami v sebe a vadí to podvedome nám samým alebo túto vlastnosť nemáme a chceli by sme ju mať.

**To, čo hovoríme o iných vypovedá o tom,  
akí sme alebo akí by sme chceli byť.**

## Žiarlivosť

Žiarlivosť je tak ako aj ostatné prejavy sebapoškodzovania zmesou nedostatku sebaďôvery, sebaúcty, sebaistoty, stručne povedané sebalásky. Žiarlivosť je prejavom strachu z opustenia a strachom z nedostatku (pričom oba tieto iluzórne strachy majú pôvod v strachu zo smrti).

Vonkajším prejavom žiarlivosti je hnev, závišť, ľútosť atď. Podobne ako pri závidí, kedy neveríme v hojnosť vesmíru, neveríme, že môžeme dosiahnuť a mať to, čo závidíme, tak pri žiarlivosti sa bojíme o stratu veci alebo partnera (opustí ma kvôli lepšiemu, atraktívnejšiemu – hodnotnejšiemu človeku) alebo závidíme, žiarlime voči pozornosti, úspechom, majetku, popularite či nejakej vlastnosti iného človeka.

Samého seba nepokladáme za dosť dobrého, neveríme si a nedôverujeme si. Neveríme že dokážeme dosiahnuť (mať) „úspechy“, vlastnosti, na ktoré žiarlime. Žiarlivosť je vystupňovanou závišťou a je rýchlym indikátorom nízkej sebalásky.

Ak žiarlime, zákonite trpíme nízkou hladinou sebalásky → máme veľký deficit lásky → veľkú túžbu po láske, ktorú nenachádzame (nevieme nájsť) v sebe, a tak ju hľadáme mimo seba. Ak sa nám „lásky“ nedostáva, bojíme sa o ňu, chceme ju mať len pre seba. Žiarlivosť je extrémnym strachom z nedostatku, kedy túžime po tom, aby všetky úspechy, zásluhy, priazeň, pozornosť iných ľudí - patrili bezvýhradne nám.

Spravidla už začíname žiarliť ako deti, kedy necítíme dostatok lásky, pozornosti, hojnosti, radosti a pod. Ak nás navyše rodičia málo chválili, stále kritizovali, porovnávali s niekým „lepším“, naše sebavedomie sa veľmi znížilo. Žiarlivosť teda stúpa priamo úmerne tomu, ako u žiarlivca klesá sebavedomie. Ak sme mali žiarlivých despotických, pyšných rodičov, ktorí na nás premietali vlastné neúspechy a nízku schopnosť presadiť sa, zákonite sme si osvojili celoživotný postoj neschopnosti zažiť pocit hodnoty, úcty, rešpektu, hojnosti, dostatku a lásky. Ak žiarlime, tak sa cítime menejcenní, cítime

sa nemilovaní. Keďže sa sami nemáme radi, zákonite pochybujeme aj o láske partnera voči nám. Potrebujeme byť stále uisťovaní a ubezpečovaní o láske. Vyžadujeme dôkazy lásky. Neskôr žiarlivosť spoločne s nedôverou začneme premietañ nielen v partnerských vzťahoch, ale vo všeobecnosti aj v rôznych podobách a formách do celého nášho okolia.

Častokrát robíme podvedome „zle“, neposlúchame, rebelujeme, vzpierame sa,... pretože vieme (máme podvedome zakódované), že keď sme ako deti neposlúchali, dostali sme pozornosť. Dostali sme to čo nám chýbalo. „Celý deň si nás nikto nevšimal“, ale keď sme niečo vyparátili, už sa o nás zaujímalo celé okolie. Aj keď sme boli za naše zlé správanie sa napomenutí alebo potrestaní, bolo to nič v porovnaní so získanou slasťou (z pozornosti), ktorú sme získali. Zrazu sme boli stredobodom pozornosti, rozprávalo sa o nás, dávali nám pozornosť („lásku“), to, čo nám tak chýbalo (chýba).

Nízka úroveň sebalásky sa skrz žiarlivosť prejavuje v silne závislých, lipnúcich vzťahoch. Ak žiarlime, potom sa bojíme stratiť človeka či objekt žiarlivosti, od ktorého sme závislí (na ktorom lipneme). Žiarlivosť ako súbor viacerých negatívnych emócií, hnevu, nenávisť, závisť, pocit krivdy, trpkosti, nedôvery, pochybnosti je vysoko toxická a sebadeštrukčná emócia.

Spomeňme si na základné navigačné majáky lásky.  
S ktorými z nich je pýcha v rozpore?

Mám hodnotu, život je spravodlivý a zákonitý, hojný a bezpečný,  
všetko sa deje pre môj osoh...

## Krivda

Pri krivde máme pocit, že sa k nám niekto správa nespravodlivo, uráža nás alebo sa nám deje niečo, z čoho máme nepríjemné pocity. Máme pocit, dojem alebo presvedčenie spojené s nejakým druhom pokorenia, poníženia, manipulácie, neadekvátneho obviňovania, vykorisťovania či zneužívania, prípadne pocitu zviazaného so stratou ľudskej dôstojnosti, slobody, intimity a pod., pričom si ho nezaslúžime a deje sa nám neprávom, nespravodlivo. Pociť krivdy môže byť niekedy krátkodobý. Vo väčšine prípadov však trvá dlhšiu dobu a niekedy sa aj dedí z generácie na generáciu. Napríklad ak nám niekto zabral územie „nášho“ štátu, tak sa krivda môže ťahať po niekoľko storočí, prípadne i niekoľko dejinných epoch.

Od detstva môžeme mať pocit, že nám iní ubližujú, nedoceňujú nás, prehliadajú, nechvália, zosmiešňujú nás, krivdia nám... Pociťom krivdy popierame základné vesmírne zákonitosti o spravodlivosti, zákonitosti a slobodnej vôli.

Bránime sa, obviňujeme svet z necitlivosti, nedostatku empatie, agresivity voči nám. Rastie v nás agresivita. Keďže krivdu pociťujeme ako nespravodlivé a neúctivé správanie sa k našej osobnosti, podvedome si tak chceme naplniť a zvýšiť svoj deficit sebaúcty. Vonkajšia túžba po úcte vždy naznačuje podvedomú vnútornú túžbu po sebaúcte. Pociť krivdy je tak priamou reakciou na nízku sebaúctu (sebalásku). Krivda nám krásne ukazuje na nevedomé neprijatie zodpovednosti za svoj život, neprijatie toho, že všetko vo vesmíre je spravodlivé a zákonité. Keďže pociťom krivdy popierame základné vesmírne zákonitosti o spravodlivosti, zákonitosti a slobodnej vôli je preto práve krivda jednou z najničivejších prejavov agresie, sebadeštruktívneho správania sa.

## Lútosť

Lútosť je podobne ako aj krivda neprijatím = lútosť je neprijatie. Láska je prijatie. Lútosť je vo veľmi silnom rozpore s láskou.

Často má mnoho z nás sklon ľutovať seba i iných, pričom to považujeme dokonca za prejav lásky, citlivosti, podpory a záujmu. Lútosť je však priame neprijatie vesmírnych zákonov (slobodnej vôle, kauzality - zákona príčiny a následku, akcie a reakcie). Ak niekoho ľutujeme vlastne hovoríme, že je chudák, slaboch, obeť, ktorá musí znášať niečo zlé. Trpí, pričom si to nezaslúži (krivda) a nevie si sám pomôcť. Lútosť je preto jedným z najagresívnejších prejavov.

Ako sa cítime, ak nás niekto ľutuje? Rastie nám sebaúcta, sebahodnota? Rastie nám dôvera v seba a vo vesmír? Prijímame, čo sa nám udialo alebo máme sklon k obviňovaniu?

Ak si všimneme chorých či postihnutých ľudí, o ktorých sa starajú ľudia z ľútosťi, v tomto prostredí je enormne vysoká miera agresivity. Nemýľme si preto súcit vychádzajúci zo srdca s ľútosťou vychádzajúcej z mysle (neznalej vesmírnych zákonov).

Úplne identicky ako pri ostatných emóciách a pocitoch, pocitu ľútosťi predchádza sebaľútosť. Pri sebaľútosťi sa pokladáme za obeť, kedy nemáme kontrolu nad svojim životom. Nevieme, necítime a nechceme pripustiť, že je vesmír zákonitý, harmonický a spravodlivý. Neveríme, že okolo nás sú len priatelia a učitelia, že všetko, čo sa nám deje, sa deje pre náš ošoh. Hodnotíme veci, okolnosti a ľudí okolo nás na dobré a zlé, na dobrých a zlých. Obviňujeme sa a následne sa aj súdime. Tam, kde je obvinený, je aj sudca. Tam, kde je sudca, je aj trest. A tak my sami seba neprijímame, súdime aj trestáme a to veľmi prísne.



## Vina, výčitka

Vina a výčitka idú ruka v ruke s lútosťou a predstavujú rovnako silné, agresívne, sebazničujúce emócie. Podobne ako pri lútosťi sa mnoho z nás mylne domnieva, že pocit viny je ušlachtilý, cnostný pocit, ktorý je prejavom zdravého svedomia. Mylne sa domnievame, že pocitom viny vyjadrujeme pokoru a schopnosť potrestať sa za chyby, čím sa nútime byť lepšími.

Ak ľutujeme svoje slová alebo činy, v skutočnosti si ich vyčítame. Neprijímame skutočnosť, že v danej chvíli sme konali najlepšie, ako sme vedeli. Neprijímame skutočnosť, že sme boli v danej chvíli učiteľom pre niekoho iného, že sme boli učiteľom aj samým sebe. Vôbec nevnímame a neprijímame svoju hodnotu, svoje schopnosti a možnosti. Vina a výčitka je prejavom veľmi nízkej sebaúcty. Pociť viny vedie automaticky k trestu a trest vedie k strachu z opätovného zlyhania, obviňovania a trestania. Tento začarovaný kruh nemá konca kraja, a preto je pocit viny tak silno sebađeštruktívny.

Nízka sebaistota, sebavedomie a nízka sebadôvera sa prejaví v nedôvere v seba a následne aj v nedôvere v život okolo nás, v nedôvere vo vesmír. Naša nízka sebadôvera tak vedie k tomu, že nevieme a neveríme tomu, že každý z nás koná v každej chvíli najlepšie, ako dokáže.

Ak vezmeme zodpovednosť za seba do svojich rúk, potom sa namiesto pocitu viny, trestania a obviňovania, naučíme robiť vedomé, zodpovedné voľby a rozhodnutia. Naučíme sa vedome definovať svoje zámery.

Vina a trest nedáva možnosť voľby. Vina a trest z nás robia obeť, otrokov vlastného trestu, čím strácame slobodu. Nerobia nás slobodnejšími, a teda šťastnejšími. Pociť zodpovednosti umožňuje prijímať a vytvárať nové myšlienky a nové spôsoby správania sa. 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, celku, ktorý nás presahuje. Preto je tak nesmierne dôležitá sebaúcta.

Predstavme si živý organizmus, v ktorom každá bunka plní svoju špecifickú úlohu. Ak táto bunka začne ničiť samú seba = prestane si plniť svoje povinnosti → začne narúšať rovnováhu (zdravie) celého organizmu.

Preto sa láska k „Bohu“, láska k celku, k vesmíru, k stvoriteľovi, ... začína našou láskou samého k sebe. Naučme sa milovať sami seba a to bezpodmienečnou láskou. Milovať seba samého ako malú časť vesmíru, ako malú časť celku, ako malú časť stvoriteľa, „Boha“, ...

Čím viac lásky v sebe budeme mať, tým láskavejšie budeme prirodzene pristupovať nielen k sebe, ale aj k ostatnému stvoreniu, ktoré je rovnako malou časťou veľkého celku. V láske sa nevyhnutne začneme prijímať takí, akí sme, prijmeme sa, akceptujeme a rešpektujeme sa, bez súdov, bez hodnotení a bez podmienok čím následne nepriamo prijímame svet taký, aký je. Pri prijímaní = pri slobode = v láske sa stratí vina a trest.

Pocit viny je v živote človeka jednou z hlavných príčin nehôd, úrazov, „životných otrasov“ a rovnako aj zdrojom častých tráum, pretože vina si žiada trest a trest si „hľadá“ obeť.

Pocit viny je jedným z prejavov pýchy, ibaže obrátený. Od detstva nám bola vnucovaná predstava dobra a zla, lásky a strachu, prijatia a nenávisti.

Ľudia môžu robiť chyby, nie je nutné hľadať vinu a trest, to nie sú osožné prostriedky učenia sa a nápravy, pretože trest vyvoláva v človeku bolesť, pocit krivdy a strach.

Ak budeme trochu pozornejší zistíme, že dnešná „vyspelá, západná, civilizovaná“ spoločnosť je postavená na agresii, vine a treste = na strachu. Principiálne systém vládnutia (demokracie) potrebuje tieto prostriedky (vinu, trest, strach). Už dávnejšie si mnoho ľudí

všimlo, že väčšina nedokáže nanútiť svoje rozhodnutie menšine iným spôsobom ako agresiou, represívnymi prostriedkami (políciou, súdmi, armádou, väzneniami) a o slobode v demokracii veľmi hovoriť nemôžeme. Už takmer pred storočím si láskaví (citliví) ľudia všimli, že v spoločnosti existuje široká skupina zákonov, ktoré sú písané tak zvláštne, tak prísne, že ich nie je možné dodržiavať = tieto zákony sú písané tak, aby sa porušovali. Nevinným totižto nie je možné vládnuť.

### **Nevinným nie je možné vládnuť.**

„Štát“ má jednu jedinú právomoc - zatočiť s tými, ktorí prekračia zákon. Lenže keď nie je dosť páchatel'ov, musí si nejakých zaobstarať. A tak začne stavať mimo zákona kde čo, aby už nebolo možné normálne žiť bez toho, aby sa človek proti niečomu neprevinil. Národ poctivcov nie je z pohľadu moci, z pohľadu vládnutia a ovládania nikomu na úžitok. Stačí ale schváliť pár zákonov, ktoré nemožno ani dodržiavať, ani vymáhať, ani objektívne vykladať, a razom máte národ previnilcov. A tým už vládnuť možno.

Ak by sme do dnešnej spoločnosti zaviedli prvky slobody = zodpovednosti, bez strachu, viny a trestu, ak by sme do spoločnosti zaviedli lásku, zákonite sa zrúti, nebude môcť existovať v podobe, ako ju dnes poznáme. Možno už lepšie chápeme, prečo je skutočná láska v spoločnosti tak dobre ukrytá, zamaskovaná a nahrádzaná žiarlivosťou, podmienenou, hnevliou „láskou“.

Ak odmietneme strach = hľadanie viny a trestu, ale miesto toho sa zameriame na hľadanie riešenia a zmierenia, ak hľadáme a vysvetľujeme, aké ponaučenie z každej lekcie („chyby a pádu“) môžeme získať, zvyšujeme svoju dôveru v samého seba, v spravodlivosť, zákonitosť, v hojnosť vesmíru, zvyšujeme mieru lásky v nás = v spoločnosti.

## Nedôvera

Ak sa domnievame, že nemáme dostatok vedomostí, skúseností, zručností, schopností alebo nemáme správne postoje a odhodlanie ocitáme sa v stave nedôvery, neistoty. Ak prestaneme dôverovať v seba, premietneme túto nedôveru aj do svojho okolia v podobe obáv, žiarlivosti, závidi, pričom sa následne bojíme a hneváme. Ak neveríme sami sebe, následne na určitej úrovni neveríme ani partnerovi, súrodencom, rodičom, lekárom, politikom atď. Všetko je medzi sebou prepojené a vzájomne sa ovplyvňujúce. Ak niekomu povieme, obleč sa teplo, nedôverujeme v jeho schopnosti dobre sa obliecť, prejavujeme neúctu, pýchu (vyvyšujeme sa, my vieme lepšie, ako sa má obliecť, ako on sám). Nedôvera v samého seba ako dôsledok nízkej sebaúcty a sebaistoty vedie k strachu z neznámeho, z chybovania, zo zmien, z nových vecí..., ktoré začneme odmietaať alebo ignorovať.

## Ignorancia, arogancia

Vedomé neprijatie, odmietnutie je ignorácia. Arogancia je ignorácia ignorácie. Spoločným menovateľom ignorácie a arogancie je nízka sebadôvera, kedy sa bojíme riešiť nové situácie, výzvy a okolnosti a tak ich ignorujeme prípadne arogantne odmietame. Vieme pripustiť, že sme arogantní? Alebo to ignorujeme? Ignorujeme, že sme arogantní?

Na určitej úrovni sa väčšina z nás vyhýba novým situáciám, stretom, partnerstvám, vyšetreniam u doktora.... Vyhýbame sa učeniu, poznaniu, zodpovednosti, pretože máme strach (čím menej sebalásky – sebadôvery v srdci, tým viac strachu). Komfortnú zónu neradi opúšťame nie kvôli strate pohodlia, ale kvôli strate istoty, dôvery. Avšak mimo našej komfortnej zóny, mimo našich ilúzií začína ten pravý, skutočný život, nové poznanie, nové zážitky.

Každá nová skúsenosť nám umožňuje zaujať postoj, ktorý v podobnej situácii v budúcnosti povedie k dôsledkom, ku stavu, ktorý si želáme. Vieme, že niektoré naše myšlienky, slová, činy či postoje vedú k našej spokojnosti, radosti a šťastiu. Rovnako vieme, že iné naše rozhodnutia (myšlienky, presvedčenia, očakávania...) zasa nevedú k sporom, strachu, úzkosti a hádkam. Veľmi často však tento fakt, toto poznanie zákonitostí či kauzality ignorujeme.

Minule sme sa prejedli a bolo nám ťažko, dnes sme sa prejedli znovu. Opíjame sa, fajčíme, zvraciame, bolí nás žalúdok, hlava, kašleme ... ignorujeme. Naše telo kričí po pozornosti, ignorujeme ho. Ak nám niekto povie, že sa nemáme radi, že sa o seba nestaráme, ignorujeme aj to. Ignorujeme aj samotnú skutočnosť, že ignorujeme svoju bytosť. Ignorujeme svoju vlastnú ignoráciu = sme arogantní. Ignorujeme želania a túžby nášho srdca, osobnosti alebo naopak sa riadime iba srdcom a ignorujeme rozumné, opodstatnené požiadavky našej mysle.

Ignorantstvo je veľmi zhubné, agresívne a teda i seba ubližujúce. Ignorujeme – prehliadame, nevšímame si skutočnosti, o ktorých vieme (na základe predošlej skúsenosti alebo intuície), že povedú k stavu našej budúcej nespokojnosti, že povedú k niečomu, čo bude vnímať

negatívne. Často si dôsledky ignorancie vôbec neuvedomujeme a nevšímame. Ignorované, prehliadané môžu byť pritom veľmi dôležité signály (vnútorné – nášho tela / vonkajšie – nášho okolia), ktoré nás chcú upozorniť na potrebu zmeniť naše postoje, myšlienky, konanie. Ak dlhodobo ignorujeme signály svojej bytosti („dopravné značky na križovatkách“), skôr či neskôr pocítíme dôsledok tejto ignorancie – seba poškodzujúceho správania (zažijeme životné nárazy a kolízie).

## Závisť

Závidíme vtedy, ak neveríme svojim vnútorným zdrojom. Nie sme v kontakte so zdrojom svojej kreativity, často sme plní strachov, obáv, cítíme sa oddelení od ostatného sveta a cítíme sa, akoby sme boli na všetko sami. Nedôverujeme ľuďom, ani Vesmíru či „Bohu“. Nedôverujeme a neveríme, že nájdeme spôsob, ako mať v živote dostatok všetkého, čo potrebujeme. Predovšetkým lásky, radosti, hojnosti a šťastia.

Táto naša hlboká nedôvera je samotnou príčinou toho, že skutočne „hojnosť“ dostať nemôžeme, pretože „podľa našej viery sa nám deje“. Prekážkou toho, aby človek dostal všetko, čo si želá, je jeho vlastná závisť a nedôvera.

Pri nízkej sebaúcte a sebahodnote sa podvedome začneme porovnávať s ostatnými, aby sme našli niekoho s nižšou hodnotou ako máme my, čím sa nám trochu uľaví. Problém však nastane, ak sú okolo nás ľudia, čo „majú viac ako my“, kedy si myslíme, že má niekto lepšie postavenie, vlastnosti, veci alebo má jednoducho viac. Pociťujeme často aj krivdu, pretože „my nemáme a druhý má“.

Porovnávaním sa s inými („ktorý majú z nášho pohľadu viac“) je tak naša sebaúcta ešte viac znížená. Cítíme sa v dôsledku zníženej sebaúcty dotknutí a závisť je odpoveďou na túto bolesť.

Ak nemáme zdravú sebadôveru, prirodzene nedôverujeme svojim vnútorným zdrojom, nedôverujeme sebe, následne tak nedôverujeme ani druhým. Keďže si nedôverujeme, nevieme a neveríme, že nájdeme spôsob ako mať v živote to, čo závidíme.

Nedôverujeme hojnosti vesmíru a tak niekedy vedome alebo často aj nevedome (podvedome) robíme všetko pre to, aby to, čo závidíme iným, stratili. Ak to mať nebudú, uľaví sa nám, pretože už nie sú „lepší“ ako my = už sme rovnakí ako oni, už sa ujde pochvaly, pozornosti (lásky) aj nám.

Naša hlboká nedôvera v hojnosť je príčinou a prekážkou toho, aby sme dostali všetko, čo si želáme. Absencia dôvery v hojnosť sa tak prejaví nielen v závidí, ale veľmi často aj v chamtivosti a žiadostivosti.

Závidieť môžeme dokonca i v situáciách, keď ten, komu závidíme, sa nijako nepričinil o to, že nemáme to, čo má on. Často dokonca závidíme aj niekomu to, čo dosiahol, prípadne to, čo má, aj keď je to výsledkom jeho tvrdej driny a práce a teda len žne plody svojej práce.

Korene našej závidí nájdeme najčastejšie v našej výchove. Od skorého detstva sme boli stále porovnávaní s inými. *Pozri sa na Peťa, dostal jednotku a ty trojku. Pozri sa aký je šikovný, pracovitý, poslušný, tichý, odvážny...*

Práve takéto porovnávanie v nás zasialo pocit krivdy a aj závidí. Navyše silno utrpela naša sebahodnota (aj sebaistota a sebadôvera), ktorú sme tak začali vnímať (prenášať) mimo svojho vnútra. Začali sme svoju hodnotu merať podľa toho, či sme krajší, bohatší, šikovnejší, rýchlejší, lepšie sa učíme ako naši rovesníci, priatelia, kolegovia, partneri.

Záviť v nás živí nespokojnosť (agresivitu). Zo závidí sme mrzutí a nespokojní. Čím viac ľudí vôkol nás je úspešnejších, atraktívnejších "majúcich viac ako my", tým viac závidíme a tým viac v nás narastá zúrivosť, vedomá aj podvedomá agresivita, ktorá sa nám zákonom zrkadlenia z okolia vracia a preto niet divu, že je záviť veľmi toxická, zhubná, sebadeštrukčná emócia.

*Hospodár skoro ráno najal robotníkov do svojej vinice. Dohodol sa s nimi na jednom denári za deň a poslal ich pracovať do vinice. Keď vyšiel von znovu okolo obeda, uvidel ďalších ľudí, ktorí nemali prácu a postávali na trhovisku. Povedal im: „Chod'te aj vy do vinice a vyplatím vám spravodlivú mzdu.“ A tak šli. Nakoniec vyšiel okolo piatej hodiny popoludní a našiel ďalších, ktorí tam postávali. Opýtal sa ich: Prečo tu stojíte celý deň bez práce? Lebo nás nikto nenajal, odpovedali. Povedal im: „Chod'te aj vy do vinice.“ Večer majiteľ vinice povedal svojmu správcovi: „Zavolaj robotníkov a vyplať im mzdu. Postupuj od posledných k prvým.“ Keď prišli robotníci najatí okolo piatej hodiny popoludní, každý dostal denár. Keď potom prišli tí prví, mysleli si, že dostanú*



*viac, ale aj oni dostali po jednom denári. Keď ho dostali, začali sa na majiteľa vinice sťažovať a povedali mu: „Tí poslední pracovali iba jednu hodinu a napriek tomu si im zaplatil toľko, čo nám. No my sme sa v tej hroznej horúčave namáhali celý deň!“ Ale on jednému z nich odpovedal: „Nekrivdím ti, priateľ môj. Nesúhlasil si s tým, že dostaneš jeden denár? Vezmi si, čo je tvoje a choď. Chcem dať tým posledným to isté, čo tebe. Či nemám právo urobiť so svojím to, čo chcem? Alebo závidíš, lebo som k nim štedrý?“*

*Matúš, 20:8–16*

Vyššie uvedený príbeh je starý viac ako 2000 rokov, ale je stále aktuálny. Ukazuje fakt, že sme sa ako ľudstvo vo vedomí, v láske neposunuli ani o myšací krok. Sme rovnako ustráchaní, rovnako bez lásky, rovnako závidíme, ako ľudia pred 2000 rokmi. Učili nás fyziku, chémiu, matematiku, jazyky,... ale neučili nás láske a tak sa nič ani v oblasti lásky v rámci spoločnosti nezmenilo. Vieme toho veľmi veľa z rôznych prírodných či humanitných predmetov, za posledné storočia sme sa výrazne posunuli vo vede a technike avšak v láskavosti, v láske, v prijímaní, v súcite, v empatii prepadáme...

Tento starý príbeh závistlivých ľudí pracujúcich vo vinici ilustruje nielen ľudskú závišť, však nepriamo poukazuje aj na inú, veľmi dôležitú vec, ktorú si musíme uvedomiť a zapísať za uši.

**Dohoda zúčastnených strán vo vzťahu  
je nad akýkoľvek zákon, morálku, atď.**

Ak sa slobodne dvaja či viacerí ľudia na niečom dohodnú, nikto nemá právo do tejto dohody zasiahnuť. Ak sa dohodnem s niekým, že budem pre neho pracovať za euro na hodinu, pretože ma práca baví, napĺňa a učím sa pri nej od majstra novým zručnostiam (t.j. som plne vedomý a spokojný s plácou euro na hodinu), nikto nemá právo tento môj vzťah s mojím zamestnávateľom posudzovať, hodnotiť, meniť. Ak prídu ostatní ľudia = štát a povedia, musíš mu dať minimálne 4 eurá na

hodinu, je tento vonkajší zásah agresiou = je to napadnutie slobodnej dohody, napadnutie slobodného vzťahu.

Ak sa ja dohodnem s 5timi ženami, že budeme spolu žiť v jednej domácnosti, zdieľať spolu celý intímny život a pod. a príde niekto a začne kázať, že podľa jeho náboženstva, morálky, hodnôt toto robiť nemôžem, že to nie je správne, jedná sa o šlabikárovú agresiu.

Ak si chcem kúpiť zeleninu od miestneho sedliaka, nadväzujem s nim vzťah kupujúci predávajúci. Ak sa dohodneme, že kúpim zelené kurča po záruke za 100 násobne vyššiu cenu, nikto nemá právo tento náš vzťah meniť, napádať. Ja slobodne kupujem, on slobodne ponúka, predáva. Ktokoľvek sa do nás stará, hygiena, colníci, daňovníci a pod. napádajú naše slobodné konanie, konajú agresívne.

*Poznámka: Čím viac zákazov a príkazov sa týka slobodných vzťahov v spoločnosti, tým viac agresie v spoločnosti je. Už vieme, že sloboda a zodpovednosť sú so sebou nerozlučne spojené. Čím viac slobody dáme ľuďom, tým zodpovednejší musia byť. Čím viac zákazov a príkazov do spoločnosti zavedieme, tým menej zodpovedných ľudí v spoločnosti budeme mať. Krásnym príkladom je hygiena pri výrobe potravín. Prikážeme hygienické štandardy všetkým a tak sa ľudia začnú spoliehať na to, že keď si niečo kúpia, automaticky to bude hygienicky nezávadné o potraviny tak prestanú javiť pozornosť. Zodpovednosť za kontrolu kvality potravín preniesli hygienické predpisy z nás na hygienickú kontrolu. A tak si kúpime aj dobre zabalené hovno od neznámeho výrobcu, veď je ešte v záruke a má značku kvality!*

*Aký je rozdiel medzi bábätkom a mäsom z reťazca. Žiadny, ak smrdí treba ho prebaliť.*

*Koľkokrát sme boli svedkami toho, že sa mäso po záruke len prebalilo a ľudia ho kúpili, skonsumovali a spätne sa ukázalo, že to bol čistý „hnoj“. Ľudia sa dožadovali zodpovednosti, ale už nie u seba, ale u iných. „Zatvorte reťazec, dajte im pokutu, riaditeľ a dajte do basy“.*

*Preto sa ľudia tak slobody = zodpovednosti boja. Ak by bol slobodný trh s potravinami, ktokoľvek by predával čokoľvek, bez príkazov a smerníc, dávali*

*by sme si riadny pozor, čo kúpime aby sme sa neotrávili, pretože za tento svoj výber by sme boli zodpovední my. Zodpovednosti, slobody sa mnohí z nás veľmi desia a preto sa radšej zrieknu slobody, len aby nemuseli za svoj život zodpovedať.*

Ak pochopíme a precítíme fakt, že dohoda zúčastnených strán vo vzťahu je nad akýkoľvek zákon či morálku a uvedomíme si svoju jedinečnú individualitu svojej bytosti, zistíme, že neexistuje nič také ako šablónový, ideálny vzťah. Nadväzujeme vzťahy s naším okolím podľa svojej individuality. Ak chcem pracovať len 3 hodiny denne a nevadí mi pracovať týmto spôsobom 7 dní v týždni, počas celého roka, môžem nadviazať takýto pracovný vzťah so zamestnávateľom a nikto nemá právo určovať, aká má byť pracovná doba, odmena za prácu, či koľko hodín do týždňa musím alebo môžem odpracovať.

Ak sa dohodnem v partnerskom vzťahu, že ako chlap budem vykonávať všetky domáce práce, variť, prať, upratovať, žehliť a vychovávať deti a moja partnerka bude rada káľať drevo, stavať dom, zarábať peniaze pretože ju to baví, je tento náš vzťah pre oboch prekrásny. To, čo má robiť a aká má byť žena vo vzťahu, čo má robiť muž, aká je mužská rola, mužské práce atď. je individuálnou dohodou zúčastnených partnerov vo vzťahu. Neexistuje žiadny predpis, žiaden ideál ako by to vo vzťahu, či už partnerskom alebo akomkoľvek inom malo vyzeráť.

**Neexistuje žiadna šablóna, predpis, ideál ženy, muža,  
partnerského či iného vzťahu.**

**To čo je ideál, určujem len a len JA.**

## Nenávisť

Nenávisť je zrejme najextrémnejšou formou odmietnutia. Neprijímame sa takí, akí sme, sme so sebou hlboko nespokojní, vedome či podvedome pocíťujeme voči sebe veľký odpor. Keďže neprijímame to, čo je nám najbližšie, naše JA, zákonite nebudeme prijímať ani to, čo je vôkol nás.

Príčinou nášho negatívneho naladenia na svet (ľudí a život ako taký) je práve nenávisť. Vidíme seba a všetko okolo seba ako čierne, neradostné, ťažké, zložitú a tak zákonite trpíme. Nenávisť je spojená s potrebou škodiť, spôsobať bolesť, pretože nenávidieť znamená nechcieť vidieť = nevedome si priať smrť.

Pôvod nenávisti nájdeme v našich emočných zraneniach spravidla z ranného detstva, kedy sa neúctivé správanie, nedostatok lásky k nám premietlo do našej extrémne nízkej sebaúcty. Stav zníženej sebaúcty nás núti hľadať cestu z tohto nepríjemného pocitu, preto obraciame svoju nenávisť proti objektu, ktorý považujeme za príčinu tohto nepríjemného pocitu, pričom si vôbec neuvedomujeme, že príčina je v nás. Nevedomú nenávisť voči sebe, svoje neprijatie, svoju neúctu prenášame do okolia mnohými spôsobmi, ktorých spoločným menovateľom je neprijatie.

Nenávisť si často odovzdávame ako dedičstvo po predkoch z pokolenia na pokolenie. V niektorých rodinách je tradične pestovaná nenávisť k iným príslušníkom rodiny živenej z určitého pocitu krivdy alebo nespravodlivosti (rozdelenie dedičstva a pod.), prípadne vyvierajúca z iluzórneho ohrozenia alebo obáv zo straty vlastných hodnôt (z inej rasy, náboženstva, politickej či inej orientácie a pod.)

Nenávisť môžeme pocíťovať aj pri našom extrémne silnom lipnutí či závislosti v okamihu, keď prideme o túto „drogu“ (objekt našej závislosti, lipnutia), ktorú sme používali na zvyšovanie svojej sebaúcty (sebahodnoty, sebalásky).

Z veľkej závislosti („lásky“) sa tak ľahko a rýchlo stane veľká nenávisť. Partnerka bola pred hodinou „milovaná, ľúbená“ lebo bola s nami, chovala sa podľa našich predstáv a teraz je nenávidená „k\*rva“

pretože odišla, pretože sa chová inak, spravila niečo inak ako sme očakávali. Príčinou je naša ranená, ešte viac znížená sebaúcta.

Dôsledkom nenávisti je vždy bolesť a utrpenie. Nenávidením zatvrdneme, izolujeme sa. Izoláciou sme ešte viac ustráchaný, pociťujeme úzkosť. Nevidíme (a ani vidieť nechceme) možnosti pri nachádzaní východísk a riešení našich životných situácií. Prepadneme zatrpknutosti, beznádeji a bezmocnosti. V silnej nenávisti ničíme (neprijímame) sami seba a tak toto správanie k svojmu JA prenášame do okolia, voči ktorému vieme byť veľmi agresívni, dokonca až schopný násilia či veľkej krutosti.

Z predchádzajúceho opisu základných sebaškodujúcich myšlienok, emócií a postojov = nášho správania sa, sme si mohli všimnúť, že mali spoločného menovateľa a tým bola nízka úroveň sebalásky (sebadôvery, sebaúcty, sebaistoty, sebapoznania, ...), ktorú sme získali výchovou a životnými okolnosťami (prípadne sme ich zdedili / priniesli si so sebou).

Neľúbime sa, máme v srdci málo lásky a tak sa zákonite bojíme, pretože kde nie je láska, je strach. Neľúbime sa, bojíme sa a tak sami seba ničíme. Poznanie, pochopenie základných prejavov sebadeštrukčného správania sa je polovica úspechu, pretože ak viem, že kritizujem iných, ľutujem ich, porovnávam sa, závidím, nenávidím a pod. → viem, že to vyviera z môjho vzťahu ku mne, k môjmu JA, potom sa môžem meniť, naprávať, liečiť, hojiť.

Rovnako dôležité poznanie, ktoré tvorí pri liečení polovicu úspechu je poznanie základných súvislostí nezdravých strachov. Strachov a fobií máme neúrekom. O strachu sme si už niečo stručne povedali na začiatku učebnice, ale v tomto okamihu už poznáme širšie súvislosti medzi láskou, strachom a sebaškodzovaním, preto sa môžeme strachom povenovať ešte trošku viac do hĺbky.

Poznanie v oblasti nižšie opísaných základných strachov je veľmi osožné, pretože ak pochopíme ich príčiny a prejavy, budeme vedieť rozpoznať aj akýkoľvek iný strach alebo fóbiu, pretože princípy, prejavy a aj zdroj bude len kombináciou tých, ktoré si teraz uvedieme.

# Strach zo smrti

Základná a hlavná úloha života je len jedna – žiť. Pre záchranu a zachovanie života sme do vienka od prírody dostali práve pud sebazáchovy, ktorým život chráni sám seba. Ak sa na nás rúti auto, uteká za nami tiger, po ruke nám lezie jedovatý pavúk, naháňa nás niekto s nožom... cítime strach. Automaticky, bez nášho pričinenia sa telo pripravuje na útok, útek alebo strnutie. Prirodzený strach existuje TU a TERAZ, pokiaľ existuje priame ohrozenie nášho života a zdravia.

Na krátkodobý, prirodzený strach je naše telo pripravené, pretože patrí k prirodzenosti života a ak nás naháňa tiger → buď zomrieme alebo prežijeme. Táto udalosť netrvá spravidla dni a mesiace, ale len pár sekúnd či minút. Telo prirodzený strach hravo vydrží, je naň prispôbené.

Ak ohrozenie TU a TERAZ pominie, mal by pominúť aj náš strach. Ak auto pred nami zastaví, tiger utečie od nás preč, ak zistíme, že útočník s nožikom odišiel, strach končí. Skončilo aktuálne ohrozenie na živote a zdraví → končí, mizne strach.

Všetky ostatné situácie, kedy pocíťujeme strach a nie sme ohrození na živote alebo na zdraví sú len ilúziou = fóbickými strachmi = výplodmi mysle. Všetky tieto ilúzie majú síce pôvod v strachu zo smrti avšak nie sú reálne, sú výtvorom našej mysle alebo priamym dôsledkom našej nelásky a nevedomosti.

Naše telo však nerozlišuje medzi skutočným ohrozením života a zdravia a medzi ohrozením, ktoré je iluzórne = vytvorené v našej mysli = nevyplývajúce zo skutočnosti. Na prirodzený, krátky strach je naše telo pripravené od prírody. Na čo však určite nie sme od prírody pripravení, je dlhodobé strachovanie sa, dlhodobé prežívanie strachu.

Dlhodobý strach vedie k deštrukcii mysle aj tela, vedie k našej predčasnej smrti. Lenže naše ilúzie a fobie nás sprevádzajú dlhodobo, veľmi dlho, často aj po celý náš život. Strach má veľké oči. V strachu vidíme presne len to, čo náš strach chce a potrebuje vidieť. Bojíme sa

ilúzií pretože sa chceme báť. Strach sa vie stať naším zvykom, našou „drogou“.

**Bojíme sa (našich ilúzií) pretože sa chceme báť.  
Bojíme sa zo zvyku.**

# Strach z opustenia

Človek je spoločenský, stádový tvor. Ak svorka či stádo vylúči zo spoločenstva jedinca, stáva sa ľahkou korisťou pre okolie a jeho prežitie sa stáva veľmi ťažkým, nebezpečným až nemožným. Za dopátrateľnú históriu ľudstva sme toho prežili neúrekom. Od stoviek vojen, rabovaní, prírodných katakliziem až po rodinné nezhody, rozvody, vraždy. A sme tu. Sme tu preto, pretože sme si pomáhali. Ľudia vydržali aj hladomor, dlhé vojenské obliehanie pevností a miest, len vďaka tomu, že si pomáhali.

Ak by sme si chceli postaviť dom, museli by sme byť všumelci. Museli by sme si vyrobiť nástroje, na stavbu domu. Museli by sme vyťažiť železnú rudu, postaviť si hutnícku pec, kde by sme si vyrobili železo, z ktorého by sme si ukuli kľučky na dvere. Ďalšiu pec by sme museli postaviť, aby sme si roztavili piesok a vyrobili sklo do okien nášho domu. Museli by sme toho veľmi veľa a za život by sme asi nestihli ani náš dom postaviť. Ak však máme sklára, kováča, hutníka, poľnohospodára a spojíme svoje sily, všetko pôjde oveľa rýchlejšie a ľahšie. Ak nám však títo ľudia pomoc odmietnu, sme vylúčení z ich pomoci, priateľstva, rodiny, spoločenstva, „stáda“ vieme, že si dom sami nepostavíme a v zime nám bude ťažko, možno zamrzeme, možno aj zomrieme.

Ľudstvo vydržalo veľmi veľa, pretože si ľudia pomáhali. Všetky kataklizmy, celú históriu a evolúciu máme zapísanú v našej rodovej pamäti. Podvedome vieme, že sa nám ľahšie a radostnejšie žije v spoločenstve, ako keby sme žili sami<sup>17</sup>. Podvedome chceme byť v spoločenstve, chceme byť s niekým. A práve tu môžeme nájsť príčinu strachu z opustenia. Bojíme sa, že nás niekto opustí = budeme opustení,

---

<sup>17</sup> Ak človek žije „sám“ bez partnera, nie je sám. Spravidla má tisíce vzťahov v spoločenstve, s pekárom, zamestnávateľom, s elektrikárom, plynárom, vodárom, ktorí mu umožňujú aby žil „sám“ vo svojom byte či dome bez partnera. Nežije však sám. Sám by žil na ostrove, kde by sám riešil všetky svoje životné situácie, od hľadania vody až po šitie vlastného oblečenia.



vylúčení zo stáda, spoločenstva = opustia nás výhody života v spoločenstve = život bude veľmi náročný = zomrieme.

A tak sa bojíme, aby sa na nás niekto nenahneval, pretože máme často v mysli iluzórne spojenie, ak sa nahnevá = odíde od nás.

Bojíme sa tak povedať iným NIE, pretože čo ak sa dotýčný nahnevá, že som ho odmietol a odíde? Podvedome sa bojíme, že nás opustí partner, a tak chceme byť pre neho stále atraktívni, príťažliví → prahujeme po krásnom aute, modernom oblečení, novom mobile, ... veciach a vlastnostiach, ktorými si namýšľame, že budeme „lepší“ (atraktívnejší, hodnotnejší) ako ostatní, a tak partner s nami zostane. Žiarlivosť, plné šatníky vecí, túžba po luxuse, strach povedať nie, strach zo samoty sú len jednými z mnohých indikátorov, dôsledkov strachu z opustenia.

Strach z opustenia, osamotenie sa môže pretaviť aj do strachu zo zbytočnosti. Ak máme nízku sebahodnotu, môžeme často oceňovať samých seba podľa toho, ako pomáhame iným, pretože ich ľutujeme. Naše vedomie vlastnej hodnoty je tak závislé, stanovené vonkajšími vplyvmi a okolnosťami, pretože našim prvotným prianím je starať sa o iných. Pri pocite zbytočnosti trpíme typickými emóciami ako sú ľútosť, sebaľútosť, potláčanie hnevu a pocit viny. Podvedome a často aj vedome sa cítime byť zbytočnými. Nikto o nás nezavadí, nezakopne a tak sa snažíme pomôcť iným, snažíme sa nebyť zbytoční, byť osožní, byť hodnotní. Ak nemáme komu pomáhať, kúpime si domáce zvieratko. Oj, ako sa teší, keď ma vidí. Má ma rado. Dostávame zrazu to, čo nám nikto doposiaľ nedával - pocit potreby, dôležitosti, hodnoty. Sme zrazu potrební. Musíme sa o psíka alebo mačičku starať. Veď sama neprežije.

Pri pocite zbytočnosti často nadväzujeme silne závislé vzťahy, kedy si podvedome alebo aj vedome želáme, aby druhá strana nebola schopná vlastného života = bola na nás závislá. Veľmi často vidíme tento stav u rodičov, ktorí vychovávajú podvedome „neschopné“ deti, ktoré sú tak odkázané na ich pomoc (prípadne sa rodičia veľmi ťažko zmierujú s odchodom detí zo svojich domov).

## Strach z nedostatku

Už vieme, že len pri aktuálnom ohrození je prirodzené cítiť strach. Ak sme hladní, smädní, mrzeme - sme aktuálne ohrození na živote a na zdraví. Ak však prídeme do tepla, najeme sa a uhasíme smäd, strach (zo smrti) pomínie.

Sme presne takí istí ako prasiatka, kone, levy či opice. Na fyzickej úrovni nenájdeme principiálne a fyziologické rozdiely medzi ľuďmi a zvieratami. „Potrebujeme“ dýchať, žrať, vylučovať, rozmnožovať sa. Pre svoj život potrebujeme rovnaké zdroje, ako voľne žijúce zvieratá.

Áno sme nádherné božské duchovné bytosti, so silnou a šikovnou myslou a duchom, ale na fyzickej úrovni sme len zvieratá. Čím viac si uvedomujeme svoju božskosť, tým viac by sme si mali uvedomovať svoju myseľ len ako jeden náš nástroj a rovnako tak by sme si mali plne uvedomovať aj svoju živočíšnosť, svoju zvieraciu časť. Čím viac si uvedomujeme svoju myseľ a živočíšnosť, tým lepšie ich vieme využívať, vychovať, vycvičiť, ovládať. Ak si neuvedomujeme svoju božskosť, nemôžeme si plne uvedomiť ani myseľ a živočíšnosť a tak ju nevieme náležite používať = ona používa nás. Stávame sa „obeťou“ pudov a potrieb svojho tela a svojej mysle.

Žerieme viac ako prasce, pretože sme hladní. Tlačíme do seba čipsy, hamburgery, pizzu. Čím „plnšie“ jedlá (v ktorých glutamány znásobujú chute), tým lepšie = tým väčšie uspokojenie našich chuťových pohárikov. Dáme si trošku vínka, je skvelé, cítime sa lepšie, bez starostí, bez stresov a strachov. Dáme si ešte viac, ešte viac. Opíjame sa do nemoty, nevieme kedy máme dosť, horšie ako keď sa dostane sviňa k hrantu. Súložíme, pretože máme chuť na sex. Čo že sme s milenkou a milencom neverní, je to úžasné, také krásne uspokojenie. Kam nás naše telo ťahá, tam ideme.

Úplne identicky žijeme ak si neuvedomujeme svoju myseľ. Kam nás ťahá, tam ideme. Mysleľ sa rada porovnáva. Ten je bohatší, „vyšportovanejší“, atraktívnejší, má krajšiu ženu, rýchlejšie auto. A tak

nás ťahá konať, viac zarábať, vystatovať sa, ničieť veci susedovi. Ťahá nás trpieť, závidieť, žiarliť, viac pomáhať...

Skutočnosť je taká, že nám TU a TERAZ, v tomto okamihu (keď čítame túto knižku), nič nechýba. V skutočnosti máme často viac vecí, ako dokážeme využiť. V našich domoch a bytoch máme často toľko vecí, že ani nevieme, čo kde je, čo kde máme (aké veci máme). Žijeme v „prehojnosti“. To je síce skutočnosť, ale ilúzia - myseľ nám vraví, nemáš dobré auto, nebol si na dovolenke, nekúpil si deťom nové oblečenie, si tlstý, plešatý, neatraktívny... Myseľ hravo na milión spôsobov vytvorí ilúziu, pocit nedostatku.

**Najchudobnejší ľudia sú tí, ktorí sú otrokmi svojich želaní.**

*Mám dobré a spoľahlivé auto, ak mi ho však ukradnú, nebudem mať peniaze na nové, nebudem môcť dochádzať, do práce, prídem o zamestnanie, o príjem, nebudem platiť účty, príde exekútor, skončím na ulici, bez peňazí, bez jedla, umriem hladný. Musím preto viac pracovať, aby som si spravil finančnú rezervu, prípadne si zamknem auto na 10 zámkov. Všade dám kamery, pred všetkými a všetkým sa budem mať na pozore.*

*Na Vianoce som dostal krásne lyže, ďalší víkend mám ísť na lyžovačku. Lenže čo ak sa tam dolámem, budem pol roka na maródke. To ma desí, veď mám hypotéku. Prídem o príjem, nevoládnem splácať faktúry, nemôžem riskovať zranenie = podvedome sa bojím ísť lyžovať = bojím sa ísť na lyžovačku. Veľmi sa na ňu vedome teším, ale podvedome tam ísť nechcem. Myseľ sa teší (chce ísť lyžovať), ale podvedomie sa bojí (chce zostať doma v bezpečí). Bytosť je však oveľa mocnejšia ako myseľ. Myseľ je len maličkou (aj keď silnou a osožnou) súčasťou bytosti. A ak podvedome cítim silný strach z nedostatku, „zariadim si to tak, že na ňu nepôjdem“. Pred lyžovačkou si „pritiahnem“ chrípku, ukradnú mi lyže, dokonca môžem pritiahnuť „vytvoriť“ snehovú búrku či poruchu na vlekoch, ktorá mi znemožní lyžovanie. Taká mocná je naša bytosť. Napokon tak zostávam cez víkend doma, nelyžujem, „neriskujem zranenie“.*

Strach z opustenia a nedostatku je často obrovský, „neuhastiteľný“ a väčšinou ho máme v sebe hlboko zakorenený, pričom naša výchova a celkové fungovanie spoločnosti tieto naše strachy výrazne podporuje a vytvára.

Na písomke či na skúške máme limit – nedostatok času, a tak sa bojíme, či to v limite stihneme. Musíme pracovať sami, ak máme ťahák, priateľa na telefóne či hľadáme pomoc na internete sme vinní, potrestaní päťkou, poznámkou. Učia nás súperiť, porovnávať sa,... buď prvý, najlepší („pretože je málo a pre posledných nezostane“).

Aj keď sa výrazne zlepšíme v behu oproti minulému mesiacu, nikoho to nezaujíma, pretože sme stále pomalší ako Jožko Mrkvička, spolužiak, kolega či iný človek, s ktorým sme porovnávaní.

Sme učení a vychovávaní k boju, súpereniu, k tomu že TU a TERAZ nemáme hojnosť, „bezpečie“. Od malička vidíme a počujeme ako má niekto viac, ako je lepší, ako nám nemôžu kúpiť hračku či niečo, čo chceme, pretože je to drahé. Je to drahé, to nám nemôžu kúpiť = máme ako rodina málo = žijeme v nedostatku. Od malého malička sme učení nedostatku a ten je v nás preto hlboko zakorenený. Vibrujeme nedostatkom, žijeme nedostatkom - neveríme v dostatok. Logicky sme závistliví, chamtiví, lakomí... nikdy nemáme dosť.

V dospelosti sa stále ponáhľame aj keď máme dostatok času, peňazí, oblečenia,... Pracujeme a nevieme si oddýchnuť aj keď máme hojnosť (milión eur na účte). Chceme stále viac a viac, nikdy však nebude dosť. Strach nemožno nasýtiť dodaním toho, o čo sa strachujeme.

**Naším veľkým nešťastím je to, ak nevieme kedy máme dosť.**

A tak pracujeme dlho do noci aj keď máme miliardy na účte. Strach z nedostatku nás núti pracovať a je úplne jedno, koľko peňazí máme, či máme dlhy alebo miliardy na účte. Strach z nedostatku sa prejaví nielen

na úrovni peňazí, ale v každej jednej úrovni nášho bytia. Partner nám dáva veľa pozornosti, venuje nám podstatnú časť svojho voľného času, no my aj tak budeme mať málo. Budeme žiarliť, vyčítať, vyžadovať ešte viac pozornosti, ešte viac venovaného času. Tento náš strach z nedostatku „neuhasiť“ akékoľvek množstvo toho, čo dostávame, vyžadujeme či hľadáme, pretože náš strach z nedostatku je iluzórna projekcia vyvierajúca z našej mysle. Jedno z najväčších našich nešťastí je nevedieť, kedy máme dosť!

**Napiš koľko bude pre teba dosť v oblasti:**

- A) koľko bude pre teba dosť v rámci mesačného (peňažného) príjmu ..... eur. Čo všetko vy si si chcel kúpiť?
- B) koľko bude pre teba dosť, aká ti stačí finančná rezerva na účte ..... eur
  
- C) koľko času je pre teba dosť strávených s partnerom (partnerkou), rodinou ..... denne.
- D) koľko oddychu, dovoleníek a pod. v rámci dňa, týždňa, roka je pre teba dosť. Kam by si chcel ísť na dovolenky?

V praxi sa často stretujeme s tým, že vlastne ani nevieme, kedy máme dosť. Snívame o luxuse, väčšej výplate, oddychu, dovolenke s rodinou. Keďže o tejto veci nepremýšľame, nevieme, kedy máme dosť, a tak sa často stále za niečím ženieme, aj keď to vôbec nepotrebujeme. Možno nám netreba nové auto, chodiť na dovolenky každý rok. Možno nám netreba to či ono. Možno ani nemusíme toľko chodiť do práce. Možno nám stačí maličká chalúpka s malým pozemkom, kde si dopestujeme dostatok obživy pre celú rodinu, kde budeme bývať v „skromnosti“ s niekoľkými kusmi oblečenia a suchým WC? Čo skutočne potrebujeme, kedy máme dosť? Vedomosť samého

seba, seba-vedomosť je príznačná pre sebavedomého človeka.<sup>18</sup> Sebavedomý človek pozná sám seba, vie kedy má dosť, vie čo potrebuje. Nepracuje viac ako treba, nevlastní viac ako treba, žije podľa seba. Strach z nedostatku ho nenúti žiť, konať vo vidine uspokojenia potrieb strachu, preto je zrejmé, že nevedieť, kedy máme dosť, je naším obrovským nešťastím.

---

<sup>18</sup> Slovo sebavedomý sa v spoločnosti často mylne spája s vlastnou dôležitosťou, hodnotou či odvahou. Podobných nesprávne vykladaných slov nájdeme neúrekom. Napr. Ak si napríklad prečítame Ježišove výroky a miesto slov nebo, kráľovstvo nebeské, peklo či hrešiť si doplníme (predstavíme) ich nasledujúce významy (hriech - konanie proti sebe samému, proti svojmu JA; nebo - stav nášho vnútorného života, život v prítomnosti, v láske, v dobroprajnosti, v súcite; peklo - stav nášho vnútorného života, život v strachu, v ilúziách a domnienkach, v závidi, nenávisti, pýche, pohŕdaní) zrazu nám dajú Ježišove slová krásny, vznešený, ľahko pochopiteľný zmysel. Žiadne nebo a peklo niekedy potom! Ale TU a TERAZ!

# Strach zo zlyhania

Strach zo zlyhania má aj ďalšie synonymá akými sú strach z neúspechu, z chybovania, strach povedať neviem a pod. Všetky tieto strachy (zo zlyhania) majú pôvod v strachu z opustenia a v strachu z nedostatku, ktorých prapôvod, ako už vieme, je strach zo smrti.

Pri strachu zo zlyhania, chybovania či obavy povedať „neviem“ sa v podstate bojíme dôsledku možnej budúcej straty, ak zlyháme = niečo pokazíme = neurobíme správne = škoda, strata = prehĺbenie a zosilnenie strachu z nedostatku. Ak zlyháme = okolie uvidí našu neschopnosť, nízku hodnotu, nízku atraktivitu, budú sa na nás hnevať, považovať za neschopného, nebudeme pre nich atraktívni = opustia nás = posilnenie strachu z opustenia.

Ak sa bojíme zlyhania spravidla sa bojíme púšťať sa do nových vecí. Urputne lipneme na tom, čo je, na tom, čo poznáme. Bojíme sa neznámeho. Jediná istota vo vesmíre je však tá, že sa všetko mení. A ak sa neznámych a nových vecí bojíme a svet vôkol nás sa neustále mení, zákonite prežívame strach a trpíme. Bojíme sa dokonca aj vyjsť z tohto utrpenia, pretože utrpenie dobre poznáme a stav bez utrpenia nie, ten nepoznáme a tak sa aj bojíme a známe utrpenie opustiť nechceme.

Pre zhrnutie a zopakovanie si pripomenieme, že existuje len jediný oprávnený strach - strach zo smrti = aktuálneho ohrozenia na živote a zdraví.

Existuje aj iný, nezdravý strach, ktorý je naším výtvorom. Naša myseľ dokáže zaobaliť, akúkoľvek zámienku do iluzórnosti strachu. Pri takto nami vytvorenej ilúzii však neexistuje aktuálne ohrozenie na zdraví a živote.

V iluzórnom strachu (zo smrti) má pôvod aj strach z nedostatku a aj strach z opustenia. Z týchto dvoch, resp. troch strachov sa odvíjajú ďalšie iluzórne strachy ako je strach zo zlyhania, z nevyliciteľnej choroby, zo zrady, z nevery či strach z toho, že prideme o prácu,

o svojich blízkych, strach povedať nie, strach požiadať o pomoc, strach z výšok, z hĺbok, z uzavretých priestorov a pod.

Príčina a pôvod sebaoškodzujúceho správania sa a našich iluzórnych strachov je nám už v tomto okamihu jasnejšia. Má pôvod v našej nevedomosti, neznalosti (vesmírnych zákonov) a našej nízkej hladiny sebalásky (sebadôvery, sebaistoty, sebahodnoty, sebavedomia, ...)

Čím je nižšia úroveň našej sebalásky, tým viac strachov v sebe máme, tým je naše sabepoškodzujúce správanie sa ľahšie viditeľné, tým je silnejšie. Máme nízku hladinu sebalásky = neľúbime sa. Nestaráme sa o seba. Nestaráme sa o svoje telo, o svoju myseľ, o svoju bytosť. Nedoprajeme telu oddych vtedy keď treba, výživu akú vyžaduje, lásku a pozornosť akú naša bytosť potrebuje.

Telo sem tam aspoň umyjeme, vyčistíme si zuby, doprajeme si čistotu, hygienu, spánok. Ale našu myseľ? Akú hygienu a oddych doprajeme jej? Vôbec ju nečistíme, nevychováame, netrénujeme. A našu bytosť, tak to už vonkoncom. Vieme vlastne po čom túžime, pre čo sme sa sem zrodili? Žijeme pre to, aby sme študovali 8 rokov na základnej, 4 roky na strednej a 5 rokov na vysokej a aby sme potom 45 rokov vymieňali život za peniaze? Takto sa ľúbime?

Máme nízku hladinu sebalásky. Sami sebe lásku nedávame, pretože nás to neučili, pretože to nevieme. Nevieme lásku nájsť v sebe, nevieme si ju dať a tak hľadáme zdroje lásky mimo seba. Možností, „drog“ máme milión. Od fyzických pôžitkov uspokojujúcich potreby a pudy tela až po rôznu škálu pocitov a emócií, uspokojujúcich naše strachy. Obe skupiny nám dodávajú „lásku“ zvonku, a tak sa spravidla na nich stávame závislými.

Svoju dávku drogy môžeme kľudne nájsť aj vo vznešených a cnostných ideáloch, napr. vo vďačnosti iných. Pomáhame iným, dostávame vďaka. Vďaka je naša droga, ktorá nám pomáha udržiavať vyššiu hladinu našej vlastnej hodnoty. Problém nastáva ak droga pomínie, ak jej je málo alebo ak nevieme, či ju dostaneme.



Ak nás niekto požiada o pomoc, nevieme povedať nie. Veď sa na nás nahnevá, urazí, nepovie ďakujem, budeme odmietnutí, opustení. A keďže nevieme povedať nie, pracujeme, pomáhame na úkor svojho oddychu, svojej rodiny, svojich koníčkov, svojej bytosti, svojho JA.

Poškodzujeme svoje telo, naša duša trpí. Nedoprajeme si venovať sa tomu, kvôli čomu sme sa zrodili, pretože my sa naháňame stále za drogou, aby sme zmiernili náš strach - dočasne zmiernili náš deficit lásky. Strach nás obmedzuje v slobode našej voľby, v slobode nášho konania. Čím viac sme ustráchaní, čím menej lásky máme, tým menej sme slobodní.

Strach, emočné zranenia, pocit krivdy, sa do nás zapíšu tým intenzívnejšie, tým hlbšie, tým viac ovplyvňujú naše životy, čím skôr sa nám „udejú“, čím mladší prežijeme a nezmierime sa s udalosťou, ktorej sa bojíme, ktorú nevieme „prijat“.

Ak nás TU a TERAZ (v dospelosti) naplaší „bubák“ s plastovou motorovou pílou, vieme analytickou myslou usúdiť, že nám nič nehrozí, že je to žart a táto udalosť nás nijako vážne neovplyvní. Rýchlo na ňu zabudneme. Lenže keď sme boli deťmi, nemali sme tak rozvinuté analytické myslenie, nevedeli sme rozlíšiť skutočnú hrozbu od žartu, nevedeli sme pochopiť základné súvislosti a úplná banalita sa nám mohla stať neskutočnou traumou, ktorá sa s nami povlečie celý život. Traumou, ktorá nám ovplyvní celý život. Už sa nerozhodujeme „slobodne“. Rozhodujeme sa a konáme na základe strachov, zranení, krívd...

*Keď som bol malý chlapec (mal som zhruba 6 rokov), poslali ma cez leto rodičia na dva týždne do tábora. Tábor bol až v Čechách, pár desiatok kilometrov za Prahou<sup>19</sup>. Posadili ma samého do vlaku v Bratislave a v Prahe nás s ceduľkou v ruke čakala teta, ktorá všetky deti vyzdvihla.*

---

<sup>19</sup> V dnešnej dobe je fakt, že som cestoval ako 6 ročný sám vlakom z Bratislavy do Prahy aj ťažko predstaviteľný, pretože dnes „nosia“ rodičia deti aj v 10tich rokoch do školy...

Tábory som miloval, preto som si cestu vlakom užíval, sledoval som všetko navôkol. Matka mi do obrovského kufra láskavo a dôkladne pobalila všetko potrebné. Všetko, čo budem počas pobytu v tábore potrebovať.

„Tu máš tričká, kraťasy, ponožky..., vždy si ich druhý deň prezleč,“ povedala mi. Lenže ja som bol 6 ročné dieťa. Dovtedy som mal doma vždy všetko nachystané. Čo si mám obliecť, desiata na papanie, obed, všetko čo som potreboval som mal po ruke a tak som tomuto matkinmu oznamu, čo a ako robiť v tábore, nevenoval zvláštnu pozornosť.

V tábore bolo úžasne. Kopec podnetov, kamarátov, programov, všetko bolo super. Na druhý deň som otvoril kufor s čistými vecami a v hlave sa mi zrodil plán. Pretože mi rodičia každý deň veľmi chýbali, rozhodol som sa, že ich poteším. Poteším mamu, uľahčím jej život. Budem sa snažiť minúť čo najmenej čistých vecí, aby ich nemusela prať. Uloží ich naspäť do skrine, bude mať menej práce. Určite sa poteší, pomyslel som si.

Dva týždne v tábore ubehli ako voda. Chodil som takmer v tom istom oblečení, v tých istých ponožkách. Mne ako chalanovi plne žijúcom táborovými aktivitami, od liapania sa po stromoch až po zakladanie večerných ohňov, moje špinavé veci vôbec neprekážali. S úžasom a nadšením so prežil celý tábor a čochvíľa som sa ocitol na spiatocnej ceste domov.

Celú cestu vlakom domov som myslel na to, ako sa mama poteší, že som jej ušetril prácu a má v kufri takmer všetky veci čisté.

Moje srdiečko vyžarovalo lásku, tešilo sa. Na stanici v Bratislave ma čakala celá rodina, otec, matka, brat, matkina kamarátka. Keď ma zbadali, „špinavého“, v špinavých veciach, vôbec si nevšimli moje radostné oči, očakávajúce pochvalu, za môj nevyslovený plán (potešiť mamu). Pochvaly za moju lásku som veru nedostal. Nedostal som ju do dnešného dňa.

Bum! To čo ako vyzeráš! Špinavý ako cigán! Čo si sa vôbec neprezliekal? Ty si riadny humusák! Zožal som zlosť, hnev a výsmech mojich rodičov. Veď mi predsa matka povedala, dala mi presné inštrukcie ako sa mám prezliekať a ja som ju nepočúval, nevďačník jeden.

Mojich milujúcich rodičov by ani vo sne nenapadlo, že takáto banalita ma neskutočne silno zasiahla. Ak by sa mi to stalo teraz, vedel by som, že rodičia to mienili inak, že ma ľúbili a stále ľúbia. Nemohli o mojom pláne potešiť

*mamu ani len tušiť. Ved' som nikomu nič nepovedal, ved' napokon nemému dieťaťu ani vlastná mater nerozumie. To viem teraz, ale vtedy nie...*

*Stál som ako obarený. Dva týždne som bol v tábore. Dva týždne sme sa nevideli a teraz takého prijatie. Pocit krivdy, hanby, obete, neopätovanej lásky, nepochopenia, odkopnutia a všetkého možného len nie prijatia a lásky. Banalita pre dospelého, fatálna trauma pre dieťa. Chcelo sa mi plakať, ale plakať sa predsa už veľkým chlapcom nepatrí! (To bola často opakovaná veta, ktorú som počúval).*

*Všetko som vydržal, slzy potlačil a „išlo sa ďalej“. Od tohto okamihu však bol vo mne zakorenený strach z neopätovania lásky, pocit krivdy, pocit obete, márnosti. Navyše som potlačil slzy, ktoré chceli a chcú vyjsť von. A aj išli, ale podvedome, skryto. Slzy tak nešli von cez oči, to som im zakázal, ved' predsa veľkí chlapci neplačú, a tak si našli inú cestu von. Moje slzy si našli cestu von cez môj nos. Senná nádcha, hliený počas celého roka, celého ďalšieho života. Plakal som „skrytými slzami“.*

*Zasial sa vo mne strach prejavíť lásku, ktorý sa neskôr premietol do plachosti a strachu nadväzovať vzťah so ženami, pretože prejavíť lásku bolo touto skúsenosťou „bolestné“, ustráchané.*

*Keďže sa to udialo v mojom rannom detstve, z malého semienka zosmiešnenia, odmietnutia, neopätovania lásky vyklíčil obrovský strach, komplex, ktorý sa prejavil nielen na duši, ale ako som už zmienil skrz sennú nádchu aj na tele.*

*Táto nezmierená udalosť (strach) mi spôsobil moju plachosť a „strach zo žien“. V podstate som konal zo strachu, nie zo slobodnej vôle. Trvalo mi desiatky rokov, kým sa moja bytosť dopracovala k technike pre zmierujúcu udalosť, ktorou som vyliečil svoje strachy, krivdy, pocity z tohto emočného zranenia – nezmierenej udalosti. Trvalo veľmi dlho a stálo ma to veľmi veľa disciplinovanej práce na sebe, kým som sa stal v prejavoch lásky (a vlastného života) slobodný.*

# Láska a sloboda

Sloboda nie je o tom, že si môžeme „na plnú hubu“ povedať, čo chceme. Že si môžeme vybrať vo voľbách z viacerých politických strán. To je veľmi detinské, nevedomé, neznalé a extrémne plytké poňatie slobody. Našu slobodu určuje miera našej lásky = miera našich strachov.

Narodením sa do určitej rodovej línie, t.j. dedičstvom a výchovou sme dostali mnoho životných vzorcov, nezmierených udalostí a strachov. Mohlo sa nám stať, že sme v ranom detstve, v štvrtom alebo v piatom roku potrebovali ísť na záchod, ale nevedeli sme to ešte zvládnuť sami. Boli sme bezradní a tak sme poprosili otca o pomoc. Ten však niečo majstroval na dvore s kamarátmi a keďže sa chcel pred nimi „ukázať“ (zvýšiť svoju nízku sebahodnotu), odmietol nás so slovami „čo ma tu teraz otravuješ, si už veľký chalan, toto už musíš zvládnuť sám, nebuď ako dokakané bábätko“. Na tejto vete sa smiali všetci, otec, kamaráti, dokonca aj naši detskí rovesníci.

Láskavo sme prišli otcovi po pomoc, dostali sme výsmech, odmietnutie, odkopnutie. Cítili sme sa bezcenní, bez hodnoty, bez úcty, bez rešpektu. Táto nezmierená udalosť sa do nás silno vryla a keďže sme mali 5 rokov, ani si na ňu možno v dospelosti nespomenieme avšak. Avšak táto udalosť nám spojila žiadosť o pomoc s výsmechom, s odkopnutím = s vylúčením z rodiny = so smrťou. Od tohto okamihu sa v našom živote budeme podvedome báť poprosiť druhých o pomoc. Prípadne ak nám náhodou niekto pomôže, budeme hľadať chyby v jeho pomoci a nakoniec si aj tak povieme, že „pokiaľ si to nespravíme sami, tak to aj tak za nič nebude stáť“.

Ak narazíme v živote na situáciu, pri ktorej potrebujeme pomoc, o ktorú sa bojíme požiadať, pocítíme strach, bezradnosť, pocítíme presne to, čo sme cítili, keď sme sa potrebovali vyčúrať a otec nás v nevedomosti a nepozornosti takto rýchlo odbil. Od takejto životnej situácie utečieme, vyhneme sa jej. Nepostavíme sa jej zoči voči, nevyžiadame si pomoc od svojich známych alebo priateľov.

Môžeme mať pocit, že sme sa rozhodli utiecť od tejto situácie sami, na základe našej slobodnej vôle. Slobodne sme sa rozhodli odmietnuť pomoc iných. Ale nie. O slobode tu nemôže byť ani reči.

Konáme reaktívne, na základe strachu. Ak o mesiac, či rok príde rovnaká situácia, kde budeme musieť požiadať o pomoc, znova, identicky, reaktívne odmietneme, utečieme, pretože sa podvedome bojíme.

Obdobných situácii, kedy nám ako dieťaťu mohla byť odmietnutá pomoc = boli sme odmietnutí, zosmiešnení, ponížení... sme v svojom živote zažili neúrekom. V škole nás postavia pred tabuľu a teraz počúvaj, ponáhľaj sa pri písomke, porovnávaj sa známkami s inými. Prikazujú, zakazujú, hodnotia, súdia, vysmieávajú sa. Bez opýtania, bez rešpektu, bez úcty k našej bytosti. Nikto sa nás nepýtal, či vôbec chceme a potrebujeme vedieť, kedy bola bitka pri Moháči alebo či využijeme Ohmov zákon.

Takéto mikrotraumy formujú a spravidla aj riadia náš neskorší život a pokiaľ sme si ich nie vedomí a neliečime ich, o našej slobode v rozhodovaní nemôžeme vôbec hovoriť.

**Tam kde je náš strach, tam je naša pozornosť a tým smerom sa aj „láme“ naše rozhodovanie.**

**Strach nás obmedzuje v slobode našej voľby, konania.**

**Čím viac sme ustráchaní, čím menej lásky máme, tým menej sme slobodní.**

Ak nás chce niekto dostať do klietky v lese, nemá ťažkú úlohu. Povie nám, že po zotmení sa v lese objaví mozgodlab, ktorý nám vyglobe mozog. Vystraší nás, síce nevieme ako mozgodlab vyzerá, ale veľmi sa ho bojíme. Ešte len sa začne zotmievajúť a sami, slobodne klietku vyhľadáme a „dobrovoľne, slobodne“ sa v nej zamkneme. Nikto nám

to však neprikázal, nikto nám nepovedal, že choď do klietky ak sa chceš uchrániť pred mozgodlabom. Nás len vystrašili, len nám bolo oznámené, že sa ho máme báť.

Bol náš útek pred strachom do klietky naše vlastné slobodné rozhodnutie? Cítíme, že nie tak úplne. Nieкто nás postrašil a aj dostal nás presne tam, kam potreboval.

Ak budem chcieť peniaze na armádu, postraším nás vojnou. Ak budem chcieť, aby sme si kupovali lieky, postraším nás chorobou. Ak budem chcieť, aby sme si kupovali a robili zásoby, poviem, že bude niečoho nedostatok. Ak sa budeme veľmi báť, dokážeme divy.

Ak sme ustráchaní, ak sa bojíme, potom dokážeme prinútiť iných konať tak, ako my chceme, konať tak, aby sme zmiernili náš strach. Dokážeme donútiť ľudí očkovať sa, inak im odoprieme ich práva, pretože my sa bojíme o svoje zdravie. Mnoho experimentov opakovane dokázalo fakt, že pri správnom vedení strachu dokážeme byť zmanipulovaní tak, že dokážeme aj zabiť a budeme to považovať dokonca za cnostné a v danej situácii nevyhnutné pre odvrat nám podsunutej, vymyslenej hrozby, nebezpečenstva (strachu).

Nie sme vôbec takí slobodní, ako si myslíme. Sme slobodní len do miery poznania svojich strachov<sup>20</sup>. Čím viac sme si vedomí svojich strachov, tým menej sme nimi ovládateľní. Čím menej sme ovládaní, tým sme slobodnejší. Cesta k láske je preto prirodzene aj cesta k slobode. Inými slovami, čím sme láskavejší, láskyplnejší, tým sme slobodnejší.

---

<sup>20</sup> Naša dnešná spoločnosť (2023) je prešpikovaná strachom od „hlavy po päty“. Takúto spoločnosť nie je vôbec ťažké ovládať. Tuto trošku štuchneme (novinára), tuto trošku štuchneme (homosexuála) a spoločnosť ide tam, kam chceme. Prípadne ju rozdelíme tak, aby sa hádala medzi sebou, to nie je v spoločnosti plnej strachu vôbec ťažké. A keď je rozdelená (na pre a proti, zástancov a odporcov) už len stačí panovať. Nebudem konšpirovať, prečo je výhodné nemať v spoločnosti láskavých ľudí, ale asi je nám zřejmý dôvod. Mohla by existovať civilizovaná-vypelá-západná spoločnosť bez strachu? Už vieme prečo sa na školách neučíme láske. Prečo je v spoločnosti či náboženstvách láska taká ukrytá alebo nesprávne vykladaná? Láskavý človek sa nebojí. Láskavý človek je slobodný.

Ľudia si veľmi dávno všimli obrovskú moc strachu. Obrovské manipulatívne možnosti, ktoré strach ponúka. V priebehu histórie tak vzniklo mnoho systémov či už politických alebo náboženských, ktoré manipulovali, ovládali ľudí práve na základe strachu. Spoločným menovateľom politického či náboženského manipulatívneho systému je nahnať nám strach, tak aby sme sa báli, pričom zo strachu nás vyvedie práve ten politik, ktorý nám strach naháňa (ktorého máme voliť) alebo práve to náboženstvo, ktoré nás straší jeho hnevlivým Bohom.

A tak máme politikov, ktorí nás strašia Rómami, ich premnožením ale keď ich zvolíme, tak sa nebudeme musieť báť, lebo oni nás ochrania. Máme politikov, ktorí nás strašia Maďarmi, imigrantmi, zlodějmi či mafiánmi v politike, nedostatkom potravín, drahými cenami a keď budeme voliť ich, báť sa nebudeme musieť, pretože oni nás ochrania (zbavia strachu).

Úplne identickú, šlabikárovú manipuláciu na základe strachu nájdeme aj v náboženstvách. Na jednej strane hovoria, že Boh je nekonečne prijímajúca, odpúšťajúca láska, ale ak ho nebudeme počúvať, prideme do pekla, do večného zatratenia. Ak však budeme poslúchať, riadiť sa čo nám kňazi povedia, ochrania nás od božieho hnevu, od pekla. Ak ich budeme počúvať a nasledovať, zbavia nás strachu, ktorý do nás zasiali.

**Ľudí dokážeme ovládať a manipulovať  
najmä pomocou strachu.**

**Bez strachu niet koho poslúchať.**

Ak povieme človeku, že počul Boh je láska. Miluje ňu takého, aký si, miluje ňu stále a nikdy neprestane, nech spravíš čokoľvek alebo nespravíš vôbec nič, vždy ti odpustí, vždy ňu bude ľúbiť, pretože v láske

vždy preváži odpustenie nad hnevom (strachom). Ak toto povieť človeku, nemáte akúkoľvek možnosť ho ovládať. Nebudem sa modliť nevádi, Boh ma aj tak ľúbi – kto ma donúti modliť sa? Nebudem chodiť do kostola, „nedám deti do toho istého náboženstva – nepokrstím ich“, nevádi, veď Boh ma ľúbi a vždy mi odpustí, vždy prídem do neba. Nemusím sa báť, bez strachu niet koho poslúchať.

Ak povieme človeku vesmír je hojné a pokojné miesto, vždy je tu dostatok a hojnosť pre všetkých, ako ho donútime, aby bojoval o zdroje, robil si zásoby, aby sa strachoval o zajtrajšok? Aby nasledoval to, čo mu povieme, aby mal dostatok? Bez strachu niet koho poslúchať, niet komu vládnuť!

### **Boh netrestá, Boh ľúbi – ako funguje vesmír**

Pre úplnosť témy o strachu sa hodí doplniť ako funguje vesmír. Ak si pozorne prečítame a pochopíme tento krátky doplnok, pochopíme, prečo jeden múdry muž povedal, že nám bude odpustené skôr, ako o odpustenie poprosíme, pretože ako správne vedel, vo vesmíre neexistuje vina, súdenie a ani trest (to existuje len u ľudí).

Aby mohol vesmír existovať, musí byť vystavaný na súbore pravidiel, zákonov a zákonitostí. Tieto pravidlá a zákony proste sú, existujú. Počas známej histórie sa objavilo mnoho múdrych a láskavých ľudí, ktorí vraveli, že pokiaľ budeme žiť podľa týchto pravidiel, bude sa nám žiť ľahšie, radostnejšie, budeme zažívať radosť, pokoj a lásku. Budeme žiť v kráľovstve nebeskom. Alebo naopak, ak tieto pravidlá nebudeme rešpektovať, nebudeme žiť v ich súlade budeme žiť v bolesti, utrpení, bude sa nám žiť ťažko, bude nás „spaľovať oheň“ závidi, nenávidi, pýchy... budeme žiť v pekle. Žiaden z týchto múdrych mužov však neprikazoval, čo máme robiť = nenaháňal ľuďom strach (nestrašil vinou a trestom). Žiadne zákazy a príkazy, len odporúčania, rešpektujúc ľudskú slobodnú vôľu.

Ak nám náš otec (veriaci si pod otcom môžu predstaviť slovo Boh) povie, *„počuj, rob si, čo chceš, máš slobodnú vôľu, ale neodporúčam ti konzumovať mlieko spoločne s pivom, uhorkami, čili omáčkou a čerešňami“*



a my ho neposlúchneme, čo sa bude diať? Otec sa na nás hnevať nebude, on nás miluje, dal nám dokonca radu do života, povedal nám vesmírne pravidlo o konzumácii nezlučiteľných, spolu ťažko tráviteľných jedál a my sme sa rozhodli ho nerešpektovať. Otec nás nesúdi, netrestá, neexistuje tu preto žiadna vina, súd ani trest. Čo sa nám však nerešpektovaním odporúčania nášho otca, nerešpektovaním vesmírneho pravidla stane?

Budeme „srať a vracaf kade tade“. Bude nám nesmierne zle od žalúdka, črevá nám bude krútiť a nafukovať, budeme cítiť bolesť, budeme trpieť. Zvýšme prosím pozornosť. To, že nám je však zle, že cítime bolesť či to, že trpíme nie je žiaden trest, nie je dôsledok žiadnej viny. Je to len dôsledok toho, že sme sa rozhodli žiť v nesúlade s vesmírnymi pravidlami (v tomto konkrétnom prípade pravidlom biologického trávenia – kombináciou nevhodných jedál). Žiadna vina, žiaden trest. V láske vina a trest neexistuje. A keďže nás náš otec (rodičia, Boh, vesmír) veľmi miluje, nikdy nás netrestá, nikdy nám nič nevyčíta, nikdy nás nesúdi, ale len ľúbi.

To, čo prežívame vo svojom vnútri, aké pocity a myšlienky máme = či žijeme v nebi alebo pekle je len dôsledkom nášho spôsobu života, toho, či žijeme v súlade s vesmírnymi zákonmi<sup>21</sup> alebo nie.

„Kto som ja, aby som súdil? Bude ti odpustené skôr, ako o to požiadáš“ povedal jeden láskavý mudrc, pretože vedel, že vina a trest v láske neexistujú. Vina a trest existujú len ako manipulatívny nástroj strachu. A strachov do nášho rodu zasiali neúrekom.

---

<sup>21</sup> Mnoho ľudí pozná tzv. 10 božích príkázaní. V láske žiadne príkazy neexistujú, pretože porušenie príkazu vedie k vine, výčitke, súdu a trestu. V láske existujú odporúčania. Existuje preto len 10 božích odporúčaní, ktoré sa môžeme slobodne rozhodnúť pridržať alebo odmietnuť. Nikto nás za ich nedodržiavanie však súdiť nebude, nikto sa na nás hnevať nebude, nikto nás nebude súdiť, budeme len jednoducho prežívať dôsledky svojich rozhodnutí, dôsledky spôsobu svojho života a vesmír (rodičia, Boh) nás bude stále, trpezlivo ľubiť.

# Cesta k láske, liečenie strachov a emočných zranení

V predošlej časti sme mohli vidieť ako nás nezmierené „banality“ z detstva dokážu skrz náš strach ovplyvňovať a riadiť aj v súčasnosti. Vedome alebo aj podvedome začíname možno tušiť, že láska, šťastie a „život bez strachu“ sú zameniteľné pojmy.

Ak si uvedomíme, že láskavý život = život bez strachu = šťastný život, ak plne túto rovnicu precítíme, bude nám zrejmé, že je veľmi osožné vydať sa cestou k láske. Táto cesta nie je prechádzka ružovou záhradou.

Spravidla sme „klbkom“ strachov, fóbií, tráum a nezmierených udalostí. Cesta k láske tak vedie „údoliami, kopcami, skalami, vodopádmi, jazerami, púšťami či riekami“. To všetko musíme prejsť, prebrodiť, prekonať.

Na ceste máme však veľa pomôcok a pomocníkov, od kvalitných topánok, oblečenia do dažďa, člnov, mostov, sprievodcov. Ak pôjdeme pomaly, obozretne, cieľavedome a disciplinovane, krok za krokom, cesta bude krásna, poučná, bezpečná. Prvé kroky na tejto ceste sú veľmi dôležité.

## **Krok prvý – smer**

Stojíme v bode, z ktorého vedú tisícky ciest. Prvý krok určí, na ktorú cestu sa vydáme. Dokonca môžeme zostať stáť na mieste a nemusíme ísť po žiadnej z nich, resp. to, že stojíme a nekráčame, je tiež jedna „cesta“, voľba. Nemusíme vôbec nič. Ak sme so svojím životom spokojní, sme šťastní, radostne chodíme do práce, ľudia sú k nám milí, bez strachu žijeme nádherný život, prečo by sme mali niečo na našej životnej ceste meniť? Nemusíme ísť nikam, už sme v raji. Už máme nebo vo svojom vnútri.

Ak však nie sme šťastní a chceme byť, musíme zákonite pre to aj niečo spraviť. Minimálne sa otočiť čelom k ceste, na ktorú ukazuje

smerová tabula „Láska 3 156 859 632 krokov“. Paráda. Sme otočení v smere cesty lásky. Vieme, akým smerom chceme ísť.

Rozhodnutie - chcenie bez činov je veľmi málo účinné. A preto je nutné spraviť, ďalší – druhý krok. Vykročiť na cestu lásky...

### **Druhý krok – niečo robím zle**

Rozhodnutie či chcenie bez činov je veľmi málo účinné. Ak sa rozhodneme zmeniť sa, byť šťastnejším = láskavejším človekom, ale budeme konať, hovoriť, myslieť tak ako doposiaľ nič sa nezmení. Rovnaké konanie, myslenie nám prinesie rovnaké plody. Ak chceme niečo zmeniť, musíme zmeniť naše myslenie, slovné vyjadrovanie aj konanie.

Druhý krok je preto identický ako pri liečení narkomanov. Alkoholik si musí priznať a povedať sám sebe, „robím niečo zle, musím niečo zmeniť“. My už vieme, že vždy meníme len a len seba. Opakujem v zdôraznení, ak nemáme šťastný život a chceme ho šťastnejší mať, musíme niečo vo svojom živote zmeniť a meníme len a len seba. Ak meníme seba, meníme celý vesmír, pretože sme jeho súčasťou.

Priznávam teda, že robím niečo „zle“, neosožne. Moje myšlienky, slová, činy, životné postoje, presvedčenia, pravdy, dogmy, tradície, moja viera... niečo z nich nefunguje tak ako sa domnievam, pretože mi neprinášajú želané „ovocie“, nie som šťastný.

Prípadne sa často stáva, že pravdy, dogmy, tradície atď. sú v poriadku, len som si ich zle vysvetlil, konám inak, ako bol zámer ich tvorcov. Tak či onak, priznávam sám sebe, uvedomujem si a prijímam, že sa mýlim, že musím niečo v sebe zmeniť, že sa musím sa zmeniť. Musím niečo zo seba prepustiť, niečo odhodiť, aby som mohol prijať niečo nové...

### **Tretí krok – mením seba, hľadám v sebe**

Ak sa už odhodláme k vlastnej zmene, musíme si uvedomiť, že náš vzťah k sebe, k nášmu JA je to, čo musíme zmeniť. To, čo meníme začína vždy na slovo seba. Sebaistota, sebadôvera, sebahodnota, sebaúcta, sebarešpekt, sebaopoznanie, sebavedomie,... sebaláska. Musíme si

uvedomiť, zapísať si za uši, že všetko sebapoškodzujúce správanie od fajčenia, prejedania (drogovania)<sup>22</sup>, prepínania tela,... cez pýchu, ľútosť, závisť, nenávisť, až po všetky iluzórne strachy vychádzajú z nášho vzťahu k samému sebe.

### Čo sa nás „dotýka“, to sa nás týka

Čo sa ma dotýka, to sa ma týka. Čokoľvek sa mi deje v okolí a toto dianie ma rozrušuje (nepáči sa mi, hnevá ma – odpudzuje ma niečo alebo sa mi príliš páči, bažím prahnem po niečom – ťahá, priťahuje ma niečo) to sa ma dotýka. Určite mám rozrušujúcu „vec“ vo vzťahu k sebe, v jednej alebo opačnej polarite.

Ak sa nám napríklad nepáči (rozrušuje nás) ako niekto rozhadzuje peniaze = dotýka sa nás to = týka sa nás to, v jednej alebo druhej polarite. Buď aj my niečo rozhadzujeme (svoj voľný čas, zdravie, energiu, peniaze) alebo v opačnej polarite si nedoprajeme (nemôžeme) rozhadzovať čas (oddychovať), míňať „veľké“ peniaze. Podvedome tak možno nechceme „rozhadzovať“ alebo naopak si možno podvedome prajeme „rozhadzovať“ ale vedome tak nekonáme, preto ak niekoho vidíme ako tak činí, toto jeho správanie tak s nami zákonite rezonuje, vyrušuje nás = dotýka sa nás = týka sa výhradne nás.

---

<sup>22</sup> Nie je žiadne tajomstvo, ale veľa sa o tom nehovorí, že potravinoví výrobcovia vyvíjali (vyvíjajú) dochucovadlá podľa EEG, resp. neurofyziologickým sledovaním respondentov – ochutnávačov, kedy podávajú ľuďom rôzne ochutené jedlá a sledujú ich pochody v mozgu (hladinu dopamínu a pod.) so zámerom podať tak ochutené jedlo, ktoré nám spôsobí najväčšiu slasť. To, čo nám nechutí, nekúpime, čo nám veľmi zachutí, budeme vyhľadávať, kupovať veľmi často. Štúdie ukazujú, že správnym nastavením dochucovadiel dokážeme „vyrobiť – dochutiť“ jedlo tak, že po jeho konzumácii dostávame takú slasť, ako po užívaní stredne ťažkých až ťažkých drog typu kokaín, heroín a pod. Niet sa potom čo čudovať, že chceme pizzu, hamburgery, kebab a pod. jedlá plné chuti – slasti a domáce jedlá dochutené kuchynskými klasickými koreninami (dochucovadlami) nám prídu fádne...

Meníme len a len seba, okolie nám len láskavo ukazuje, našepkáva to, čo sa nás dotýka, čo sa nás týka.

### **Štvrtý krok – naprávam sa**

Už vieme, že niečo musíme v našom živote zmeniť. Už vieme aj, že meníme v prvom rade len seba, a že okolie nám len našepkáva, čo máme v sebe meniť, a tak vo štvrtom kroku hľadáme a rozpoznávame TO, čo máme meniť, čo je za rozrušením a okolnosťami (indíciami), ktoré zažívame.

99% toho, čo nás vedie mimo cestu lásky, sú naše vlastné myšlienky, presvedčenia, pocity, slová či skutky, ktoré sú v rozpore so základnými majákmi na ceste k láske.

1. Mám hodnotu
2. Okolo mňa sú priatelia a učitelia
3. Všetko sa deje pre náš osov
4. Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla
5. O inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme
6. Život je spravodlivý a zákonitý, hojný a bezpečný
7. Máme slobodnú vôľu, deje sa nám len to, čo chceme, nič nemusíme
8. Máme právo na omyl, nemôžeš sa pomýliť
9. Hľadáme zmierenie, riešenie
10. Bolesť je nevyhnutná, utrpenie je dobrovoľné

Máme milión možností, na čo môžeme myslieť, čo hovoriť, aký postoj zachovať = ako sa (za)chovať. Záleží len na nás, ako konáme, čo máme vo svojom vnútri, ktoré následne vyžarujeme, premietame do celého svojho okolia.

Nie je reálne uviesť všetky kombinácie, kde si ako v telefónnom zozname či lexikóne nájdeme všetky vzťahy a kauzality v zmysle pocit – životná situácia – náprava.

*Nie som šťastný – povyšujem sa – mám to z detstva – napravím sa tak, že budem pracovať na svojej sebahodnote – budem sa chváliť – zvýšim svoju*

*sebahodnotu. Nebudem mať už potrebu sa povyšovať – nebudem konať agresívne – nebude sa mi agresia vracaať z okolia – budem žiť pokojne a šťastne.*

Takto to nefunguje, a fungovať ani nemôže, pretože my už vieme, že u jedného človeka môže tá istá udalosť v detstve spustiť strach z prosby o pomoc, u iného spôsobí rovnaký zážitok inú traumú, kvôli ktorej nebude vedieť povedať NIE (bude hľadať uznanie u iných, navyšovať svoju hodnotu vo vďaka okolia - bude pomáhať všetkým a všade) a u iného človeka povedie rovnaká udalosť k nízkej sebahodnote, ktorú si bude kompenzovať ponížovaním a kritizovaním iných.

Len JA viem najlepšie, kde ma tlačí kameň v topánke, univerzálne generalizujúce prípady v tejto oblasti neexistujú. Existujú len postupy, kroky, princípy a metodiky, ktoré sú univerzálne, ktoré nás dovedú k láske. Každého z nás privedú z iného smeru, z inej vzdialenosti, cez inú trasu a prekážky, pretože každý z nás je na „mape života“ na inom mieste.

Každý máme svoj individuálny, jedinečný život, preto nie je možné knižne obsiahnuť všetky odpovede na otázky, čo máme v sebe meniť. To nie je možné, nutné a ani prospešné, pretože hotové odpovede výrazne znižujú kreativitu aj záujem hľadajúceho.

Ak nám niekto odpovie, poradí, všimne si na nás, oznámi nám „chováš sa pyšne – ponížuješ sa“ a ponížovanie má pôvod v porušení pravidla „Mám hodnotu“ t.j. mám rovnakú hodnotu ako akýkoľvek iný človek na Zemi, dostávame síce odpoveď, ktorá môže byť pre nás zaujímavá, ale pokiaľ sa nechceme meniť, pokiaľ nemáme záujem, spravidla na takto oznámenú „pravdu“ či zákonitosť rýchlo zabudneme = vôbec jej nevenujeme pozornosť, len mávneme rukou, že „áno, áno viem o tom“ prípadne sa na dotyčného ešte nahneváme „čo sa do mňa staráš“.

Ak sa nechceme meniť, ak nemáme záujem o „opustenie starého“ a prijatie nového, veľmi ťažko nás zmení niečo alebo niekto zvonku. Môže sa tak udiť, ale intenzita udalosti, ktorá nás zmení, bude podstatne vyššia ako keď sa sami rozhodneme, ako keď sami hľadáme,

sami zisťujeme, čo máme v sebe zmeniť. Ak sa rozhodneme zmeniť, hľadať a aktívne v tomto rozhodnutí konáme, celý vesmír sa následne spojí aby vyhovel nášmu záujmu o zmenu, aby našim otázkam, nášmu hľadaniu a nášmu úsiliu vyhovel. Naša snaha o vlastnú zmenu podporená konaním má veľmi vysokú energiu a tak sa na našej ceste k láske zákonite objaví mnoho sprievodcov, učiteľov, radcov, majstrov, udalostí, okolností. Veď napokon okolo nás sú len priatelia a učitelia. Každý jeden človek či udalosť v našom živote je priateľ alebo učiteľ.

V štvrtom kroku na ceste k láske tak sami javíme záujem, sami premýšľame, hľadáme dôvod kvôli čomu nežijeme v láske. Ak napríklad zistíme, že sa ponižujeme, ďalej hľadáme a pátrame. Prečo sa ponižujeme?

Možno preto, že keď nás ostatní ľutujú, máme ich pozornosť, máme ich energiu, ich „lásku“ → sa cítime lepšie, „akoby sme ich ovládali, čo povieme to nám dajú, veď sme obeť“, cítime sa „vyššie“ hodnotnejšie.

Zisťujeme tak, že svojím ponížením, rolou obeť len zvyšujeme svoju hodnotu. Povyšujeme sa nad ostatných (ostatní nám ako obeť slúžia, pomáhajú) a ako nástroj zvýšenia svojej vlastnej nízkej sebahodnoty sme si zvolili pýchu (ponižovanie). Pátrame a premýšľame ďalej.

Ak sa potrebujeme povýšiť, zákonite máme nízku sebahodnotu, (sebalásku). Zaujímavé zistenie. Sami sme zistili, ktoré naše konanie je v rozpore so „základnými navigačnými majákmi“ na ceste k láske. Dôležité je, že sami sme pátrali, sami sme zisťovali, javili záujem.

Máme záujem, ten je veľmi dôležitý. Vraví sa, že ak sa pacient začne zaujímať o svoje zdravie, akýkoľvek lekár je bezmocný. Ak už zistíme svoje „diagnózy“, ako sa z nich dokážeme vyliečiť, ako sa máme zmeniť?

### **Piaty krok – žitie, aplikácia zmeny**

Ak už vieme čo máme v sebe zmeniť = čo máme meniť vo vzťahu k svojmu JA, potom na rad prichádza otázka, ako to môžem zmeniť. Z predošlej časti učebnice už vieme, že máme 5 základných spôsobov ako sa meniť (previbrovať). Riekanku, nápravnú udalosť, tvorivú

udalosť, poznanie a meditáciu. Hranice medzi jednotlivými spôsobmi v podstate nie sú, vzájomne sa ovplyvňujú, dopĺňajú a využívajú.

Prvému kroku, kedy sme zistili, že s naším životom nie sme spokojní, že musíme niečo zmeniť zaručene predchádzal pocit, uvedomenie si, že sme sa cítili nespokojne, nešťastne. Boli sme v prítomnosti, pozornosť sme zamerali do svojho vnútra, do seba, kedy sme si uvedomili, že sa cítime nešťastne. „Na ceste lásky“ je pozornosť voči sebe samému veľmi dôležitá.

Pozorne sledujme, čo sa deje v našom vnútri. Buďme k sebe pozorní, pravdiví a úprimní. Vyjadrujme to, čo cítime. Bojíme sa, závidíme, povyšujeme sa, porovnávame sa, ohovárame a súdime. Na tieto zistenia nenarazíme bez pozorovania samého seba.

Pozornosť a sústredenie cvičíme práve meditáciou, meditačnými technikami. Čím viac máme vytrénovanú pozornosť, tým ľahšie pozorujeme svoj vnútorný život, tým ľahšie zistíme, čo nás rozrušuje, čo máme meniť. Možnosť meniť sa ide ruka v ruke s poznaním. Ak zabľúdime na životnej ceste avšak poznáme určitý záchytný, orientačný bod, vieme sa navrátiť, vieme prísť späť na „správnu“, želanú cestu.

Ak nevieme, že pýcha nám škodí, nemáme poznanie o tom, že pýcha nás odvádza od šťastia ťažko sa môžeme zmeniť. Ak už však máme poznanie, že cesta pýchy nás dovedie na iné miesta ako cesta lásky (pretože je v rozpore s vesmírnym zákonom, že všetci máme rovnakú hodnotu) a rozpoznáme, že sa ponížujeme alebo povyšujeme (t.j. ak rozpoznáme svoju pýchu) môžeme sa začať naprávať = meniť svoju sebahodnotu → meniť svoje myslenie a správanie.

*Vráťme sa späť k môjmu príbehu. Zistil som, že mám pokrivený vzťah k ženám, bojím sa ich osloviť, prípadne prejaviť moju náklonnosť. Moje telo vibruje na úrovni strachu zo zlyhania, odmietnutia, neopätovania lásky. Chcem sa previbrovať. Vytvorím si riekanku, ktorú si opakujem a precitujem.*

*„V prítomnosti žien som sám sebou, som pokojný, som v bezpečí. Ženy ma majú rady, prijímajú ma takého, aký som“.*



*Pri odriekaní v mysli vytoáram aj obraz (používam tvorivú udalosť), kedy stretám sympatickú dievčinu, pozývam ju na kávu. Ona súhlasí, sedíme spoločne za stolom usmievame sa a dlho sa rozprávame. Cítim sa pri tom pokojne, hodnotne, sebaisto.*

*Túto moju autentickú riekanku si opakujem často, pri čakaní na autobus, v rade pred pokladňou, aj pri ranej alebo večernej chvíľke ticha. Opakujem si ju často, spontánne, len tak, kedy si na ňu spomeniem, keď mám čas. Pri zaspávaní alebo aj na záchode.*

*Moja bytosť sa mení. Mení sa už samotným uvedením môjho pokriveného vzťahu (poznáním), mení sa odriekaním mojej riekanky. Moja bytosť však doposiaľ vibrovala na inej úrovni a tak sa mi začínú vyplavovať rôzne emócie, udalosti, ktoré s novou vibráciou „som pokojný pri ženách“ „nesúhlasia“.*

*Snívali sa mi rôzne sny, „vyskakovali“ na mňa rôzne motivačné príbehy a články na internete, dokonca ma akoby z ničoho nič častejšie kritizovala šéfk. Toto všetko sa akoby „zá-zrakom“ spojilo a presne, znenazdajky spustilo vynorenie protichodnej spomienky - udalosti z tábora, kedy som chcel potešiť moju mamu tým, že jej prinesiem domov plný kufor čistých vecí, ktoré nebude musieť prať. Ejha. Tak narazil som na počiatok. Použijem nápravnú udalosť. Dotvorím príbeh, uveriteľným spôsobom.*

*Rodičia sa mi vysmieávajú, aký som nevďačník, humusák. Taký veľký chlapec a nevie sa postarať sám o seba ani v obliekaní. V tom si matka všimne môj zarazený úsmev a napadne jej myšlienka, že sa ma spýta, prečo som sa vlastne neprezliekal. „Pretože som ťa chcel potešiť a uľahčiť ti prácu s praním“ v tejto chvíli si matka aj všetci prítomní uvedomia moju lásku, moje svetlé úmysly, ktoré boli za mojím chodením v rovnakom oblečení. V dojatí ma objímajú, chvália a ďakujú za prejav lásky. Cítim sa milovaný, prijatý, plnohodnotný (člen rodiny). Cítim svoju hodnotu, ľúbim sa, som láskavý, som úžasný.*

*Pri svojej zmene som skombinoval a využil všetky základné prvky „liečenia“. Pozorne som odriekal riekanku, vytváral tvorivý obraz budúcnosti, sledoval svoje vnútorné pocity. Aby som dokázal dlhšie sústrediť pozornosť a myšlienky na to, čo odriekam, svoju myseľ som*

vychovával - trénoval meditačnými technikami. Poznaním o svojom strachu z neznámeho, nadväzovaním vzťahov, zo zlyhania, odmietnutia, neopätovania citov som sa menil riekankou, tvorivou aj nápravnou udalosťou. Tým som zmenil svoj vzťah k sebe. Po vyliečení z tejto nezmierenej udalosti z môjho detstva som navýšil svoju sebahodnotu, sebaúctu, sebaistotu. Začal som sa oveľa viac ľubiť.

### **6sty až 3 156 859 632 krok**

Krok „3 156 859 632“ je symbolické číslo, reprezentujúce náš posledný výdych. Práca na sebe, cesta k láske a život v láske je celoživotný proces. Osvietený, láskavý, láskyplný človek je človek žijúci v strede (vo svojom strede).

Ludská bytosť je celý vesmír. Má v sebe všetky energie, tvorivé aj ničivé. Láskavý človek je v strede, je presným harmonickým vyvážením všetkých síl. Vie sa radovať, smútiť, tvoriť i ničiť. Láskavý, osvietený človek, ktorý sa „prebudil“ a pocítil pravú lásku neseď na obláčiku a nevypúšťa zo seba len „láskavé pokojné dobro“ po zvyšok celého svojho života. Padá a vstáva rovnako ako ktokoľvek iný. Láskavý človek vie padnúť tak hlboko, ako sa iným ľuďom ani nesníva.

Strom, ktorý siaha do nebies má hlboké korene, siahajúce do pekla. Čím viac toho budete o láske vedieť, poznať a čím viac lásky v sebe mať, tým väčšie strachy, skúšky a okolnosti nás môžu v živote postretnúť. Je to prirodzené.

Ak sme nováčik v zamestnaní tiež neriešime koncoročnú uzávierku, pretože nám takúto ťažkú a náročnú úlohu šéf (vesmír) nepridelí hneď na začiatku. Ako nováčik by sme si s ňou nevedeli rady, hneď by sme sa zosypali. Ale už ako pokročilý, skúsený, znalý zamestnanec si s ňou hravo poradíme. Možno sa s ňou potrápime, budeme musieť požiadať o pomoc iných ľudí, možno ešte budeme musieť aj veľa ešte naštudovať a pátrať, ale zvládneme to. Vesmír nám vždy nachystá len také skúšky, ktoré dokážeme zvládnuť.

**Vesmír nám vždy nachystá len také skúšky,  
ktoré dokážeme zvládnuť.**

„Lenivci“ nemajú pohodový život. To vnímame tak len my, z nášho uhla pohľadu. My skúsenejší vnímame ich životné situácie ako detinsky ľahké, vyriešili by sme ich hravo, „ľavou zadnou“. Títo „nováčikovia“ sú však na svojej ceste a majú aj s takýmito ľahkými úlohami rovnaké výzvy, stresy a útrapy = sú pre nich rovnako náročné, ako nami riešené, komplikované životné situácie (lekcie). „Ak vieme viac, ak sme silnejší, tak môžeme aj viac niesť.“ Vždy však len toľko, koľko uvládneme. Čím vidíme vyššie (čím sme plnší lásky), tým hlbšie môžeme spadnúť (tým ťažšie životné situácie dokážeme ustáť).

Bez pekla (hnevu, závidi, nenávidi, ľúto, závislosti) by nebolo ani nebo (pokoj, prijatie, súciti, sloboda).

Na svete existujú vysokí aj nízki ľudia. Ak by všetci ľudia merali rovnako, napríklad mali 180 cm, všetci by boli vysokí a zároveň by boli aj všetci nízky. Nikto by nebol vysokí a nikto by nebol ani nízky. Zanikol by pojem vysoký a nízky človek.

Ak by neexistovala tma, neexistovalo by ani svetlo. Svetlo a tma sú jedno, sú nerozlučne spojené. Ak by neexistovala ilúzia, neexistovalo by ani osvietenie. Ilúzia a osvietenie bez seba nemôžu existovať. Rovnako tak aj láska nemôže existovať bez ilúzií, bez strachov. Sú nerozlučne spolu spojené.

Nech sme akokoľvek láskavý strach od seba nemôžeme oddeliť. Je v nás, je našou súčasťou. Strach je nočný živočích, pokiaľ naň svieti slnko (láska) spí. Čím viac svetla je v nás, tým menej „nočných živočíchov“ (strachov) v nás bude.

Proces rozširovania nášho svetla, osvetľovania (liečenia) strachov je celoživotný proces. Ak napríklad vibrujeme 10tky rokov v pozícii obe, potrvá spravidla „dlhšiu“ dobu kým osvetlíme všetky zákutia tohto strachu. Dôležitá a podstatná je, že sa rozhodneme vydať sa po

ceste lásky, to ako rýchlo po nej ideme, ako rýchlo kráčame je už druhoradá. Netreba sa nikam ponáhľať, netreba na ničom lipnúť.

*Jeden muž sa vybral študovať k veľkému učiteľovi. Keď sa s ním stretol, jeho prvá otázka znela: ako dlho mi bude trvať kým budem rovnako múdry ako ty? Učiteľ odpovedal: päť rokov.*

*To je moc dlho odpovedal chlapec, a keď budem pracovať dvojnásobne tvrdo, ako dlho mi to potrvá? Potom to bude trvať 10 rokov, povedal majster.*

*10 rokov, to je hrozne dlho.*

*Čo ak sa budem učiť dňom aj nocou, každý deň a každú noc. Tak to bude 15 rokov, povedal mu mudrc.*

*Tomu nerozumiem, vždy ak sľúbim, že budem venovať dosiahnutiu cieľa viac energie, povieš mi, že mi to bude trvať ešte dlhšie. Prečo? To je jednoduché. Pokiaľ máš stále jedno oko upreté k cieľu, zostáva ti už len jedno, ktoré ňa povedie tvojou cestou.*

Buďme k sebe láskaví, buďme trpezliví. Aj myšací krôčik je úspech. Pri odhodlaní budovať voči sebe láskavejší vzťah budeme stále robiť „chyby“, padať, učiť sa aj iných („ubližovať“ sebe i iným), ale postupne budú tieto pády jemnejšie, príjemnejšie. Budeme pri nich menej trpieť, viac sa radowať. Nielen my, ale podľa zákona žiarenia, aj celé naše okolie.

Každá zmena prináša nepohodlie, neistotu, neznámo. Prekročením našich hraníc komfortu však dostávame príležitosť na sebazpoznanie. A práve sebazpoznanie je prvým krokom, prvým nevyhnutným, krokom k našej liečbe, hojeniu, budovaniu a rozvíjaniu našej sebalásky.

Dôsledok sebazpoznania, seba výchovy, „liečenia“ (zmeny vzťahu k nášmu JA) je ohromný. To, že sme láskavejší sami k sebe, to že máme v sebe viac lásky vôbec nemusí znamenať, že budeme viac pomáhať iným, prípadne, že si necháme viac „skákať po hlave“ a budeme hovoriť pri tom, „len tak ďalej, veď ja ňa ľúbim“. Presne naopak.

Keď si vyliečime svoju zranenú, poníženú, utlačenú sebahodnotu, sebaúctu, sebaistotu,... začneme sa mať jednoducho radi. Ak budeme unavení, vyčerpaní a niekto nás požiada o pomoc, láskavo, úprimne, bez strachu povieme NIE. Povieme NIE, pretože sa máme radi. Pretože vieme, že sme už veľmi unavení a ďalšou prácou navyše sa budeme prepínať (ničiť) a to už nedovolíme, veď sa máme radi (samozrejme ak horí susedovi dom a požiada nás o pomoc, zrejme pôjdeme).

V bežných životných situáciách, v ktorých sme sa (zo strachu) báli povedať NIE, sme hovorievali doteraz ÁNO, len aby sme sa zapáčili, len aby sa na nás nenahnevali, len aby nás neopustili, len aby sme potlačili náš strach.

Povedať NIE už nebude pre nás také náročné, pretože sa už máme viac radi. Už len takáto zdanlivá banalita ako nebať sa povedať NIE má obrovské následky a väzby v našich životoch. Povieme NIE práci, ktorá nás nebaví a nenapĺňa.

Ak sa máme radi, poznáme svoju hodnotu, vieme a cítime, že vesmír nás potrebuje, tak isto ako pápeža, „svätca“, potrebuje nás rovnako ako aj zlodēja či vraha. Nič a nikto tu nie je navyše, nič tu nechýba ani nevystáva. Tak je vesmír zariadený. Nič tu neexistuje a nič sa tu nedeje náhodou, všetko je zákonité, spravodlivé.

Ak sa začneme mať radi zistíme a pocítíme, že plnohodnotne prežijeme, že nás plnohodnotne vesmír vyživí ak budeme robiť to, kvôli čomu sme sa na túto Zem zrodili.

Povieme NIE vzťahom, v ktorých sme boli doteraz, len kvôli tomu, že sme sa nemali radi = mali sme v sebe málo lásky = mali veľa strachov. Báli sme sa samoty, opustenia, nedostatku a tak sme boli vo vzťahoch len aby sme tieto strachy utišili, aby sme sa svojim strachom vyhli.

Povieme NIE závislostiam. Cigaretám, alkoholu, televízoru, nakupovaniu, like-om na facebooku... Ak sa začneme mať radi, nebudeme ich vôbec potrebovať.

Lásku, ktorú sme nemali a „sprostredkovávali sme si ju“ utišovaním strachov skrz cigarety, alkohol, nakupovaním či dodávaním a robením iných „radostí“ už nepotrebujeme, už totiž máme lásku k sebe, už si vieme lásku sami sebe dať, máme lásku v sebe.

Fajčiť, piť alkohol, pozeráť televízor, nakupovať, byť hodiny na sociálnych sieťach môžeme kludne ďalej, budeme si ich však vychutnávať a vnímať s radosťou = už nie v lipnutí, už nie kvôli utišeniu našich strachov, už nebudeme na niekdajších vonkajších zdrojoch potešenia („lásky“) závislí.

V láske (bez závislosti) si vieme užívať chuť kvalitného tabaku, vína, krásneho oblečenia, ... Ak ich však mať nebudeme, ak o tieto veci prídem, nebude nás triasť ako gamblera na štátny sviatok, nebudeme trpieť.

Náš pokoj, naša láska = naše šťastie už nebude od ničoho závislé, pretože bude naša láska a pokoj naším vnútorným stavom, bude tento pokoj a láska v nás, budeme si lásku dávať sami sebe (budeme len zrkadliť, žiariť svoju lásku, ktorej sme sami zdrojom, pretože my sme láskou).

Láskou získame svoju stratenú hodnotu, priblížime sa do svojho stredu a automaticky sa staneme láskavým sebou. Spomíname si ešte na to, že na svete by bol raj, ak by sme boli sebou? Nemajme sebeckosť, egocentrizmus, samoľúbosť mylne spojenú s chamtivosťou, neohľadupnosťou, bezcitnosťou = strachom = stavom bez lásky.

V láskavom vzťahu k nášmu JA zanikne utrpenie. Ak sa máme radi, tak prečo by sme mali trpieť? Čím viac budeme naplnení láskou, tým viac budeme brať za samozrejmé, že okolo nás sú len priatelia a učitelia. Čokoľvek „zlé“ čo sme vykonali, čokoľvek čo sa nám nepáči, čokoľvek čo sa deje a všetko čo sa už aj udialo je spravodlivé, zákonité, je také, aké je. Všetko je tak, ako to má byť. Všetko je také, aké je!

Sme učitelia sami sebe, sme učitelia aj ostatným. Všetci ostatní aj všetko ostatné vďaka nám (všetko čo sa nám deje, všetky okolnosti a životné situácie) čo najláskavejšie a najjemnejšie ako je v danom okamihu možné učia, nám čo najláskavejšie a najjemnejšie umožňujú prežívať to, čo chceme a to, čo potrebujeme.

Keď sa žiak naučí písať, učiteľ písania je zbytočný. Rovnako tak je to aj v tomto prípade. Čím viac sa naučíme, čím viac lásky budeme v sebe mať, tým pozornejší a citlivejší budeme, tým „jemnejšie

a citlivejšie“ lekcie nám bude vesmír ponúkať, pričom ich náročnosť môže byť aj vyššia, pretože už toho viac vieme, viac vydržíme, viac zvládneme.

Čím viac budeme láskavejší, tým viac budeme ďakovať. Ďakovať za všetko a všetkým, veď všetko sú naši učitelia a konajú pre náš ošoh. Naplnení láskou ďakujeme aj za situácie, ktoré nás bolia a javia sa nám na prvý pohľad ako „negatívne“. Poďakujeme aj za ne, pretože vieme a cítime, že sa nám dejú pre náš ošoh, ďakujeme aj keď zatiaľ ešte nerozumíme a nevieme prečo sa veci dejú ako sa dejú. Časom väčšinou každý rébus vyriešime resp. zistíme (ukáže nám sám ošoh „negatívnych“ udalostí).

„Prečo by som sa mal pozdraviť, ospravedlniť... veď on je mladší, starší, bohatší, on je na vine. On to musí spraviť ako prvý?“

A to kto povedal? Je to skutočnosť, vesmírne pravidlo alebo je to len výmysel, ktorý sme získali výchovou, náboženstvom, tradíciou, kultúrou?

Takéto argumenty mysle, „tento by mal robiť to“, „toto nemôžem, lebo sa to nepatrí“ , „matka by sa v hrobe obracala“ sú výplodom našej mysle (spravidla patologicky chorej), výplodom porovnávania, pýchy, strachu a pod.

Pri láskavom živote sa ospravedlníme a vykonáme nápravu vždy, ak uvidíme alebo ucítíme, že sme vykonali niečo, čo nie je v súlade s našou bytosťou. Paradoxne je možné, že sa budeme ospravedlňovať aj oveľa menej ako doteraz, kedy sme sa ospravedlňovali len preto, aby sa na nás iní nehnevali (aby nás neopustili), kedy sme sa ospravedlňovali aj keď sme necítili, že sme vykonali niečo, čo vnímame ako opodstatnené, „ako niečo, čo je v poriadku“.

V láske chápeme, že sme len učiteľom pre iných a všetko sa deje aj pre ich (aj náš) ošoh. Čím viac žijeme v láske, tým sme pravdivejší, vyjadrujeme to, čo cítime – vyjadrujeme pravdu (v prvej osobe jednotného čísla) a keď vyjadrujeme pravdu, nemôžeme nikoho uraziť.

Niekoho iluzórne urazenie môže byť spúšťač jeho obrovského rastu alebo je iným spôsobom pre neho osožné, to už my nemôžeme vedieť, keďže o inom človeku nič nevieme. To už nie je vôbec naša vec.

Ak sme sa však pozabudli a neboli sme pravdiví, napr. rozprávame niečo o niekom pričom súdime, porovnávame = nehovoríme pravdu, „v láske“ nemáme najmenší problém svoje zlyhanie priznať a vykonať nápravu. Rovnako tak ak vidíme, že sa na nás niekto urazil napriek tomu, že sme boli pravdiví a pocítíme potrebu konať → môžeme láskavo vysvetliť, zmieriť vzniknutú situáciu, bez toho aby nás čo i len napadlo znížiť hodnotu protistrany, bez toho aby sme si pomysleli, že to robiť nemusíme, veď hovoríme pravdu. Ak cítime, že je vhodné niečo vysvetliť, zmieriť situáciu v ľahkosti tak konáme = nebojíme sa konať, nehľadáme dôvody prečo nekonáme...

Ak si priznáme, že sa nič nedeje náhodou, že je vesmír spravodlivý a zákonitý, hojný a bezpečný, zistíme, že náš niekdajší, neláskavý, nevedomý život sme nežili náhodou. Bol nevyhnutnou súčasťou na našej ceste k láske. Dnes, sme TU a TERAZ práve preto, práve vďaka tomu, že sme žili tak, ako sme žili. Veľká vďaka patrí celému nášmu predchádzajúcemu životu. Nevedeli sme konať a myslieť inak, láskavo tak prijmime všetko, čo je, čím sme, láskavo všetko a všetkým odpustime. Nevedeli sme žiť inak a ostatní nevedia žiť inak, žijeme ako žijeme. Veď napokon bez ilúzie niet osvietenia, bez strachu niet lásky.

Ak dokážeme odpustiť sebe, dokážeme odpustiť aj iným a na určitej úrovni lásky pocítíme, že niet čo odpúšťať, pretože nič čo sa nám deje sa nedeje proti našej vôli, deje sa nám len to čo chceme a všetko sa deje pre náš ošoh.

Ak si to uvedomíme, pochopíme a precítíme slová jedného múdreho muža, ktorý pred dve tisíc rokmi povedal, že nám bude odpustené skôr ako o odpustenie požiadame. Žil v láske, bol láskou a poznal zákonitosti lásky, preto aj jemu bolo jasné, že všetko je so sebou previazané, nič sa nedeje náhodou a že „nepriatelia“ v skutočnosti neexistujú.



Rozvíjaním nášho láskavého vzťahu so sebou samým meníme celý vesmír. Vďaka, prijatie, pochopenie, súcit, odpustenie, ktorú už budeme mať v sebe = budeme mať vo svojom vzťahu k svojmu JA budeme môcť dávať zo seba von. A čo žiarime von sa nám zákonite z okolia odráža. Všetko sa začne meniť. To čo nás iritovalo, agresia či hnev (to, čo s nami rezonovalo, pretože sme to mali vo svojom vnútri) už nami prejdú bez toho, aby sa nás dotkli. Čo sa nás netýka, to sa nás nedotýka.

Ľudia, životné okolnosti, zvieratá či počasie sa voči nám budú „správať“ inak. Ich správanie nás nebude vôbec vyrušovať. Ani sa nad nimi „nepozastavíme“, nebudeme ich deliť na dobré a zlé, ale automaticky budeme životné situácie prijímať = vnímať, cítiť ten krásny život, ktorý je za nimi. Budeme cítiť jednotu všetkého a všetkých.

To, že sa začneme ľúbiť, tak neznamená automaticky, že dáme výpoveď v práci, rozídeme sa s partnerom, zahodíme všetko za hlavu a začneme nový láskavý život niekde na samote, na lazoch pri lese. Vôbec nie. Láskavý človek je k sebe pravdivý a pravdu žiari do okolia. Žije úprimne, pravdivo, láskavo.

Láskavo, pokojne, úprimne oznámime nášmu šéfovi (nadriadenému), že súčasná pracovná náplň, neplatené nadčasy, nízke platové ohodnotenie nie sú s nami v súlade, cítime sa nenaplnení, nedocenení, nehodnotní. Vyjadrujeme len to, čo cítime, pokojne vyjadrujeme pravdu a tak bude odpoveď nášho šéfa s najväčšou pravdepodobnosťou len rovnakou reakciou na našu akciu = pokojne a úctivo nám podpíše výpoveď alebo pokojne ponúkne riešenie (napr. zvýšenie platu, zmenu pracovnej náplne a pod.), pretože na pokojnú, úprimnú, pravdivú požiadavku príde pokojná, úprimná, pravdivá reakcia, pretože taký je zákon žiarenia a zrkadlenia.

Partnerovi môžeme povedať láskavo, úprimne, mám ňa rád takého aký si, ľúbim ňa, ale to, čo mi robíš, ma zraňuje, sa mi nepáči, nie je so mnou v súlade. Dokážem to tolerovať, ale môže sa stať, že postupnou cestou môjho učenia a liečenia, zvyšovania svojej sebalásky môže byť tvoje správanie sa ku mne v takom rozpore s mojou bytosťou, že sa

budeme musieť rozlúčiť s naším partnerským vzťahom, ale ľúbiť ňa neprestanem!

Vedomým vyjadrovaním toho, čo cítime, zameriavaním sa na riešenie a nápravu tak vedome riešime to, čo sa nám v okolí nepáči, nie je s nami v súlade. V prvom rade meníme vždy seba. Naša zmena sa zákonite prejaví, vyžiari do okolia.

Čím viac sa budeme zaoberať sami sebou, tým viac zistíme, že tak, ako sa nedá oddeliť svetlo od tmy, tak sa nedá oddeliť naša jedinečnosť od okolia. Sme jedným celkom. Sme prstom jednej ruky. Ak ma bolí palec, nebolí ma síce ukazovák, ale cítim bolesť v celej ruke.

Rovnako aj my, keď sa naučíme láske (naplníme sa láskou), budeme žiť láskavo. Budeme využívať (vlastniť) len to, čo skutočne potrebujeme (nie to, čo potrebujú naše strachy a komplexy). Budeme s radosťou pomáhať, deliť sa o prebytok.

Môže sa však stať, že napriek našej láskavosti a láskyplnosti sa v našom okolí objavia veci, okolnosti a ľudia, ktorých konanie sa nám „nebude páčiť“, pričom svoje správanie či postoje už viac meniť nedokážeme. Ich správanie sa pokojne prijímame, nerozrušuje nás, no nepáči sa nám, nechceme byť súčasťou či v pôsobení daného konania.

V takomto prípade vieme využiť techniku vedomého sporu, kedy sa stále zameriavame na riešenie, nápravu pokojnou (neagresívnou) zmenou iného človeka (zmenou bytosti či diania mimo nás).

# Vedomý spor

Ak by bol život podľa našich predstáv, ak by sa všetko dialo podľa toho, ako my chceme, Zem by sa premenila na nudnú planétu, kde by všetci mysleli, hovorili, konali = správali sa a žili rovnako, podľa našich predstáv.

Vo voľbách by vyhrala jedna strana, v reštauráciách by varili len to, čo nám chutí, dostávali by sme len také odpovede, aké by sme očakávali, aké by sme chceli. Nikto by nás „nehneval“, nič nám nikto nezávidel, dostali by sme všetko hneď, lusknutím prsta. Hneď a ľahko. Nebolo by ani utrpenie, pretože ho v tomto svete nechceme, neboli by vrahovia, nenávisť, závisť, žiaden strach. Bola by len láska a pokoj. Svet by v tomto okamihu zanikol.

Tmu dokážeme odstrániť len tak, že zažneme svetlo. Svetlo neodstránime však tak, že zrušíme tmu. Bez tmy by svetlo nemalo žiaden zmysel, bez tmy svetlo nemôže existovať.

Už vieme, že sa nám deje len to, čo chceme. Vesmír nám vždy dá to, čo chceme. Vesmír má určitú dynamiku a tak sa nám (našťastie) deje všetko, čo chceme ale nie hneď, nie okamžite, ale až o chvíľu. Vesmír nám dáva čas na rozmyslenie, skutočne ti mám dať to, čo chceš? Práve vďaka dynamike a dualite jednoty celku vesmíru je možná nádherná rôznorodosť a život na Zemi. Nikdy nebude Zem podľa našich predstáv – našťastie.

Ak by sa všetko dialo podľa našich predstáv, napokon by sa nič nedialo, nič by sa nemenilo. Všetko vo vesmíre sa mení. Kov hrdzavie, kamene sa menia zvetrávaním na piesok. Nemenia sa len mŕtve veci.

**Nemeníme sa len v jednom prípade. Ak sme mŕtvi.**

Ak sa stretnú dve láskyplné bytosti, ktoré budú mať na riešenie určitej životnej situácie či problému rôzne predstavy, nebudú sa hádať,

presadzovať sa silou. Nebudú si vynucovať, vtlačať svoje videnie sveta iným skrz svoje postavenie, silu, moc, autoritu, ale budú viesť pokojný dialóg, snažiaci sa dosiahnuť zmierenie. Obsiahnuť jeden a druhý pohľad na spoločné riešenie situácie so zameraním sa na vyriešenie – zmierenie tak, aby boli spokojné všetky zúčastnené strany.

Pokojné riešenie životnej situácie, ktorá priamo mení iných<sup>23</sup>, teda ľudí mimo našu bytosť, uspokojením všetkých zúčastnených strán vedúcich k zmiereniu môžeme označiť láskavým, vedomým sporom.

Vedomý spor má tri stupne, ktoré musia byť vždy naplnené:

### 1. Prijatie a porozumenie obvinenia, požiadavky

Čo ti na mne vadí, prekáža

Čo mi na tebe vadí, prekáža

### 2. Ako to môžem napraviť / ako to môžeš napraviť

Čo by sa ti páčilo, čo mám urobiť, mám na sebe zmeniť (na svojom konaní, správaní)

Čo by sa mi páčilo, čo máš urobiť, máš na sebe zmeniť (na tvojom konaní, správaní)

### 3. Naplnenie všetkých zúčastnených strán

Ak spravím nápravu, zmením sa, čo mi dáš na oplátku, čo z toho budem mať (čo by som chcel)?

Ak spravíš nápravu, zmeníš sa, čo ti dám na oplátku, čo z toho budeš mať (čo by si chcel)?

---

<sup>23</sup> Z kvantovej fyziky vieme, že nie je možné aby sme nemenili iných. Už len tým, že sme, meníme svet. Ak vstúpime do miestnosti, kde sa dvaja hádajú alebo v pokoji sedia, meníme dej, dianie v miestnosti bez toho, aby sme čokoľvek povedali. Vždy vplývame na svoje okolie, vždy ho meníme. Či už svojou prítomnosťou alebo len svojou existenciou, t.j. bez toho, aby sme hovorili alebo konali. Toto je deje spontánne. Ak však chceme cieľavedome meniť iných, môžeme to robiť rôznymi spôsobmi. Jedným z nich je vedomý spor.

Pre lepšie pochopenie si uvedieme príklad.

Príde za mnou partnerka a povie mi, „*ty si čistý lenivec, rob so sebou niečo*“

### **1. Prijatie a porozumenie obvinenia, požiadavky**

V prvom rade je osožné si uvedomiť, že ak nás poznámka (obvinenie) partnerky rozruší, evidentne sa nás dotýka = určite sa nás týka, a tak sa nebránime, nebojujeme, nevysvetľujeme, „neutekáme“, nezapierame (nekonáme ustráchané). Už vieme, že partnerka je v tomto okamihu náš láskavý učiteľ. „Dáva nám lekciu života“.

Ak nás nejaká kritika (či akákoľvek životná situácia) či útok rozruší, znamená to, že sa tento učiteľ „trafil“. Trafil sa do niečoho, čo nás rozrušuje, čo sa nás dotýka. Čo sa nás dotýka, to sa nás týka.

Vo vedomom spore (celkovo v životných situáciách) ma v podstate agresor či človek, ktorý ma napáda (rozrušuje) vôbec nezaujíma. Mňa zaujíma to, že sa mu podarilo rozrušiť mňa tým, čo povedal (prípadne tým, čo robí). Ak ma rozrušuje to, čo hovorí (koná), zákonite mám to čo ma rozrušuje v sebe.

*Ak ma kritika „som lenivec“ nerozruší, nemám v sebe vzťah, kde sa považujem v akejkolvek úrovni svojej bytosti za lenivého. Ak však cítim rozrušenie, tak toto obvinenie „lenivec“ so mnou rezonuje a na určitej úrovni sa považujem aj ja sám za lenivého. Podvedome možno vidím svoje pívne brucho v zrkadle a hovorím si, začnem niekedy cvičiť. Niekedy inokedy, možno zajtra, nie teraz = teraz som lenivý. Začnem niekedy s upratovaním... Začnem niekedy s tým, čo odkladám, lebo teraz sa mi nechce, nemám čas (nechcem si nájsť čas) = som lenivý.*

**Ak ma niečo alebo niekto rozruší, ja som ten,  
ktorý sa má napraviť.**

Učiteľ sa len trafil do miesta, ktoré moja bytosť už dávno chcela riešiť, ale ja som nechcel, pretože som lenivý.

V opísanej životnej situácii tak už vieme, že naprávame seba a snažíme sa porozumieť učiteľovi, v kontexte vedomého sporu porozumieť tomu, čo mu presne na nás vadí.

Pýtam sa preto partnerky, „čo presne myslíš, že som lenivec, ako sa to prejavuje?“. Odpoveď mojej partnerky je: „Nechávaš pohodené ponožky kade tade, si lenivý ich po vyzlečení dať na miesto k iným špinavým veciam (do koša na špinavú bielizeň)“.

Ak by sme kritiku, „napadnutie“ neprijali, nezaujímali sa o ňu (nešli cestou k zmiereniu), ale začali sa brániť, hádať, partnerku ignorovať = nemali záujem o svoju nápravu, pravdepodobne by sme sa ani nedozvedeli, čo pod označením lenivec vlastne myslela. Domnievali by sme sa, že tým má na mysli, že necvičíme, neupratujeme, nerobíme v záhrade... (to však napadlo nám, to je len naša domnienka) pričom v skutočnosti myslela len to, že si neukladáme ponožky podľa jej predstáv.

V prvom kroku je dôležité pripomenúť si, že skutočne nič nemusíme. Že ani naša, ani predstava našej partnerky o ukladaní ponožiek nie je ani dobrá ani zlá.

No a čo, smie to tak byť, aj rozhádzané ponožky sú skvelé. Niekomu nemusia vôbec vadieť, napríklad nevadia mne, preto ich v zmienenom príbehu nechávam porozhadzované kade tade.

## **2. Ako to môžem napraviť?**

Zisťujem ako to (sa) môžem napraviť. „Miláčik a ako by si to ty chcela, aby som si tie ponožky ukladal? Pozri sa, po vyzlečení si ich polož tu pod stoličku alebo keď sú špinavé, daj ich rovno do koša so špinavou bielizňou.“

Vo všeobecnosti akýkoľvek návrh na nápravu môžeme prijať alebo odmietnuť. Požiadavky (partnera) nemusia byť vždy v súlade s naším

vnímaním (bytosťou) a ak tomu tak skutočne je, pýtame sa a hľadáme iný spôsob nápravy, riešenia.

Ak nám odloženie ponožiek (na miesto kde požaduje partnerka) hneď po ich vyzlečení nevádi, súhlasíme s nápravou nášho spôsobu vyzliekania ponožiek.

Ak nám navrhované riešenie prekáža, vysvetlíme prečo to nevieme alebo nechceme spraviť. *Po celom dni som taký unavený, že sa neviem už ani len zohnúť, veľmi ma bolia kríže a tak si ponožky len tak s nohou vyzliekam a nechávam na zemi. Ale teraz viem, že ti to vadí, vieš nájsť nejaký iný spôsob ako to vyriešime, prípadne iný spôsob navrhnem ja. Mohla by si prosím zobrať tie ponožky po mne ty vždy, bolo by to pre teba dôstojné a v pohode?* „Jaj to som nevedela, že ťa až takto veľmi bolia kríže“ môže odpovedať partnerka. Ak partnerka súhlasí s mnou navrhnutým riešením (porozhadzovaných ponožiek) našli sme riešenie ak nie, hľadám a pýtam sa na nové riešenie.

### 3. Naplnenie všetkých zúčastnených strán

Nič vo vesmíre nie je zadarmo. Ani kura nehrabe zadarmo. Zákon zachovania energie, akcie a reakcie je už raz taký. Ak nás žiadajú o nápravu, o zmenu, o čokoľvek a my tejto požiadavke vyhovieme (vydáme energiu), niečo musíme aj dostať (od dopytujúcej protistrany), aby sa zachovalo harmonické naplnenie všetkých zúčastnených strán.

Ak si po sebe upraceme ponožky tak, ako nám povedala (nás žiadala) partnerka, mali by sme žiadať (dostať) niečo na vyrovnanie, harmonizáciu. Je na nás ako harmonizáciu – čo na oplátku budeme chcieť. Možno nám postačí úsmev, pusa, prípadne nám aj protistrana niečo sama navrhne.

*Ak si ponožky po sebe upraceš, pekne ti ich vždy operiem a nachystám čisté. Budú ti voňať a hriať ťa pekne vonku keď budeš pracovať.*

*Ak si pekne ponožky po sebe upracem, dáš mi ty 3 pusu na oplátku?*

Vedomý spor však nemusí skončiť „úspechom“. Pri vedomom spore sa môžeme dozvedieť, že nevieme vyhovieť požiadavkám partnera (druhej strany v spore). Napr. v našom príklade nevieme

a nechceme po sebe ukladať ponožky a nevie a nechce to ani naša partnerka. Ak však hľadáme riešenie a zmierenie, vždy sa vieme dopracovať k zmiereniu. Napríklad poprosíme niekoho mimo nášho vzťahu (najmeme upratovačku), ktorá „náš spor – rozhádzané ponožky“ vyrieši.

Všetko sa deje pre náš ošoh. Naša partnerka nám kritikou, obvinením „si lenivec“ môže odhaliť náš vnútorný konflikt, náš vnútorný vzdor, kedy sa vnímame, považujeme za lenivého a možno sa niekde podvedome za to aj sami obviňujeme = trestáme (tam, kde je obvinenie, je aj trest).

Život nám skrz našu partnerku priniesol krásnu lekciu, ktorá sa deje pre ošoh všetkých zúčastnených strán (v zmienenom prípade pre ošoh oboch partnerov). Napraviť, zmeniť sa musím však vždy aj JA. Životné situácie vôkol nás sú dary, ktoré nám odhaľujú a preskúšavajú nás z vedomostí o sebe samých a zručností, ktoré sme sa naučili.

Vedomý spor je zručnosť, ktorú cibríme tréningom. Rovnako ako v posilňovni si nenaložíme na zdvih hneď 200 kg, tak aj pri vedomom spore je lepšie začať s menšími „váhami“, s menšími výzvami. Po osvojení si princípov vedomého sporu a precvičovaním na malých, jemných „sporoch“ zákonite naberáme silu, istotu. Časom dokážeme vedomým sporom riešiť tie najväčšie životné výzvy a s rozvahou a kľudom sa dokážeme postaviť zoči voči despotickému šéfovi a rozprávať sa o veciach, ktoré sa nám nepáčia, ktoré by sme chceli zmeniť. Zmenu však vždy začíname v sebe, od seba.

Čím viac ľúbime (seba), tým viac ľúbime aj ostatných. Čím viac ľúbime (seba), tým menej si necháme ubližovať, tým menej budeme ubližovať aj iným. Čím viac budeme ľubiť seba, tým ľahšie a prirodzenejšie budeme využívať techniku vedomého sporu a tým ľahšie a rýchlejšie zmeníme, prípadne v pokoji a ľahkosti upustíme vzťahy (nielen partnerské), ktoré nie sú s nami v súlade.



Väčšina vzťahov, ktoré sme doposiaľ vnímali ako disharmonické sa „zázračne“ zharmonizujú, prehĺbia. To, že budeme viac ľúbiť seba a nenecháme si už ubližovať, vôbec nemusí viesť k tomu, že sa rozídeme s partnerom alebo dáme výpoveď v práci (aj keď sa to v hraničných prípadoch samozrejme udiat môže). Čím viac však trénujeme a cibíme svoj láskavý vzťah samého k sebe, tým viac sme sebeckí = všimame si seba, zaujímame sa o seba. Všimame si pozornejšie, čo nám vadí na druhých, pretože už vieme, že to, čo nám vadí na iných, nemá s nimi nič spoločné. Už vieme, že ak ukazujeme vystretým prstom na iného, tri prsty ukazujú na nás.

*Veľmi mi vadilo, že moja partnerka fajčí. Použil som preto učebnú látku z tejto knižky, t.j. čo sa ma dotýka, to sa ma týka. Niečo vo svojom vnútri nemám vysporiadané a frajerkine fajčenie mi na to len poukazuje. No a čo, smie to tak byť, uvedomil som si. Uvedomil som si, že jej fajčenie nie je vôbec zlé, ved' kopec partnerov fajčí a vôbec to medzi sebou neriešia.*

*Uvedomil som si, že zakazovať jej fajčiť, vyčítať jej to, obviňovať a trestať, nemá žiaden zmysel, pretože som už vedel, že v prípade, ak mi niečo vadí na iných, mením, naprávam seba. Nemením, nenapravam iných, vonkajšie okolnosti. Vyzbrojený týmto poznaním, som mohol začať hľadať, pátrať, naprávať sa.*

*Ako sa cítim, keď frajerka fajčí? Vynoril sa mi obraz, ktorý sa mi stáva veľmi často. Na oslavách, večeriach, stretnutiach a pod. sedíme vonku celá partia a fajčiari idú spravidla všetci von spoločne fajčiť. Väčšinou zostávam v tomto okamihu pri stole sám, keďže sú takmer všetci z partie fajčiari. Zostávam osamotený, opustený, bez pozornosti.*

*Aha, keď frajerka fajčí podvedome pociťujem strach z opustenia, samoty, straty pozornosti. Toto je to, čo mám v sebe riešiť. Veľmi zásadné zistenie, mne nevadí, že frajerka fajčí, ale mne vadí to, že tým, že fajčí zostávam sám za stolom, kde sa cítim opustený, bez pozornosti.*

*Vo svojom vnútri sa cítim opustený, bez pozornosti a to bez ohľadu na to, či už mám frajerku alebo nemám. S ňou môj strach nemá nič spoločné a už vôbec nie s jej fajčením. To, čo mi vadí, je „moje“, mám svoj strach v sebe. Ak by som mal aj frajerku nefajčiarku a odišla by takto od stola (aj s ostatnými*

mojimi priateľmi) za inou vecou (nie fajčiť), pocítil by som rovnaký strach z opustenia...

Zistil som tak, že potrebujem posilniť svoju svojbytnosť, naplnenie osamelého vzťahu, pocít bezpečia.

Vytvoril som si riekanku „som svojbytný, som v bezpečí, som prijatý“ ktorú som si opakoval a precíťoval. Za pár dní sa mi vynorila udalosť z môjho detstva, kde to začalo. Kde som sa cítil opustený, osamelý. Bola to udalosť, keď moji rodičia večer odchádzali na rodinné návštevy a ja som zostával doma s bratom sám, kedy som vždy ucítil „bratskú lásku staršieho brata“.

Zariekaním „som v bezpečí, som prijatý, prijímaný, som milovaný“ a nápravnou udalosťou som previbroval za pár týždňov svoju bytosť. Na najbližšej udalosti som si spravil skúšku správnosti, frajerka išla von s priateľmi fajčiť a ja som zostal sám v reštaurácii, avšak som bol už kludný a pokojný. Paráda, jeden strach, nezmierenú udalosť, jednu traumy som vyriešil.

Frajerkiné fajčenie mi v obdobných situáciách už nevadilo, tu som už pocíťoval pocít bezpečia a prijatia, na ktorý som sa vedome sústredil. Stále mi však frajerkiné fajčenie vadilo, stále ma rozrušovalo. Rozrušovalo ma o to viac v situáciách, kedy sme boli sami, keď fajčila pri mne. Pátral som v sebe ďalej.

Ako sa cítim, keď pri mne fajčí? Cítim hnev! Pretože? Pretože ona môže a ja nie. Cítim, hnev, že si robí, čo chce aj keď vie, že mi fajčenie vadí. Ejha, ejha. Mne vadí, že ona môže, že koná podľa seba.

Mne vadí, že koná slobodne, podľa seba bez ohľadu toho, čo hovoria iní. Paráda. Ja vlastne zisťujem, že mám strach konať slobodne. Podvedome si prajem konať slobodne, podľa seba, ale mám strach!

Frajerka fajčí, robí si, čo chce a mne to vadí, pretože ja si nemôžem (podvedome) robiť, čo chcem. Ďalšie zaujímavé zistenie. Odriekaním „som samostatný, slobodný v rozhodnutiach, svojbytný“ mi na myseľ prišli postupne všetky tie situácie z detstva, kedy som bol napomínaný a „dirigovaný“. Takto sed', dojedz to, obleč sa, tam nechod', príkazy, zákazy, kritika, tresty, bez vysvetlenia (bez môjho pochopenia, bez môjho prijatia, prečo to tak má byť). Ak som bol prichytený, keď som len tak nič nerobil (žil podľa seba), hneď som bol napomenutý, čo sa tu tak poff'akuješ, chod' niečo robiť. Ak som následne niekedy „nič nerobil – venoval sa svojmu“ a započul som kroky

rodičov, začal som okamžite niečo robiť (z ich pohľadu niečo zmysluplné), len aby som nebol napomenutý.

Od detstva som podvedome túžil konať podľa seba, byť sám sebou, ale vždy, keď som konal podľa seba, nemohlo to byť prirodzene v súlade s predstavou konania mojich rodičov, pretože sú iní a ja som iný. Nevedomky ma formovali na svoj obraz na úkor mojej individuality. A tak tresty, kritika a napomínanie vo mne vyformovali vnútorný strach zo slobodného konania, slobodného bytia. Keď som aj v dospelosti niečo robil, nekonal som slobodne, podľa seba, pretože mi vždy v podvedomí vyskočil akýsi „sudca“ Čo povedia rodičia? Kamaráti? Frajerka? Toto sa nesmie, toto sa smie. Takýto máš byť, takýto nemáš byť. Prečo sa flákaš, oddychuješ, nič nerobiš? Bál som sa konať slobodne, svojbytné. Bál som sa, pričom tak veľmi si to moja bytosť priala, priala si byť slobodná. Odriekaním a nápravnými udalosťami som za pár týždňov vyliečil väčšinu z tohto hlboko zakoreneného strachu zo slobodného bytia.

Skúška správnosti (liečenia) bola opäť jednoduchá. Stačilo sledovať svoje vnútro v prítomnosti frajerky keď fajčila. Úspešne. Mal som v sebe oveľa väčší pokoj, pohodu avšak stále ma jej fajčenie rozrušovalo, stále som pociťoval strach. Pátral som ďalej.

Ako je možné, že ma frajerkine fajčenie stále rozrušuje? Sústredil som sa veľmi pozorne na svoj vnútorný „život“ a napadlo ma pridať si novú riekanku „fajčenie je v poriadku, nie je dobré ani zlé“. Po krátkej dobe odriekania my do mysle vyskočili mnohé spomienky z raného detstva, kde tom ako maličký počul rozprávať sa rodičov.

„Fajčenie je vyhadzovanie peňazí do vzduchu. Kto fajčí okráda svoju rodinu o peniaze. To len norky a bezdomovci vypaľujú zobáky, veľmi dobre sa pozri ako dopadli!“

Ejha, zas som niečo nové zistil. Moja bytosť vibruje v presvedčení, že kto fajčí príde na mizinu a keď budem mať partnerku fajčiarku, nebudeme mať v rodinnom rozpočte dosť peňazí. Frajerkine fajčenie tak nepriamo vo mne zosilňovalo len môj vlastný strach z nedostatku. Žili sme s partnerkou v hojnosti a sto eur, ktoré mĺňala mesačne na cigarety, pre náš spoločný rozpočet nepredstavoval až takú záťaž, ale pre môj strach z nedostatku to bola výborná „potrava“. Nápravnou udalosťou som dotvoril spomienky z detstva

a riekankou „vesmír je hojné a bezpečné miesto, žijem v hojnosti a bezpečí“ som za pár dní práce na sebe rozpustil aj tento môj strach z nedostatku.

Opäť nasledovala skúška správnosti. Frajerka fajčila a ja som mal v sebe zmierenie, pokoj, ale nie až tak úplne. Veľmi pozorne som sa sústredil na seba. Zistil som, že mám v sebe veľa jemnejších, malých strachov, ktoré sa vždy zosilnia v okamihu, keď fajčila frajerka v mojej prítomnosti. Už som sa cítil prijatý, slobodný, pociťoval som a úprimne aj ďakoval za prežívanú hojnosť, ale stále som v sebe cítil strach a vždy väčší v prítomnosti fajčiacej frajerky. No, lenže som si všimol aj inú zaujímavosť. Môj vnútorný stav rozrušenia (strachu) sa síce zvýšil pri pohľade na fajčiacu frajerku, ale zvýšil sa aj vtedy, keď nefajčila, keď sa len ocitla v mojej prítomnosti. Prečo bolo tomu tak?

Ak priložíme dve rozhorievajúce sa polená k sebe ich plameň sa zosilní. Rovnaké zosilnenie (rezonanciu), synergiu nájdeme v celom fyzickom svete aj vo svete nefyzickom. Ak sa stretnú dvaja ľudia s dobrou náladou, ich celková nálada sa ešte viac zlepší, obaja budú mať skvelú náladu. Ak sa však stretnú dvaja ustráchaní ľudia, svoje strachy si vzájomne zosilnia. Budú si vzájomne „pritakávať“, obviňovať iných, vládu, politikov, doktorov, vodičov na cestách. Spoločne budú nadávať, podporovať sa v tom, ako sa nám tu zle žije, ako tu bude zle, že príde ekonomický kolaps alebo vojna. Zosilnia presne tú svoju spoločnú vibráciu. Všetko vo vesmíre je len energia – vibrácia.

Sme vysielače a prijímače. Naše myslenie, slová aj samotné konanie sú vibrácie, žiarenie ktoré šírimo do celého vesmíru. Sme vibráciou, ktorou vplývame na celý vesmír. Niekedy sa preto môže stať, že nás „naserie“ niekto, kto nemusí nič povedať, len sa objaví v našej prítomnosti. „Naserie“ nás jeho vibrácia (jeho myšlienky, to, čo a ako hovorí, prípadne to, ako sa chová, ako chodí a pod.). On nás však priamo „neštve, nehnevá“ len zosilní našu vlastnú vibráciu. Funguje to úplne rovnako vo všetkých oblastiach nášho života, aj v oblasti strachov.

Čím bližší vzťah k nám človek má, tým viac na nás jeho vibrácia vplýva. Ak stretneme na ulici neznámeho človeka a započujeme nejakú poznámku na našu osobu, spravidla nás veľmi málo ovplyvní. Ak však

rovnakú poznámku na svoju osobu počujeme od rodičov, či od partnera „zasiahne“ ovplyvní nás oveľa intenzívnejšie.

**Každý jeden človek nás ovplyvňuje.  
Čím má k nám bližší vzťah, tým intenzívnejšie.**

**Ludia, životné situácie a okolie zosilňujú len to,  
čo už v sebe máme.**

*Tam kde je strach, nie je láska. Moja frajerka mala v sebe tiež obrovské množstvo strachov a svoje nešťastie, nelásku, strachy zmiernovala tým, že fajčila. Dodávala si lásku, pokoj, šťastie cigaretami. Vždy keď sa jej strach „nabieral“, naakumuloval<sup>24</sup> do určitej (kritickej) hladiny, potreboval sa uvoľniť. Uvoľnenie strachu prišlo skrz cigaretu.*

*Chápal som, že za jej fajčením je uvoľňovanie enormného podvedomého strachu a práve to bola aj príčina môjho rozrušenia. Frajerkinie fajčenie = jej silný strach zosilňoval moje vlastné strachy, preto ma jej fajčenie v prvopočiatku tak silne hnevalo. Zákonite ma hnevalo, pretože zosilňovalo moje strachy a ako som už vedel, vystupňovaný, kričiaci strach sa prejavuje ako hnev. (Hnev je kričiaci strach).*

*Vyhľadával som preto okamihy, kedy moja frajerka fajčila. Chcel som byť zakaždým pri nej, keď si zapálila, pretože vtedy bola úroveň jej strachu naakumulovaná, nabieraná = vysoká a v tomto okamihu v jej prítomnosti som mohol krásne sledovať moje vlastné strachy, pretože boli zosilnené. Ľahšie som*

---

<sup>24</sup> Energia sa vo všeobecnosti nahromadí vždy po tzv. kritický stav, kedy nasleduje určitá zmena stavu – uvoľnenie energie. Či už je to strach, láska či akákoľvek iná energia (napr. pohyb litosferických dosiek) energia sa hromadí a uvoľňuje. Podobne ako nádych a výdych. Litosferické dosky idúce proti sebe kumulujú vzájomný tlak až do kritického okamihu, kedy sa po sebe posunú a energia sa uvoľní. My toto uvoľnenie cítime ako zemetrasenie. Rovnako je to aj v oblasti emócií a strachu, kedy sa nahromadená energia uvoľní krikom, emočným výbuchom, plačom, cigaretami, obžerstvom, nenávisťou, závisťou atď.

ich tak rozpoznal, zistil ich príčiny a mohol začať s ich liečením. Mnohé z nich liečim dodnes.

Obrovská vďaka! Obrovská vďaka, že som mal frajerku čo fajčila. Bol to môj obrovský učiteľ (aj stále je). Ukázala mi, že mám posilniť svoju svojbytnosť, aby som sa necítil ustráchaný aj sám, bez frajerky, bez priateľov, bez rodičov.

Ukázala mi, že mám posilniť svoje svojbytné, slobodné konanie. Vďaka nej som zistil, že nie som autentická, svojbytná bytosť, že konám na základe strachov a programov z detstva. Vďaka nej som sa mohol stať viac slobodnou a svojbytnou bytosťou.

Ak by som však nehladal v sebe, ak by som chcel meniť iných, len nie seba = ak by som chcel meniť frajerku, zakázal jej fajčiť a agresívne trval na tom, aby sa zmenila, aby prestala fajčiť, náš vzťah s ňou by sa určite nezlepšil, pretože agresia plodí len agresiu.

Ak si frajerka zapáli cigaretu, podvedome jej chýba láska (bezpečie, pokoj, hojnosť), ktorú jej dodá cigareta. Inými slovami ak frajerka fajčí, bojí sa = potrebuje lásku.

Ak by som jej v tejto chvíli zakazoval a vyčítal fajčenie, jej deficit lásky by som jej ešte znásobil, pretože by som ju neprijímal takú, aká je = nemal ju v láske ani ja.

Pochopil som, že ak mi vadí frajerkino fajčenie, je to moja vec! Mením seba! Zistil som, že úplne rovnako ako chýba láska jej, chýba láska aj mne, inak by mi jej fajčenie nevadilo! Ak by som sa ľúbil, mal v sebe veľa lásky, jej fajčenie by ma vôbec nevyrušovalo, (pretože by nebolo v súlade s mojou vibráciou).

Ale keďže chýbala láska nám obom, vibrovali sme na rovnakej frekvencii (ved' preto sme aj boli spolu). Frajerka si chýbajúcu lásku v danej chvíli dodávala podvedome cigaretou a ja nie (ja som mal stále deficit lásky), preto nastával vo mne konflikt. Ona má (šťastie) a ja nie.

Tento môj vnútorný konflikt by nevyriešilo to, že by frajerka prestala fajčiť, pretože by mi moju nelásku „zobrazila frajerka“ iným spôsobom = vadilo by na nej zas niečo iné.

Vyriešiť toto moje rozrušenie (vnútorný konflikt, deficit lásky) bolo možné len jediným spôsobom, naučiť sa dávať lásku sám sebe, naučiť sa mať rád,

*láskat' sa = vyliečiť svoje strachy = dovoliť si slobodu v rozhodnutiach, prijať hojnosť a bezpečie vesmíru atď.*

*Frajerkino fajčenie som s obrovskou vdakou prijal. Mnohému ma o sebe naučilo, ukázalo mi, čo mám v sebe zmeniť. Po pár mesiacoch disciplinovanej práce na sebe ma jej fajčenie už vnútorne, vôbec nerozrušovalo. Keď fajčila, bol som vnútorne pokojný, bez strachu. Náš vzťah sa však začal vychyľovať z rovnováhy, pretože jeden zo vzťahu menil úroveň sebalásky a druhý nie. Postupne sme začali vibrovať na iných vlnových dĺžkach.*

*Ak človek ničí seba fajčením, závišťou, ľútosťou a pod. = nemá rád seba, nemôže mať rád ani druhého, pretože druhému môže dať len to, čo má. Vedel som, že z dlhodobého hľadiska náš vzťah s partnerkou nemôže byť láskyplný, pokojný. Môže byť funkčný, môžem byť s ňou do konca života, ale bude v ňom chýbať láska, pokoj, prijatie, harmónia.*

*Preto som úprimne povedal, čo cítim. „Frajerka moja, mám ňu veľmi rád, ale začíname sa trošku od seba vnútorne vzd'alovať. Začal som pracovať na svojej sebaláske a dosť ma táto práca na sebe mení. Môže sa stať, že postupom času sa zmením až tak, že budú naše bytosti vibrovať na inej frekvencii až do takej miery, že miera našej príťažlivosti bude slabšia ako disharmónia, ktoré rozdielne frekvencie vytvorila. Môže sa stať, že sa v budúcnosti kvôli rozdielnej miere lásky voči sebe rozídeme. Pozývam ňu, ak by si mala záujem, pod' sa učiť sebaláske so mnou, pod' pracovať na sebaláske so mnou.*

*Moja frajerka je veľmi rozumnou a citlivou bytosťou a tak sa ma spýtala, ako sa môže zmeniť, pretože sama cítila a vnímala, že sama je (podobne ako ja) kľbko strachov, ktoré ju vedú k činnostiam, ktorými samú seba ničí. Začali sme sa rozprávať o témach, ktoré sú obsiahnuté v tejto knižke. Časom zistila presne, čo jej fajčenie, alkohol a iné sebadeštruktívne činnosti dávajú. Zistila aké strachy potrebuje prijať a vyliečiť. Napravila samú seba. Začala sa viac ľubiť a externé dodanie lásky v podobe cigariet už nebolo potrebné.*

V živote sa však aj často stáva, že po napravení oboch zúčastnených strán vo vzťahu (nielen partnerského) vzťah zaniká, pretože už nie je potrebný. Vzťah bol vytvorený bytosťami (vzájomne sa pritiahli) len kvôli svojej „náprave“.

Tak ako je učiteľ písania zbytočný, keď sa žiak naučí písať, tak sa môže stať jeden partner vzťahu „zbytočný“ pre druhú zúčastnenú stranu. V danej životnej situácii, TU a TERAZ si nachádzame vždy toho pravého partnera (to pravé zamestnanie, tie pravé okolnosti, „náhody“ a pod.)

*Ja som si opakovane nachádzal partnerky, ktoré boli úžasné fajčiace bytosti. Ich lekcie som nepochopil, vyčítal im fajčenie, odmietal som sa pozrieť do seba. A tak prišla nová fajčiarka, nová a nová.*

*Až prišla ta posledná fajčiarka, aby ma naučila, že za jej fajčením je môj strach zo slobodného konania, nízke sebavedomie, nízka hladina sebalásky.*

*Vesmír je harmonické miesto, a preto som bol aj ja učiteľom mojej partnerky. Ona si tiež podvedome priala láskavý, radostný život, len si lásku sebe nevedela dať, nevedela sa ani zbaviť závislosti od cigariet a tak si pritiahla do života toho pravého frajera, učiteľa – mňa, ktorý ju naučí sebaláske.*

*Ak by jej o strachu a láske hovoril niekto iný, nemala by zrejme záujem, ale od frajera?! To má predsa inú váhu, inú pozornosť! A tak sa nepriamo vďaka mne napravila. Po svojej náprave si už mohla nájsť toho pravého pre ďalšiu životnú úlohu – rodinu, kariéru, osobný bankrot či čokoľvek iné, čo si vedome alebo podvedome vybrala – chcela (potrebovala) zažiť.*

*Rozišiel som sa aj ja s frajerkou, presnejšie povedané rozpadol sa len náš vzájomný „spoločný vzťah s fajčením“. Obaja sme zvýšili svoju hladinu lásky k sebe, čím sa zákonite stal aj náš partnerský vzťah viac láskyplný a cigarety neboli už viac pre mňa ani moju frajerku potrebné.*

*To, že sme zvýšili láskyplnosť vo svojom vzťahu však nemá priamy súvis s tým, či ako bytosti budeme pokračovať v našom partnerskom vzťahu. Naše životy s frajerkou sa pretli, aby sme si zvýšili úroveň sebalásky. Táto misia (projekt), ktorý sme podvedome chceli sa naplnil. Mohli sme sa láskavo, pokojne rozísť. Zmeniť partnerský vzťah na kamarátsky, priateľský, pracovný. Tak to platí všeobecne pre akýkoľvek vzťah v našom živote. Záleží pre aký ďalší projekt sa vedome a podvedome rozhodneme.*

*Ak pôjdu naše životné cesty s priateľkou rovnakým smerom (budeme mať do budúcnosti spoločné projekty – rodina, záľuby, zmysľovanie), t.j. budeme sa dívať na rovnaký cieľ, budeme spolu. Aj keď budeme každý na inej, svojej,*



individuálnej vývojovej ceste to vôbec nevadí, pretože ideme tým istým smerom, aj keď každý po inej ceste. Vibrujeme tak isto, aj keď každý inou intenzitou. Vzájomne sa na ceste lásky „vidíme“, podporujeme, radíme si a pomáhame si.

Ak sa však nedívame tým istým smerom, nemáme ten istý cieľ (spoločný projekt), pôjdeme inými cestami vedúcimi do iných miest a budeme sa zákonite od seba vzdávať.

Obaja sme si priali žiť v láske, a tak sme sa vzájomne „našli“, aby sme tento projekt uskutočnili. Môže sa však stať, že by sme sa po úspešnom ukončení tohto projektu rozišli. Ak by jeden z nás potreboval zvýšiť hladinu svojej sebalásky, aby sa naučil odpútať sa od rodičov, pretože podvedome túži cestovať a druhý z nás len potreboval navýšiť svoju sebalásku, aby prijal seba takého, aký je = aby prijal budúceho partnera, s ktorým si túži založiť rodinu, náš partnerský vzťah skončí, pretože pokračujeme v napĺňaní našich ďalších rôznych, vzájomne nezlučiteľných projektov. Dôležité je, že láska v nás pretrváva. Lúbime sa, pokojne sa rozchádzame, prijímame sa (ľúbime sa) úplne rovnako naďalej.

Takéto prípady sa však stávajú zriedkavejšie. V láske je spravidla väčšina rôznorodých partnerských projektov zlučiteľných.

Lásku k sebe následne žiarime do okolia. Ak ľúbime seba, vieme tak ľubiť aj ostatných. Lúbime bez podmienok. Lúbim ňa, prijímam ňa, aj keď sa naše cesty rozchádzajú. Náš rozchod je pokojný, láskavý (aspoň z mojej strany).

Ak „láska“ k partnerovi zaniká pri rozchode, môžeme si byť 100 percentne istý, že to nebola láska. Láska trvá, aj keď sa vzťah mení (partnerský sa mení na priateľský, pracovný na priateľský, prípadne partnerský sa mení na priateľský a nepriateľský – vnímaný ako nepriateľský z druhej zúčastnenej strany). Láska ľúbi, prijíma aj svojich katov. Láska nemá s tým druhým nič spoločné. Láska nemá so vzťahom nič spoločné.

**Láska nemá so vzťahom nič spoločné.  
Láska nič nevyžaduje, lásku si netreba zaslúžiť.**

Láska nie je to, čo spája dvoch ľudí. Láska nemá s tým druhým nič spoločné. Láska nemá s našimi vzťahmi nič spoločné. Láska nemá žiadne AK. Žiadne požiadavky, žiadne podmienky.

Buď ľúbim, alebo nie. Buď ľúbim seba a všetkých alebo neľúbim seba a neľúbim nič a nikoho.

**Z podstaty lásky buď ľúbime všetko a všetkých  
alebo neľúbime nič a nikoho.**

Pre mnohých z nás je to trošku šokujúce zistenie, ale je to tak. Pozorne sa zamyslime nad podstatou lásky. Ak niekoho ľúbime, prijímame, nemáme žiadne podmienky a očakávania, tak ho ľúbime nech spraví čokoľvek. Nemôže spraviť nič, čo by „zrušilo“ našu lásku k nemu, pretože AK by sme ho prestali ľúbiť, pretože niečo spravil (nespravil), nechová sa podľa našich predstáv a očakávaní, už by tam bolo AK, už by tam bolo očakávanie, neprijatie toho, aký je a to už nie je láska. Láska nemá s tým druhým nič spoločné (nezávisí od neho).

Naše vzťahy, vrátane partnerských, nemajú s láskou nič spoločné - v tom zmysle, že by bola láska to, čo ľudí spája. Ľudí spájajú záujmy, projekty, sympatie, životné postoje, presvedčenia – vibrácie (vibrujú rovnako, priťahujú sa). Opakujem v zdôraznení, láska nemá s tým druhým nič spoločné. Existuje len láska k sebe, k svojmu JA a len tú vieme ovplyvniť. Len tú lásku, ktorú máme vo svojom vnútri vieme šíriť do okolia, len tá sa nám môže vrátiť, len tú vieme prijať.

# Sebectvo, láskavé a podmiennečné vzťahy

Vieme, prečo by bol na svete raj, ak by boli na svete len sebeci? Ak by som sa staral do frajerky (zakazoval jej fajčenie a pod.) a nie do seba, veľmi ťažko by som dospel ku svojej náprave. Do okolia by som chrľil len príkazy, zákazy, výčitky, agresiu, hnev a strach. Zameraním pozornosti na seba (do svojho vnútra) som sa napravil (zvýšil hladinu sebalásky) a zákonom žiarenia sa to odzrkadlilo aj v mojom okolí.

Čím viac budeme sebeckí, čím viac sa budeme zaujímať o seba, o svoj prospech, tým skôr prídeme na cestu lásky. Zistíme, že tak, ako je nerozlučne spojená tma a svetlo, láska a strach, výška a hĺbka, sloboda a zodpovednosť, tak sme aj nerozlučne spojení my s naším okolím. Sme jednou, jedinou mincou. Sme mincou, ktorej na jednej strane je naše JA a na druhej strane mince je všetko okolo nás. Jedno sa nedá oddeliť od druhého. Ak by zaniklo okolie, zaniklo by aj naše JA, pretože bez nášho okolia by sme boli všetkým aj ničím, neboli by sme. Naše okolie a JA sme jedno. Sme nerozlučne spojení, nerozlučne sa ovplyvňujeme.

Čo máme v sebe, to dávame do okolia. Čo máme v sebe, to máme (vidíme) vo svojom okolí, to vidíme vďaka seba, to zažívame.

Najväčší dar, aký môžeme dať iným, najväčší dar aký môžeme dať, žiarť do svojho okolia je ten, že sme k sebe láskaví = sme šťastní = bez strachu = sme radostní. Prejavom strachu je útok, útek alebo stagnácia (ničnerobenie). Prejavom lásky je šťastie, radosť, pokoj, súcit, ale paradoxne aj podmienky.

**Podmienky sú prejavom lásky.  
Láska nemá žiadne podmienky.**

Zdanlivý paradox, ale zvýšme, prosím, pozornosť. Láska nemá žiadne podmienky. Podmienky sú však jej dôsledkom. Podmienky sú

prejavom lásky. Čím viac sa ľúbime, čím viac poznáme svoju zdravú sebaistotu, sebahodnotu, sebaúctu, tým viac podmienok budeme vo svojich životoch mať. Čím presnejšie si definujeme podmienky a potreby vzťahu, tým väčší predpoklad má náš vzťah na úspech, tým menej domnienok, nevyslovených automatických očakávaní má. Pri láske (sebaláske) existuje veľmi veľa AK. Pri láske existuje oveľa viac podmienok, ako pri neláske.

Budem s tebou v partnerskom vzťahu, AK ma nebudeš biť a správať sa ku mne hrubo, pretože sa ľúbim a takéto správanie voči sebe nikomu neprepáčim. AK sa tak budeš správať, náš partnerský vzťah sa rozpadne, (ale pozor) ľúbiť ňa neprestanem!

Budem s tebou v pracovnom vzťahu, AK mi budeš posilať odmenu za moju prácu, ak mi výplatu nepošleš rozviažem s tebou tento pracovný vzťah, pretože sa ľúbim, mám sa rád, mám hodnotu a moja práca je hodnotná, zaslúži si náležitú odmenu. Náš pracovný vzťah sa rozpadá, ale ako človeka (neplatiaceho zamestnávateľa) ňa stále ľúbim.

Ak sa neľúbime, je nám jedno ako sa k nám správajú aj ostatní. Budeme tolerovať nadávky, neveru, dokonca aj fyzické násilie, pretože sa neľúbime. Čím menej sa ľúbime, tým menej podmienok vo svojich vzťahoch budeme mať. Čím viac sa ľúbime, tým viac podmienok vo vzťahoch budeme mať.

Z pohľadu lásky je tak veľmi osožné, nadväzovať vedomé, rozvážne vzťahy, t.j. vzťahy, ktoré sú založené na vedomých podmienkach. Vedomé podmienky sú také, pri ktorých vieme, prečo sme si práve tieto podmienky zvolili, čo nám dávajú a čo sa bude diať, ak tieto podmienky nebudú naplnené.

Pripomeňme si moju frajerku fajčiarku, t.j. Prípad, kedy mi vadilo jej fajčenie. Ak by som konal nevedome (ustráchané), mohol by som si stanoviť podmienku:

*„Chcem frajerku nefajčiarku, budem v partnerskom vzťahu so ženou, AK nebude fajčiť!“*

V skutočnosti v takomto prípade však ani len netuším prečo mám vlastne takúto podmienku. Čo sa za ňou skrýva? Čo sa stane, ak si nájdem frajerku nefajčiarku a po svadbe začne fajčiť?

Nie som si vôbec vedomý toho, že za touto mojou podmienkou partnerského vzťahu sa skrývajú moje strachy a emočné zranenia, ktoré sa oživia práve v partnerskom vzťahu, pričom môžem mať priateľov, rodičov a známych fajčiarov a ich fajčenie mi vôbec nič (vnútorne) nespôsobí.

Iná podmienka by mohla znieť:

*„Nechcem mať frajerku fajčiarku, pretože keď fajčí nemá rada seba, nemôže mať rada ani mňa. Veď to má napísané na cigaretách, fajčenie zabíja.“*

To však nie je pravda. O druhom človeku nič nevieme, pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla. Fajčenie nie je vôbec zlé, ani škodlivé, len je. To že škodí zdraviu, nie je vôbec pravda, nezabúdajme na to!

Moja podmienka ohľadom fajčenia je založená na zmesi ilúzií, domnienok, strachov, pokriveného vzťahu samého k sebe. Nepoznám seba, a tak nemôžem zákonite poznať podmienky, ktoré mám sám voči sebe a zákonite tak nepoznám podmienky, ktoré si kladiem voči iným. Nepoznám ich skrytý, pravý význam, pôvod.

Čím viac sme sebeckí, čím viac sa zaujíname o seba, čím lepšie poznáme seba, tým lepšie poznáme svoj vzťah k svojmu JA = lepšie poznáme podmienky, čo si k sebe dovoľíme a čo nie.

Čím viac sa ľúbime, tým viac podmienok a tým prísnejšie podmienky máme definované.

**Napišme 3 hlavné dôvody prečo vyžadujeme od svojho partnera vernosť.**

**Napišme 3 dôvody, prečo by sme sa hnevali na svojho partnera v prípade jeho nevery.**

Dôležité si je uvedomiť, že v danej chvíli – pri nevere bolo nášmu partnerovi dobre, príjemne (inak by nás zrejme nepodvádzal).

Prečo nám vadí to, že je partnerovi dobre (pri nevere)?

Takéto jedlo mi nerobí dobre, už ho viac nebudem jesť, aj keď mi chutí. Ak budem užívať alkohol, tak len v malých dávkach, pretože ak sa opijem, je mi zle, telo mám nevládne (otrávené), moja myseľ je plná úzkosti, nebudem si takto škodiť, lebo sa ľúbim. Nebudem udržiavať toxické vzťahy, ktoré ma ničia a vysávajú zo mňa energiu.

Ak je hladina našej lásky k svojmu JA na nízkej úrovni, neľúbime sa = je nám v podstate jedno ako sa chováme sami k sebe → nám je jedno, ako sa chovajú ostatní k nám. Ak sa neľúbime, máme nejasné a nevedomé podmienky voči samému sebe.

Opijeme sa každý víkend, rozbijeme sa na kašu a potom sa budeme týždeň dávať dokopy. No a čo, „telo má ísť do hrobu zhumplované“, povieme si. Partner nám nadáva, uráža, ale to nevadí, to znesieme, veď tak isto si nadávame aj my, nič iné si nezaslúžime, to je v pohode, to zvládneme, na to sme zvyknutí.

Žijeme v podmieničnom, vzťahovom svete. Všetky vzťahy sú založené na podmienkach. Vzťah tvorený podmienkami vyplývajúcich z lásky a vzťah tvorený nevedomými podmienkami sa nedá „zvonku“ rozlíšiť. Aké mám vzťahy, viem iba ja.

Môžeme mať dvoch ľudí, ktorí sa o seba starajú, cvičia, nepijú nadmieru alkohol, nefajčia, stravujú sa striedmo a „zdravo“, ale nezabúdajme, že o druhom človeku nič nevieme.

Prvý z nich môže mať k sebe plne láskavý, vedomý vzťah. Jeho životný štýl je prejavom jeho lásky, úcty k svojmu telu a duchu. Avšak aj disciplinovaný, vedomý, láskavý „askét“ zakopáva a „padá“. Opije sa, zapáli si, seba či niekoho iného obviňuje, závidí... Láskavo prijme a uvedomí si svoje „zlyhanie“. Pokojne sa napraví pôstom, ospravedlnením. Prijíma sám seba, ľúbi sa, ľúbi aj svoje pády, je si vedomý toho, že aj jeho pády sú jeho láskavou súčasťou.

Druhý, podobne sa zvonku javiaci „asketický, pokojný, láskavý človek“, však nemá tak rozvinutú lásku k svojmu JA. Jeho asketický život je dôsledkom strachu zo smrti, z neprijatia. Kompenzuje si svojím asketizmom, svojím „duchovnom“ svoje nízke sebavedomie a sebaúctu, kedy sa svojím „iným“ životným štýlom vystavuje na pozornosť a obdiv. „Ty nepiješ, nefajčíš, si vegán“ pochvala a urážky sú jeho afrodiziakom, ktorými dostáva pozornosť. Ak zhreší, spapá mäso, opije sa, vnútorne sa obviňuje, odsudzuje, trestá, trpí. Je plný strachu, opovrhovania a pohrdania sebou i ostatnými, „neduchovnými, opíjajúcimi sa mäsojedcami“. Vníma sa „vyššie, rozumnejšie, duchovnejšie“ v porovnaní s ostatnými.

Navonok rovnaký spôsob života dvoch ľudí môže mať diametrálne odlišný vnútorný život, diametrálne odlišnú hladinu sebalásky, čo my „zvonku“ nevieme a ani nedokážeme rozlíšiť.

Vnútorný život sa priamo odvíja od úrovne sebalásky. Svoje vnútro žiarime do okolia a to, čo žiarime následne aj zažívame (sa nám vracia) a to vo všeobecnosti je zákonité, že práve sebaláska je alfou a omegou celého nášho života...

# Sebaláska

Od úrovne našej vlastnej sebalásky sa odvíja celý náš život. Rodíme sa ako láska a umierame ako láska. Naše srdce máme preto, aby sme ľúbili. Naše „duchovné srdce“ nič iné nedokáže, dokáže len ľúbiť. Sme láskavá, celistvá, úplná, harmonická bytosť. Lenže našim narodením sa do určitej rodovej línie, výchovou a vývojom našej duše, sme zdedili nános nezmyslov (nevedomia) - ilúzií, strachov, postojov, dogiem a životných presvedčení, ktoré prúd lásky z nášho srdca zatieniajú.

Prúd lásky z nášho srdca sa nemení, je rovnaký od narodenia až po našu smrť, ten nezmeníme. Zmeniť môžeme len to, ako veľmi je tento prúd zatienený, oslabený a to, aké prostriedky a možnosti máme v rámci našej aktuálnej sily a vôle k manifestácii tejto lásky.

**Neexistuje človek, ktorý by sa nemal rád.  
Ľúbime sa vždy.**

Ak sme bábätko, máme malo síl a možností ako našu lásku manifestovať. Ešte nevieme rozprávať, ani konať – nevieme ovládať ani svoje telo. Boli sme 9 mesiacov nerozlučne spojení s matkou a keď ju ako bábätko necítíme vo svojej blízkosti, prirodzene sa bojíme (cítíme opustenie) a jediný spôsob, ako si lásku, pozornosť, starostlivosť, hojnosť (mlieko) vypýtať, je plač.

Svoju lásku k sebe, starostlivosť o svoju obživu, o svoje prežitie si nevieme sami zabezpečiť, sami dať, vieme si ju len vypýtať.

Postupom času, ako silnieme, mocnieme, premýšľame, zisťujeme, máme skúsenosti, „vieme“ → už začíname prejavovať svoju sebalásku k sebe, šírime ju aj do svojho okolia, vždy však len podľa miery svojich síl a možností. Prejavujeme lásku podľa miery poznania, ktoré sme sa po súčasný, prítomný okamih života naučili.



Ak sme sa nenaučili (neučili nás) mať rád samého seba, ak nás neučili svojmu prijatiu, svojej hodnote, úcte, dôvere v seba, je logické, že nevieme prejavíť lásku sami k sebe, ani k svojmu okoliu.

Sami v sebe nevieme (nedokážeme) zachytiť lásku, ktorá z nás vychádza. Sami seba ju nevieme zrkadliť.

**Potrava nášho tela je obživa.  
Potrava duše, potrava našej bytosti je láska.**

Tok lásky z nášho srdca zatienil náš pocit menejcennosti, bezmocnosti, strachu z nedostatku, z opustenia, zo smrti atď.

Naša vlastná láska k nám neprúdi, naša bytosť ju nevie v nás nájsť. Naša bytosť však vie iba ľúbiť, ale aby mohla ľúbiť potrebuje lásku, ktorej sa jej z nášho vnútra nedostáva. Postupne sa úplne „vyhladuje“ a keďže stále chce ľúbiť (pretože iné nedokáže) začne naše JA hľadať lásku „mimo nás“.

A tak si lásku začneme dodávať rôznymi, vonkajšími prostriedkami. Tieto vonkajšie prostriedky nemôžu nikdy naplniť náš deficit lásky, pretože len na krátko, na malú chvíľu sa uspokojí náš deficit lásky počas toho, ako si túto „lásku“ dodávame. Slasť, radosť, naplnenie čoskoro odznie a my tak musíme znovu hľadať a znovu dodať chýbajúcu lásku.

Vonkajšie prostriedky tak nikdy nenahradia obrovský, prirodzený tok lásky z nášho srdca, na ktorý je naša bytosť od počatia zvyknutá, nastavená.

O čo je náš deficit lásky väčší, o to viac sme ochotný prijať „drastickejšie“ spôsoby dodania „lásky“. Cigarety, alkohol, sex, nakupovanie, obžerstvo, závisť, nenávisť, ľútosť, povyšovanie, ponížovanie... Spôsobov máme neúrekom. Nájdeme si vždy také, ktoré najviac vyhovujú našej sile a možnostiam, ktoré máme k dispozícii.

Ak nemáme financie aby sme si zadovážili láskanie cigaretami, alkoholom alebo inými drogami, nájdeme si finančne nenáročný

spôsob ako sa k láske dopracovať. Lutujeme, závidíme, nenávidíme. Dávame sa do pozície obeť = zrazu nás lutujú, dávajú nám pozornosť, podporu, „lásku“. A zrazu máme to, čo nám chýbalo. Tak rýchlo, ľahko, bez nakupovania, bez drahých, nelegálnych drog.<sup>25</sup>

Dávame si radosť a šťastie (lásku) skrz závišť, kritiku, pýchu. Vedome (často aj nevedomky - podvedome) škodíme iným, znižujeme ich hodnotu alebo sa len jednoducho porovnávame, čím prežívame chvíľkovú „lásku k sebe“ v okamihu, keď sa cítime „lepší“ ako tí iní. Cítime sa lepšie, máme vyššiu hodnotu.

*Joj taký som dobrý, úspešný a ostatní takí malí, bezcenní, chybujúci, ne duchovní, tlstí, leniví...*

Poučujeme, kritizujeme, odporúčame, radíme a to aj bez vyzvania, bez toho, aby nás niekto o to poprosil.

*Ja ti poviem, čo je správne, očkuj sa, neočkuj sa, tomuto ver, tomu never. K tomuto ti zakážem prístup, to čítať nemôžeš, to je hoax, toto čítaj, toto je pravda. Ja viem čo máš robiť, ja viem kde je pravda, ty si hlúpy, nevieš si sám, bez mojej pomoci vyberať informácie, akým môžeš veriť, preto ti nalinkujem, čo čítať môžeš a čo nie. Ak bude treba, ak sa rozhodnem, tak ťa aj zaočkujem, nasilu, povinne, proti tvojej vôli, veď ja viem a ty si hlúpy...*

*Joj ako krásne a záslužne som všetkým pomohol, taký dobrý pocit z toho mám. Som užitočný, potrebný, rozumný, ostatní nič nevedia. Sú to nuly, hlupáci.*

Povyšujeme sa, aby sme cítili to, čo nám chýba. Keď sa pomstíme, cítime ten blažený pocit zo „spravodlivosti“.

---

<sup>25</sup> Ale za všetko sa platí. Vo vesmíre nie je nič zadarmo. Ani hovno pod lopúchom. Ak aj to hovno chceme, musíme sa preň zohnúť. Vydať, minúť časť z našej energie = „zaplatiť“. Pri drogovaní = napĺňaní deficitu lásky vonkajšími prostriedkami, platíme veľmi vysokú cenu. Od straty zdravia, slobody, zodpovednosti... až po stratu vzťahov...

*Na, dostal si len to, čo si si zaslúžil. Napravil som krivodu, dodal som si lásku, pozornosť, spravodlivosť, čo mi bola odopretá.*

Čím viac máme sily a možností a čím máme väčší strach (nedostatok lásky), tým hrôzostrašnejšie činy dokážeme vykonať. Pomstíme sa celému národu, celej rase.

*Nechcela ma frajerka, odkopla ma. No počkajte, veď ja vám ukážem, pomstím sa.*

Nech spravíme čokoľvek, vždy keď utíšime svoj strach, utíšime deficit lásky len dočasne. Čoskoro potrebujeme (hľadáme) ďalšiu a ďalšiu lásku. Ďalšiu a ďalšiu cigaretu, ďalší a ďalší pohárik, ďalšie a ďalšie šaty, ďalší milión na účte, „ďalší spor, hádku ktorú vyhráme“, ďalšie poníženie, ohovorenie niekoho, ďalšiu neprajnú myšlienku...

Lúbime sa stále, aj keď sa ničíme, aj keď sa zabíjame = aj keď sa neľúbime. Je to zdanlivý paradox, ale domnievam sa, že na tomto mieste by sme tomu už mohli porozumieť.

**Lúbime sa stále, aj keď sami seba zabíjame, ničíme.  
Lúbime sa aj vtedy, keď sa „neľúbime“.**

Pre lepšie pochopenie tohto paradoxu lásky si to pre istotu ešte raz zhrňme a zopakujme. Naučili sme sa zahatať (odmietnuť) prúd našej vlastnej lásky. Neprijímame našu vlastnú lásku, ktorá sa tak v nás nemôže zrkadliť (neodráža sa späť do nás = nenaplní nás). Naša bytosť nedostáva lásku, ktorej zdrojom je naše vlastné „srdce“.

Naša bytosť však vie len ľubiť, rozdávať lásku, žiariť lásku, ale lásky má nedostatok, pretože ju sami od seba neprijímame. Miesto toho, aby sme „vyhádzali“ všetky prekážky, ktorými hatíme prúd našej vlastnej

lásky (začneme sa ľúbiť, liečiť svoje strachy a emočné zranenia), hľadáme nové a nové vonkajšie zdroje potešenia, „lásky“.

Vonkajšími prostriedkami si zmierňujeme deficit vlastnej lásky. Fyzickými pôžitkami (cigarety, alkohol, čokoláda, káva, sex) či duchovnými pôžitkami, pocitmi (povyšovaním, pohrdaním, porovnávaním a pod.) si dodávame chvíľkové potešenie (lásku), pričom z dlhodobého hľadiska sami seba ničíme. Ničíme sami seba, pretože sa ľúbime, pretože nepoznáme a nevieme ako si lásku inak dodať.

Vo svojej podstate sa stále chceme ľúbiť, chceme aby sme netrpeli, ale trpíme, pretože sa neľúbime, pretože zatiaľujeme si svoj vlastný zdroj lásky.

Utrpenie môže byť také veľké, deficit lásky môže byť taký veľký (alebo len jednoducho nevieme nájsť taký zdroj lásky, ktorým si tento svoj deficit lásky „zaplátame“), že sa radšej zabijeme, spáchame samovraždu, len aby sme nemuseli trpieť.

Naša láska k nám je taká veľká, že sa radšej zabijeme, aby sme nemuseli znášať utrpenie. Utrpenie, ktoré plynie z našej nelásky, utrpenie vyplývajúce z toho, že sa neľúbime.

Každý z nás sa ľúbi rovnako, avšak každý z nás využíva iné zdroje lásky. Niektorí z nás „čerpajú“, nachádzajú lásku v sebe (vnútorné, svoje zdroje) a iní využívajú vonkajšie, cudzie zdroje.

**Ľúbime sa každý rovnako, používame len rozdielne zdroje a prostriedky na „zabezpečenie“ si lásky.**

## Hukulus Muskulus a láska

Spomíname si ešte na Hukulus Muskulus? Chorobu, ktorá postihovala jednu z našich nôh, skrátila na nej šľachy a svaly. Kráčanie sa nám stalo útrpným a náročným. Hukulus Muskulus je všetko to, čo nám zatieňuje prúd lásky z nášho srdca. Zatieňuje náš vlastný prúd lásky, ktorý sa v nás nemôže zrkadliť, ktorý tak následne ďalej ani nemôžeme žiariť do svojho okolia. Kráčanie životom bez lásky nám tak zákonite spôsobuje utrpenie. Máme len dve základné možnosti ako kráčať vzpriamene. Vyliečiť sa z choroby Hukulus Muskulus alebo môžeme používať barličky, ktorými sa trochu narovnáme, vďaka ktorým, dokážeme chodiť viac vzpriamene.

Pri svojom liečení posilňujeme sebalásku. Prijímame, rozpoznávame, liečime, hojíme svoje strachy, ilúzie a emočné zranenia. Hľadáme, pátrame čo sa deje v našom vnútri, rozpúšťame ilúzie, chybné vzorce správania, životné dogmy, postoje, rozpúšťame všetko to, čo bráni prúdu lásky z nášho srdca k nám, k nášmu JA, k našej bytosti. Čím viac sa liečime a hojíme, tým viac sa zmierňuje Hukulus Muskulus, tým menej sme ohnutý = tým menej krívame.

Druhým spôsobom ako sa vieme dostať bližšie k vzpriamenej chôdzi je používanie barličiek – vonkajších pomôcok. Dodávame si lásku, ktorá nám chýba najčastejšie skrz sebapoškodzujúce správanie, ktoré pôsobí krátkodobo ako analgetikum a anestetikum. Pretože trpíme pri aktuálnom kroku, kľudne znesieme akékoľvek sebapoškodenie, ktoré sa však prejaví až v budúcnosti, nie TU a TERAZ. Ak by nám každá cigareta, poldeci, neprajná myšlienka či hrešenie (konanie proti vlastnému JA) okamžite spôsobila bolesť, celkom určite by sme odmietli sebapoškodzujúce spôsoby dodania si lásky. To sa však nedeje. Začneme kašľať až oveľa neskôr, vraciame a bolí nás hlava na druhý deň, povyšovanie a neprajné myšlienky sa prejavia na našom zdraví až neskôr v budúcnosti. Budúcnosť je ďaleká,

nejasná, tá nás netrápi. Hľadáme len na to, nech sa nám TU a TERAZ kráča príjemne.<sup>26</sup>

Barličkami (drogami) sa tak vzpriamime, ideme rovno, cez utrpenie, ktoré nám kratšia noha spôsobuje. Zahnali sme deficit lásky krásnym pocitom, cigaretou, pohárikom, dobrým jedlom, pocitom dôležitosti pri vlastnom ponížení či výsmechu iných, pomstou (nami vykonanej spravodlivosti) atď. Na krátko kráčame vzpriamene, pretože necítíme bolesť skrátenej šliach a svalov nohy postihnutej Hukulom Muskulom.

Ak aj náhodou vidíme dôsledky ničivého sebapoškodzovania (fajčiar kašle, obžierač má srdcovocievne choroby), ignorujeme ich (myslíme si, že my sme výnimka a nám sa to nestane). prípadne volíme spôsoby sebapoškodzovania, ktoré už priamo nevidíme. Závidíme, kritizujeme, povyšujeme sa, pohrdame, ignorujeme a pod. My však nie sme ľudské (fyzické) bytosti s duchovnými zážitkami. Sme duchovné bytosti, ktoré zažívajú aj zážitky ľudské (fyzické).

Nefyzická, nehmotná úroveň je tak k našej bytosti oveľa bližšie ako naše telo, preto je pre nás sebapoškodzujúce správanie sa na nehmotnej úrovni oveľa viac škodlivé ako fyzické sebapoškodzovanie (priame poškodzovanie tela).

Často sme svedkami ako sa popíjajúci fajčiari dožijú oveľa vyššieho veku, ako športujúci, zdravo sa stravujúci, abstinujúci nefajčiari.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Je krásne žiť v prítomnosti, TU a TERAZ. Lenže žitie v prítomnosti neznamená to, že predám celý svoj majetok, aby som sa mal teraz aktuálne „ako kráľ“ a zajtra umriem od hladu. Život v prítomnosti si vyžaduje vedomé prežívanie TU a TERAZ, kedy je minulosť, budúcnosť a prítomnosť v jednom bode, v TU a TERAZ. V prítomnosti si uvedomujem, že žijem TU a TERAZ na základe minulosti a TU a TERAZ vytváram to, čo budem žiť v „budúcnosti“ – v budúcom prítomnom okamihu.

<sup>27</sup> To, či sa ničíme na hmotnej či nehmotnej úrovni však nemení nič na tom, že sa ničíme. Odhaduje sa, že ľudské telo je nastavené na cca 150 až 200 ročný život, a to bez akýchkoľvek problémov a chorôb. To, že tu máme choroby a nešťastia je len dôsledkom toho, že sa ničíme = skracujeme si život = nežijeme 150 ročný život v plnom zdraví. Choroba, skrátenej, nešťastný život je len dôsledkom zatienenia svojej životnej sily (lásky).

**Viac nás ničí to, čo nás zožiera ako to, čo žerieme.**

Analgetiká a anestetiká (chvíľkové dodanie lásky skrz sebapoškodzujúce správanie sa) však pôsobia vždy len dočasne. Po odznení ich účinku znovu pocítíme utrpenie, pretože nás naše krátke svaly a šľachy nohy postihnutej Hukulom Muskulom stále ťahajú do jednej strany a tak túžime, hľadáme, potrebujeme ďalšiu a ďalšiu cigaretu, pohárik, ďalšiu výčitku, ľútosť, poníženie podriadeného...

Ak dostávame svoju „dávku“ pravidelne po celý život „nie je problém“. Síce si život krátime, ale to nám až tak nevaďí, pretože máme aspoň sem tam, pri dodaní dávky pocít šfastia a radosti. Máme pocít, že život sa vtedy „dá vydržať.“

Problém nastáva, ak našu drogu nedostaneme. Zrazu máme veľký problém a následne ho má aj naše okolie. Z pokojného, „vyrovnaného“ – vzpriameného človeka sa stáva ustráchané, útočiace, nervózne, netolerantné, arogantné, vyčítavé monštrum.

Dovolím si tvrdiť, že drvivá väčšina z nás má Hukulom Muskulus. Kráčame životom ohnutí, pokrivení a toto kráčanie nás extrémne bolí. Keďže sa zo svojej prirodzenosti ľúbime, chceme trpieť čo najmenej a tak sa chceme narovnať. Niektorí z nás sa narovnávajú najľahšou možnou cestou = volíme celoživotné používanie analgetík a anestetík, a tak si do života priťahujeme okolnosti a ľudí, ktorí nás budú podopierať, sú ohnutí rovnako ako my avšak opačným smerom, presne tak, že keď sa vzájomne podoprieme, tak sa nám kráča ľahšie.

Každý sme ohnutí v rôznej miere. Čím je ohnutie väčšie, tým väčšia slasť, „pocít zamilovanosti“ ak nadviažeme nový vzťah, ktorý nás podoprie.

Život je krásny tanec. Hrá nám tu nádherná živá hudba a je len na nás, ako budeme tancovať. Môžeme tancovať ladne, vzpriamene, samostatne alebo aj v páre, či dokonca aj v skupine. Môžeme však tancovať aj ako vykřivení, ako ohnutí. Môžeme tancovať ako tanečník

so skrátanou nohou, s Hukulom Muskelom, ktorý bude každý druhý krok zakopávať a padať na zem.

Aký tanečník, taká tanečnica. Ak tancujeme vzpriamene a pristúpi k nám partnerka, ktorá sa na nás začne váľať, jej tlak nemusíme byť schopný udržať a tak ju pustíme a ona padne. Ak ju nepustíme, neprepustíme, (neodpustíme) môže na nás tlačiť až tak veľa, že padneme obaja.

Po páde sa postavíme a takúto partnerku prirodzene opúšťame, hľadáme si logicky inú, vzpriamenú, s ktorou sa nám bude tancovať ladne, bez tlakov a pádov.

Ak k nám pristúpi vzpriamená partnerka, tancujeme spolu, ladne, pokojne, harmonicky. Ak nás partnerka pustí, sme vzpriamení a tak nepadáme na zem, ale tancujeme ďalej samostatne. Tancuje ďalej samostatne aj naša partnerka, až do okamihu, keď sa zas stretneme, keď zas spolu na seba „narazíme“ a tancujeme spolu, v páre, ďalej.

Dvaja silno ohnutí taneční partneri sú odkázaní jeden na druhého. Ak jeden odíde druhý automaticky padá, prestáva tancovať. Nedokáže tancovať sám a tak si hľadá rovnako ohnutú partnerku ako bola tá predtým.

Novú partnerku však už tak ľahko nepustí, vie, že keď ta posledná odišla, padol ťažko a bolestivo na zem. Pevne ju drží, lipne na nej, nedovolí jej odísť. Rovnako to cíti aj jeho partnerka.

Je nám zrejmé, že tanec životom v zdravej, vzpriamenej polohe nám dovolí oveľa väčší pôžitok z tanca. Sme vzpriamený, dokážeme tancovať sami a keď stretneme partnerku (partnerský, pracovný, kamarátsky vzťah), bude to krásne oživenie nášho samostatného tanca. Ak tanečná partnerka ucíti, že chce tancovať sama, pokojne ju púšťame a tancujeme každý samostatne. Ak sa rozhodneme, pre spoločný celoživotný tanec, život nám naladí krásnu hudbu, aby sme si tento tanec krásne užili.

To, či je naša tanečná partnerka vzpriamená vďaka tomu, že sa prácou na sebe dopátrala k sebaláske (vyliečila si Hukulus Muskelus) alebo používa analgetiká a anestetiká v podobe sebapoškodzujúceho



správania sa, častokrát nemáme možnosť zistiť, hlavne ak nevyužíva sebakposkodzujúce správanie sa na fyzickej úrovni (nefajčí, neopíja sa a pod.), ktoré je ľahko rozpoznateľné.

O druhom človeku nič nevieme (do hlavy nikomu nevidíme). Môžeme s niekým vytvoriť partnerský vzťah a jeho sebakposkodzujúce správanie sa nemusí výrazne v našom vzťahu prejavíť, pokiaľ druhá strana vo vzťahu svoju drogu (analgetiká a anestetiká) nevyžaduje od nás.

Môže tyranizovať, kritizovať podriadených, závidieť susedovi, nenávidieť bývalého partnera, plánovať v mysli pomstu. Kritikou podriadených či plánovaním pomsty vo svojej mysli dostane svoju dávku „lásky“, vzpriami sa a toto vzpriamenie nášmu partnerovi vydrží počas toho, kým je s nami. Takto môžeme spolu bez najmenšieho problému vydržať aj celý život. Môžeme mať v princípe aj krásny, harmonický vzťah, bez hádok a problémov.

Viete prečo sa ľudia rozvádajú aj po 40 rokoch manželstva? Jeden z dvojice ohnutých sa vzpriamil alebo jeden zo vzpriamených sa ohol (niekto mu zobral barličku - drogu). V oboch prípadoch, kedy sa ohnutý vzpriamil alebo vzpriamený ohol nastal nový, nerovnovážny stav. Ohnutý začal tlačíť na vzpriameného tak silno, že sa tanec (život) s ním stál „neustateľným“, neudržateľným a bolo nutné ho pustiť na zem (prepustiť ho zo vzťahu, rozvieť sa).

40 rokov môže človek svoje ohnutie „kompenzovať“ v zamestnaní tyranizovaním podriadených alebo cigaretami. Príde do dôchodku a plúcny lekár mu zakáže fajčiť. Droga je fuč. Hukulus Muskulus sa neliečil celý život a teraz začína bolieť v plnej paráde. Z pokojného, „vyrovnaného“ – vzpriameného človeka sa stáva ustráchané, útočiacé, nervózne, netolerantné, arogantné, vyčítavé monštrum, pýtajúce si svoju drogu. Pozná len osvedčenú cestu k droge, kritizovaním, mstením sa a v cigaretách. Toto všetko začne hľadať.

Podriadení už nie sú k dispozícii, je na dôchodku. Cigarety už nie sú, pretože lekár zakázal fajčiť. A tak si kritiku a všetku tu parádu užije jediný najbližší, kto zostal, priateľ, muž, partner, spoločník vo firme, deti.

Takýto skok, takáto zmena, odňatie drogy môže prísť však oveľa skôr. Úplne postačí, ak žena otehotnie. Ak bola závislá na barličkách, ktorými si dodávala lásku (cigarety, vínko, klebety na kavičke s kamarátkami = ponížovanie iných = zvyšovanie svojej hodnoty), zo sekundy na sekundu môže prísť o svoje externé dávky lásky. Z pokojnej vyrovnanej priateľky začnú zrazu vyliezať všetky tie strachy, zrazu sa s ňou nedá žiť. Nie, nie, žiadna výhovorka na tehotenstvo. Vôbec za to tehotenstvo nemôže a už vonkoncom za to nemôžu hormóny. Tie len sprostredkovávajú vnútorný stav mamičky. Obrovský deficit drog však zvyčajne trvá len do pôrodu, pretože sa objaví nová droga - bábätko. Už má matka vyššiu hodnotu, je potrebná, už môže znovu klebetiť, rozprávať aké je úžasné mať dieťa a aké sú ostatné matky „zlé“ = s nižšou hodnotou.

*Majka kojila len 3 mesiace a ja 4, no ja som ale dobrá mama. Prácu som obetovala kvôli deťom, neschopného muža mám, o všetko sa starám sama. Ja mám také šikovné deti a susedove sú také neschopné. Maťko sa najlepšie učí z triedy. Môj Jožko je autista, ľutujte ma, dávajte mi pozornosť (lásku).*

Ako vieme strach má tendenciu „bobtnať“, posilňovať sám seba. Hovorovo poznáme frázu, „strach má veľké oči“. Môže sa stať, že strach (Hukulus Muskulus) rozbujnie a spôsobí ešte väčšie „skrútenie nohy“ a postupom času bude treba dodávať viac lásky (analgetík a anestetík). V ilustračnom príklade už napríklad cigarety a tyranizovanie podriadených nemusí stačiť. A tak začne človek podvedome hľadať ďalšie barličky (drogy – chvíľkové dodanie lásky z vonkajších zdrojov). Môže pridať alkohol, viac cigariet alebo úplne novú drogu. Lásku, pozornosť, pochvalu... hľadáme zas len vo svojom okolí napríklad cez flirty, neveru, milencov. Možností je neúrekom.

Identický prípad novovzniknutej disharmónie nastane aj vtedy, ak sa jeden z ohnutých partnerov vzpriami. Doposiaľ boli obaja silno ohnutí. Napríklad ak pociťovali silný strach z opustenia, chodili všade

spolu, len aby nebol jeden bez druhého. Dávali si jeden druhému to, čo chýbalo, pocit dôležitosti, spolupatričnosti.

Jeden z nich sa však začal o seba zaujímať, začal na sebe pracovať, začal liečiť svoje strachy, komplexy, emočné zranenia. Začal si postupom času dávať sám sebe viac lásky, začal sa „vzpriamovať“. Čím vzpriamenejší bol, tým viac cítil tlak partnera.

Počkaj, počkaj povie partnerke. „Prečo by som nemohol ísť sám s kamarátmi von na futbal? Veď nemusíme chodiť všade spolu.“ Vzdialil sa od partnerky a ona sama „padá“, pretože už jej nerobí oporu, nedodáva drogu, pocit dôležitosti, jedinečnosti, bezpečia a pod.

Prásk, nedal drogu. Z doposiaľ milovaného partnera sa zrazu stane nenávidená osoba, najväčší k\*k\*t na Zemi. „Celý život som mu obetovala, starala sa o neho, všade s ním chodila a jemu je teraz prednejší futbal.“

Áno, takéto veci sa dejú. Všetko je však tak, ako má byť, pretože vesmír je pokojné, harmonické, spravodlivé a hojné miesto.

Nemusíme sa preto báť liečiť (Hukulus Muskulus). Liečením sa vzpriamime, ale neznamená to, že sa hneď budeme rozchádzať a rušiť naše vzťahy, nie je to vôbec nutné.

Všetko sa deje pre náš osov. Ak sa začneme meniť, pracovať na sebe, vzpriamovať sa, povedzme o našej práci okoliu a pozvime k tejto zmene aj opačné strany našich vzťahov (partnera, šéfa, deti, rodinu, kamarátov). Koniec koncov, ak meníme seba, meníme celý vesmír, takže, či už chceme alebo nie, naša zmena vždy ovplyvní aj všetko okolo nás.

Skúsme si na pár dní – týždňov odoprieť drogy, ktorými si dopĺňame lásku (alkohol, sex, cigarety, veľké porcie jedla, kritiku, poučovanie, závisť, sociálne siete, internet a pod). Všimnime si, aké zmeny sa v nás začnú diať, ako sa budeme meniť.

Zamerajme sa na stav svojho vnútorného pokoja / nervozity / hnevu / podráždenia ...

Presne takýto budeme, ak sa raz budeme musieť týchto našich „drog“ vzdať!

*Rozprávali sa dvaja kamaráti, pričom jeden z nich povedal:*

*„chcel by som sa dožiť aspoň 100 rokov.“*

*Druhý sa začudovane zarazil, 100 rokov do je dosť a hneď sa začal vypytovať*

*kamaráta,*

*Fajčíš? Nie...*

*Piješ? Nie...*

*Máš mladú, peknú frajerku? (Sexujes často?) Ani nie!*

*Tak prečo sa chceš dožiť 100 rokov, čudoval sa...*

Predpokladám, že vyššie uvedený príbeh (vtip) možno počula väčšina z nás. Jedná sa o vtip, ale krásne ilustruje fakt, ako sú naše životy prešpikované skrz naskrz „drogami“, chvíľkovými uvoľneniami, ktoré nám prinášajú slasť v našom vlastnom ustráchanom živote bez lásky. Žiť 100 rokov bez obžerstva, sexu, alkoholu, cigariet, nakupovania, bez áut, dovolení, bez detí... si mnoho z nás nevie predstaviť. Samozrejme, že nevie! Pretože sme plní strachu, plní nelásky. Ak by sme zažili ten pocit naplnenia láskou, láskou bez AK, bez súdov, hodnotení... pocítili by sme radosť z bytia. Radosť z bytia! Radosť len z toho, že sme! Priatelia, máme radosť zo života? Tešíme sa ráno po prebudení, že máme ďalší krásny deň života?

Neliečený, nevedomý človek s Hukulom muskulom (s nízkou hladinou sebalásky) bude vždy vyžadovať externé dodávky lásky a to spravidla skrz sebapoškodzujúce správanie. V mnohých vzťahoch môže takýto človek vďaka týmto drogám (dávkam lásky zo zdrojov mimo seba) pôsobiť vzpriamene, harmonicky, rozvážne. Celý život môže mať pokojný, láskavý, súcitný vzťah s partnerom, šéfom, deťmi, rodinou no celkom určite, so železnou istotou to bude na úkor iných vzťahov, z ktorých svoju chýbajúcu lásku doluje. V týchto ostatných vzťahoch sa naplno prejaví nízka hladina sebalásky. Celkom určite to bude minimálne v rámci jedného vzťahu. Vzťahu k svojmu JA.

Život však ukazuje, že postupom času každá droga zoslabne. Telo, duša, bytosť si jej bude pýtať viac a viac. Ak si dodávame lásku zvonku, tak postupom času sa viac a viac našich vzťahov bude meniť na neláskavé, závislé resp. z viac a viac vzťahov budeme dolovať lásku. Prípadne sa počet neláskavých vzťahov nezmení, zmení sa však hĺbka nelásky v nich.

Ak si lásku dodávame vyvyšovaním nad ostatných (ponižovaním) iných, tak zo začiatku postačujúci jemný sarkazmus prerastie neskôr do výsmechu až sa napokon pretaví do pohrdania či ignorácie (mení sa hĺbka, intenzita drogy).

Ak nemôžeme ísť do hĺbky (kvality), tak ideme do šírky (kvantity). Nezosmiešňujeme už len priateľov, ale začneme podpichovať (povyšovať) sa nad kolegov, partnerov, rodičov, deti (začneme sa povyšovať nad čoraz viac a viac ľudí).

Vesmírne zákony platia univerzálne pre nás všetkých. V tomto nie je žiadna výnimka, žiadna skratka, žiadna tabletká, ktorá by urobila niečo za nás. Veru nie. Ak chceme mať v živote harmonické, pokojné, empatické, vyvážené - vzpriamené vzťahy, nie je iná cesta ako sa mať rád. Nie je iná cesta ako cesta lásky. Cesta liečenia svojich „pokrivení, ohnutí,“ krívd, emočných zranení, strachov a fóbii. Cesta zvyšovania svojej sebalásky. Meníme seba. Sme zodpovední za svoj život, za svoje šťastie, za svoju radosť. Sme zodpovední len a len za seba.

## Zodpovednosť za iných

O inom človeku nič nevieme. Akýkoľvek nevyžiadaný zásah do „inej osoby“ je agresia. Kritika, sarkazmus, nevyžiadaná rada, odporúčanie aj nevyžiadaná pomoc je silne agresívna, nech je zámer, myšlienka pomoci či ochrany akokoľvek cnostná.

Ak zbadáme bezdomovca, ktorý čaká v zime pred obchodom a dáme mu bez opýtania obložený chlebič, je to z našej strany agresia, ktorá sa nám zaručene vráti. Buď nám ju vráti hneď bezdomovec, ktorý nás okríkne: „čo to robíš, čo mi tlačíš chleba do ruky, ja chcem len poldecák“ alebo podľa zákona akcie a reakcie nám niekto niečo nanúti v budúcnosti (proti našej vôli).

Pokiaľ nás niekto iný o zodpovednosť (za neho) nepožiadal, sme zodpovední len a len za seba. No dobre, ale čo naše deti, odokrytý partner v posteli, bezdomovec, nevládni rodičia, zranení ľudia pri havárii? Sme za nich zodpovední? (*Deti sú samostatná a veľmi dôležitá skupina, tej sa budeme venovať samostatne v nasledujúcej časti*).

Čo robíš, ak uvidím v noci odokrytého partnera? O druhom človeku nič neviem. Jeho bytosť možno tuší hroziace nebezpečenstvo automobilovej havárie, ktoré sa mu môže udiť o týždeň a tak si zabezpečilo spôsob ako sa tomu vyhnúť. Odokryje si v noci telo, prechladne, ochorie = zostane doma a nenasadne do auta, v ktorom by sa zabil. Ak ho zakryjeme, zachránime ho od prechladnutia, ale posunieme ho do autonehody. O druhom človeku, o plánoch jeho bytosti skutočne nič nevieme.

Rovnako je možné, že ak ho nezakryjeme, prechladne a zabije sa autom cestou do lekárne alebo k doktorovi.

Možno sa len jeho telo odkopalo z paplóna, pretože mu bolo teplo a tento čin (chladno počas nočného spánku) vybuduje lepšiu imunitu nášho partnera, čím sa môže vyhnúť závažnému ochoreniu.

Čo si bytosť nášho partnera nočným odokrytím zaumienila, to skutočne nevieme. Čo však vieme je pravidlo, zákonitosť „čo sa nás dotýka, to sa nás týka“.

Celý vesmír je v nás a my v ňom. Všetko je vzájomne previazané. Sme súčasťou svojho partnera, rodiča, šéfa, autohavárie, ktorú vidíme. Všetko čo sa nás dotýka, to sa nás týka a toho sa týkame aj my.

Ak sme účastní situácie, kde hrozí aktuálne ohrozenie na živote alebo na zdraví (TU a TERAZ) a týka sa to človeka, ktorý nám nevie odpovedať na otázku, či o našu pomoc stojí (opitý bezdomovec ležiaci na koľajisku, odokrytý partner, človek na ktorého sa rúti auto a nevie o tom), konáme tak ako cítime a vieme, ako sme presvedčení a schopní. Vesmír s týmto naším konaním plne ráta, plne ho očakáva.

Ak sa prebudíme a vidíme odokrytého partnera, ale nechceme ho budiť a zakryjeme ho, nekonáme agresívne. Ráno sa ho môžeme spýtať, že či je v poriadku, že ho zakrývame, ak ho v noci nájdeme odokrytého.

Ak vidíme autohaváriu, kde z auta vyletí človek a leží na zemi pred nami a jediné, na čo sa zmôžeme je zavolať záchranku, je to správne, neagresívne konanie. Ten čo si haváriu prial, si pritiahol také okolnosti, aby sa jeho havária uskutočnila presne, do bodky, do posledného detailu, podľa zámeru jeho bytosti, vrátane všetkých účastníkov a okolností, vrátane nás...

Ležiaci zranení z autohavárie potreboval takého účastníka nehody, ktorý len zavolá odbornú pomoc, pretože si bytosť v autohavárii privedila zranenie chrbtice, ktoré je veľmi dôležité pre duchovný rast zraneného človeka. Ak by bol účastník nehody príliš „akčný“ okoloidúci a ratoval by ihneď zraneného, poškodil by mu nechtiac miechu. Zranený však vo svojej nehode potreboval takého účastníka, ktorý len zavolá pomoc, ktorá ho dostane do nemocnice, kde bude premýšľať nad svojim zranením, kde začne jeho duchovný prerod. Zranený potreboval presne takého, ako sme my, preto sme boli tam, kde sme boli, presne na tom mieste, v tom čase. Náhody neexistujú (existujú len zákonitosti, ktorým nerozumieme).

Úplne rovnako je to pri všetkých podobných životných situáciách, ktoré sa nás dotýkajú. Okolnosti, situácie a účastníci (ľudia), pri ktorých nemáme možnosť alebo čas opýtať sa na to, či našu radu či pomoc vlastne chcú alebo potrebujú, plne rátajú s nami, s naším chovaním, presne tak, ako ho konáme.

A ako je to s pomocou, radami, staraním sa o naše deti? Ved' oni nám niekedy už vedia povedať, čo chcú! Čipsy, pizzu, čokoládu. Spať doobeda a potom od obeda, do rána. Hrať sa s nožom, so zápalkami. Skákať v zime v mláke. Ako nebyť agresívny, ako konať „správne“, láskavo?



## Zodpovednosť za deti

Zodpovednosti za iných ľudí – deti sa venujeme v tejto samostatnej kapitole, pretože je to obširnejšia a veľmi dôležitá oblasť.

Z učiva predchádzajúcich kapitol je očividné, že drvivú väčšinu našej „nelásky“, strachov, fóbií, tráum, životných postojov, dogiem, vzorcov správania... sme získali v našom detstve, spravidla od ľudí, ktorí nás vychovávali, ktorí nás najviac „milovali“. Najmä od rodičov, širšej rodiny, učiteľov, trénerov, kamarátov. A tu to väčšinou všetko začína.

Druhému človeku môžeme dať len to, čo máme. Ak sa nemáme radi<sup>28</sup>, čo môžeme naším deťom dať? Len to, čo máme. Naučíme ich nemať sa radi, presne tak isto, ako sme sa to naučili my (ako to naučili nás). Ak si prečítame knihy ako Tao Te ťing, Bibliu, Korán atď., zistíme, že sa presne tá istá, nízka hladina sebalásky (výchova) ťahá s ľudstvom po tisícročia. Ľudia dnes zabývajú, závidia, hádajú sa o majetok, súdia iných, pohrdajú, povyšujú sa, porovnávajú sa... rovnako ako za čias Ježiša. Úplne rovnako ako pred 2000 rokmi ľudia hľadajú svoju chýbajúcu lásku na miestach mimo seba.

Cítíme, že nám chýba láska, podvedome po nej bažíme a keďže sme práve výchovou a životnými okolnosťami „zabudli“, že my sami sme si zdrojom lásky, hľadáme ju mimo nás. Hľadáme ju vo fyzických a nefyzických pôžitkoch, ktoré nám na chvíľku dodajú pocit lásky, radosti, šťastia, pokoja.

Často sa stáva, že si vlastný deficit lásky kompenzujeme tak, že podvedome „ťaháme“ lásku aj od našich detí. Vďaka nim si dodávame presne také pôžitky, skrz ktoré si dodávame našu chýbajúcu lásku.

---

<sup>28</sup> Už vieme, že radi sa máme vždy. Vždy sa ľúbime, používame však len rôzne zdroje lásky (vnútorné – sebaláska alebo vonkajšie, ktoré nás spravidla ničia). Pre jednoduchosť tak pre pochopenie kontextu pod označením neľúbime sa = máme nízku hladinu sebalásky = tienime si vlastný zdroj lásky z nášho „srdca“

Našu nelásku, nízke sebavedomie, sebaistotu, sebahodnotu a pod. si kompenzujeme (nevedome) na deťoch, pretože sú malé, slabé, bezbranné, „sú naše“ = „môžeme s nimi robiť, čo len chceme, vychovávať tak, ako chceme“ = „môžeme im dávať a brať od nich, čo len chceme“. Brať si čokoľvek a koľkokoľvek od iných, dospelých, cudzích ľudí je ľahšie. Sú silnejší, starší, múdrejší ako deti. Vedia sa lepšie brániť proti našej neláske (ponižovaniu, výsmechu, porovnávaníu). Deti však nie.

*Pozri aký si nešikovný, zasa si niečo rozbil. Ako tomu nemôžeš rozumieť, ty si taký sprostý. Toto musíš zjesť, to ti musí chutiť. Toto si obleč. Do školy pôjdeš. Musíš! Ty nevieš ešte, čo je pre teba dobré.*

Samozrejme, že ako dospelí máme viac vedomostí a životných skúseností, ale aj oveľa viac strachov, domnienok a ilúzií. V porovnaní s dieťaťom často sami seba vnímame ako neomylnú autoritu a prestávame samotné dieťa (vnímať) cítiť.

Kritizujeme, ignorujeme, kážeme, poučujeme = vyvyšujeme sa. My sme takí múdri a starostliví rodičia, deti sú hlúpe, nešikovné.

Podobne prenášame svoje túžby a nespĺnené očakávania na „svoje“ deti. Spravíme z nich najlepších, najrýchlejších, najmúdrejších, najbohatších pričom sa ich vôbec nepýtame, či sa im to páči, či ich to baví, či sú radostní a šťastní. Robíme z deti obeť našich predstáv svojho vlastného šťastia a radosti, ale ony nie sú my. Každé dieťa je jedinečná, svojbytná bytosť, ktorá chce žiť svoj život. Ako sa takéto dieťa cíti? Ako sme sa vtedy cítili my, keď nám všetko „linajkovali“, kázali, určovali?

Cítili sme sa nerešpektovaní, nehodnotní, zneuctení. Naša sebaláska dostala opäť na frak, získali sme nové a väčšie strachy, viac a viac sa zatienila naša vlastná vnútorná láska.

V škole to „pokračuje ďalej“. Bez zveličovania musíme úprimne priznať, že náš doslova tyranský školský systém nás skúša, porovnáva, známkuje. Diktuje, núti nám, čo sa máme učiť, aj keď nás to v danej chvíli vôbec, aleže vôbec nezaujíma.

Pri známkovani, nie sme chválení za to, čo vieme. Učítelia sa snažia odhaliť to, čo nevieme, za to sme známkovaní! 5 je pre prostých a pomalých, 1 pre múdrych a rýchlych. Bojíme sa, že niečo nebudeme vedieť, pretože by sme dostali horšiu známku, a tak sa snažíme zamaskovať skutočnosť, že niečo nevieme. Pri odpovedi si vymýšľame, podvádzame, hľadáme výhovorky, obkluky, ťaháky, bojíme sa povedať neviem.

Tu je spravidla zdroj nášho strachu povedať neviem (veľmi veľa tráum, strachov, fóbií je do nás naočkovaných a podporených najmä vďaka povinnému = nanútenému školstvu).

Rodičia aj „systém“, my sami si przníme svoje „milované“ deti. Naučíme deti klamať, súperiť, báť sa. Naučíme ich stanovovať si vlastnú hodnotu na základe niečoho. Odučíme ich nevnímať svoju vlastnú hodnotu, ktorá nie je od ničoho závislá. Naučíme ich porovnávať sa s inými.

Odvedieme deti od svojej vlastnej lásky, od svojej vlastnej hodnoty, ktorá nie je ničím stanovená. Robíme to nevedome (podvedome), pretože deťom môžeme dať zákonite len to, čo vieme, to, čo máme.

Sami nemáme vedomé, radostné a láskavé životy, a tak môžeme priviesť naše deti len do rovnakého spôsobu života, ako máme my. Nemôžeme vlastným deťom vysvetliť, naučiť ich čo je transfunkcionér kontinua, ak sami vôbec nevieme, čo to je, ak vôbec nevieme, ako funguje.

Navonok môžu mať naše deti (v porovnaní s nami - rodičmi) viac peňazí, krajšie telá a šaty, ale vo svojom vnútri budú mať rovnaký deficit lásky, ako máme aj my. Vo svojej hĺbke, vo svojej podstate budú rovnaké ako my. Podobne keď budú mať aj ony svoje deti, budú sa úplne identicky podvedome povyšovať, budú ich porovnávať, hodnotiť, kritizovať, nevnímať... skrz svoje deti si nepriamo, nevedome kompenzovať svoj vlastný deficit lásky.

Druhý spôsob, akým si doprajeme našu chýbajúcu lásku skrz deti, je priame „vypýtanie“ si ich lásky. Nevedome (podvedome) vychovávame neschopné, závislé, nesamostatné bytosti.

*Ukáž, ty nič nevieš, spravím to za teba. Toto si obleč, toto zjedz. Nerob, ja ti to uvarím, operiem. Joj, aký som pre teba dôležitý, bezo mňa nič nezoládneš, nedokážeš. „Budeš pri mne (budeš ma potrebovať), až kým neumriem“.*

Podvedome si svoju nelásku kompenzujeme extrémne prílišnou starostlivosťou. A tak máme tridsiatnikov, ktorý bývajú u rodičov a aj keď na nich nadávame, že sú povalači, nesamostatní a neschopní, často si neuvedomujeme, že my sme ich tak vychovali. Podvedome sme ich vychovali tak, aby sa báli byť samostatní, aby boli čo najdlhšie pri nás, aby sme boli potrební, aby sme mali slasť z vďaky, „našej potreby, užitočnosti“, dôležitosti, aby sme pocífovali slasť z toho, že oni nevedia a nemôžu a my vieme a môžeme.

Podobnými spôsobmi si dolujeme lásku od našich detí a veľmi sa bojíme, aby sme o zdroj svojej lásky neprišli. Deti sa stali našou drogou, zdrojom našej chýbajúcej lásky.

Bojíme sa o prídel drogy, bojíme sa, aby sa na nás deti nahnevali a tak im všetko dovolíme. Ved' sa predsa nemôžu nahnevať, potom nedostaneme svoju drogu.

Skáčeme ako oni pískajú a dovolíme im všetko. Nechceme, aby sa hnevali, robíme všetko, aby oni nič robiť nemuseli, aby všetko mali bez svojej zásluhy.

Odstránime deťom zo života všetky kamene, o ktoré by mohli zakopnúť. Keď sú s nami, o žiadne kameň skutočne ani nezakopnú, ale ak z nich na chvíľku spustíme oči, ak sa vydajú niekam bez nás, samozrejme, že zakopnú, pretože cesta života je plná kameňov, balvanov, šmykľavých miest, roklín... a zákonite po zakopnutí padnú. Ale keďže sa nenaučili zakopávať a padať postupne (od maličkých jemných pádov), tak bez asistencie rodičov padnú brutálne, veľmi silno, rovno na hubu. Celý sa rozcapia na zemi, zákonite sa „dolámu“ a nebudú sa vedieť ani samé postaviť a prekonať ďalšie prekážky, pretože nikdy doposiaľ nespádli a nevstávali.

Aj maličká prekážka bude nad ich sily. Iluzórna sebaistota, sebadôvera, sebahodnota vytvorená rodičmi (nevychádzajúca

z vlastného vnútra) sa rozplynie ako ranná hmla a zostane čistá realita, čistá skutočnosť, čistá 30 či 40 ročná bytosť s duševnou zrelosťou maličkého, neskúseného, ustráchaného dieťaťa s obrovským deficitom lásky. Toto maličké dieťa nevie lásku nájsť (pretože nepozná svoj vlastný zdroj) nikde inde ako v depresii alebo agresii, a keďže sa „Hukulus Muskulus“ prejavil pri živote zlyhaní naplno (po zakopnutí o „kameň“), siahajú tieto „deti“ (ustráchaní ľudia aj vo veľmi starých fyzických telách, ale s citovým a emočným telom dieťaťa) po „enormne silných barličkách“, spôsoboch ako sa z bezvýhodiskovej situácie (z ich pohľadu dieťaťa) dostať. Samovražda, drogy, cigarety, alkohol, prípadne hľadajú prijatie „lásku“ tam, kde ju dostanú, často aj v pochybných (extrémistických) partiách.

**Veríme len tomu, čo vidíme.  
Vidíme len to, čomu veríme.  
V čo veríme, to sa nám stáva „pravdou“.**

Častokrát sme prekvapení, keď zistíme pravú tvár našich detí. Veď on bol taký, milý, pokojný, šikovný a teraz pije, fajčí, droguje, správa sa násilne k spolužiakom. Nie nebol milý, nebol pokojný a ani súcitný. Bol aký bol, len my sme nevideli jeho podstatu, pretože sme si zakladali svoju hodnotu na hodnote svojich detí a nemohli a nechceli sme podvedome a vedome pripustiť, vidieť a prijať skutočnosť, že sú akí sú.

Sme prekvapení správaním sa našich detí, ale to nie je vôbec prekvapivé, že sme prekvapení, je to zákonité! Ako môžeme poznať správanie sa svojich detí, keď nepoznáme sami seba? Vieme, prečo a kedy sa tak správame? Kedy, ako a prečo tak reagujeme? Žijeme vedome? Láskavo? Láskyplne? Alebo si len našim správaním sa dodávame chýbajúcu lásku – neprijímame, porovnáme, hodnotíme, súdime, ohovárame, fajčíme, závidíme ... drogujeme.

**Najväčším darom, ktorý môžeme dať naším deťom, je naša  
vlastná láska samých k sebe!**

„Čo to robíš, čo kričíš, čo reveš? Upokoj sa!“, povieme dieťaťu. My sme rozrušení, nepokojní, pretože nás vyrušuje, znervózňuje to, čo dieťa robí. No my mu kážeme aby sa upokojilo = aby spravilo a bolo také, čo ani my nedokážeme, nevieme.

Ak sa spýtame tibetského mnícha, potvrdí nám, že upokojiť sa na lusknutie prsta častokrát nedokáže ani on! A my to chceme okamžite od svojho dieťaťa!

Tento fakt len ilustruje, ako sme hlboko nevedomí a v dobrej viere neskutočne „mrzачíme“ svoje deti, veď ako inak, cesta do pekla je dláždená dobrými úmyslami.

Sem tam dieťa možno vypočujeme, spravíme dokonca aj niečo podľa neho, kúpime mu darček, ktorý sa mu páči. Ale v drvivej väčšine času, v bytostne dôležitých otázkach dieťa vôbec nepočujeme. Zákonite to tak robíme, nevieme inak, veď nepočujeme ani potreby svojej vlastnej bytosti.

Aby deti nespýšneli, tak ich kritizujeme, poučujeme a nechválime, prípadne ho chválime, vyzdvihujeme do nebies, velebíme príliš. Keďže sami seba nepoznáme a nevšímame si samých seba, tak si vôbec nevšímame ani to, čo malé detské srdiečko chce, čo si želá. My ho doslova prevalcujeme. My sme dospelí, ty si dieťa, my sme za teba zodpovední, budeš poslúchať, robiť všetko tak, ako ti povieme, ako ťa vychováme.

Za deti naozaj zodpovedáme, ale len do okamihu, kedy začnú (vedia) za seba zodpovedať samy.

Ako však vychovať deti neagresívne? Ako v nich nezabiť lásku? Odpoveď je veľmi jednoduchá. Naučme sa ľúbiť samého seba, naučme

sa sebaláske. Nič viac netreba. Ostatné už zariadi vesmír, pretože len budeme dávať, „vyžarovať“, zasievať do detí to, čo v sebe máme.

Ak žiarime lásku, môžeme dať deťom len lásku. Výchova dieťaťa sa nedá opísať v žiadnej knižke, pretože žiadna kniha by to neobsiahla. Existujú však len určité zákonitosti, základné orientačné majáky, princípy a súvislosti, ktorých poznaním a dodržiavaním sa vyhneme mnohým neželaným dôsledkom plynúcich z našej nevedomosti a ustráchanosti (nelásky k sebe).

### Výchova detí začína a končí výchovou rodičov.

Predstavme si situáciu kedy kráčame po ulici, na ktorej je naša známa reštaurácia. Pozrieme sa dovnútra a zistíme, že je v nej náš veľmi dobrý známy, ktorého sme však už dlhšiu dobu nevideli. Vojdeme do reštaurácie, ideme bližšie za priateľom a zisťujeme, že v reštaurácii sa koná práve jeho oslava okrúhlych narodenín. Ako sa obzeráme navôkol, spoznávame viac a viac našich spoločných známych. Chceme ísť podať ruku nášmu známemu, pozdraviť ho a zagratulovať, avšak započujeme jeho hlas ako sa rozpráva so svojou ženou.

*„Čo tu robí, ved' sme ho nevolali. Ale už je tu, čo s ním spravíme, vyhodíme ho von alebo ho usadíme k stolu?“*

Skúsme si to predstaviť, precítiť. Budeme sa cítiť chcení, prijatí, ľúbení? Zrejme asi ani veľmi nie. Aj keď nám priateľ povie, aby sme zostali, nebudeme sa na oslave cítiť príjemne, cítime, že sme (tam) nechcení.

Predstavme si obdobnú situáciu, kedy oslavuje náš kamarát svoje zasnuby. Pošle nám pozvánku na túto oslavu, zavolá nám ešte aj osobne a povie nám, že sa teší, že prídeme. Volá nám ešte dva týždne

pred oslavou, aj deň pred oslavou a uisťuje sa, že prídeme, pretože sa na nás veľmi teší a rád nás uvíta, uhostí, uvidí. Chce nás mať na svojej oslave. Ako sa budeme cítiť v tomto prípade?

Vnímame a cítime ten rozdiel ocitnúť sa na mieste, kde sme chcení a nechcení?

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov, teda našou vlastnou výchovou. Či sa nám to páči alebo nie, výchova nášho dieťaťa začína oveľa skôr ako ho počneme, splodíme.

Z predchádzajúcich dvoch príbehov osláv vieme, ako sa cíti plánované, chcené dieťa a ako sa cíti dieťa, ktoré je neplánované, nechcené, ktoré vzniklo ako dôsledok fyzického uspokojenia tiel (častokrát aj opitých či inak zdrogovaných).

Cieľavedomé tvorenie prirodzene vibruje (prifahuje iné energie) ako náhodné konanie, pri ktorom vzniká „tvorba“ nepriamo, nechcene, neplánovane.

My, naše JA, naša bytosť si veľmi presne, do detailov pamätá všetko od nášho počatia. Či už tomu veríme alebo nie, všetko máme v sebe uložené. Všetky pocity od počatia až po súčasné TU a TERAZ.

Od počatia sme už existovali v lone našej matky, všetko čo cítila ona (ale aj čo cítil náš otec), sme cítili aj my. Práve okamih splodenia je našim prvotným zdrojom pocitu lásky (alebo nelásky) voči sebe. Lásky, ak sme boli plánovaní (chcení), nelásky ak...

*Otravujem rodičov, komplikujem im teraz život. Sú vyľakaní, keď zistili, že ma čakajú. Že „otehotneli“. Priniesol som im kopec strachu a obáv, dokonca zvažujú potrat.*

*Ak by som sa nenarodil (počatím), ak by som tu nebol, bolo by im lepšie. Najlepšie by tak bolo, keby som tu nebol, ved' ma nemajú radi, nechcú ma, za všetko môžem ja = nemám sa rád, ved' ma nemá nikto rád, ani rodičia. Vôbec sa nepotešili keď som za nimi zavítal.*

*Prípadne cítim a počujem, že keď už som sa prihodil, tak ma už vychovávajú. Už ma zrazu chcú. „Už ma zrazu chcú mať na oslave, na ktorú ma vôbec predtým nevolali“. Po mesiacoch strachu, nechcenia ma zrazu veľmi milujú.*



*Cítim už ich lásku, ale to všetko čo som prežíval, čo som spolu s rodičmi prežíval do tohto okamihu, do okamihu prvého prijatia, sa bude so mnou vliecť celý môj život, pokiaľ s tým niečo sám neurobím...*

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Tri mesiace pred počatím sa s priateľkou dohodneme na založení si rodiny. Prichystáme svoje telá na počatie. Urobíme očistu, pretože to ako dieťa splodíme, také bude, tak sa bude cítiť. Liečime, hojíme a čistíme svoje telá. Čistíme a cibíme aj svojho „ducha“ tak, aby sme boli čo najviac vedomí, láskyplní.

Nemusíme poznať všetky vesmírne zákony aby nám bolo jasné, že očakávané, plánované dieťa, na ktoré sa mesiace tešíme a pripravujeme sa naň, sa bude cítiť inak, ako keď splodíme dieťa v opitosti po diskotéke vo výfahu cestou do bytu.

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. To, čo a ako sa cítime, cíti automaticky aj naše dieťa, aj keď sa nachádza ešte len v matkinom lone. Všetci sme spojení biopolom zväzku splodenia, pričom dieťa je spojené s matkou aj fyzicky. To čo konzumuje matka, ako a na čo myslia, čoho sa boja rodičia, z čoho sa tešia, to okamžite vníma a cíti aj ich dieťa. Ak sa vyhovávame k sebaláske, nevystavujeme sa dlhodobo stresovej a náročnej práci = žijeme v láskavom, pokojnom prostredí → vystavujeme svoje dieťa skrz seba práve takýmto pocitom (pokoju, harmónii, prijatiu, láske). Láskaví, vychovaní rodičia berú ohľad na narodené (splodené) dieťa a preto nevyhnutne žijú v pokojnom, láskavom prostredí a disciplinovane dbajú na to, aby boli stále láskaví sami k sebe, mali vysokú hladinu sebalásky.

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Po „druhom pôrode“ dieťaťa = fyzickom pôrode (prvý pôrod je počatie, prechod z čistého vedomia do vedomia dieťaťa) rovnako zodpovedáme za dieťa, pretože je stále bezbranné. Nemožno tu obsiahnuť všetky detaily výchovy rastúceho dieťaťa, dôležité je si však uvedomiť, že malé dieťa je do času vývoja analytického myslenia svojim správaním a potrebami podobné malému „zvieratku“.

Čím viac budeme láskavý, čím menej ilúzií a potrieb bude vyplývať z našich strachov a nelásky, tým bude jeho vývoj a výchova prirodzenejšia. Ak si však budeme dieťaťom naplňovať svoje potreby nenaplnenej lásky, môžeme ho nevedome dokaličiť.

*Chceme sa potešiť (utíšiť náš deficit lásky) tým, že uvidíme ako naše dieťa kráča. Nevieme sa dočkať, a tak mu kúpime chodiacu ohrádku, do ktorej dieťa postavíme. Dieťa sa začne podopierať rukami a ľahšie dokáže stáť. Čochvíľa zistí, že sa dokáže podopierať rukami tak, že stojí a nepadne. Rýchlo začne v ohrádke a s ohrádkou chodiť. Sme spokojní. Tešíme sa, ako krásne dokáže naše dieťa stáť. No čo sme však spravili? Dieťa je vo vývoji, učí sa chodiť. V jeho mozgu sa vytvárajú nervové synaptické spojenia neurónov, ktoré bude neskôr používať pri chôdzi. Prirodzene by sa dieťa učilo stáť tak, že by sa „stavalo a padalo“. My sme ho však naučili stáť pomocou jeho vlastných rúk. Vytvorili sa mu synaptické spojenia tak, že stojí pomocou rúk. Neskôr v dospelosti sa bude táto motorika, jeho chôdza a pohyb nôh odvíjať od tohto zapísaného zvyku. Ak si zraní ruky, jeho chôdza a postoj (životný) nebude taký pevný, ako keby sa naučilo chodiť prirodzene, chodiť a stáť, bez pomoci rúk.*

Sprznili sme svoje dieťa, svojou nevedomosťou, svojou neláskou, pretože sme hľadali naplnenie svojej lásky skrz naše dieťa. Chceli sme sami seba potešiť tým, že uvidíme svoje dieťa chodiť. Ak by sme boli vychovaní, vyliečili si náš deficit lásky (Hukulus Muskulus) = vedeli samostatne stáť, ľúbili sami seba, nepotrebovali by sme si dávať lásku sami sebe skrz naše dieťa.

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Častokrát sa vyvyšujeme nad naše deti, plašíme a strašíme ich, bavíme sa na nich, smeje sa im a zosmiešňujeme ich. Dieťa nemá vyvinuté analytické myslenie, nerozumie výsmechu, žartom, plašeniu a vyhrážkam. Vníma všetko ako pravdu. *Ak nebudeš poslúchať, zoberie ňa čert. Ak nebudeš poslúchať, pôjdeš do polepšovne. Ak nebudeš robiť to, čo chcem, nechám ňa tu = opustím ňa.* Krásne zasatie strachov do mysle dieťaťa. Len kvôli tomu, že sme sami nevychovaní, že vnímame svoje dieťa z „výšky“,

z povýšenia, ako objekt našej zábavy, ako objekt, ktorý nás musí poslúchať bez nášho vysvetlenia, bez pochopenia, bez lásky.

*Predstavme si samých seba, ako máme 4 roky a rozhádzeme doma všetko, čo sa dá. Sme ešte malí, maličkí. To, čo je „poriadok“ a prečo je dobré mať poriadok, ani len netušíme. Ešte nám nezakázali baviť sa životom, a tak sa bavíme, rozhádzeme celý byt.*

*Príde rodič, postaví sa vedľa nás a nahnevane skríkne. To čo robíš, okamžite prestaň! Čo zas neposlúchaš. Keď s tým neprestaneš, dám ťa babke a už ma neuvidíš. Robíš len neporiadok, si taký neposlušný, zlý, nevychovaný!*

*Ako sa v tejto chvíli cítíme? Netušíme čo je poriadok a neporiadok, nikto nám to nevysvetlil, ale prijímame pravdu od nášho Boha – rodiča, som zlý neposlušný a ak sa budeme prejavovať slobodne (to, čo chcem v danej chvíli robiť, prejavovať to čo TU a TERAZ cítim), dajú nás babke = opustia nás. Bojíme sa a budeme sa báť spraviť čokoľvek, čo sa rodičom nepáči, aj keď nerozumieme prečo sa vlastne hnevajú, ved' sme len rozložili veci v byte inak ako boli. Rodič sa domnieva, že dieťa vie, čo je poriadok, neporiadok, domnieva sa, že už vie, aj keď mu to nikto nevysvetlil. Prípadne rodičia vysvetlili dieťaťu čo a prečo je dobré mať poriadok, ale už si neoverili, že skutočne tomu dieťa rozumie a chápe. Ak nám niekto niečo povie, neznamená, že tomu rozumieme, chápeme = že podľa toho budeme žiť.*

**Rozumiem = chápem → žijem.**

*Alebo sa udeje druhá alternatíva. Rodič je vzpriamený, vedomý, plný lásky, prijatia. Vedomý si toho, že má hodnotu. Má hodnotu rovnakú ako akákoľvek iná ľudská bytosť na tejto planéte, úplne rovnakú.*

*Toto všetko má rodič v sebe, chápe tomu, rozumie tomu = žije podľa toho. Pozná magickú vetu „no a čo, smie to tak byť“.*

*Vie, že má úplne rovnakú hodnotu ako jeho dieťa. Nemôže sa povyšovať. Sadne si vedľa dieťaťa, tak aby bola úroveň ich očí rovnaká, ved' majú rovnakú hodnotu a povie. „Dieťa moje, veľmi ťa ľúbim, ale to, čo robíš, sa mi nepáči.“*

*Nepáči sa mi to, čo robíš, ale moja láska k tebe nikdy neprestane. To, čo teraz robíš rozhadzuješ veci, sa mi nepáči preto, pretože mama občas vysáva a čistí byt a keď takto všetci všetko porozhadzujeme, spravíme jej prácu navyše a potom nám zostane menej času na to, aby sme sa s tebou hrali a venovali sa ti. Ak chceš, môžeme veci spolu upratať a ja ti pri každej veci poviem na čo slúži a prečo je osožné ju mať práve na tom mieste, z ktorej si ju zobral“.*

Dieťa nemusí ešte vôbec rozumieť logickej argumentácii, prečo sa nám nepáči jeho chovanie (to čo robí). Dieťa môže naše argumenty a vysvetlenie často pochopiť aj oveľa neskôr. Dôležité však je, že vie a uvedomuje si, že toto jeho správanie sa nám nepáči, pričom je stále milované, ľúbené, prijaté. Cíti to na úrovni srdca. Úprimnou, láskavou komunikáciou (s kýmkoľvek, nielen s dieťaťom) komunikujeme na mnohých iných úrovniach ako je len fyzická (akustická). Na vedomej, fyzickej (akustickej) úrovni (rozprávania) je samotný informačný obsah slov zanedbateľný. Oveľa väčšiu informáciu nesie reč tela, úprimnosť a rýchlosť prejavu, intenzita, intonácia, zafarbenie a voľba slov atď.

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Nič viac, nič menej. Tak ako sa správame k sebe, sa správame aj k deťom, inak to prosto nevieme a ani nedokážeme. Darmo sa budeme pred deťmi pretvarovať a robiť pred nimi veci inak, ako ich máme v sebe zakorenené. Okamžite nás prekuknú, pretože nás cítia, vnímajú nielen ušami a očami.

Približne do šiesteho roku dieťaťa sa formuje jeho základné analytické myslenie, ktoré začína po tomto veku dieťa už aj zručnejšie používať. Do šiesteho roku dieťa nasáva všetko do seba takmer bez akéhokoľvek hodnotenia. Do tohto veku sa v dieťati zakóduje takmer 99% jeho životných postojov, presvedčení, strachov, fóbii, ktoré si ponesie do ďalšieho života. Prakticky je formovanie, zmena osobnosti, (výchova) dieťaťa po tomto období (po 6 – 7 roku) vo všeobecnosti už len „kozmetická“ úprava, resp. po tomto veku pre(výchova) bude stáť obe zúčastnené strany oveľa viac energie. To vedeli už aj naši praprarodičia, ktorí obsiahli túto zákonitosť v ľudovej múdrosti „ohýbaj ma mamko, pokiaľ som ja Janko.“

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Keďže vychovávame seba a nie deti, naša výchova detí spočíva v ich nevíchove. Výchovávame nevíchovou. Naša výchova nespočíva v tom, že hovorme dieťaťu čo má robiť, ale vysvetľujeme, čo, prečo a ako práve robíme, to, čo robíme. Len vysvetľujeme to, ako a prečo žijeme tak, ako žijeme. Majme vysokú úctu k slobode voľby, k slobodnej vôli iných.

**Výchova dieťaťa nespočíva v príkazoch a zákazoch,  
čo má a čo nemá dieťa robiť.**

**Výchova dieťaťa spočíva vo vysvetľovaní,  
čo, prečo a ako robíme, žijeme.**

*Teraz umývam a utieram po sebe príbor, aby sme ho mali vždy čistý, keď budeme nabudúce znovu jesť. Lyžičky ukladám sem, vidličky sem, aby sa nám to nepomiešalo a nožičky sem. Nožičky sú veľmi ostré a ľahko sa s nimi porežeme, preto ich utieram aj ukladám opatrnejšie ako lyžičky a vidličky. Nožič, oheň, žehlička nie sú nebezpečné, ak sme opatrní, nemusíme sa ich báť, len musíme dávať väčší pozor.*

*Teraz už zavriem krabicu s čokoládou a čipsami, pretože ak by som ich zjedol veľa, bolo by mi ťažko. Tieto veci sú veľmi chutné a ľahko si na ne navykneme, preto si vždy určím len koľko si čoho dám a ostatné odkladám na ďalšíkrát.*

*Teraz privítame mamu z práce. Počkáme ju na chodbe a keď príde dnu, objímeme ju a pobožkáme. Bola celý deň od nás, určite sa poteší. Ak chceš môžeme ju prekvapiť tým, že jej pomôžeme. Upraceme pred jej príchodom celý byt.*

Čo je pre dieťa príjemnejšie? Rozkazy a príkazy čo má robiť alebo pozvanie, možnosť pripojiť sa k našim činnostiam? Poučovanie, kritizovanie a vytykanie chýb alebo vysvetľovanie čo a ako robíme, čo a ako MÔŽE nabudúce (dieťa) spraviť, aby dosiahlo iný výsledok?

Dieťa robí to, čo vidí, napodobňuje. Ak budeme k nemu úprimný a dáme mu na výber, nenútime ho, nie je dôvod, aby vzdorovalo. Veď napokon, kde nie je agresia, nie je ani vzdor, že?

*Prišla raz jedna mamička s dieťaťom k váženému učiteľovi, ktorý oplýval obrovskou prirodzenou autoritou. Poprosila ho, aby dohovoriť jej synovi, pretože jedával stále chipsy a sladkosti a iné jedlo mu veľmi nechutilo.*

*Učiteľ sa pozrel na matku a syna a poprosil ich, aby za ním prišli o mesiac. Tak sa aj stalo.*

*Matka so synom prišla o mesiac neskôr a znovu zopakovala učiteľovi svoju prosbu. Ten sa pokojne zahľad do očí chlapčeka a pokojne povedal: „Nejedz nadmieru sladkostí, čipsov a vysmázaných jedál.“*

*Chlapec nič nepovedal, matka poďakovala a odišla.*

*O nejaký čas sa stretla matka s učiteľom a veľmi mu ďakovala. Syn je už veľmi striedmy v sladkostiach, čipsoch a iných podobných jedlách, povedala. Ale zvedavosť jej nedala a spýtala sa ešte: „Majstre a prečo sme museli čakať mesiac, aby ste synovi povedali tak jednoduchú radu, nejedz nadmieru sladkostí, čipsov a vysmázaných jedál?“*

*Majster odpovedal: „Sám som jedával sladkosti, chipsy, pizzu a hamburgery. Potreboval som mesiac, aby som zažil, pocítil (vychoval sa), odpútal sa od týchto jedál. Iba tak som mohol porozumieť a poradiť vášmu synovi.“*

Deti sú našimi veľmi blízkymi, často najbližšími a najrýchlejšími zrkadlami. Či už tomu veríme alebo nie, deti veľmi radi „poslúchajú“, pokiaľ im to umožníme. Pokiaľ sami seba vychováme. Pokiaľ máme úctu k slobodnej voľbe iných bytostí (detí). Pokiaľ nešírime agresiu (príkazy), zákonite sa nám agresia (odpor, „neposlúchanie“) nemôže ani v okolí zrkadliť.

*Jedna kamarátka poslala „svoje“ dieťa kúpiť fľašu olivového oleja a dala mu 10 eur na tento „nákup“. Dieťa jej prinieslo olej, ale nedonieslo výdavok. Za zvyšné peniaze si kúpilo bublifuk.*

*Matka (kamarátka) sa nehnevvala. Ved' mu možno aj zabudla povedať, že ma priniesť výdavok naspäť.*

*Citlivo vnímala a premýšľala. „Priniesť výdavok je predsa samozrejmé, ved' to tak chápe každý. Každí dospelí, vychovaní. Ale dieťa si to nemalo odkiaľ „vycucať z prsta“, že má doniesť výdavok. Prípadne, aj keby som mu to povedala, možno správne nechápalo, prečo je osožné, aby mi donieslo výdavok nazad.“*

*Kamarátka tak synovi povedala, poprosila (dala na výber). Nabudúce, keď ňa pošlem niečo kúpiť, mohol by si mi, prosím, kúpiť len to, o čo som ňa požiadala, pretože za zvyšné peniaze som mala v pláne kúpiť niečo iné. Dieťa prikývalo na súhlas, že pochopilo.*

*Čoskoro sa olej minul a matka poslala dieťa do obchodu kúpiť ten istý olej, ale už mu nedala 10 eur, ale dala mu rovno 20 eur. Dala mu ešte väčší priestor, viac možností, aby overila, či pochopilo čo od neho minule žiadala. Dieťa prišlo s olejom a celým výdavkom, do posledného centa.*

Ak by sme dieťaťu povedali: „To čo si spravil, minul si všetky peniaze, teraz budeme mať málo!“ (zasievame do neho strach z nedostatku), hrešíme ho - si zlé, neposlušné, nerozumné, nechápavé dieťa (znižujeme jeho hodnotu) a pod.

Ak by sme ho pri ďalšom nákupe poslali znovu kúpiť olej a dali by sme mu len 2 eurá (presne toľko koľko stojí olej), kúpi len olej, pretože sme mu to prikázali a nedali inú možnosť. Dali sme mu len 2 eurá, čím sme mu odňali možnosť svojej voľby, aby rozhodlo a premýšľalo samé nad svojim konaním a domyslelo dôsledok svojho konania. Aby bolo zodpovedné samé za seba (v otázkach nákupu, výdavkov atď.).

Radosť dieťaťa zo slobody, z toho, že za svoje slobodné konanie nebude ponížované (neľúbené) povedie zákonite k rastu zodpovednosti, sebaistote, sebadôvere, seba-vedomia...

Ako je možné vidieť na príklade výchovy „pri nákupe oleja“, maličkosti robia veľké, obrovské veci.

Tak ako sa aj prírode snaží každý rodič (zvíera) vychovať čo najrýchlejšie svojho potomka k samostatnému konaniu (žitiu), tak je aj

úlohou rodiča (človeka) viesť dieťa (svojim príkladom) k samostatnosti, vlastnej zodpovednosti, vlastnému šťastiu a radosi<sup>29</sup>.

V zdravých, láskavých rodinách nadobúda dieťa plnohodnotnú dospelosť, zodpovednosť za seba okolo 12 až 15 roku. V okamihu, kedy dieťa dokáže zodpovedať na všetky naše otázky ohľadom jeho života, stáva sa od nás nezávislé, zodpovedné, samostatné v celom rozsahu svojho života. V tomto mieste naša úloha ako rodiča - vychovávateľa končí, resp. ako rodič sme za dieťa zodpovední („musí nás poslúchať a počúvať“) len do momentu, kedy nie je schopné zodpovedať, odpovedať na naše otázky ohľadom jeho života. Pre lepšie pochopenie si uvedieme príklad rozhovoru (o zodpovednosti) medzi rodičmi a ich dieťaťom.

*Chcem odísť z domu, už mám 14 rokov. A kde budeš bývať? U babky. Čo ti na to povedala babka? Že kludne k nej môžem prísť bývať dokedy budem chcieť.*

*1) Z čoho budeš žiť, ako si budeš zarábať na obživu, oblečenie, nájom? Fíha to som nedomyslel, na to neviem odpovedať = nie som zodpovedný za seba, svoj život, zostávam teda u vás – u rodičov.*

*2) Z čoho budeš žiť, ako si budeš zarábať na obživu, oblečenie, nájom? Budem pomáhať v záhradkách miestnych dôchodcov okolo babky. Aj si sa s nimi o tom rozprával, zarobiš si dostatok? Áno rozprával som sa s nimi, s piatimi z nich som sa dohodol, že od ďalšieho týždňa im môžem nastúpiť ako pomocník, dajú mi 5 eur na hodinu a do mesiaca by som si mal zarobiť 500 eur, čo pokryje hravo všetky moje náklady.*

*Ak je dieťa za seba zodpovedné, zodpovedá uspokojivo na všetky naše otázky, ktoré mu ako rodič dávame, prestávame byť za neho zodpovední*

---

<sup>29</sup> Deti vychovávame vlastným príkladom. Ak nemáme šťastný a radostný život, žijeme od výplaty do výplaty, skáčeme ako náš šéf píska, pretože si nemôžeme dovoliť prísť o prácu = sme závislí od zamestnávateľa, čo môžeme (čo vieme) dieťa naučiť vlastným príkladom? Čo mu môžu dať? Len vzorce správania, ktoré ho privedú na presne tie isté miesta ako nás. Je to zákonité. Preto je vlastná výchova, vlastné šťastie, vlastná láska tak fatálne dôležitá.



*a nemáme akékoľvek právo (!!!) mu v jeho živote brániť či pretláčať našu vidinu, ako by malo žiť.*

*Dobre dieťa naše. Zodpovedalo si na naše otázky, lenže my máme taký štát, ktorý ňa vedie, vníma do tvojich 18 rokov ako nezodpovedného človeka, človeka, ktorý nevie za seba zodpovedať. Vníma ňa ako naše dieťa, za ktoré máme zodpovedať my. Tak sa ňa musíme „zriecť“ a požiadať sociálne úrady, aby si bol pridelený starostlivosťou do tvojich 18 rokov našej babke. Áno, viem o tom, študoval som si to, som si vedomý všetkých dôsledkov, ktoré moje rozhodnutie odchodu od rodičov spôsobuje.*

Takýto dialóg môžu viesť rodičia s dieťaťom. Pýtajú sa, overujú. Neprikazujú, nezakazujú. Obrovská úcta voči bytosti dieťaťa. Žiadna agresia. Ak dieťa zodpovedá na všetky otázky rodičov, kľudne môže od nich odísť.

Je to úžasné. Vychovali sme dieťa, ktoré sa vie takto krásne postarať o seba už v 14 rokoch. Nebojí sa smrti a zákonite sa tak nebojí ani žiť. Chce naplno žiť. Žiť podľa seba. Nie podľa nás, nie podľa rodičov, podľa našich predstáv.

Prioritou pre nás by vždy malo byť, aby naše dieťa bolo radostné a šťastné. Viete koľko detí (ľudí) sa nedožije zajtrajšieho rána? Veľmi mnoho. Kde berieme istotu, že zajtra naše dieťa nedostane rakovinu a o mesiac tu už nebude? Načo mu bude nami vynútený skvelý prospech, dokonale upratané veci, prvé miesto v atletike, len aby sa nám zapáčilo? Len aby sme sa pochválili úspechmi svojich detí na rodinných oslavách a v práci? Len aby sme si doplnili vlastný deficit lásky?

Zaujímajme sa o dieťa, o to, aby bolo šťastné. Je úplne jedno aké je, čo robí (pokiaľ neublízuje sebe alebo iným, „neskáče po hlave autobusárovi“), dôležité je, aby bolo šťastné, na ničom inom nezáleží. Pokiaľ nejde o život nejde o nič<sup>30</sup>.

---

<sup>30</sup> 30.9.2019 spadol pri silnom vetre na tri deti v Nitre strom, pričom usmrtil 14 ročného chlapca. O zajtrajšku nikto nič nevie. Neodkladajme radosť a šťastie na zajtra, pretože zajtra ho odložíme na zajtra (pozajtra).

**Je obrovský rozdiel medzi tým, zarábať veľmi veľa peňazí a  
mať veľmi veľa zo života.**

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Pokiaľ zodpovedáme za dieťa aj v otázkach, v ktorých má už silu a schopnosti zodpovedať samé za seba (obliekanie, jedenie, zarábanie) no my mu v rozvoji jeho zodpovednosti bránime, zákonite vychováваме závislé dieťa. Túto závislosť sme spravidla vytvorili podvedome zo svojej nevedomosti a „nelásky“.

Pokiaľ zodpovedáme za dieťa aj v otázkach, ktorých má už silu a schopnosti zodpovedať samé za seba, pričom aj chce zodpovedať za seba, ale my mu jeho zodpovednosť (voľbu, rozhodnutia, ...vlastný život) neumožňujeme = agresívne pretláčame svoj život (svoju vidinu jeho života) do života dieťaťa, zákonite nám bude dieťa naše správanie sa, našu výchovu zrkadliť. Bude plné neprijatia, vzdoru, agresie. Bude plné toho, čo máme my. Naša dieťa bude vždy „len plné toho“, čo máme my v sebe.

To, že sme TU a TERAZ zodpovední za seba alebo si naše dieťa prevzalo od nás zodpovednosť za seba neznamená, že to tak musí byť naveky, že je to nemenný stav.

Zmenou životnej situácie nemusíme byť schopní zodpovedať za seba, aj keď sme toho boli doteraz schopní. Ak si poraníme pri nehode chrbticu, bez pomoci sa nenajeme, ani si nevytrieme zadok. Svoju zodpovednosť za seba posúvame ďalej na niekoho iného, ktorý sa o nás postará. Rovnako to je aj s našimi deťmi.

Dieťa z nášho príbehu, ktoré sa rozhodlo pre samostatný život u babky, môže o pol roka „padnúť na hubu“. Polovica dôchodcov zomrela, naše „dieťa“ prišlo o svoj príjem a zistilo, že už nevie zodpovedať za svoj život (v otázke financií). Bude sa musieť vrátiť k rodičom. Vedomý láskavý rodič ho prijme s otvorenou náručou, teší sa, pretože dieťa má novú, obrovskú životnú skúsenosť.

Nevedomý, „neláskavý“ rodič má krásnu príležitosť ako si dopriať „lásky“, ako sa povýšiť: „čo som ti vravel, nezoláadneš to, čo si machroval, teraz rob machra“ atď.

*Jeden muž mal dvoch synov. Mladší prišiel za otcom a povedal: Otec, daj mi už teraz podiel z dedičstva, ktorý nám mieniš raz zanechať. A tak otec rozdelil svoj majetok medzi oboch synov.*

*O niekoľko dní predal mladší syn svoj podiel a pobral sa z domu do ďalekej krajiny. Tam prehýril všetko, čo mal. Keď všetko premrhal, vypukol v tej krajine hlad a on nemal takmer čo položiť do úst. Šiel teda a najal sa do služby u jedného obyvateľa tej krajiny. Ten ho poslal na svoje pole pásť svine. Túžil sa dosýta najesť aspoň šupiek, ktorými krmili svine, ale ani tie nedostal. Napokon vstúpil do seba a povedal si: U môjho otca ešte aj robotníci majú chleba nazvyš a ja tu umieram od hladu.*

*Vrátim sa domov a poviem otcovi. Otec, previnil som sa voči nebu aj voči tebe a dobre viem, že si nezaslúžim, aby si ma ešte nazýval svojím synom. Ale prijmi ma, prosím, aspoň ako robotníka.*

*A tak sa pobral domov. Otec ho zbadal už z diaľky a premknutý súcitom mu vybehol oproti, objal ho a vybozkával. Otec môj, povedal syn, previnil som sa voči nebu aj voči tebe, nezaslúžim si, aby som bol ešte tvojím synom. Ale otec rozkázal svojim sluhom. Rýchlo prineste najkrajšie šaty a oblečte mu ich, na prst mu nastoknite prsteň a obujte mu topánky. Zarežte vykrmené teľa a pripravte hostinu. Spoločne oslávime jeho návrat. Veď je to, akoby bol umrel a zasa ožil. Bol stratený a našiel sa. A tak oslavovali jeho návrat.*

*Starší syn sa vracal z poľa a počul, ako sa z domu ozýva hudba a tanec. Zavolať si jedného sluhu a spýtal sa ho, čo sa deje. Oznamil mu. Vrátil sa tvoj brat a tvoj otec od radosti, že sa vrátil živý a zdravý, dal zarezať vykrmené teľa a pripraviť slávnostnú hostinu. Starší brat sa rozhneval a vôbec nechcel ísť dnu. Otec vyšiel von a prehováral ho. Ale syn mu vyčítal. Toľké roky som pre teba drel, vo všetkom som ťa poslúchal, no nikdy si mi nedal ani len kozľa, aby som si pozval na hostinu svojich priateľov. A teraz, keď sa vrátil tvoj miláčik, ktorý všetko prehýril s ľahkými ženami, dal si zarezať vykrmené teľa a usporiadal si mu hostinu!*

*Syn môj drahý, povedal mu otec, ty si stále so mnou a všetko, čo mám, je tvoje. Ale teraz máme dôvod sa radowať. Veď tvoj brat bol mŕtvy a ožil, bol stratený a našiel sa. "*

*(Evanjelium Podľa Lukáša 15:11-32, O márnotrattnom synovi)*

Veď tvoj brat bol mŕtvy a ožil, bol stratený a našiel sa. Bol mŕtvy, nežil podľa seba (zo svojej bytosti), žil zo svojej nevychovej mysle, žil z potrieb tela, žil z peňazí dedičstva. Nevedel sa postarať sám o seba, nevedel žiť, nežil, „bol mŕtvy“. Teraz žije, aj keď ešte nevie žiť sám zo svojho, vie už, že to nevie!

Výchova dieťaťa začína výchovou rodičov. Deti sú našimi krásnymi učiteľmi. Sú ako lakmusový papierik, ktorý indikuje mieru našej sebalásky. Ak sa deti chovajú agresívne, zákonite, 100 percentne sa chováme my sami k sebe agresívne a naše deti nám len túto zákonitosť zrkadlia.

Máme len dve základné, principiálne možnosti. Buď ako doktor Mengele a robiť „pokusy“ na svojich deťoch (svojou nevedomosťou, svojím neláskavým, neradostným životom) alebo sa stať láskavými, vedomými, rodičmi. Obe možnosti len sú. Ani jedna nie je lepšia, ani horšia.

Deje sa nám len to, čo chceme! Nie každý možno tomu verí a rozumie, ale ak pripustíme (uveríme), že máme slobodnú vôľu (vždy, nielen od dospelosti), tak zákonite prídeme na to, že my si vyberáme čo chceme. Všetko! Aj svojich rodičov. Vyberáme si, čo chceme prežiť, úplne identicky ako si vyberáme postavičku v počítačovej hre, úroveň obtiažnosti, plán hry a „okolnosti – „protivníkov“ – učiteľov, s ktorými si túto hru zahráme. Každou novou hrou sa všetci vždy naučíme o trošku lepšie „hrať“.

Niekedy si chceme vyskúšať, aké je to zomrieť v prvom leveli po tom, ako narazíme v hre na mäsožravú rastlinu (chorobu). Inokedy si zvolíme = rozhodneme sa hrať postavu vládca ríše a budeme žiť 20 levelov (90 rokov).

Rozhodli sme sa vyrásť v rodine, do ktorej sme sa narodili. Vybrali sme si presne to, čo sme chceli. Vedeli, predpokladali sme ešte pred zrodením, že v tejto rodine budeme s veľkou pravdepodobnosťou vychovaný tak, že budeme neskôr v živote zažívať to, čo máme v pláne. Obviňovať a hnevať sa na rodičov, že nás vychovali ako nás vychovali je úplne zbytočné, nevedomé, neláskavé a my už z učiva tejto knižky vieme, že obviňovanie je navyše aj veľmi zhubné, škodlivé.

Obviňovaním len hovoríme, že sa nám deje to, čo nechceme. Ale takto vesmír vôbec nefunguje. Vesmír nám dal slobodnú vôľu, zažívame presne len to, čo chceme. To, či už pri tom trpíme alebo nie, je závislé len od nás, od nášho poznania a (seba)lásky.

Deti si vyberajú nás, rodičov. Nemôžeme sa z podstaty slobodnej vôle previniť voči nikomu. Nemôžeme sa „previniť“ ani výchovou voči našim deťom. Vždy konáme najlepšie ako v danom okamihu vieme, inak konať nevieme. Ak splodíme dieťa náhodou na diskotéke, opustíme ho v jeho detstve = zažije traumy a strachy z opustenia, nedostatku, neprijatia... bude ponižované, nechcené, neľúbené je to tak, ako to má byť. Je to tak, ako to je a smie to tak byť! Nie je to dobré ani zlé! Dieťa si presne toto vybralo.

Znie to fatalisticky, drsne a necitlivo, veď väčšina z nás chce, aby boli všetci radostní a šťastní, vrátane detí. Pokiaľ však neprijmeme slobodnú vôľu detí, nebudeme ich vedieť nikdy rešpektovať a budeme im rovnako necitlivo agresívne pretláčať len svoje videnie života a sveta.

Svet vôkol nás nemôžeme zmeniť, aspoň nie priamo. Môžeme meniť len seba, čím meníme celý svet. Nič nie je dobré ani zlé. Všetko čo sa nás dotýka, to sa nás týka.<sup>31</sup>

---

<sup>31</sup> Samozrejme všetko, čo sa nás dotýka, sa nás týka. Ak s nami rezonuje utrpenie detí (ľudí), ktorého sme svedkami, meníme životnú situáciu podľa našich síl a možností vedúcej k zmiereniu a pokoju (ukončeniu utrpenia) = ak sme v situácii, kedy vidíme ako pred nami niekto ubližuje dieťaťu, ako dieťa trpí, ihneď konáme, podľa svojich síl a možností. Bytosť dieťaťa si pritiahla životnú situáciu, pritiahla nás a presne očakáva našu reakciu, preto sme práve v tej životnej situácii, ktorú prežívame – vidíme.

Nevedomá výchova náhodou splodeného nechceného, neplánovaného dieťaťa alebo vedomý akt tvorenia plynúceho z očistených láskavých bytostí sú rovnocenné. Nie sú rovnaké, ale sú rovnocenné. Ani jedno nie je lepšie, ani horšie.

V jednom či druhom prípade zhmotníme (pritiahneme) len rôzne energie, rôzne vedomie. Pritiahneme svojim potenciálom (úrovňou sebalásky) rôzne deti, ktoré si nás sami vybrali, pretože v našej rodine zažijú presne to, čo chcú podľa princípu slobodnej vôle zažiť.

*Mne osobne sa však viac páči pokojný, láskyplný život. Páči sa mi vychovať seba, naučiť sa láske, naplniť svoje vnútro až po okraj láskou. Splodiť dieťa ako vedomý, tvorivý akt zdravých, vedomých, láskavých bytostí. Páči sa mi vychovávať deti nevyčovou, kedy im budeme dávať len to, čo v sebe máme a to nám následne budú ony samé zrkadliť...*

Výchova detí začína výchovou rodičov.

# Seba...

V učive lásky sme výrazne pokročili a na tomto mieste už môžeme rozumieť tomu, aké dôležité sú slová začínajúce na SEBA. Sebapoznanie, sebadôvera, sebahodnota, sebaistota, sebaúcta, sebaláska...

K nám najbližšie je naše JA. Všetko ostatné je veľmi, veľmi ďaleko. Vzťahom k sebe, k svojmu JA všetko začína a malo byť aj všetko končiť<sup>32</sup>. Ak chceme čokoľvek vo svojom živote zmeniť, nevyhneme sa tomu, že budeme musieť zmeniť svoje vnútro, svoj vzťah samého k sebe, zmeniť svoje JA, vzťah k svojmu JA. Vzdelávanie sa v oblasti SEBA..., tréning, precvičovanie a budovanie láskavého vzťahu k svojmu JA je esencia, je základ pre radostný, pokojný, šťastný život. Pre život v nebi, pre život v kráľovstve nebeskom, pre život TU a TERAZ.

Naučili sme sa už toho veľmi veľa. O vyjadrovaní pravdy, o strachoch, o sebapoškodzujúcom správaní, o riekankách, o nápravnej udalosti... o láske. Už stačí len jedna dôležitá vec, začať poznanie žiť, začať sa mať rád, začať sa milovať, začať sa prijímať.

**Vedomosti, ktoré nie sú žité, sú plne zbytočné.**

**Život nie je to, čo nastane zajtra, život je to, čo je dnes,  
To čo je TU a TERAZ.**

*Svoju lásku, svoje milovanie, svoje prijatie odkladáme na zajtra.  
Zajtra prestaneme fajčiť, piť, prejedat' sa.*

---

<sup>32</sup> Staráme sa len o seba, len do seba, pokiaľ nás niekto nepoprosil, aby sme sa starali o neho (do neho). Tým, že si nás vybralo „naše“ dieťa, poprosilo nás, aby sme sa oň postarali do okamihu svojej zodpovednosti za svoj život.

*Zajtra začneme cvičiť, učiť sa cudzie jazyky, venovať sa tomu čo nás baví.*

*Zajtra budeme disciplinovanejší, odvážnejší, úprimnejší.*

*„Našťastie“ vždy keď sa zobudíme je dnes...*

*Dnes je deň, kedy by sme si mali užívať ovocie svojho úsilia.*

*Dnes je deň, kedy by sme sa mali zamerať na prítomnosť a žiť život naplno.*

*Dnes je deň, kedy by sme mali pustiť opraty svojej fantázie a ísť za svojimi snami.*

Väčšinou žijeme tak, že neprežívame šťastie teraz, ale snažíme sa zarábať peniaze, šetríme – žijeme tak, aby sme mohli byť šťastní „zajtra“ (niekedy v budúcnosti). Lenže stále máme len „dnes“ a zajtra je zajtra. Žime teraz, buďme šťastní teraz, učme sa láske teraz.

### **Začnime TU a TERAZ.**

Po prečítaní tohto odseku začnime. Odložme na chvíľku knihu a pokojne, 10x za sebou si povedzme alebo predstavujeme tieto vety.

*Milujem sa a prijímam samého (samú) seba.*

*Lúbim sa. Milujem sa.*

*Prijímam sa taký (taká), aký (aká) som.*

*Starám sa o seba, starám sa do seba.*

Odložme knihu a začnime. Začnime hneď TERAZ! Povedzme si vyššie 4 riadky 10x za sebou!



---

---

Gratulujem. Zvládli sme to?

Zvládli sme sa pár minút venovať sami sebe? Všimli sme si, ako sme sa cítili? Ako nám po chvíli začala blúdiť myseľ kade tade? Nevadí, tak či tak si zaslúžime pochvalu. Aj keď len chvíľku, ale predsa sme sa láskali a zvýšili sme hneď aj úroveň nášho sebapoznania (sebavedomia). Zistili sme, že máme tak nepokojnú (nevychovanú) myseľ, že sa nevieme sústrediť na seba, na svoje láskanie ani na niekoľko minút. Keď sa nevieme my, sami seba, láskať čo i len pár minút, čo potom dávame do svojho okolia?

---

---

*Veľmi rád čítam knižky. Raz mi otec žartom povedal: „Ty si jak ten mních, čo mal veľa „kních“ a hovno vedel z nich!“ Možno ani len netušil, ako veľmi bol môj otec blízko k skutočnosti...*

K radostnému, šťastnému životu nám veľa netreba. Netreba nám študovať „knižnice“ kníh, stačí nám niekoľko základných uvedení o fungovaní vesmíru, stačí sa nám pozrieť do svojho vlastného vnútra, tam nájdeme úplne všetko.

Ak zoberieme žalud' a zahrabeme ho na jeseň do zeme, o pár mesiacov (na jar) začne klíčiť a vyrastie z neho obrovský majestátny dub, ktorý sa dožije pokojne aj 1000 rokov. Nikto mu neradí, ako má žiť (rásť). Nikde sa to ani on sám neučil, všetku múdrosť má v sebe. Vie presne, kedy začať klíčiť, aké živiny z pôdy brať, kedy zhodiť listy, kedy sa ubrať na zimný „spánok“. Bez kníh, škôl, mudrcov. Dub čerpá všetku svoju múdrosť zo svojho vnútra.

V tejto či inej knižke o láske (sebaláske) sme si nič nové nepovedali, nenapísali, neodhalili, čo by sme nemali uložené vo svojom vnútri.

Všetko máme vo svojom vnútri a ak sa do neho zahľadíme, na nič nové neprídeme. Prídeme všetci rovnako na tie isté veci. Krišna, Budha, Ježíš, Mahavíra, Patandžáli hovorili presne to isté, len inými slovami, slovami vychádzajúcich z ich vlastného individuálneho vnútra. Rozprávali len o tom, čo žili.

Pokiaľ získané vedomosti z učiva o láske nežijeme, sú nám úplne zbytočné. Sme ako ten „mních, čo mal veľa kníh a hovno vedel z nich.“ Začnime žiť. Prijmeme (ľúbme) aj svoje strachy a prestaneme sa báť žiť. Začnime sa ľúbiť. Nie zajtra, nie potom. Začnime TU a TERAZ, každú jednu ďalšiu sekundu. Nástroje vedúce k láske už máme. Riekanky, nápravná, tvorivá udalosť, meditácia a pod.

Milujem sa a prijímam samého (samú) seba.

Ľúbim sa. Milujem sa.

Prijímam sa taký, aký (aká som).

Som ľúbený. Som milovaný.

Som ľúbená. Som milovaná.

Som prijímaný taký, aký som.

Som prijímaná taká, aký som.

Žijem v prítomnosti. Žijem tu a teraz.

Som šťastný tu a teraz.

Ďakujem za všetko, čo mám. Všetko je tak, ako má byť.

Okolo mňa sú len priatelia a učitelia.

Všetko sa deje pre môj osov, pre osov všetkých.

*Napišem si to a poviem 200x za deň, až kým sa to do mňa nevyryje. Až kým každá moja bunka pochopí, že je presne taká, aká ma byť, že ju milujem a prijímam. Milujem a prijímam sa taký, aký som, milujem a prijímam život taký, aký je. Je to tak, ako to je a tak to je. Smie to tak byť. Smiem byť čímkoľvek,*

*aj bezdomovcom. Byť bezdomovcom je úžasné, rovnako úžasné a hodnotné, ako byť miliardárom. Smiem byť šťastný tu a teraz, nezávisle od všetkého, čo sa vôkol mňa deje. Smiem žiť podľa seba.*

Vždy sa nájde na nás niečo „dobré“, za čo sa môžeme pochváliť, čo sa nám páči. Ale vždy si nájdeme aj niečo „zlé“, čo sa nám na nás nepáči, za čo sa kritizujeme, obviňujeme,... Vypíšme si tieto „dobré“ aj „zlé“ vlastnosti, ktoré sme sa naučili (alebo nás naučili, nám kázali) na sebe vidieť.

**Vypíšme všetko, čo sa nám na našom tele a osobnosti páči, nepáči, pozdáva, nepozdáva, máme radi, nemáme radi.**

Nepáči sa mi môj:

Krivý nos, nohy, zuby, riedke vlasy, malý penis, malé prsia, tlsté brucho, veľký zadok...

Páčia sa mi moje:

Zelenohnedé oči, pevný zadok, svalnaté ruky, husté vlasy...

Na seba sa mi nepáči môj:

Sarkazmus, lenivosť, porovnávanie sa s inými...

Na seba sa mi páči moja:

Pracovitosť, svedomitosť, húževnatosť, zmysel pre humor, ľahkosť bytia...

Skutočnosť je taká, že sa rodíme ako harmonická bytosť a máme v sebe aj tak všetky „zlé“, aj „dobré“ vlastnosti. Úplne všetky. Potenciál tvorcu aj ničiteľa. Potenciál svätca aj vraha. Jedno ani druhé nie je zlé,

proste tieto možnosti, tieto energie len sú, len existujú. V istej životnej situácii rozdávame súcit, porozumenie, poláskanie a v inej životnej situácii bude táto situácia vyžadovať, aby sme konali rázne a zabili, zavraždili pomäteného človeka, ktorý chce zabiť nás či našu rodinu. V jednej životnej situácii využijeme svetlé energie a v inej využijeme temné. Všetky sú v nás. Je šialené odmietat, hnevať sa či bojovať proti niektorej energii (svetlej či temnej) z nich, pretože všetky sú našou súčasťou, všetky sú v nás.

Pre lepšie pochopenie si predstavme, že ideme v kuchyni piecť chlieb a zo všetkých ingrediencií, ktoré v kuchyni nájdeme použijeme múku, soľ, kvások a kmín. To však neznamená, že sa budeme hnevať, že budeme bojovať a zapierať = že z kuchyne vyhodíme ocot, štipľavú papriku, cesnak, korenie. Nie, na tieto iné ingrediencie sa nehneváme, sú súčasťou „kuchyne“ ale využijeme ich pri príprave iných jedál (využijeme ich pri inej životnej situácii). Niektoré jedlá = niektoré ingrediencie možno nebudeme v kuchyni za celý život pripravovať (niektoré situácie v živote nemusíme vôbec zažiť – napr. to, že niekoho zabijeme), ale všetko v správnej kuchyni nájdeme, pre všetky recepty a jedlá je kuchyňa vybavená.

Úplne identicky je to aj s nami. Všetko je v nás. Nemá zmysel proti čomukoľvek „zlému“ bojovať. Bojovať proti zlu, nevercom, satanovi, diablovej je len neznalosť, nepochopenie jednoty tvorenia, jednoty ktorá je v nás.

Preto je SEBAPRIJATIE prvá a nevyhnutná podmienka sebalásky. Prijatie svojich svetlých aj temných stránok. Všetkých. Všetky sú našou súčasťou, sú nami. Ak sa máme ľúbiť, musíme sa naučiť ľúbiť celú svoju bytosť, svoje svetlé aj tienisté stránky.

Úprimne s veľkou úctou poďakujeme, že sme. Že sme takí, akí sme. Najvyšší prejav lásky, najvyšší prejav sebestva je spojiť sa so sebou!

**Nevyhnutná podmienka sebalásky je seba prijatie.**

Ak tak urobíme, ak prijmeme bez výhrad samých seba, rýchlo zistíme, že kombinácia presne tých vlastností, aké má naše telo, myseľ a osobnosť tvoria našu jedinečnosť, výnimočnosť, našu unikátnu bytosť. Tvoria našu originalitu a naše schopnosti, kvôli ktorým sme si vybrali práve toto telo, túto rodinu, túto „dobu“, tieto životné okolnosti.

To,

čo „vytiahneme“ na svetlo, stáva sa svetlom. Pri učení, osvojovaní sebalásky je osožné si všímať (pozorovať) svoje svetlé stránky, ale rovnako dôležité, je všímať si svoje temné stránky.

Zapišme si za uši, že neexistujú dobré a zlé vlastnosti. Sú len vlastnosti. Sme ako dobre vybavená kuchyňa, kde nájdeme všetky možné ingrediencie, od soli, cez korenie, majoránku až po čili a chren a nenapadne nás jednu z nich označiť za dobrú inú za zlú. Proste len sú. Ak robíme palacinky, nevyužijeme majoránku a kmín, to však neznamená, že ich zaprieme, nenávidíme, že sa nám nepáčia, že ich z kuchyne vyhodíme.

Tak ako máme v kuchyni všetky ingrediencie na jedlá, tak máme všetko aj my v sebe, aj keď to nevyužívame. Každý z nás ma v sebe potenciál svätca aj vraha.

Patrí nám ako Jin tak aj Jang. Obe polovice. Ak sa na jednu polovicu vyserieme a zatlačíme ju niekde to tmy a posvietime si len na to „pekné“ nebudeme vzpriamení, nebudeme v strede. Budeme vyosení do jednej prechválenej, „všímanej – osvetlenej“ polovičky.

Naše tienisté stránky však nehľadáme preto, aby sme sa za ne hanbili a trestali! Nie. Hľadáme ich preto, aby sme ich milovali. Aby sme ich „dali“ na svetlo. Aby sme ich poznali. Ak sa nepoznáme, ako sa môžeme liečiť, hojiť, vychovávať?

To však neznamená, že prijatím svojich tienistých, temných stránok a vlastností ospravedlníme svoje konanie, že si povieme „to, že som zlomyseľný, zloprajný, zákerný a tyranizujem svoje okolie je mojou milovanou súčasťou, a tak je to správne a dobré“. Nie, práve naopak. Prijatím svojich tienistých stránok, „posvietením si na všetky svoje ingrediencie“ zistíme, že dávame do koláča, ktorý „pečieme svojim správaním,

myslením, hovorením = svojim životom“ nesprávne ingrediencie, že dávame do chleba čili, ocot, oregano (hneváme sa, závidíme, ohovárame), a že takýto chlieb nechutí nikomu vôkol nás, dokonca ani nám = nevedie nás náš spôsob života (používanie ingrediencií) k šťastiu (ku koláču, ktorý by nám chutil) = nemáme správny recept, nepoužívame tie správne ingrediencie, ktoré máme využívať pri iných receptoch, iných životných situáciách, ktoré si práve tieto ingrediencie vyžadujú. Dôležité je si uvedomiť, že v nás budú vždy, všetky ingrediencie. Vždy v nás bude láska aj strach, Kristus aj Satan.

**Strach v nás bude vždy prítomný.  
Môžeme však zmeniť náš vzťah k nemu.**

Vesmír je navrhnutý prekrásne. Strach v nás bude vždy prítomný. Strach je prekrásny, ako všetko vo vesmíre. Bez strachu by vesmír nemohol existovať, pretože vo vesmíre je všetko v harmónii a ak by sme odstránili strach, ak by sme odstránili „čerta a satana“, svet by zanikol.

Svetlo nemôže existovať bez tmy, láska bez strachu. Osvietenie bez ilúzie. Aj my, naša bytosť má dve polovice, nemôžeme existovať len s jednou, s tou „peknou“.

Rovnako krásna ako ta naša súcitná, jemná, láskavá,... časť, je aj naša ustráchaná, temná polovica. Ak si ju začneme všímať, analyzovať, uvidíme jej obrovský potenciál ako sa ľúbiť, ako sa milovať = ako ľahko znásobiť svoju sebalásku jednoduchým prijatím celého svojho JA. Sebaprijatie, sebaláska nám tak „pôjde oveľa ľahšie“, ak si uvedomíme svoje obe polovice, ak začneme milovať celú svoju bytosť.

Môžeme si pred tým zrkadlom odrieť napríklad aj:

*Som dokonalo j\*bnutý a neskutočne sa teším z toho!  
Som dokonalo vymletý, ako hladká múka. No a čo, smie to tak byť!*

*Nenormálne peckovo sa viem báť! Báť sa vytvorov svojej mysle, svojich ilúzií! Ako čistý debil!*

*Som dokonalý debil, úplne úžasne sprostý ako bagandža.  
Aj na sprostých sviatí slnko rovnako. Vesmír ľúbi všetkých rovnako, bez rozdielu.*

K tomu môžeme doplniť druhú polovičku:

*Som dokonale múdry. V rámci svojich síl a možností. V rámci mojej životnej cesty.*

*Som viac ako si o sebe myslím. Je vo mne obsiahnutá celá múdrosť, celá sila a moc vesmíru.*

*Som neotrasiteľne pokojný. Žijem radostne, šťastne, bez strachov a fóbií.  
Som hodnotný, úctyhodný, láskavý človek.*

**Milujme svoje strachy, svoje chyby, zlyhania a nedostatky.  
Sú našou súčasťou.**

*Ako krásne som to pokazil. Vôbec som nevenoval pozornosť tomu, čo robím, cúval som a narazil do auta. Môžem teraz spraviť opravu. Bude ma stáť veľa práce, peňazí, „ospravedlňovania“ ale koniec koncov je to len ďalšia životná situácia, ďalší krásny zážitok života...*

Ak sa začneme vidieť (vnímať) ako dokonalý celok, zrazu bude celý svet vôkol nás jednoduchší a uvoľnenejší. Časom si dokážeme užívať celú svoju bytosť. Dokážeme prežívať a užívať si svoje radosti a ak príde strach, dokážeme ho poláskať a pozorne, bdelo prežiť tiež.

Sme dokonalé božské bytosti, avšak našou neoddeliteľnou súčasťou je aj dokonalá p\*ca, (dokonalý k\*k\*t) a ak sa naučíme aj ich v sebe milovať, úplne, až donekonečna, už nikdy sa nás nedotkne, ak nás niekto bude chcieť ponížiť a povie nám, že sme hlúpi k\*k\*ti (p\*če). Veď mi to už dávno vieme. Už ju máme v sebe prijatú a milujeme ju!

Čím viac začneme milovať obe svoje polovičky, čím viac ich vystavíme na svetlo, tým skôr pochopíme a pocítíme, že nie sme dobrí ani zlí. Nie sme vysokí ani nízki. Nie sme múdri ani hlúpi. Zistíme, že len sme. Ak to pochopíme a precítíme, budeme oveľa menej nálepkovať seba aj iných. Budeme bytím, budeme láskou, budeme prijatím. Prijmeme svoju živočíšnosť, prijmeme svoju duchovnosť. Duchovnosť by nemohla bez živočíšnosti existovať, sú jedným celkom.

Čím viac budeme milovať seba, svoj vnútorný celok, tým viac budeme pociťovať jednotu aj so všetkým vôkol nás. Všetci a všetko vôkol nás je našou projekciou, ktorá vzniká v nás. Kamkoľvek sa pozrieme, vidíme seba, vidíme svoju reprezentáciu svojho vnútorného sveta.

**Kamkoľvek sa pozrieme, vidíme seba.  
Oddelenosť je ilúzia. Všetko je jedno, jeden celok.**

Všetko je súčasťou jedného celku, nič nevystáva, nič nechýba. Ak zaprieme, odmietneme v sebe „temné“ stránky, odmietame seba. Sebaprijatie, prijatie všetkého v nás je nevyhnutná podmienka (seba)lásky.

Na prvý pohľad by sa mohlo javiť, že sebaprijatím, sebaláskou „prijeme naveky“ všetky svoje neduhy, všetky tie naše stránky, ktoré sa nám nepáčia.

Už nás nebude rozčuľovať, že máme 50 kg nadváhu, kvôli ktorej nedokážeme chodiť po schodoch. Už nás nebude rozrušovať, že nemáme vysokú školu, že nemáme peniaze na jedlo a veci, ktoré sa nám páčia. Už nebudeme mať výčitky, že sa rozčuľujeme, závidíme, nevieme sa ovládať. Nebudeme mať ani výčitky, že sa sem tam opijeme do nemoty a prefajčíme päťtinu výplaty. Prijmeme sa takí, akí sme.



Ak sa prijmemo, ak prijmemo celú svoju osobnosť, nič „z nás“ nám už nebude spôsobovať rozrušenie alebo výčitky. Nič na nás nám nebude spôsobovať utrpenie. Ak niečo prijímame, neznamená to však, že to tak aj chceme, že nám to „nevadí“.

Ak prijímame svoju nadváhu, neznamená to, že nám nevadí. Vadíť nám môže aj nemusí. Rozdiel je však v tom, že vnútorne zostávame v oboch prípadoch (či nám nadváha vadí alebo nie) pokojní, bez výčítok, bez rozrušenia, pretože sme ju prijali. Sme plne stotožnení s našou nadváhou a ak nám „vadí“ (viac sa nám páči štíhlejšie telo) = chceme pravdepodobne zmeniť tento stav, už vieme, že zákonite musíme pre zmenu niečo urobiť. Zmeniť jedálniček, viac sa hýbať a pod. Sebaprijatie tak neznamená, že sa nebudeme meniť, že zostaneme takí, akí sme naveky. Práve naopak.

**Úspech, šťastie ani láska sa nedá vytvoriť, musia vyplývať.**

Úspech, šťastie, radosť či samotná láska sa nedá vytvoriť. Nemôžeme ju prikázať alebo zakázať nariadením, zákonom. Vždy len samé zo seba vyplývajú.

Ak sa prijmemo takí, akí sme, ak sa začneme ľubiť takí, akí sme, ak začneme milovať celú svoju bytosť, vrátane svetlých aj temných stránok, vrátane našich strachov a fobií, vystavíme všetko milovaniu, láske, svetlu. Na svetle sa všetko mení, mení sa na svetlo, stáva sa svetlom.

Rovnako sa to udeje aj s nami. Bez toho aby sme sa nútili do zmien seba samého, sebaprijatie a sebaláska nás zákonite začnú meniť. Tým, že sa začneme ľubiť takí, akí sme, automaticky vyplynie naša cesta, naša zmena k zdravému (prirodzenému) životnému štýlu. To, že začneme cvičiť (telo aj myseľ), chudnúť (prepúšťať tuky aj strachy), že sa zbavíme závislostí (fajčenia, nutkavého posudzovania, ohovárania, povyšovania) vyplynie samé od seba, bez toho, aby sme sa do toho

krvopotne nútli. Áno, budeme aktívne prispievať k tejto svojej zmene, ale tá už bude pokojná, láskavá.

*Keďže som „trpel“ nízkou hladinou sebalásky, nevedel som sa ľúbiť a v podstate som nevedel skutočnú lásku (prijatie) dávať a ani prijímať. Jednoducho a prosto som to nevedel. Ak som mal partnerku, veľmi som ju „ľúbil“, ale mal som podvedome podozrenie, že ona mňa tak neľúbi. Že ma neľúbi tak, ako ja ju. Nevedel som prijať a precítiť, že môžem byť plnohodnotne milovaný. Samozrejme, že som nevedel a tak ani nemohol prijať, že som milovaný, pretože sebaláska je obraz tvorený skladačkami sebahodnoty, sebadôvery, sebaistoty, sebaprijatia, seba... a keďže som neoplýval sebaláskou, tak o sebahodnote a sebadôvere nemohla byť ani reč. Zákonite som žiarlil, vnášal do vzťahu napätie a hádky.*

*Pri učení sa sebprijatiu som si opakoval „milujem sa taký, aký som“, „som milovaný, taký aký som“, „som milovaný“. Začal som v tomto zmysle žiť = myslieť, hovoriť, cítiť aj konať. Začal som konať sebaistejšie, ved' som predsa milovaný taký, aký som. Začal som sa vo vzťahu uvoľňovať, začal som sa ľúbiť a začal som skutočne ľúbiť aj moju partnerku, pretože som vedel ľúbiť seba. Zrazu som vedel vnímať a prijímať jej krásnu lásku (prijatie), ktoré mi po celý ten čas dávala. Zrazu som si začal všímať všetky jemné detaily, ktoré som si dovtedy vôbec nevšimol a všimol som si, že moje strachy, žiarlivosť ma rýchlo, pokojne opustili, bez boja, bez driny.*

*Ak by som bojoval s mojimi strachmi a fóbiami, navyšoval si sebaúctu a sebahodnotu na úkor okolia, ak by som sa nútli do toho, aby som nežiarlil, ak by som so žiarlivosťou bojoval, tak tento boj by som zvädzal dodnes, pretože by som nemal šancu vyhrať. Nikdy nemôžeme vyhrať bojom nad vlastnou ilúziou, nikdy.*

**Ak sa do niečoho musíme nútli, ak pri niečom zažívame drinu,  
s určitosťou s niečím bojujeme, niečo neprijímame.**

Vidíme a cítime, aké je seba prijatie veľmi dôležité a osožné. Na tomto mieste tak už môžeme trochu rozšíriť, prehĺbiť učivo z predchádzajúcich častí pojednávajúcich o nástrojoch na ceste lásky (o riekanke, nápravnej či tvorivej udalosti, meditácii atď).

Vo všetkých týchto nástrojoch a metodikách na našej ceste k (seba)láske sa sústreďujeme a posilňujeme nielen svoje „svetlé“, želané stránky, stavy a vízie, ale vždy prijímame a uvedomujeme si aj ich opak, pretože jedno nemôže existovať bez druhého a všetko je našou dokonalou súčasťou.

Ak sa nám nepáči napríklad naša finančná situácia, riekanka „som bohatý“ „som majetný“ je síce účinná a osožná, ale podvedome nás môže viesť k presvedčeniu, že chudoba a dlhy sú zlé, k presvedčeniu, že byť zadlžený vedie k utrpeniu, k nešťastnému životu. Nič nie je dobré ani zlé. Dlhy nie sú ani dobré ani zlé.

Osožnejšia riekanka „objímajúca“ obe „polovičky“ celku by tak mohla znieť:

*Bohatstvo i chudoba sú jedným celkom. Jedno nemôže existovať bez druhého. Narodil som sa s holým zadkom a s holým zadkom aj zomriem, nič si do hrobu nezoberiem. Plne si uvedomujem štedrosť a hojnosť vesmíru, ďakujem za všetko, čo sa mi v živote deje. Ďakujem za hojnosť, ktorou ma vesmír obdarováva. Peniaze a dostatok ku mne prichádzajú ľahko a v hojnej miere, pre všeobecné blaho zo slobodnej vôle všetkých.*

Je veľmi osožné a krásne naučiť sa milovať všetko, pretože všetko je súčasťou jedného harmonického celku nazývaného láska.

Ak sme čítali a vnímali pozorne, tak na tomto mieste chápeme a cítime, že nič nie je dobré a nič nie je ani zlé, že všetko je súčasťou jedného celku, všetko je súčasťou nás. Opakujem v zdôraznení, že nič

nie je dobre ani zlé, vrátane slov, myšlienok či činov. Hnevlivá myšlienka vie človeka zabiť, ale ho aj pred smrťou zachrániť!

Ak si spomenieme na emočnú (vibračnú) stupnicu (ktorú nás učili v škole alebo v kostole), tak spomenutý hnev je vibračne pred depresiou a pod nespokojnosťou, t.j. hnev má vyššiu vibráciu ako depresia a nižšiu ako nespokojnosť. Teda ak sme upadli do depresie, kde „všetku zlobu“ mierime do svojho vnútra a podarí sa nám zmeniť myšlienky a z depresie prejsť na myšlienky hnevlivé, uľaví sa nám, resp. podľa overenej emočnej stupnice sa budeme zaručene cítiť lepšie v hneve ako v depresii.<sup>33</sup>

Ak sme boli v nespokojnosti a prepadli sme „nižšie“ do hnevu, zaručene budeme mať v hneve horší pocit ako v stave nespokojnosti.

To, či sa vďaka hnevu, či hnevlivým myšlienkam cítime lepšie alebo horšie, vieme posúdiť len my. Nikto mimo nás nevie posúdiť vhodnosť akejkoľvek našej myšlienky, slova alebo skutku. Vhodnosť akejkoľvek myšlienky poznáme len my.

---

<sup>33</sup> Možno sme si všimli, že emočnú (vibračnú) stupnicu nás v škole ani kostole neučili. Neučili nás ako mať lepší pocit, ako sa dostať = ako sa šplhať po emočnej stupnici, od depresie, cez hnev, nespokojnosť, skrz nádej, pozitívne očakávanie k radosti, k láske. Vôbec nemusíme konšpirovať, ale sami cítime a vnímame ako je láska v náboženstvách a v spoločnosti veľmi precízne ukrytá, resp. náboženstvá a školy nás učia všetkému možnému, len nie láske.

Len pre úplnosť dodáme, že emočná stupnica nám v stručnosti hovorí o tom, ako si zlepšiť pocit, zvýšiť vibráciu. Zúrivosť nám umožní úľavu od depresie, zármutku, zúfalstva, pocitu viny alebo bezmocnosti, pomstychtivosť nám poskytne úľavu od zúrivosti, hnev nám poskytne úľavu od pomstychtivosti, obviňovanie nám poskytne úľavu od hnevu, zdrvenosť nám poskytne úľavu od obviňovania, podráždenosť nám poskytne úľavu od zdrvenosti, pesimizmus poskytne úľavu od podráždenosti, nádej od pesimizmu, optimizmus od nádeje, pozitívne očakávanie nám poskytne úľavu od optimizmu a radosť nám poskytne úľavu od pozitívneho očakávania.

**Aká myšlienka, slová či činy sú prospešné alebo škodlivé pre iných nevieme posúdiť.**

**Vieme posúdiť, čo je prospešné a škodlivé len a len pre nás.**

Ostatným by možno pomohlo ak by poznali, že nechceme v stave hnevu zostať. Pokiaľ by vedeli, že máme v úmysle prejsť si hnevom, potom frustráciou a zdrvenosťou, až k optimizmu, ďalej k viere a poznaniu, že všetko je v poriadku, aby si s nami mali väčšiu trezrivosť.

Už vieme, že o inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme, a teraz už vieme, že nevieme posúdiť, či je jeho myslenie, hovorenie či konanie iného človeka pre neho prínosné alebo naopak.

Napriek tomu, že sa niekto javí navonok radostne, spokojne a láskavo, môže sa vo svojom vnútri cítiť úplne inak ako sa prezentuje (tvári) voči okoliu.

Môže byť v hlbokej depresii a svojím hnevom sa len prirodzene snaží zlepšiť svoj pocit, no keď ho zahriakneme, napomenieme ho „nehnevaj sa“ bez toho, aby sme jeho hnevu porozumeli, prípadne mu dokonca pod vyhrážkou trestu (strachu), násilím hnevať sa zakážeme, má len dve principiálne možnosti, buď spadnúť z hnevu do depresie (horšieho pocitu) alebo vyskočiť do nespokojnosti (lepšieho pocitu).

Je preto zrejmé, že nič nie je dobré ani zlé, ani hnev. Vie pomôcť aj zabíť. Ak bojujeme s hnevom, zakážeme, odmietneme hnevať sa, môžeme sa uväzniť vo vlastnej depresii, ktorá nám môže prívodiť aj smrť.

Hnev tak môže byť prostredníkom od nespokojnosti k depresii alebo aj rovnakým prostredníkom od depresii k nespokojnosti. Hnev tak môže viesť k láske, k radosti a rovnako tak aj k smútku, strachu, smrti. Záleží len na tom, ako dlho v hneve zotrváme a aký smerom sa na emočnej stupnici pohybujeme, pretože prejavy (dôsledky) našej

mysle (myšlienok, slov a činov) sú v princípe len dva. To ako sa cítime a to, čo zažívame (čo si zhmotňujeme). Naš život je len odrazom toho, aké myšlienky v nás prevládajú.

**To ako sa cítime a čo (aké udalosti) prežívame, sú  
dva hlavné prejavy našej mysle.**

**Naš život je len odrazom toho, aké myšlienky v nás prevládajú.**

Svojimi myšlienkami vytvoríme zodpovedajúce pocity a udalosti, ktoré zažívame, také sú pravidlá vesmíru, tak je vesmír zariadený.

Ak sa hneváme, pritiahneme si náležité pocity a okolnosti. Ak sa radujeme, pritiahneme si iné pocity a okolnosti. Ani jedno nie je dobré ani zlé. Nikto nie je vinný, nikto nás za naše myšlienky netrestá.

Máme slobodnú vôľu a zažívame to, čo si prajeme, to čo chceme, na čo myslíme, čo zhmotňujeme. Všetko je jeden celok. Vesmír je zákonité a spravodlivé miesto.

Zlodej a okradnutý tvoria jeden celok. Okradnutý si pritiahol zlodēja, okradnutý zlodēja „stvoril“! Nie je to dobré ani zlé, je to tak ako to je a takto to je.

Čím viac sa naučíme (seba)prijatiu, sebaláske, čím viac budeme cítiť dokonalosť harmónie celku, tým menej odporu, tým menej utrpenia budeme zažívať.

## Sebaistota

Je istota v samého seba. Sme si istý, že zvládneme život. Sme si istý, že nám vesmír vždy do cesty nachystá len také životné situácie, ktoré dokážeme zvládnuť.

Môžeme si opakovať, myslieť, hovoriť a predstavovať životné situácie, v ktorých zvládame život, pevne a pokojne riešime životné situácie, ktorých sa obávame, resp. pevne a pokojne, riešime a prijímame aj situácie, ktoré „nezvládame“, situácie kde „chybujeme“ a „zlyhávame“. Keďže ich pokojne prijímame, v konečnom dôsledku ich zvládame.

*Som sebaistý. Som odvážny. Prijímam život taký, aký je. Je taký, aký je. Každá životná situácia, aj ta najzložitejšia, predstavuje len akýsi hlavolam, „problém“ majúci vždy svoje riešenie, preto sa niet čoho báť. Zo života sa teším, radujem. Som odvážny. Pokojne a sebaisto riešim životné situácie, hľadám a nachádzam riešenia.*

*Všetko sa deje pre môj osov a osov všetkých zúčastnených strán.*

*Dokonale zlyhávam, chybujem, padám. Tieto moje zlyhania sú dokonalé, osožné, smerujúce k láske.*

*Sú krásnou súčasťou mňa, môjho rastu, môjho života.*

*Prijímam moje zlyhania. Mám právo na omyl, na zlyhanie.*

*Hľadám zmierenie a nápravu svojich zlyhaní.*

*Prijímam sa taký, aký som. Som vždy milovaný, ľúbim sa taký, aký som.*

Sebaistota a sebadôvera (koniec koncov všetky skladačky sebalásky začínajúce na seba...) sú veľmi úzko previazané. Pre posilnenie svojej sebaistoty (sebadôvery) je osožné urobiť každý deň jednu vec, ku ktorej si dodáme odvahu.

**Každý deň urobme niečo, k čomu si musíme dodať odvahu.  
Konajme tak, ako by nebolo možné neuspieť.**

Pomaličky. Po maličkých krôčikoch, deň za dňom. Každý deň urobíme jednu vec, ku ktorej si musíme dodať odvahu.

Ak sa bojíme nových ľudí, cítime sa neisto v prítomnosti neznámych osôb, nemusíme hneď na začiatku nabrať odvahu a pripraviť si trojhodinovú prednášku pred 500 ľuďmi, kde sa zosypeme, len kvôli tomu, aby sme si dokázali, že sme sebaistí.

Začnime, konajme, pomaličky. V rámci svojich síl a možností. Na začiatok stačí osloviť cudziu osobu a spýtať sa jej na niečo. Na začiatok stačí spraviť niečo, k čomu si dodáme trošku odvahy a kde sa nezosypeme. (Rovnako ak začíname behať „nenaložíme“ si hneď na začiatok maratón).

**Najľahšia a najrýchlejšia cesta ako prijať a „rozpustiť“ strach je  
začať robiť to, čoho sa bojíme.**

*Jeden dedinčan rozrušene prišiel k majstrovi do kláštora: „Majster, majster!  
Mám veľký strach, že v našom dome žije duch. Prosím Ťa, povedz mi, čo mám  
robiť?“*

*Majster pokojne odpovedal: „Prestri ešte jeden príbor!“*



## Sebavedomie, sebaopoznanie

Svoju sebaistotu sme začali posilňovať robením vecí, ku ktorým si musíme dodať odvahu, t.j. robením vecí, do ktorých sa nám „veľmi nechce.“

Podstata nás ľudí je robiť a vyhýbať sa veci, miesta, situácie, ktoré vnímame ako príjemné a vyhýbať sa nepríjemnému. Často však zo strachu sklzneme do zaužívaných stereotypov, ktoré veľmi dobre poznáme, v ktorých sa cítime bezpečne, sebaisto a pohodlne. Začneme sa vyhýbať novým veciam zo strachu alebo len jednoducho kvôli tomu, aby sme neopustili hranice svojho komfortu.

Ak robíme veci, ktorých sa „obávame“ – ku ktorým si musíme dodať odvahu, automaticky vychádzame z hraníc svojej komfortnej zóny. Vchádzame do „nových“ oblastí, ktoré jednak posilňujú našu sebaistotu, ale čo je ešte dôležitejšie, odhaľujú nové poznanie o nás samých, pretože v nových situáciách, v ktorých sa necítime až tak isto, objavujeme nový svet a nový druh zážitkov (ktoré nás samých často prekvapia). V nových situáciách, mimo našej komfortnej zóny, objavujeme samých seba.

**Nevieme, čo o sebe nevieme.**

Nevieme, čo o sebe nevieme a tak v situáciách, v ktorých sme sa ocitli vďaka tomu, že sme si dodali trošku odvahy, sa vystavujeme pôsobeniu nových vplyvov, na ktoré nemáme naučené (stereotypné) vzorce správania. V nových situáciách sa chováme „novo“, „spontánne“, nenaučené. Pri takomto vedomom pozorovaní samého seba, spoznávame svoju osobnosť. Spoznávame samého seba. Častokrát sa z nás vyplavia nové vlastnosti, o ktorých sme nemali ani poňatia. Od rôznych strachov, fóbii až po odvážne, cnostné konanie.

*Keď som sa začal pozorovať (spoznávať) zistil som mnohé zaujímavé veci. Nemal som rád kritiku. Vedome aj podvedome som sa jej vyhýbal, aby som stále zostal v tom čo mám rád, vo svojej komfortnej zóne. Ako sa vlastne chovám, ak ma niekto kritizuje, prečo sa kritike vyhýbam? Začal som experimentovať – vlastnú kritiku „vyhľadávať“, prijímať, nebát sa jej. Začal som si všímať svoje reakcie na kritiku. Ak ma začal niekto kritizovať, spozornel som a jednoducho som sa pozoroval.*

*Ak mi niekto niečo vytkol, kritizoval (aspoň tak som to v danom okamihu vnímal), „argumentu“ samotnej kritiky som sa vôbec v mysli nevenoval, nerozmýšľal nad ňou, vôbec som ju nevnímal, takmer vôbec som „nepočul“ akú informáciu vlastne kritika či rada nesie. Pocítil som v sebe strach zo zlyhania (preto ma kritizujú), z toho, že robím niečo zle. Tento strach sa pretavil až do strachu z odmietnutia. Zaujímavé zistenie môjho vnútorného stavu. A aká bola moja reakcia, moja odpoveď?*

*Takmer vždy som sa snažil prejsť do protiútok a vytknúť niečo „väčšie“ protistrane, ktorá „kritiku vzniesla“. Pričom k samotnému argumentu, prečo som bol kritizovaný (alebo mi bolo radené ako niečo robiť inak), sa už v konverzácii nedostalo.*

*Čím viac som si túto svoju „vlastnosť“ začal všímať, tým viac som zisťoval, že každú jednu pripomienku či radu na svoju osobu som vnímal ako útok na svoju hodnotu. Svoju nízku sebahodnotu som sa snažil útokom zachovať, prípadne zvýšiť práve vytknutím, kritizovaním protistrany – znižovaním jej hodnoty.*

*Ak by som zostal v komfortnej zóne a kritike sa vyhýbal, nevnímal si ju, bojoval s ňou, neprijal ju (nepozoroval by som sa), žil by som stále v rovnakom stereotype, v rovnakom životnom vzorci správania vyhýbania sa kritike = stále s nízkou sebahodnotou v spojení so strachom so zlyhania .*

*Vystavovaním sa kritike = odchodom z komfortnej zóny som sa mohol spoznať. Zistil som nové veci, ktoré som doposiaľ o sebe nevedel, zistil som, čo môžem v sebe zmeniť. Až po tomto zistení som sa mohol začať meniť, meniť seba, pretože ako už vieme, vždy meníme len a len seba!*

*Sledovaním svojho vnútra pri situáciách mimo hraníc svojho komfortu získavame spravidla najcennejšie informácie o sebe samom.*

Môžu sa nám ukázať nové, nám neznáme emočné zranenia, strachy, traumy, ktoré už môžeme následne prijať, zmieriť sa s nimi, dať ich na svetlo poznania.

Sebapoznanie je prvý, veľmi cenný a dôležitý krok k sebaovládaniu.

## Sebaovládanie

Ak chceme niečo ovládať, musíme to poznať. Ak nepoznáme seba, ak nepoznáme = nevieme to, že pod nátlakom „utekáme“ alebo vybuchneme, „útočíme“, nemôžeme toto svoje správanie zákonite ani ovládať.

Až v okamihu keď sa poznáme, (vieme a poznáme svoje reakcie a správanie v konkrétnych situáciách), keď si svoje správanie uvedomujeme (pozorujeme), môžeme toto svoje správanie aj ovládať. Tak ako sa mimo hraníc svojej komfortnej zóny učíme veľa o sebe, tak práve mimo komfortnej zóny máme aj výbornú možnosť učiť samých seba ovládať sa.

Ak by sa nám dialo všetko tak ako chceme, boli by sme stále vo svojej komfortnej zóne, nič by sme nemuseli „riešiť“, do ničoho zasahovať, na nič sa „hnevať“. Nič by nás nerozrušovalo.

**Skutočný „život“ začína mimo hraníc nášho komfortu.**

Ak nám však frajerka niečo vyparadí, deti rozbijú polovicu kuchynského riadu, až tam zažijeme, až tam zistíme, akí vlastne sme. Ako reagujeme. Ako sa ovládame. Aký pokoj a koľko lásky v sebe máme. V nových a vypätých situáciách zistíme, ako a či vôbec ovládame svoju myseľ a emócie alebo či ony ovládajú nás.

*Putovali spolu dvaja mnísi Ekido a Tansen. Pred poludním prišli k brodu rieky. Na brehu stálo prekrásne mladé dievča v hodvábnom kimone. Očividne mala strach prejsť cez rieku, pretože jej hladinu zdvihli silné dažde. Ekido sa rýchlo pozrel inam. Naproti tomu Tansen nezaváhal a bez slova vzal dievča do náručia a preniesol ju cez rieku. Na druhom brehu ju opatrne postavil a obaja mnísi pokračovali mlčky v ceste. Ubehla štvrťhodina, polhodina, hodina. Tu Ekido vyhrkol: „Čo to do teba vošlo, Tansen! Porušil si niekoľko mníšskych*

*pravidiel naraz. Ako si si to pekné dievča mohol vôbec všimnúť, nieto ešte sa jej dotknúť a preniesť ju cez rieku?" Tansen pokojne opáčil: „Ja som ju nechal pri rieke. Ty ju ešte nesieš?"*

Rovnako jednoducho ako je možné myslieť negatívne, je možné mať čisto pozitívne myšlienky. Umenie sebaovládania je vo svojej podstate disciplinované myslenie.

**Rovnako, ako je možné myslieť negatívne, je možné mať aj pozitívne myšlienky.**

**Sebaovládanie = disciplinované (vychované) myslenie.**

V našej moci je riadenie každej jednej myšlienky, ktorá nám prechádza hlavou. Každú sekundu, každú jednu myšlienku, každý deň (každý zážitok) si tvoríme my, nikto iný. Často žijeme v domnienke, že myšlienky vznikajú samé od seba a už vôbec si neuvedomujeme, že pokiaľ ich nedokážeme kontrolovať, budú riadiť ony nás.

Pokiaľ však zameriame pozornosť len na prospešné, osožné, „dobré“ myšlienky a budeme so svojou vôľou „brániť“ tým negatívnym, negatívne<sup>34</sup> sa veľmi rýchlo vyparia. Mysleť sa dá veľmi ľahko a krásne vycvičiť, vychovať. Pokiaľ vydržíme, pokiaľ budeme disciplinovaný v sebaopozorovaní, v sebadisciplíne, pokiaľ budeme

---

<sup>34</sup> Učenie pozitívneho myslenia neznamená odmietanie skutočnosti. Ak nám niekto zomrie, vyhorí nám dom pozitívnym myslením „neprelepíme túto skutočnosť usmiatym smajlíkom“. Prijímame skutočnosť takú, aká je. Prišli sme o peniaze, o známych, o silné sociálne väzby. Prijímame skutočnosť a disciplínou mysle nesmerujeme myšlienky negatívnym smerom = smerom, ktorý nám spôsobuje utrpenie. To je podstata výchovy mysle, pozitívneho myslenia. Napríklad spomíname na krásne zážitky, ktoré sme prežili so zosnulou osobou, myslíme na to, akí to bol úžasný a skvelý človek. Premýšľame nad tým, aký krásny nový dom budeme mať miesto toho, ktorý nám vyhorel, namiesto myšlienky „ale veď ho nemáme za čo postaviť“ = namiesto vytvárania nedostatku, vytvárania budúcich prekážok...

ovládať každú jednu svoju myšlienku, akékoľvek utrpenie sa rozplynie, pretože ho nebudeme myšlienkami vytvárať a ani živiť.

**Ak si myslíš, že už sa dokážeš disciplinovane ovládať  
choď na víkend k rodičom.**

# Sebadisciplína

So sebaovládaním je úzko spätá aj naša sebadisciplína. Kolkokrát opakujeme tie isté veci (príčinu) a následne zažívame (deje sa nám) vždy tá istá vec (ten istý dôsledok). Stále dookola bez akejkolvek zmeny „padáme“ a „vstávame“. Kolkokrát sme si povedali, „už nepijem“, „už nejem sladkosti“, „už sa nerozčúlim“, „už nebudem kričať“.

A kolkokrát sa nám to nepodarilo? Tak ako trénujeme svoje svaly, dokážeme trénovať aj svoju disciplínu. Ak každý deň urobíme niečo, aspoň jednu vec, čo sa nám nechce, aj keď úplnú maličkosť, každý deň, krok za krokom dokážeme vybudovať ohromnú sebadisciplínu. Veľmi podobne si trénujeme disciplínu ak odmietneme každý deň aspoň jednu vec, po ktorej bažíme, pri ktorej máme nutkanie ju vykonať.

**Každý deň urobme niečo maličké, čo sa nám nechce,  
k čomu si musíme dodať „disciplínu“.**

Pomaličky, začnime v rámci svojich síl a možností. Ak fajčíme 20 cigariet denne, stačí na začiatok ak sa „zaprieme“ a vedome z poslednej cigarety vyfajčíme len polovicu, teda za deň vyfajčíme 19,5 cigarety. Ak radi jedávame sladkosti, tak môžeme nechať jednu kocku čokolády na iný deň, nezjeme ju celú. Ak chceme cvičiť a odkladáme to už dlhé roky, začnime TU a TERAZ. Odložme knihu a spravme jeden drep, jeden akýkoľvek cvik.

Keďže to robíme vedome, uvedomujeme si a sústreďujeme sa na svoju disciplínu. Zákony vesmíru sú neúprosne platné. Na čo sa sústredíme (čomu venujeme pozornosť) to rastie. A tak porastie aj naša disciplína.

Disciplinovaným sledovaním samého seba cibríme nielen svoju disciplínu, ale rozširujeme aj vedomosti, poznanie samého seba, vedomie svojho JA, svoje sebavedomie.

Čím viac budeme rozvíjať svoju (sebalásku) sebadisciplínu, tým viac začneme robiť to o čom vieme, že by sme mali robiť. Namiesto toho, aby sme kráčali cestou najľahšieho odporu, sa v láske náš život nesmierne prehĺbi, pretože začneme pomaličky robiť veci, „ktorých sme sa báli, ktorým sme sa vyhýbali“.

Začneme zmenšovať (znižovať silu) vlastných nutkavých neosožných („nesprávnych“) návykov a slabostí, začneme ich nahrádzať zvykmi novými, láskavými. Prestaneme hrešiť, konať proti vlastnej prirodzenosti, proti vlastnému JA.

Oceľovou disciplínou si vybudujeme odvážny a kľudný charakter. Vôľa nám pomôže vystúpiť k najvyšším ideálom a žiť v „nebeskom dome“ (v kľude), naplnenom radosťou. Bez disciplíny sme stratení ako námorník bez kompasu, ktorý sa nakoniec potopí aj so svojou loďou.

Láskavý (bohatý) človek sa líši od chudobného (neprijímajúceho) aj tým, že obetuje krátkodobé „nepohodlie“, pre „budúci“ ďaleký cieľ, pričom sa v prítomnom okamihu sleduje (teší sa) aj z tohto krátkodobého nepohodlia.

*Ráno sa mi spočiatku nechcelo vôbec cvičiť = cesta najmenšieho odporu bola zostať ležať v posteli. No pri postupnom budovaní sebadisciplíny (a úcty k sebe samému) som dospel do štádia, kedy mi ranná krátka jóga (prišla) vyplynula ako nevyhnutná úcta k svojmu telu a „duši“, ktoré tak neskonale ľúbim a vážim si ich. Tak krásne mi slúžia. Sú dokonalé. Porežem sa, rana sa sama zahojí, nemusím nič robiť. Zadám úlohu a pokojná (vychovaná) myseľ ju vyrieši.*

*Ale ak chcem, aby mi tieto moje nástroje takto krásne fungovali aj po ďalšie roky, starostlivosť o telo, myseľ, „dušu“ = cvičenie, harmonická životospráva, meditácia je nevyhnutná. Každé ráno, každý deň sa teším na cvičenie (tela i mysle), nesmierne si ich užívam, pretože už viem a plne precitujem múdrosť z príbehu o drevorubačovi. Ak si nenabrúsime sekeru (svoje nástroje telo, myseľ...) taká bude naša práca (náš život).*



## Sebaúcta, sebahodnota

Sebaprijatím, sebazoznaním (sebavedomím), sebaovládaním, sebadisciplínou a sebaláskou vyplynie aj naša sebaúcta a sebahodnota. Čím viac sa budeme prijímať = čím viac sa budeme mať radi, tým menej nám budú vadíť naše vlastné „nedostatky, zlyhania, veci, ktoré sa nám na nás nepáčia“ – nebudú nám „vadiť“ v zmysle utrpenia = nebudeme trpieť kvôli tomu, akí sme.

Čím viac sa však budeme mať radi, tým vyššiu úctu k sebe budeme mať, tým viac sa budeme o seba starať, tým viac na sebe budeme pracovať = tým viac začneme meniť svoje nedostatky, zlyhania, veci, ktoré sa nám na nás nepáčia.

Sebaúctou a sebazoznaním vyplynie automaticky, nenútene aj naša sebahodnota, ktorú pocítíme ako nezadateľnú, ako hodnotu, ktorá nie je od ničoho závislá, nie je ničím stanovená.

Čím viac sa budeme mať radi, tým viac budeme cítiť, že sme hodnotní či už spravíme čokoľvek alebo nespravíme úplne nič. Budeme cítiť, že máme rovnakú hodnotu ak sme božsky kľudní alebo sa čertovsky hneváme a kričíme na všetkých. Budeme cítiť, že máme hodnotu len tým, že sme.

Najjednoduchšie sa sebadôvere učíme (zvyšujeme si ju) tak, ak si uvedomíme, že úplne všetko, živé a neživé (neživé z nášho pohľadu), si zaslúži úctu a my nie sme výnimkou. Celý vesmír si zaslúži úctu. Nič v ňom nechýba a nič nevystáva. Všetko v ňom má svoje miesto, všetko má svoju hodnotu.

Sebaúcta, samozrejme, vyplynie navyšovaním našej vlastnej sebalásky, ale môžeme ju posilniť (osvojiť si) aj vedomým „tréningom“.

Veľmi efektívne je cvičenie, kedy vedome, úprimne hľadáme vždy nové a nové spôsoby, ako prejavíť úctu niekomu alebo niečomu 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

a často si ani neuvedomujeme, akým dôležitým miestom pre náš pokojný spánok je. Často ju ani nevnímame a berieme ju ako samozrejmú. Prejavme jej úctu vždy novým a novým spôsobom, odvdáči sa nám nielen pokojným spánkom, ale aj hlbokou sebaúctou, ktorú v sebe objavíme.

Takto sa krok za krokom postupne dokážeme naučiť (zvýšiť) sebaúctu a sebahodnotu. Zdravá sebahodnota (sebapoznanie, sebavedomie) odhalí naše vnútorné skryté sily, zdroje a talenty, z ktorých môžete čerpať.

Skúsme spať jednu noc na zemi, nie na posteli. Uvidíme, v akej úcte začneme mať posteľ. Skúsme dva dni nejesť. Uvidíme, akú úctu zrazu budeme mať k jedlu, ktoré sme doposiaľ brali ako samozrejme.

Skúsme pár minút vonku „mrznúť“. Jeden deň si v dome nezakúriť. Buť hodinu na daždi. Pol dňa nepiť. Predstavme si, že sa už nikdy s nikým nestretieme.

Áno, áno, povieme si mávnutím rukou. Mám v úcte vodu, jedlo, strechu nad hlavou, to že máme rodičov, priateľov. Povieme si, neskúsime, nezažijeme, nevyjdeme mimo hraníc svojho komfortu, neposilníme disciplínu, vedomie samého seba, svoju hodnotu, svoju sebalásku.

**Každý deň prejavme aspoň dvakrát vedome úctu.**

Každý deň prejavme aspoň dvakrát vedome úctu k niečomu alebo niekomu. Prečo dvakrát? Ak nevieme prejaviť úctu k samému sebe, zákonite nebudeme mať v úcte ani nič vôkol nás. Každý deň by sme tak mali prejaviť vedome úctu minimálne k sebe samému. Veľmi osožné je hľadať nové a nové spôsoby, ako si úctu k sebe prejavíme. Možností máme milión.

*Dnes si prejavím úctu samého k sebe, že si dám pôst od jedla a uctím si (prečistím si) svoj zažívací trakt. Iný deň si dám pôst od mobilu a uctím si (dám oddych) mojím úžasným očiam. Iný deň pôjdem na masáž, budem počúvať hudbu, oddýchnem si, budem meditovať. Iný deň rozdám vôkol seba 100 eur, aby som si uctil hojnosť a štedrosť mojej bytosti.*

Ak si budeme vedieť uctiť samých seba (mať v úcte samých seba), až potom budeme vedieť mať v úcte, budeme si vedieť uctiť iných ľudí a iné veci. V rámci dňa je tak osožné vedome si uctiť niečo alebo niekoho vôkol nás. Opäť máme milión rôznych možností limitovaných len našou vlastnou fantáziou.

Tento tréning je veľmi osožný. Posilňuje nielen našu sebaúctu, ale zároveň aj všetky iné časti sebalásky, t.j. sebadisciplínu, sebahodnotu, sebaistotu, sebadôveru...

## Sebadôvera, nedostatok a zlyhanie

Sebaúcta je cestou k sebadôvere. Podobne ako sebaúcta, ktorá vyplynie navyšovaním našej vlastnej sebalásky, tak aj naša sebadôvera úzko súvisí s ostatnými prvkami seba... (istoty, hodnoty, poznania, vedomia) avšak rovnako ju môžeme posilniť (osvojiť si) aj vedomým „tréningom“.

Ukladaním skladačiek seba... (úcty, hodnoty, istoty, poznania, vedomia, prijatia, disciplíny...) vytvárame čoraz zreteľnejší obraz svojej sebalásky. Dôsledkom úcty a starostlivosti o seba, o svoje telo aj ducha je výrazné zníženie až úplne rozplynutie nášho sebapoškodzujúceho správania.

Ak sa začneme ľúbiť, ak znovuobjavíme svoju sebalásku = ak nebudeme tieniť, zacláňať vlastnému svetlu lásky, nebudeme už potrebovať „lásku“ z vonkajších fyzických zdrojov (cigarety, alkohol, sladkosti, nové šaty...) ani zo zdrojov nefyzických (povyšovaním sa, pohrdaním, nevyžiadanými radami, kritizovaním...).

Sebalásku a dôveru (istotu) v samého seba dokážeme vedome „posilniť“ aj tým, ak si uvedomíme a prijmeme svoje sebapoškodzujúce správanie a začneme sa naprávať (či už afirmáciami, vizualizáciou, meditáciou a pod.). Ak sa začneme meniť = „zbavovať“ sa sebapoškodzujúceho správania sa a strachov, čo príde namiesto nich? Čo zaplní ich prázdne miesta? Čo bude namiesto tieňa predmetu, ak tento predmet odstránime pred žiarovky? Tieň „zaplaví“ svetlo. Prázdne miesta po strachoch a sebapoškodzujúcom správaní („seba-nelásky“) zaplaví láska. Stačí sa „len“ zbaviť strachov a seba-nelásky (sebapoškodzujúceho správania).

Pýchy – neznalosti svojej hodnoty, resp. z nášho povyšovania alebo ponížovania sa liečime napr. afirmáciami zameranými na zdôraznenie svojej hodnoty ako aj (rovnakej) hodnoty iných.

Odriekaním „mám hodnotu, som hodnotný“ precítíme svoju nezadateľnú hodnotu. Precítíme hodnotu, ktorá nie je od ničoho závislá, proste len je. Čím viac budeme vnímať svoju hodnotu, tým viac budeme vnímať identickú hodnotu všetkých vôkol nás a tým rýchlejšie odplynie aj naše porovnávanie, povyšovanie, ponížovanie, kritizovanie, pohrdanie, ignorácia, arogancia atď.

*Osobne som mal veľký sklon stanovovania si svojej hodnoty v porovnávaní sa s inými. Druhým som často rozdával nevyžiadané rady, poučoval ich, snažil sa vyzerať múdro, teda podvedome vyššie ako ostatní.*

*Keď som si to všimol a uvedomil, tak pri každej jednej nutkavej myšlienke porovnávať sa s niekým, či niekoho súdiť, hodnotiť alebo niekomu radiť, som si začal opakovať „starám sa do seba, starám sa o seba, mám hodnotu rovnakú ako ktokoľvek iný“.*

*Keďže som si odriekal túto riekanku, už som nerozdával nevyžiadané rady, neporovnával som sa ani nikoho nesúdil. Vnímam som veci okolo seba, také aké sú. Len sú. Bez mojich súdov, bez mojich hodnotení, rád, porovnávaní. Dôsledok bol ohromujúci. Vďaka tejto riekanke som sa nielenže zameral ešte viac na svoje vnútro, čím som sa oveľa viac spoznal (navýšilo sa moje sebavedomie), ale vďaka absencii súdov a hodnotení sa vo mne objavila obrovská úcta a rešpekt voči všetkým a všetkému vôkol mňa. Nárastom sebapoznania (sebavedomia) som oveľa ľahšie vnímal a používal mantru „mením len seba“. Starat' sa do seba, meniť len a len seba, nestrkať nos do cudzích vecí je jednoducho úžasné.*

Krivdy rozpustíme (vyliečime) aj uvedomením si, odriekaním si nasledujúcich základných stavebných kameňov lásky.

*„Všetko sa deje pre môj ošoh“, „okolo mňa sú len priatelia a učítelia“,  
„vesmír je spravodlivé a hojné miesto“, „deje sa mi len to čo chcem“,*

Môžeme využiť aj vizualizáciu, kedy si predstavíme, že pred nami stojí človek, ktorý nám ukrivdil, bol k nám (z nášho pohľadu) nespravodlivý.

Pozrime sa na seba jeho očami! Ako sa vidíme jeho očami? Ako sa počujeme jeho ušami? Pozrime sa na seba jeho pohľadom, pozrime sa na našu situáciu s nadhľadom, nezaujate a možno porozumieme jeho postojom i konaniu.

Môže sa však kľudne stať, že vôbec neporozumieme jeho konaniu, jeho vnímaniu nás samých, pretože sa plne nedokážeme vcítiť do jeho videnia a cítenia. Tu nám prichádza na pomoc ďalší stavebný kameň lásky, ktorý vieme využiť ako riekanku.

*„O druhom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme“.*

Všetko čo sa nám deje len JE. Nie je to dobré ani zlé. No a čo smie to tak byť. Je to také aké to je a takto to je. Všetko sa deje pre náš ošoh. Okolo nás sú len priatelia a učitelia. Neexistuje žiadny človek „čo nám krivdí“, ale len človek čo nás učí!

Toto porozumenie, precítenie nám umožní krivdy rýchlejšie rozpustiť, „nepriateľovi“ – učiteľovi „odpustiť“. Časom si však uvedomíme, že nie je čo odpúšťať, pretože nami vnímaná krivda bola len našou vlastnou ilúziou, úplne rovnako ako všetky naše súdy, hodnotenia, domnienky či porovnávaná.

Je to výlučne len náš nepríjemný pocit (krivdy) a len my ho zmenou postoja môžete zmeniť. Odmietaním „odpustenia“ netrestáme človeka, ktorý nám ukrivdil, ale trestáme, ničíme sami seba.

Pošlime vnútorný úsmev, seba aj všetkým naším učiteľom. Vyjadrime vďaka za možnosť učiť sa a rásť. Lúbme sa. Buďme vďační a šťastní. Vesmír nám odpovie láskou v našich srdciach. Mier a pokoj zaujmú miesto v našich srdciach, uvoľnené miesto po rozpustených krivdách.

Lútosť (veľmi podobne ako krivdu) dokážeme úplne jednoducho a ľahko vyliečiť (rozpustiť) vďaka uvedomeniu, odriekaniu si základných stavebných kameňov lásky, základných zákonov vesmíru.

Ak si zákonitosti „všetko sa deje pre môj ošoh“, „okolo mňa sú len priatelia a učitelia“, „vesmír je zákonité, spravodlivé a hojné miesto“, „deje sa

*mi len to čo chcem“* dostanú až do špiku našich kostí, ak nimi bude vibrovať každá jedna naša bunka, každá časť našej bytosti, zaručene budeme vnímať všetko, úplne všetko čo sa deje vo vesmíre, čo sa deje vôkol nás, ako zákonité, spravodlivé, prinášajúce osoh pre všetky zúčastnené strany!

Ak pochopíme a precítíme spravodlivosť vesmíru, ak prestaneme bojovať proti vesmírnym zákonom, nebude nám už nič a nikoho ľúto. Môžeme rozdávať súcit, lásku, pomoc, pochopenie a porozumenie plnými hrŕami, ale budeme vedieť a cítiť, že sa nič nikomu neudeje len tak, náhodou, nespravodlivo. Každý si všetko zaslúži! Každému sa deje len to, čo chce! Každému sa deje spravodlivý, zákonitý život.

Vina, výčitka, trest už nebude mať v nás žiadne miesto. Ako by mohla. Všetko sa deje tak, ako má, všetko sme robili najlepšie, ako sme vedeli, nemohli sme konať v danom TU a TERAZ inak. Riekankou „*mám právo na omyl*“ posilníme proces rozpúšťania viny, výčítiek (trestania).

Závisť, nenávisť, nedôveru rozpustíme aj pomocou riekanky „*vesmír je bezpečné a hojné miesto*“, „*vesmír je spravodlivé a zákonité miesto*“. Prípadne si môžeme vizualizovať, ako sme my a všetci okolo nás radostní, zdraví, šťastní, ako všetci žijeme v hojnosti.

Ak chceme čokoľvek v živote získať, riadme sa týmto princípom hojnosti. V našom živote je prítomné pole nekonečných možností, nekonečnej hojnosti. Vesmír je tak zariadený.

Každý z nás má právo a môže mať v živote všetko, čo potrebuje. Otvorme sa hojnosti vesmíru, prijmime ju a užívajme si ju.

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

*„Dávam sebe to najlepšie, čo viem a dokážem.“*

*„Som dobroprajný, teším sa z úspechov iných ľudí.“*

Sú ďalšie výborné riekanky (lieky) na závisť a nenávisť. Naučia nás úprimnej radosti z úspechu a šťastia iných, „*cudzích*“ ľudí. Tým sa

otvoríme hojnosti vesmíru a budeme mať to, čo sami chceme, pokiaľ to naozaj potrebujeme.

Väčšina z nás sa chová tak, akoby sme mali pred sebou 500 rokov života. Akoby sa nás dôsledky obžerstva, fajčenia, nadmerného pitia alkoholu, lenivosti, závidi, nenávisti, poučovania vôbec netýkali. Nevadí nám, že pracujeme v zamestnaní, ktoré nás nebaví a nenapĺňa, veď možno niekedy v budúcnosti (keď bude lepšie) začneme robiť, to čo nás baví (začneme cvičiť, zdravo žiť, byť láskaví). Na jednej strane smrť ignorujeme, chováme sa ako nesmrteľní.

Na strane druhej sa smrti desíme, živíme v sebe ohromné množstvo iluzórnych strachov, ktoré majú pôvod v strachu zo smrti. Čo ak nás prepustia, budeme bez peňazí, budeme opustení... Čo ak sa nám stane nehoda, vyhoríme, okradnú nás, zostaneme bez strechy nad hlavou = zomrieme.

Strach zo smrti najľahšie vyliečime tak, že si ho uvedomíme a láskavo ho prijmemo. Ak začneme naše „umieranie“ milovať, „vytiahneme“ ho na svetlo poznania, strach sa začne rozplývať. Z tohto pohľadu je veľmi osožné vypestovať si tzv. mentalitu smrteľnej postele.

Predstavme si, že ležíme na „smrteľnej posteli“ a máme pred sebou posledný deň života. Presne do dôsledkov si predstavme, čo by sme robili, ako sa chovali, ak by sme mali posledný deň života.

Celkom zaručene by z nás opadli všetky pretvárky, všetky túžby a očakávania. Boli by sme sami sebou. Vyjadrili by sme všetkým, ako ich ľúbime, čo si o kom myslíme, ospravedlnili by sa, vykonali nápravu bez toho, aby sme sa báli ich reakcie. Už je jedno, čo si kto o nás myslí, veď máme posledný deň života. Robili by sme to, čo nás baví, boli s tými, s ktorými chceme byť. Odhodili by sme všetko, čo nechceme, nepotrebujeme.

Čím viac sa budeme zaoberať smrťou, čím viac ju prijmemo ako nevyhnutnú súčasť života, tým hlbší bude náš život. Ak sa prestaneme báť smrti, prestaneme sa báť aj života.



**Strach zo smrti = strachu zo života.**

Každou sekundou umierame. Naše telo starne. Nebudeme tu naveky. O zajtrajšku nikto nič nevie. Koľko ľudí z nás si vôbec neprípúšťa, že dnes môže byť náš posledný deň?

V noci môžeme dostať porážku, ráno mať smrteľnú autohaváriu, poobede môže na nás spadnúť strom. O zajtrajšku nikto nič nevie.

Prijatím svojej smrteľnosti, vystavením na svetlo, sa rozpustí strach z nej, zostane číra radosť zo života. Prestaneme odkladať život na zajtra, prestaneme obetovávať aktuálne šťastie, kvôli budúcim cieľom (kvôli našim strachom, fóbiám a komplexom). Naučíme sa radostne prežívať každú životnú situáciu. Prestaneme ich deliť na dobré a zlé, veď napokon všetky sa dejú pre náš osov.

*„Som dokonalou súčasťou Vesmíru. Prijímam svoju smrť ako neoddeliteľnú súčasť môjho života. Teším sa a radujem sa zo života. Vesmír je bezpečné a hojné miesto, úžasné miesto pre môj láskyplný život.“*

Čím viac budeme pracovať na sebaláske, tým krajší vzťah so svojim JA budeme mať. Čím viac sebalásky budeme mať, tým viac budeme cítiť, že nikdy a nikde nie sme sami. Sme spolu so sebou, so svojim JA. Bez toho, aby sme sa o čokoľvek snažili, učením sa sebaláske sa nepriamo rozplynie aj náš strach z opustenia. Riekanky a vizualizácia „ľúbim sa“, „prijímam sa taký aký som“, „ľúbim sa taký aký som“, „som prijímaný taký, aký som“, „som ľúbený, som milovaný (taký), aký som“ sú výborné afirmácie posilňujúce sebalásku – rozpúšťajúce strach z opustenia.

## Strach z nedostatku

*„Bohatstvo i chudoba sú jedným celkom. Jedno nemôže existovať bez druhého. Narodil som sa s holým zadkom a s holým zadkom aj zomriem, nič si do hrobu nezoberiem. Plne si uvedomujem štedrosť a hojnosť vesmíru, ďakujem za všetko, čo sa mi v živote deje. Ďakujem za hojnosť, ktorou ma vesmír obdarováva. Peniaze a hojnosť ku mne prichádzajú ľahko a v hojnej miere, pre všeobecné blaho, zo slobodnej vôle všetkých.“*

Ak máme málo, viac dávajme. Máme veľmi veľa čo dať. Od svetlých myšlienok, úprimnej vďaky, pochvaly, vedomej pozornosti až po fyzickú, materiálnu pomoc. Ak sa naučíme v hojnosti myslieť (žiť), naučíme sa ju dávať v prvom rade sebe, automaticky budeme následne šíriť hojnosť aj do svojho okolia. Stav hojnosti, dostatku, láskavosti môžeme posilniť aj tréningom, kedy si vedome hojnosť uvedomíme (precítíme) a rozšírime ju do seba aj do svojho okolia.

**Každý deň urobme aspoň jednu láskavosť,  
aspoň jeden dobrý skutok.  
Podielajme sa na tom, aby bol svet lepším miestom.**

Úsmevov, dobrej nálady, vďaky... máme v sebe nekonečne veľa. Nič nás nestojí ak sa usmejeme na niekoho kto na nás kričí, hnevá sa, nadáva. My vieme, že sa len bojí. Ak v takomto okamihu zostaneme vnútorne bdely, úprimne učiteľovi pošleme svetlú myšlienku, prijatie, vďaku za jeho tréning nášho pokoja a trpezlivosti, trénujeme nielen svoju sebaistotu, sebadôveru, ale aj vedome upevňujeme svoju dôveru v hojnosť, pretože každý z nás môže žiť v zdraví, láske, radosti, šťastí, pokoji, v láske,... v hojnosti.

Buďme zmenou, ktorú chceme vidieť okolo nás. Buďme súčasťou riešenia (zmierenia), nie súčasťou „problému“. Každý deň urobme vedome aspoň jednu vec, vďaka ktorej bude život v nás a vďaka nám,

krajším, radostnejším, šťastnejším miestom pre život. Aj keby doprajeme svojmu JA len pár minút bdelej pozornosti za deň, aj keby pustíme len pár áut v kolóne, zdvihneme tri odpadky zo zeme a dáme ich do smetného koša, aj keby sa len na chvíľu vedome každý deň poláskame, objímeme samých seba, nesmierne tým zmeníme svet.

## **Strach zo zlyhania**

*„Mám právo na omyl. Chyboval som úplne dokonale. Vedel som len to, čo som vedel a spravil som všetko tak, ako som vedel, ako som chcel, ako som mohol, len podľa svojich síl a možností.*

Možno som to „odflákol“. Dokonale, úžasne som „zlyhal“. Keby som sa sústredil a venoval danému konaniu plnú pozornosť, tak by som to spravil úplne inak, ale v danej chvíli som bol unavený, nesústredený, bol som taký, aký som v danom TU a TERAZ bol a nemohol som, nevedel som konať inak, ako som konal. Konal som úplne dokonale, v danom momente, v danom TU a TERAZ. Rast bez „chýb“ zlyhaní, nárazov, pokusov, nie je možný.

*Mám právo na omyl. Prijímam sa taký, aký som, bez súdov, výčitiek. Prijímam sa proste, jednoducho taký, aký som.*

Všetko so sebou súvisí. Rovnako aj naša sebaistota, sebahodnota a strach zo zlyhania či seba prijatie. Čím viac si dovoľíme chybovať, čím viac budeme svoje zlyhania prijímať, tým menší bude náš strach zo zlyhania. Posilňovaním sebaistoty a seba prijatia, prijímaním svojho strachu zo zlyhania rozpúšťame samotný strach zo zlyhania, až napokon pochopíme a precítíme, že zlyhať nie je možné. Nemôžeme zlyhať.

## Sebatréning

V predchádzajúcej časti sme si uviedli základné princípy a príklady ako posilňovať svoju sebalásku (rozpúšťať strachy a liečiť svoju nelásku – sebaďestrukčné správanie). Každý z nás máme to „vlastné“, čo máme riešiť, čo liečiť. O druhom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme. Rovnako tak nevieme, kde tlačí iného človeka kameň v topánke, to vie najlepšie on. Všetci sme iní, všetci sme rovnocenní. Rovnocennosť však neznamená rovnakosť, preto bude mať každý z nás zákonite inú cestu k sebaláske. Tak, ako je osožné plánovanie a disciplína na akejkoľvek (životnej) ceste, rovnako dôležitý je plán našej cesty (seba)lásky.

Vytvorme si denný harmonogram tréningu svojej sebalásky.

Veľmi osožné si je vytvoriť svoj vlastný tréning, podľa svojich vlastných predstáv, síl a možností. Mal by však obsahovať riadky (alebo stĺpce): deň (dátum), sebaláska, sebaistota, sebadôvera, sebadisciplína, sebahodnota, strach zo smrti, z opustenia, z nedostatku, zo zlyhania, ...

Ideálne je si vytvoriť takýto plán tréningu deň vopred a každý večer si overiť, splnenie tohto tréningového plánu.

Deň: utorok 18. apríl 2023

Seba láska	Sx v priebehu dňa sa na chvíľu zastavím a budem si v pokoji odriekať 2-3 minúty "Ľúbim sa taký, aký som"	splnené
Seba istota	zavolám bývalej frajerke a spýtam sa, ako sa má, úprimne jej poprajem, nech sa jej v živote darí	nesplnené
sebaúcta	učím si svoje telo počtom, budem piť iba vodu, prečítam si telo aj myseľ, večer si sadnem na 5 minút pri postel' a budem v pokoji v myšli ďakovať mojim rodičom za krásne detstvo	splnené
"ne láska"	posvietim si na svoju fyžiku, porovnávanie sa s inými, obzvlášť na nevyžiadané rady a domienky, ktoré tak často rozdvíam	Čiastočne splnené

<i>Strachy a fóbie</i>	<i>budem pozorovať svoj ranný pocit „úzkosti“ z toho, že musím (mám povinnosť) niečo robiť, urobiť „niečo“, za čo budem kontrolovaný, hodnotený (kritizovaný, trestaný)</i>	<i>Nestihol som</i>
<i>hojnosť</i>	<i>doprajem si po chude 15 minútová siestu, napriek tomu že, býva v práci veľký zhor a na nič nie je čas</i>	<i>splnené</i>

Vyššie uvedená tabuľka ilustračne znázorňuje časť z môjho osobitného tréningového plánu sebalásky na osemnásteho apríla. Tento plán (prvé) dva stĺpce som si vytvoril deň vopred a počas dňa som dopĺňal tretí stĺpec a pod túto tabuľku som si značil, písal ďalšie užitočné informácie.

<p><i>Poznámky:</i></p> <p><i>Selapoznanie – nemal som dostatok odvahy zavolať bývalej frajerke, mám nízku sebaistotu, sebadôveru, musím zvoliť menší „brok“ pre posilnenie sebaistoty. Pred tým, ako som chcel volať, mi začalo biť srdce, vyšlo mi v krku a začal som sa viac potiť. Ťažko sa mi hľadali slová, bol som viac podráždený.</i></p> <p><i>„Nedôvera“ (selapoškozujúce správanie) – takmer celý deň sa mi darilo nevidieť a neponaučovať, ale keď mi kamarát oznámil, že je opäť chorý neodolal som a „vymial“ som ho, že to má za to, že sa dal očikovať (na Covid). Bola to len moja domnienka, ktorá ma stavala do lepšieho svetla, kedy som sa vnímal ako lepší, rozumnejší. Ozvala sa moja pýcha, na ďalší deň si dávam za úlohu odriekať „starám sa o seba, starám sa do seba, rešpektujem a čím si rozhodnutia iných“.</i></p> <p><i>Strachy fóbie - ráno som opäť cítil úzkosť z toho, že musím, mám povinnosť niečo robiť, aj keď ma nikto pri práci nekontroluje. Nestihol som však tento pocit viac skúmať, pretože som vstal neskoro, preto si túto úlohu prenášam opäť na ďalší deň, avšak budík si nastavím o 15 minút skôr.</i></p> <p><i>Hojnosť – išiel som po ulici a všimol som si neovčtoreni zmyglinreň. Mali v nej veľmi krásnu zmyglinu, ale jeden kopeček za 1,5€. To je strašne veľa, pomyslel som si, veď toľko stojí celý nanuk. To si nekúpiť, to je pre mňa veľa, pomyslel som si. A toto sú práve myšlienky, ktorými sa programujem pre chudobu. Veď peňazi je nekonečne veľa, sami si ich tlačíme. Na zajtra 19.4. si dávam za úlohu kúpiť dva kopečky tejto zmygliny a vnímať pocity pri jej kúpe, (programovať sa myšlienkami = otvoriť sa hojnosti vesmíru).</i></p>
--

Pri tréningu sebalásky, pri previbrovávaní svojej osobnosti nám povyskakujú mnohé nezmierené udalosti, emočné traumy, zranenia a mnohé zistenia o sebe samých. Veľmi dôležitá je disciplína, aby sme

každý deň venovali tomuto tréningu aspoň maličkú chvíľu. Aj keď si napíšeme len jednu jedinou úlohu a túto úlohu skúsime vykovať a následne ju vyhodnotiť. Ak dokážeme niekoľko, ideálne aspoň 21 po sebe nasledujúcich dní“ trénovať (sebalásku), výsledky tréningu sa veľmi rýchlo prejavia.

Ruka v ruke s rastom našej disciplíny, sily a (seba)poznania bude rásť aj naša sebaláska. Viac a viac sa budeme tešiť zo života, viac a viac sa budeme poznať, viac a viac sa budeme chcieť spoznať. Život sa nám stane krásnym, láskavým dobrodružstvom.

*Jeden súfi sa spýtal zenového majstra: „Som vnútorne taký slobodný a tak od všetkého oslobodený, že už ani nemyslím na seba, ale len na druhých.“*

*Zenový majster odpovedal: „Ja som vnútorne taký slobodný a tak od všetkého oslobodený, že sa na seba môžem pozeráť, ako by som bol niekto iný, a preto môžem myslieť aj na seba.“*

Všetko už máš. Všetko je vo tvojom vnútri, stačí len, aby si začal. Nikto ťa nespraví šťastným, ani ty nikoho šťastným spraviť nedokážeš, nikoho okrem seba. To si zapíš za uši! Najväčší dar aký môžeš dať sebe je ten, aby si bol láskavý = šťastný. Ak budeš láskavý k sebe, až potom môžeš dať lásku iným. Najväčší dar, ktorý môžeš dať iným je ten, že budeš láskavý = šťastný. Kedy sa začneš mať rád? Odporúčam ti, začni hneď TU a TERAZ.

## Záver

Po absolvovaní prvého stupňa v základnej škole vieme písať, čítať, počítať. Ak si osvojíme učivo prvého stupňa základnej školy, vieme všetko dôležité pre ďalší akademický život, t.j. život, kde potrebujeme vedieť písať, čítať a počítať. Vďaka týmto základom dokážeme prijať už akékoľvek ďalšie „zložité“ informácie, od počítania daňového priznania až po skonštruovanie jadrovej bomby.

Úplne podobne sme prečítaním a pochopením učiva v tejto knihe absolvovali prvý stupeň základnej školy zameranej na lásku. Vieme v láske „písať, čítať a počítať“. Toto učivo obsahuje všetky základné princípy a zákonitosti, ktoré nám pokryjú takmer všetky životné situácie, s ktorými sa v živote stretneme, ktoré budeme potrebovať „riešiť“.

Tak ako si osvojením písania, čítania a počítania vieme vyhľadať a pochopiť nové informácie a znalosti, tak aj osvojením si základného učiva o láske budeme vedieť vyriešiť a vyhľadať „ďalšie“ potrebné informácie o láske, radošti, šťastí, kráľovstve nebeskom atď.

Ak to bude životná situácia vyžadovať = nebudeme si vedieť „pomôcť“, vystačiť s učivom z tejto knihy, budeme mať už „pevný základ“ a budeme vedieť akým smerom v láske hľadať a pátrať = budeme mať na zreteli, že hľadáme zmierenie, zmenu seba samého, že hľadáme prijatie, súcitiť, ..., že len hľadáme ďalší jemný odtieň, ďalšiu „nuansu“ lásky a nie obviňovanie, trestanie, vyčítanie, boj, súperenie, porovnávanie, ľútosť, nenávisť...

Táto učebnica lásky pre základné školy môže z názvu evokovať, že je určená deťom. Väčšine z nás je však zrejmé, že je venovaná najmä nám „dospelým“ pretože ak sme čítali pozorne, museli sme naraziť na skutočnosť, mať vlastný zážitok, vlastný pocit, že v otázkach lásky sme boli doposiaľ takmer negramotný (boli sme akoby „v jasliach“).

To, koľko lásky (ako spoločnosť, ľudstvo) máme v sebe, zistíme veľmi ľahko. Stačí sa pozrieť vôkol seba, v akom svete žijeme.

Učivo v základnej škole lásky nie je vôbec ťažké. Zrodili sme sa ako láska. My sme láska a tak pre nás, na podvedomej úrovni, nie je učivo o láske vôbec ťažko pochopiteľné a stráviteľné.

Ťažšie a náročnejšie je aplikovanie láskavého života v praxi, pretože naša spoločnosť je postavená na opaku lásky, je postavená na strachu.

„Ťažšie a náročnejšie je aplikovanie láskavého života v praxi“ nie je pravda. Je to ilúzia, naše presvedčenie, náš postoj, naše očakávanie. Nezabúdajme, že pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla. Záleží len na nás, čomu veríme, čo očakávame, čo žijeme. Žijeme len to, čo chceme.

*Na lavičke v parku sedí človek a prisadne si k nemu Boh – Stvoriteľ. Človek sa potešil, že je vedľa neho Boh, pozerá na neho a s takým nadšeným výrazom tváre sa pýta:*

*„Bože, taký som rád, že ťa tu mám vedľa seba, konečne mi odpovieš na otázku, ktorá ma trápi, odkedy som sa narodil, odkedy som sa naučil vnímať tento svet. Prosím ťa, povedz mi, prečo si dopustil na svete toľko vojen, utrpenia, ubližovania, toľko krviprelievania, násilienstva, ľudskej bolesti... prečo si do dopustil?“*

*Boh sa na človeka zamyslene pozrel, prižmúril oči, mierne zavrtil hlavou a odpovedal:*

*„Človeče, to ti je veľmi zaujímavé, ja som sa totižto presne túto otázku chcel opýtať teba.“*

Život nie je vôbec ťažký. Život je raj aj peklo. Záleží len čomu uveríme, záleží len od nás, čo svojim životom (myšlienkami, slovami, činmi) tvoríme. Môžeme veriť, že život je boj, súperenie, utrpenie, peklo a zákonite si to aj v živote nájdeme, budeme zažívať. Môžeme však uveriť aj tomu, že život je raj, že môžeme ľúbiť, zdieľať, pomáhať, radosť sa. Môžeme uveriť tomu, že môžeme milovať a ľúbiť všetko a všetkých. Môžeme ľúbiť svoje strachy, svoje talenty, svoje „svetlé“ aj „temné“ stránky. Záleží len na nás. Život, svet je taký, aký je. Skutočnosť je bez akýchkoľvek prívlastkov.



Mnoho z väzňov, žobrákov, pútnikov, bezdomovcov ale aj boháčov a miliardárov vstáva každý deň s radosťou, so zmierením, s láskou. Neženú sa, nestresujú sa, čo bude dnes, čo zajtra. Neboja sa. Sú šťastní. Kráľovstvo nebeské, božský pokoj, raj je v ich srdciach, v ich vnútri. Je ho vidieť v ich očiach, v ich tele, v každom ich pohybe, v každej ich myšlienke, v ich celom živote.

Rovnako však nájdeme aj mnoho z majetných, bohatých, slávnych či chudobných, nemajetných, zobrajúcich, ktorí vstávajú každý deň s úzkosťou, strachom, obavami, neláskou, závišťou a hnevom. Ženú sa, naháňajú, obávajú a strachujú.

Škola, práca, faktúry, pokazené auto, deti, jasličky, škôlka. Chceme toto, chceme tamto. Stresujeme sa, ženieme sa, bojíme sa, flákame sa, nemáme o nič záujem, kritizujeme, ignorujeme, závidíme, fajčíme, opijame sa, prejedáme sa, závidíme, nenávidíme, klebetíme, ohovárame. Spaľujúci pekelný oheň, diabolský nepokoj, samotné vriace peklo je v našom vnútri, ktoré sa derie na povrch nášho života. Peklo vo svojom vnútri zrkadlíme do okolia a to nám ho zákonite vracia (zrkadlí, odráža) späť.

Pozrime sa vôkol seba čo sme ako civilizácia medzi sebou a s planétou Zem za posledné storočia dokázali. Ak si pustíme večer TV správy a otvoríme si učebnicu dejepisu budú tam identické udalosti. Brat zabil brata kvôli majetku. Celebrita, športová hviezda či niekdajší kráľ podviedol svoju manželku. Bohatí kradnú a okrádajú chudobných, prípadne okrádajú sami seba navzájom, nemajú dosť.

Ak sme pri štúdiu „na základnej škole lásky“, štúdiu učiva v tejto učebnici, dávali pozor, potom v tomto okamihu už vieme vnímať svet a udalosti v ňom skrz lásku a „nelásku“. Už vieme udalosti a okolnosti „preložiť do reči, konania lásky, do reči konania strachov (absencie lásky)“.

Brat nezabil brata kvôli majetku. Jeho strach z nedostatku, nízka dôvera v hojnosť vesmíru, nízka dôvera v seba, nízka dôvera v svoje schopnosti zabezpečiť seba a svojej rodine hojnosť ho vybičovala k vražde svojho brata, aby získal majetok. Aby uchlácholil svoje strachy a fóbie.

Kráľ, športová hviezda, „celebrita“ podviedla svoju manželku len a len kvôli svojej neláske. Jeho nedostatok, deficit vlastnej lásky si žiada stále „svoju dávku“ lásky zvonku. Dlhoročná manželka už muža omrzela, tak ako každá droga časom zoslabne a už nedodávala také množstvo „lásky“. Pre svoje nízke sebavedomie, sebaúctu, sebalásku tak hľadal dávku lásky inde, keďže tá od manželky už bola slabá - neúčinná. Zrazu sa všade o ňom píše, aký škandál, rozvod, milenka. Nová pozornosť = nový zdroj lásky. Po milenke príde ďalšia a ďalšia, prípadne silnejšia a silnejšia „droga“ (dávka lásky).

Rovnako už poznáme aj dôvod, prečo zlodeji kradnú stále, viac a viac. Vieme, prečo bohatí bažia po ešte väčšom bohatstve a moci, aj keď majú majetok, ktorý oni a ich rodiny nevedia minúť za storočia. Už vieme príčinu ich konania = vieme si ich konanie preložiť do jazyka lásky.

Strach z nedostatku zapláta nový lup, novo zarobená miliarda len na chvíľku. Len do chvíle kedy strach znovu „neprerastie“, neprevýši pocit bezpečia a hojnosti. Len do chvíle kedy strach (deficit lásky) bude požadovať svoju ďalšiu dávku lásky = získať ďalšie bohatstvo.

Priznajme si skutočnosť. Sme chorí. Sme plní neliečených, nevšimáných, potláčaných, neprijatých, nemilovaných strachov, emočných zranení, tráum, krívd... Či si to priznáme alebo nie, sme plní nelásky voči sebe a tým pádom aj voči celému vonkajšiemu svetu. Ľudstvo sa nakazilo morom, chorobou „Hukulus Muskulus“, ktorý sa výchovou predáva z generácie na generáciu po tisíce rokov.

Nebudeme konšpirovať prečo sa tak deje, len zhodnotíme, že skutočná, bezpodmienečná láska vymizla z našich životov a navyše sa o láske narozprávalo a vytvorilo toľko scestných obrazov, básní, piesní, filmov atď., že sme zabudli na jej pravú podstatu.

Verím, že táto kniha priniesla svetlo do poznania základných zákonitostí a princípov lásky. Vo svojej podstate táto kniha nič nové nepriniesla. Nič nové, čo by sme o láske nevedeli, čo by sme v sebe už nemali.

Ak by si sa sám zamerával na svoje vnútro, zamýšľal, precítoval a meditoval o láske, zisťoval, čo ti v živote funguje a čo nie, čo je pre

teba osožné a čo nie, dospel by si k rovnakým, úplne identickým pravidlám a zákonitostiam, ako tie, ktoré sú obsiahnuté v učive tejto knižky, len by si ich opísal možno trochu inými slovami, vychádzajúcimi z tvojej individuality, z tvojho vlastného života.

Nič nové tu nie je napísané. Všetko, všetky problémy a otázky už boli niekedy riešené a boli aj vyriešené. Všetka múdrosť, celé poznanie o láske máme v sebe zakódované. Stačí sa len prebudiť, rozpomenúť sa na svoju podstatu, na skutočnosť, že sme číre láskavé, prijímajúce bytosti, ktoré majú v sebe obsiahnutý celý vesmír, všetky energie, všetky možnosti.

Máme život vo svojich rukách. Presnejšie povedané, máme ho vo svojej „hlave a vo svojom srdci“. Ako myslíme, ako sa cítime, ako hovoríme, ako konáme, tak sa aj máme. Počuli sme to už tisíckrát. Len od nás záleží, ako sa máme. Ako si ustelieme, tak budeme spať.

Všetko, úplne všetko čo sa nám deje, nám ukazuje cestu, otáča nás, smeruje nás na cestu lásky. Vesmír je tak zariadený. Všetko sa deje pre náš ošoh. Ísť týmto smerom (ísť cestou lásky) už však musíme sami.

Čokoľvek sa nám deje, nás smeruje na cestu k láske, na cestu poznania, na cestu k pokoju, harmónii, smeruje do kráľovstva nebeského. Ale my máme slobodnú vôľu, možnosť voľby. Môžeme sa vždy otočiť iným smerom, kráčať úplne opačne a znovu spadneme niekam do „rokliny“, zakopneme o kameň, zabľúdime v temnote. Z každého „pádu, zlyhania“ môžeme vstať a aj keď nás pád otočil smerom k láske, znovu sa môžeme otočiť opačne (otočiť smerom von - obviňovať iných, nadávať, neprijímať) a vydať sa zlým smerom. Môžeme robiť, čo len chceme. Je len na nás, akým smerom sa vydáme. Je len na nás, či sa rozhodneme trpieť. Je len na nás, či sa rozhodneme byť šťastní, láskaví, žiť v prijatí a poznaní.

Otočením sa „správnym“ smerom, otočením sa smerom do vlastného vnútra už nebudú nutné pády, ktoré nás týmto smerom naprávajú, natakajú, pretože my už tým smerom ideme (sme otočení). Poznanie seba samého, cvičenia a tréning vedúcich k (seba)láske = kráčanie po ceste lásky nás zákonite nenásilne mení. Láska mení nás,

naše vnútro, čím mení celý svet. Čo máme vo vnútri, to zažívame na „povrchu“.

Ak sa rozhodneme, že sa budeme ľubiť a žiariť tuto lásku do okolia, nikto a nič na svete nemá moc to zmeniť. Aj keby nás v živote postretol náš vlastný kat, budeme ho ľubiť, pretože vieme, že nevie čo činí a vieme, že sme si ho svojím životom sami pritiahli.

Ak sa rozhodneme byť šťastní, zdraví, majetní, úspešní... ak sa rozhodneme žiť v láske, celý vesmír sa spojí, aby nám dal, čo chceme. Na tejto našej ceste k láske, k šťastiu, nám poslúži ako sprievodca a radca práve učivo tejto učebnice, ktorá predostiera „základné orientačné majáky lásky“.

Život nie je vôbec zložitý, je úplne, primitívne jednoduchý. Ak prídeme za rodičmi, „oci, mami ja už viem písať aj počítat“ tak rodičia len pokojne povedia. „Vážne? No napíš mi sem na papier slovo „láska“. Povedz mi koľko je  $14 \times 13$ ?“ Lahko, pokojne nás vyskúšajú, overia si, čo vieme.

Život je obrovské ihrisko, obrovská hracia plocha pre hru a zábavu. Každú jednu sekundu svojho života sa môžeme hrať, zabávať, skúšať, učiť sa a prejavovať, čo už vieme. To, koľko toho vieme (o láske), ako veľmi sa ľúbime, sa odzrkadlí na tejto prekrásnej, radostnej, zábavnej hre nazývanej život.

Nemá zmysel ťa tu nejako motivovať, aby si začal disciplinovane na sebe pracovať, učiť sa láske, hojiť, prijímať, milovať (liečiť) svoje strachy, traumy a fóbie. Nemusíš nič, vôbec nič. Ale ak niečo chceš, tak musíš niečo pre to urobiť. Ak chceš mať viac radosti, lásky, pokoja, musíš sa otvoriť sebaláske, musíš sa ľubiť. Nikto iný ťa ľubiť nedokáže (v tvojom vnímaní), ak sa nedokážeš ľubiť ty sám. Je najvyšší čas na lásku. Je najvyšší čas spoznať samého seba, nájsť svoje miesto v celku. Je najvyšší čas mať radostný, pokojný, šťastný život.

# Doslov

Keď som písal túto knižku, mal som pocit, že ju asi nedokončím. Stále a stále mi napadali nové veci, ktoré som chcel do knižky pridať, ale uvedomil som si, že takto by to išlo asi do nekonečna.

Napríklad v učive o princípe o jednote, ucelenosti = o princípe, že je v nás obsiahnutý celý vesmír, všetky energie a možnosti, že má každý z nás v sebe potenciál svätca aj vraha by bolo možné túto oblasť poznania rozviesť do hĺbky tým, že sa sústredíme na to, že sme jin aj jang, že každý z nás je Ježiš a každý z nás je Hitler. Mohli by sme si odriekať „*Som Ježiš. Som Hitler*“ a sledovať svoje vnútorné reakcie. Opis tohto poznania by zabral niekoľko ďalších strán. Alebo aj o emočnej navigačnej stupnici by bolo možné ešte veľmi veľa napísať, pretože je z pohľadu sebalásky veľmi zaujímavá a osožná.

Takto by bolo možné rozviesť každú jednu oblasť učiva z tejto knihy a potom aj tú rozvinúť a takto by to šlo donekonečna. Preto som si v jednej chvíli povedal dosť. Toto v nej stačí. Je to kniha prvého stupňa základnej školy, je v nej už dosť, možno až príliš. Koniec koncov nie je možné opísať všetky zákutia a problémy lásky. Nie je to možné a ani potrebné. Život sa nedá vtesnať do knižky.

Táto učebnica lásky obsahuje opis základných zákonov a zákonitostí vesmíru, z ktorých sú vyskladané všetky životné udalosti, ktoré sa nám v živote dejú a udejú. Príklady a námety na precvičovanie a rozširovanie učiva dostávame každú sekundu. Každá životná situácia, ktorá nás rozruší („povzbudí alebo naserie“) je „ďalšou učebnou látkou, príkladom“ = ďalšou stranou do tejto knižky, ktorý už rieši a dopĺňa do knihy života (lásky) každý sám.

Všetko je na určitej úrovni bytia živé. Aj táto kniha. Možno vznikne jej druhé vydanie, pokračovanie v podobe druhého dielu (učebnice pre druhý stupeň základných škôl), možno vznikne pracovný zošit s príkladmi na precvičovanie učiva lásky. Neviem. V tejto chvíli neviem, čo bude. Neviem, čo bude zajtra, pretože o zajtrajšku nikto nič nevie.

To, čo bude, záleží aj na tebe. Ak sa ti kniha páčila, ak máš otázky, odpovede, tipy na príklady a témy či čokoľvek, čo by sa do knižky hodilo, prípadne ak máš pocit, že je osožné mi niečo oznámiť, môžeš mi napísať na [ucebnica.lasky@gmail.com](mailto:ucebnica.lasky@gmail.com)

Keďže túto knihu šírim bezodplatne v elektronickej podobe ako voľne stiahnuteľné pdf-ko a máš pocit, že chceš prispieť k harmónii vesmíru (kto dostal, má aj niečo dať) môžeš mi dať na oplátku to, že urobíš aspoň jednu láskavosť voči sebe aj voči druhým. Poláskaj seba samého, poláskaj aj iných. Ďakujem.

Ak chceš podporiť mňa osobne, môžeš mi poslať v mysli pozitívnu myšlienku, prípadne, ak chceš moju prácu obsiahnutú v tejto knihe podporiť aj finančne, na stránke [ucebnica-lasky.szm.sk](http://ucebnica-lasky.szm.sk) nájdeš číslo účtu, kde mi môžeš poslať dobrovoľný príspevok, ktorým zistím, že sa ti táto knižka páčila a čítal si ju až do tohto miesta :)

Je mi však rovnako jasné, že táto kniha sa nebude páčiť všetkým, ani nemusí. Ak niekoho riadi celý život princíp „oko za oko, zub za zub“ ak verí celý život tomu, že sa narodil svojim rodičom, že si ich nevybral, že si nevyberá to, čo sa mu deje, že nemá slobodnú vôľu = že je obeťou náhod a všetci iní môžu za to, ako sa má, len nie on, za to môžeme, že sa majú meniť iní a nie on, potom mu táto kniha nebude „po vôli“ a vôbec sa mu nemusí páčiť. Plne tomu rozumiem a prijímam to.

Táto kniha existuje hlavne pre mňa. Napísal som ju, pretože som ju potreboval napísať. Vznikla však aj pre tých, ktorí ju chceli. Sami ste si túto knižku vypýtali, pritiahli.

# Zhrnutie a opakovanie

Ako už určite vieme zo života, matka je opakovaním múdrosti, ale rovnako aj platí, že opakovanie je matka múdrosti. Preto si v nasledujúcej časti zhrnieme, zopakujeme najdôležitejšie myšlienky z predošlého učiva pomocou jednoduchých testov, kde si overíme, koľko z učiva sme si zapamätali.

## TEST A

1. Láska \_\_\_\_\_ ani podmienky. Láska nič nepotrebuje. Láska je trpezlivá, láska je dobrotivá; nezávidí, nevypína sa, \_\_\_\_\_, nie je nehanebná, nie je sebecká, nerozčuľuje sa, nemyslí na zlé, neteší sa z neprávosti, ale raduje sa z pravdy. Všetko znáša, všetko verí, všetko dúfa, všetko vydrží. Láska nikdy nezanikne.

- |               |              |                |              |
|---------------|--------------|----------------|--------------|
| a)            | b) nemá      | c) nemá        | d) nemá      |
| má očakávania | očakávania   | očakávania     | očakávania   |
| porovnáva sa  | vystatuje sa | nevystatuje sa | porovnáva sa |

2. Láska nemá očakávania ani podmienky, vzťah je založený na \_\_\_\_\_.

- |                            |                  |                          |                    |
|----------------------------|------------------|--------------------------|--------------------|
| a)                         | b)               | c)                       | d)                 |
| očakávaniach a podmienkach | peniazoch a sexe | príležitostiach a dôvere | vernosti a slobode |

3. Akýkoľvek náš vzťah \_\_\_\_\_ na láske. Esenciou vzťahu sú podmienky a očakávania.

- a) nie je založený      b) je založený      c) by mal byť založený      d) závisí

4. Vzťahy môžu byť závislé alebo nezávislé, \_\_\_\_\_.

- a) krásne a nezištné      b) vedomé alebo nevedomé      c) vedomé alebo hlúpe      d) zištné a dlhé

5. Vesmírne \_\_\_\_\_ platia, pôsobia univerzálne pre svet hmotný aj nehmotný (emočný, duchovný).

- a) zákony      b) záležitosti      c) otázky      d) odpovede

6. Tak, ako sa správam \_\_\_\_\_, tak sa následne správam k okoliu a tak sa okolie následne správa ku mne.

- a) k ostatným      b) k cudzím      c) ku kamarátom      d) k sebe (k svojmu JA)

7. To, čo dávam \_\_\_\_\_, to dávam do okolia, to mi okolie dáva späť.

- a) druhým      b) sebe      c) rodičom      d) deťom

8. Iným \_\_\_\_\_ dať len to, čo mám, to čo dávam sebe.

Ak niečo \_\_\_\_\_, nedávam sebe, nemôžem to dať ani iným.



- a) môžem,            b) nemôžem,            c) môžem,            d) môžem,  
nemám            mám            hľadám            mám

9. Ak sa mi niečo nepáči vo svojom okolí, \_\_\_\_\_ okolie, \_\_\_\_\_  
svoje JA.

- a) nemením,            b) mením,            c) nemením,            d) mením,  
mením            nemením            nemením            mením

10.

Opakom lásky je \_\_\_\_\_. Srdce má jednu, konečnú kapacitu.

Čím je v srdci viac \_\_\_\_\_, tým je v ňom menej strachu.

Čím je v srdci viac strachu, tým je v ňom menej \_\_\_\_\_.

- a) hnev,            b) strach,            c) strach,            d) závišť,  
hnevu, lásky            hnevu, hnevu            lásky, lásky            lásky, lásky

11. To, čo je \_\_\_\_\_ nami má nepatričnú hodnotu (rozmer)  
v porovnaní s tým, čo je v našom \_\_\_\_\_.

- a) za, srdci            b) pred, dome            c) pred, vnútri            d) pred, hneve

12. Prirodzený strach plynie z \_\_\_\_\_ ohrozenia na živote  
a zdraví.

Ak nás nič neohrozuje na živote a zdraví, a napriek tomu \_\_\_\_\_  
cítíme strach, jedná sa o nezdravý, patologický strach.

- a) dávneho,            b) budúceho,            c) domnelého,            d) okamžitého,  
tu a tam            tu a teraz            tu a teraz            tu a teraz

13. Strach má tri základné prejavy:\_\_\_\_\_.

- |                              |                        |                            |                                 |
|------------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| a) závišť,<br>nenávišť, útok | b) hnev,<br>únik, útok | c) strnutie,<br>útek, útok | d) paralýzu,<br>strnutie, pýchu |
|------------------------------|------------------------|----------------------------|---------------------------------|

14. Rodíme sa ako veľmi popísaná kniha, plná \_\_\_\_\_.

- |                            |                         |                          |                                       |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| a) strachov a<br>očakávaní | b) výziev a<br>strachov | c) výziev a<br>očakávaní | d) strachov<br>a životných<br>vzorcov |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|

15. Dieťa do 5 – 6 roku nemá plne rozvinutú vedomú \_\_\_\_\_, avšak od počatia má všetko prežité, precítané \_\_\_\_\_ vo svojom podvedomí a vo svojom tele.

- |                          |                      |                       |                              |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|
| a) fantáziu,<br>vymazané | b) pamäť,<br>uložené | c) ilúziu,<br>uložené | d) predstavivosť,<br>uložené |
|--------------------------|----------------------|-----------------------|------------------------------|

16. Dieťa do 5 – 6 roku nemá rozvinuté analytické myslenie, vníma všetko ako\_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_ rozlíšiť medzi pravdou a výmyslom, strašením a žartom ap.

- |                |                      |                |                     |
|----------------|----------------------|----------------|---------------------|
| a) pravdu, vie | b) ilúziu,<br>nechce | c) ilúziu, vie | d) pravdu,<br>nevie |
|----------------|----------------------|----------------|---------------------|

17. Strach „tvoríme“ my sami. Strach je výtvor človeka. Čo vieme vytvoriť, vieme aj \_\_\_\_\_.

- |                          |              |             |            |
|--------------------------|--------------|-------------|------------|
| a) ukončiť<br>(„zničiť“) | b) rozmnožiť | c) posilniť | d) darovať |
|--------------------------|--------------|-------------|------------|

18. 99% našich strachov sme získali dedičstvom, výchovou alebo vlastným \_\_\_\_\_ myslením.

- a) negatívnym    b) pozitívnym    c) občasným    d) vychovaným

19. Hlavným dôsledkom nelásky = nezdravého strachu je \_\_\_\_\_ správanie.

- a)                      b)                      c)                      d)  
radostné            sebaprospešné      sebapoškodzujúce    veselé

20. Vystupňovaný strach = kričiaci strach sa prejavuje ako \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_ = kričiaci strach.

- a) hnev                      b) šťastie                      c) radosť                      d) nešťastie

## TEST B

1. Čo sa stane zajtra \_\_\_\_\_.

- a) všetci                      b) všetci vedia      c) nikto nevie      d) vie len Boh  
poznajú

2. Rozpoznanie strachu je polovica \_\_\_\_\_.

- a) poznania      b) ilúzie      c) neúspechu      d) úspechu  
(liečenia)

3. Ak nekonáme to, čo máme, pociťujeme \_\_\_\_\_.

Ak pociťujeme \_\_\_\_\_, nekonáme to čo máme, to kvôli čomu sme sa zrodili.

- a) strach                      b) lásku                      c) radosť                      d) šťastie

4. Hodnota človeka je \_\_\_\_\_.

Nech robí čokoľvek alebo nerobí úplne nič, jeho hodnota sa \_\_\_\_\_.

- a) malá,                      b) veľká,                      c) nemenná,                      d) nemenná,  
stráca                      graduje                      nemení                      mení

5. Akékoľvek \_\_\_\_\_ sa s inými je prejav patologicky chorej mysle. Nie je nič cnostné na tom, byť \_\_\_\_\_ ako niekto iný.

Porovnávajú sa len sami \_\_\_\_\_.

Nesúťažme s ostatnými, súťažme sami so sebou, iní ľudia nás však môžu \_\_\_\_\_.

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| a)  | b)   | c)  | d)  |
| porovnávanie,<br>horší,<br>so sebou,<br>ponižovať | porovnávanie,<br>lepší,<br>so sebou,<br>inšpirovať | porovnávanie,<br>lepší,<br>s inými,<br>inšpirovať | porovnávanie,<br>lepší,<br>s inými,<br>predbehnúť |

6. Najväčšie dary sú často zabalené do \_\_\_\_\_.

- |            |            |            |           |
|------------|------------|------------|-----------|
| a) radosti | b) bolesti | c) papiera | d) plastu |
|------------|------------|------------|-----------|

7. Všetko sa deje pre \_\_\_\_\_ osov. Pre osov \_\_\_\_\_.

- |                     |                |                    |                       |
|---------------------|----------------|--------------------|-----------------------|
| a) náš,<br>všetkých | b) náš, nikoho | c) cudzí,<br>iných | d) môj,<br>vyvolených |
|---------------------|----------------|--------------------|-----------------------|

8. Okolo nás sú len \_\_\_\_\_.

- |                               |                              |                       |                            |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| a) priatelia a<br>nepriatelia | b) nepriatelia a<br>učitelia | c) cudzí a<br>neznámi | d) priatelia<br>a učitelia |
|-------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------|

9. Nikto nám nemôže nikdy ublížiť, nikto nám neublízuje. Pokiaľ to sami \_\_\_\_\_.

- |             |               |             |           |
|-------------|---------------|-------------|-----------|
| a) nevidíme | b) nedovolíme | c) počujeme | d) cítime |
|-------------|---------------|-------------|-----------|

10. Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla.

Pravda má štyri atribúty: svojbytnosť, jedinečnosť, \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_

- |                            |                                     |                                |                             |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| a) osobitosť,<br>zložitosť | b)<br>neprítomnosť,<br>jednoduchosť | c) prítomnosť,<br>jednoduchosť | d) prítomnosť,<br>osobitosť |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|

11. Jediná istota vo vesmíre je tá, že sa všetko \_\_\_\_\_.

- |           |            |         |           |
|-----------|------------|---------|-----------|
| a) nemení | b) stmieva | c) mení | d) rastie |
|-----------|------------|---------|-----------|

12. Čokoľvek si myslíme o inom človeku \_\_\_\_\_.

O inom človeku nič nevieme a \_\_\_\_\_.

- |                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| a) je pravda,<br>dobre ho<br>spoznáme | b) nie je<br>pravda, nikdy<br>ho nespoznáme | c) je pravda,<br>nikdy ho<br>nespoznáme | d) nie je<br>pravda, dobre<br>ho spoznáme |
|---------------------------------------|---|---|---|

13. Ak by sme boli na mieste iného človeka my, chovali by sme sa

\_\_\_\_\_, boli by sme \_\_\_\_\_.

- |                        |                     |                      |                          |
|------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|
| a) rovnako,<br>rovnakí | b) inak,<br>rovnakí | c) rovnako,<br>cudzí | d) nesprávne,<br>rovnakí |
|------------------------|---------------------|----------------------|--------------------------|

14. Najväčšie naše nešťastie je to, že nepoznáme \_\_\_\_\_.  
Ak nepoznáme samých seba, nevieme kedy máme \_\_\_\_\_ a nikdy  
dosť mať ani nebudeme.

Keďže nevieme, kedy máme dosť, neveríme v \_\_\_\_\_ vesmíru.

- |         |               |              |         |
|---------|---------------|--------------|---------|
| a)      | b)            | c)           | d)      |
| iných,  | samých seba,  | samých seba, | iných,  |
| dosť,   | málo,         | dosť,        | málo,   |
| hojnosť | spravodlivosť | hojnosť      | hojnosť |

15.

Nič. Ak nič \_\_\_\_\_, tak zaručene nič \_\_\_\_\_.

Akonáhle niečo chceme, tak už aj niečo \_\_\_\_\_.

- |                |              |              |              |
|----------------|--------------|--------------|--------------|
| a) nemáme,     | b) nemusíme, | c) nechceme, | d) nemusíme, |
| nepotrebujeme, | nemáme,      | nemáme,      | nechceme,    |
| máme           | potrebujeme  | musíme       | musíme       |

16. Deje sa nám len presne to, čo \_\_\_\_\_ a to, čo \_\_\_\_\_.

- |               |             |               |              |
|---------------|-------------|---------------|--------------|
| a) nechceme,  | b) chceme,  | c) chceme,    | d) nechceme, |
| nepotrebujeme | potrebujeme | nepotrebujeme | potrebujeme  |

17. Myslenie je \_\_\_\_\_.

Za všetko, čo sa mi deje v mojom živote \_\_\_\_\_.

- |              |            |               |             |
|--------------|------------|---------------|-------------|
| a) neškodné, | b) ilúzia, | c) nekonanie, | d) konanie, |
| zodpovedajú  | nemôžem    | zodpovedám    | zodpovedám  |
| iní          |            | JA            | JA          |

18. Chyby a zlyhania neexistujú. Existujú len \_\_\_\_\_ života.

- a) otázky            b) pády            c) tresty            d) skúsenosti a  
lekcie

19. Pri akejkolvek životnej situácii hľadáme \_\_\_\_\_.

- a) vinníka            b) kto ju            c) zmierenie,            d) vinu a  
spôsobil            riešenie,            trest  
nápravu

20.

Zodpovedný je ten, kto vie zodpovedať na otázky, vie nájsť \_\_\_\_\_.

Zodpovedný nemusí byť vôbec ten, čo problém, chybu \_\_\_\_\_.

- a) vinníka,            b) riešenie,            c) zmierenie,            d) vinu a  
našiel            spôsobil            riešenie,            trest  
nápravu

21.

Zmierenie vedie k \_\_\_\_\_ (tela aj mysle).

Trestanie a hľadanie viny vedie ku \_\_\_\_\_ (strnulosti, agresii,  
úteku).

- a) uvoľneniu,            b) uvoľneniu,            c) uvoľneniu,            d) strnulosti,  
pokoju            strachu            láске            strachu

22. Ak trpíme, \_\_\_\_\_ sme sa trpieť.

Utrpenie pramení buď z \_\_\_\_\_ toho, čo máme radi, alebo  
\_\_\_\_\_ s tým, čo nenávidíme.

- a) nerozhodli,            b) rozhodli,            c) rozhodli,            d) nerozhodli,  
prijatia,            odlúčenia od,            prijatia,            odlúčenia,  
z neprijatia            zo spojenia            zo spojenia            zo spojenia



## TEST C

1. Vymenuj (spamäti) 10 základných kameňov lásky.

2. Všetko vo vesmíre je \_\_\_\_\_.

Aj my, naše myšlienky, slová činy sú len \_\_\_\_\_.

- |  |                       |                     |                         |
|--|-----------------------|---------------------|-------------------------|
| a) energia<br>(vibrácia),<br>energiou<br>(vibráciou) | b) ilúzia,<br>ilúziou | c) láska,<br>láskou | d) nestále,<br>premenou |
|--|-----------------------|---------------------|-------------------------|

3. To, akí sme, sa šíri do celého vesmíru ako energia (vibrácia), ktorú svojim myslením, hovorením, a konaním \_\_\_\_\_.

- |             |                |                |           |
|-------------|----------------|----------------|-----------|
| a) negujeme | b) eliminujeme | c) posilňujeme | d) rušíme |
|-------------|----------------|----------------|-----------|

4. Riekanka je vibrácia. Zariekaním sa previbrovávame, meníme svoju \_\_\_\_\_.

Riekanku je osožné vytvárať v jazyku, ktorému \_\_\_\_\_ rozumieme.

- |                           |                          |                           |                         |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|
| a) vibráciu,<br>najhoršie | b) hodnotu,<br>najhoršie | c) vibráciu,<br>najlepšie | d) úzkosť,<br>najlepšie |
|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|

5. Nápravná udalosť je pokračovaním pôvodnej udalosti, ktorú napráva uveriteľným spôsobom vedúcim k \_\_\_\_\_.

- a) potrestaniu vinníka      b) zmiereniu      c) nájdeniu vinníka      d) výsmechu vinníka

6. Na čo sa naladíme, to \_\_\_\_\_.

- a) nedostávame      b) vysielame      c) odpudzujeme      d) závidíme  
aj prijímame      iným

7. Emočné, citové (duševné) dlhy si môžeme naplniť: vypýtaním „chýbajúceho“ od iných, žiarením „chýbajúceho“ do okolia (dávaním toho, čo nám chýba), alebo si ich môžeme \_\_\_\_\_.

- a) naplniť sami      b) nenaplniť sami      c) odrieknuť      d) odmietnuť

8. To, čo \_\_\_\_\_ prijať od seba, následne \_\_\_\_\_ prijať ani od iných.

- a) nevieme, nevieme      b) vieme, nevieme      c) nevieme, vieme      d) môžeme, nevieme

9. No a čo, \_\_\_\_\_ to tak byť. Je to tak, ako to je. Takto to je.

- a) smie      b) nesmie      c) nemôže      d) nemusí

10. Prijatie je cesta k láske, ktorá je dláždená kameňmi \_\_\_\_\_.

- a) vďačnosti a ľútosti      b) vďačnosti a závisti      c) vďačnosti a obetovania      d) vďačnosti a poznania

## TEST D

1. Čím viac vesmírnych zákonov a zákonitostí poznáme, tým sa nám vo vesmíre žije \_\_\_\_\_.

- a) ľahšie                      b) dlhšie                      c) ľahšie                      d) kratšie

2. Ak si nevšímame jemné a nežné signály našej bytosti a okolia, prídu zákonite \_\_\_\_\_.

- a) tvrdšie                      b) ľahšie a                      c) ľahšie a                      d) jemnejšie a  
a bolestivejšie                      jemnejšie                      kratšie                      kratšie

3. Nevyliciteľné choroby \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ len nevyliciteľní ľudia.

- a) neexistujú,                      b) existujú.                      c) existujú,                      d) neexistujú,  
existujú                      existujú                      neexistujú                      neexistujú

4. Choroba je dlh lásky \_\_\_\_\_.

- a) voči druhým    b) voči sebe    c) voči rodičom    d) voči  
priateľom

5. Hlavná úloha nevychovej mysle, je robiť nás \_\_\_\_\_.

- a) šťastných    b) nešťastných    c) radostných    d) veselých

6. Utrpenie je rozhodnutie \_\_\_\_\_.

- a) nezávislé od    b) zmyslov    c) vôle    d) mysle  
nás

7. Trpíme, lebo \_\_\_\_\_, nie preto, že sa nám utrpenie deje, že \_\_\_\_\_.

- a) chceme, nemusíme      b) chceme, musíme      c) nechceme, nemusíme      d) nechceme, musíme

8. Základom mentálneho výkonu je \_\_\_\_\_.

- a) spánok      b) relax      c) sústredenie      d) rozptýlenie

9. Mysel' dokáže spracovávať \_\_\_\_\_ myšlienku (súčasne).

- a) dobrú      b) ničivú      c) len jednu      d) tvorivú

10. Mentálna sila k nám prichádza skrz \_\_\_\_\_.

- a) nevedomosť      b) vedomosť      c) zlozvyk      d) návyk

11. Ak prepadneme negatívnym myšlienkam, je to len preto, že sme sa nedokázali o svoju myseľ postarať = svoju myseľ \_\_\_\_\_

- a) urýchliť      b) uvoľniť      c) vychovať      d) rozptýliť

12. Kvalita života = kvalite \_\_\_\_\_.

- a) oblečenia      b) myšlienok      c) bývania      d) topánok

13. Kto sa pozerá von sníva, kto sa díva dovnútra, \_\_\_\_\_.

- a) bdie      b) sníva      c) precitá      d) mlčí

14. Nevyžiadaná rada a nevyžiadaná pomoc sú najčastejšou formou \_\_\_\_\_, ktorej sa dopúšťame nezávisle na tom akú cnostnú myšlienku náš zámer má.

- a) agresie            b) depresie            c) pomoci            d) radosti

15. Pokiaľ je to možné, rade či pomoci musí predchádzať \_\_\_\_\_ na jej poskytnutie.

- a) nesúhlas            b) kompromis            c) odmena            d) súhlas

16. Nech je myšlienka, zámer, pomoc akokoľvek cnostná, pokiaľ sme sa neopýtali a nemáme na jej realizáciu súhlas, konáme \_\_\_\_\_.

- a) agresívne            b) depresívne            c) sebecky            d) nesebecky

17. Ak by boli na Zemi len sebci, na Zemi by bol \_\_\_\_\_.

- a) raj            b) neporiadok            c) smútok            d) poriadok

18. Miluj(eš) blížneho svojho ako \_\_\_\_\_.

- a) seba samého    b) svoj majetok    c) svoju rodinu    d) svojho partnera

19. Najväčší dar, aký môžeme dať iným, je \_\_\_\_\_.

- a) rozdávanie peňazí            b) rozdávanie pomoci            c) byť pokojný a citlivý            d) byť šťastný, milovať sám seba

20. Láska začína starostlivosťou \_\_\_\_\_.

- a) o seba            b) o druhých            c) o rodinu            d) o majetok

## TEST E

1. To čo hovoríme o iných vypovedá o tom, akí \_\_\_\_\_ alebo akí by sme \_\_\_\_\_ byť.

- a) sme, chceli      b) nie sme, nechceli      c) nie sme, chceli      d) sme, nechceli

2. Dohoda zúčastnených strán vo vzťahu je \_\_\_\_\_ akýkoľvek zákon, morálku, atď.

- a) viac ako      b) menej ako      c) rovnaká ako      d) rôzna ako

3. Bojíme sa (našich ilúzií) pretože sa \_\_\_\_\_ báť. Bojíme sa \_\_\_\_\_.

- a) nechceme, zo zvyku      b) chceme, z nudy      c) chceme, z radosti      d) chceme, zo zvyku

4. \_\_\_\_\_ ľudia sú tí, ktorí sú otrokmi svojich želaní.

- a) najšťastnejší      b) najradostnejší      c) najzdravší      d) najchudobnejší

5. Naším veľkým nešťastím je to, ak \_\_\_\_\_ kedy máme dosť. Tam, kde je náš strach, tam je naša pozornosť a tým smerom sa aj „láme“ naše \_\_\_\_\_.

- a) nevieme, rozhodovanie      b) vieme, konanie      c) nevieme, pozorovanie      d) vieme, myslenie

6. Strach nás \_\_\_\_\_ v slobode našej voľby (konania).

a) posilňuje      b) oslobodzuje      c) podporuje      d) obmedzuje

7. Čím viac sme ustráchaní, čím menej \_\_\_\_\_ máme, tým menej sme slobodní.

a) strachu      b) závisti      c) lásky      d) nenávisti

8. Nemeníme sa len v jednom prípade. Ak \_\_\_\_\_.

a) žijeme v láske      b) sme živí      c) sme mŕtvi      d) žijeme v strachu

9. Ak ma niečo alebo niekto rozruší, \_\_\_\_\_ ten, ktorý sa má napraviť.

a) ja som      b) ja nie som      c) druhý je      d) partner je

10. Každý jeden človek nás ovplyvňuje, čím má k nám bližší vzťah tým \_\_\_\_\_.

a) menej      b) láskavejšie      c) citlivejšie      d) intenzívnejšie

11. Ľudia, životné situácie a okolie zosilňujú v nás len to, čo už \_\_\_\_\_.

a) poznáme      b) vidíme      c) máme v sebe      d) poznáme na iných

12. Láska \_\_\_\_\_ so vzťahom \_\_\_\_\_ spoločné.

a) má, všetko      b) má, nič      c) nemá, všetko      d) nemá, nič

13. Láska nič nevyžaduje, lásku si \_\_\_\_\_ zaslúžiť.

a) treba      b) netreba      c) je nutné      d) je nevyhnutné

14. Z podstaty lásky buď \_\_\_\_\_ všetko a všetkých alebo \_\_\_\_\_ nič a nikoho.

a) ľúbime,      b) neľúbime,      c) ľúbime,      d) ľúbime,  
neľúbime      ľúbime      ľúbime      ľúbime

15. Prejavom, dôsledkom lásky \_\_\_\_\_.

a) sú deti      b) je vernosť      c) je nevera      d) sú podmienky

16. Neexistuje človek, ktorý by sa nemal rád. Ľúbime sa \_\_\_\_\_.

a) vždy      b) niekedy      c) zriedka      d) keď treba

17. Potrava tela je obživa. Potrava duše, bytosti je \_\_\_\_\_.

a) láska      b) súperenie      c) vedomosť      d) zážitok

18. \_\_\_\_\_ sa stále, aj keď sami seba zabíjame, ničíme. \_\_\_\_\_ sa aj vtedy, aj keď sa „neľúbime“.



- a) ľúbime,      b) neľúbime,      c) neľúbime,      d) ľúbime,  
ľúbime      ľúbime      neľúbime      neľúbime

19. Ľúbime sa každý \_\_\_\_\_, používame len rozdielne prostriedky na „zabezpečenie“ si lásky.

- a) rovnako      b) rozdielne      c) samostatne      d) nesamostatne

20. Viac nás ničí to, čo nás zožiera ako to, čo \_\_\_\_\_.

- a) nežeríme      b) žeríme      c) poznáme      d) vnímame

# TEST F

1. V čo veríme, to sa nám stáva „pravdou“, my však \_\_\_\_\_ len tomu, v čo vidíme. A \_\_\_\_\_ len to, čomu veríme.

- a) neveríme,      b) neveríme,      c) neveríme,      d) veríme,  
poznáme      nepoznáme      prajem si      vidíme

2. Najväčším darom, ktorý môžeme dať naším deťom, je naša vlastná láska \_\_\_\_\_.

- a) k                      b) k majetku      c) k druhým      d) samých  
vedomostiam                                      k sebe

3. Rozumiem = chápem → \_\_\_\_\_.

- a) žijem              b) bdiem              c) nežijem              d) nepoznám

4. Výchova dieťaťa začína výchovou.

- a) detí              b) vnukov              c) rodičov              d) spoločnosti

5. Výchova dieťaťa \_\_\_\_\_ vo vysvetľovaní, čo, prečo a ako robíme, žijeme.

- a) nie je              b) nesmie byť              c) nemôže byť              d) spočíva

6. Je obrovský rozdiel medzi tým, zarábať veľmi veľa peňazí a mať veľmi veľa \_\_\_\_\_.

- a) peňazí              b) majetku              c) zo života              d) skúseností

7. Vedomosti, ktoré nie sú \_\_\_\_\_ sú plne zbytočné.

- a) žité                      b) poznané                      c) vysvetlené                      d) osvetlené

8. Nevyhnutná podmienka sebalásky je \_\_\_\_\_.

- a) odriekanie                      b) sebatrýznenie                      c) sebaľútosť                      d) seba prijatie

9. Strach v nás bude vždy \_\_\_\_\_. Môžeme však zmeniť náš vzťah k nemu.

- a) prítomný                      b) vífaziť                      c) zamaskovaný                      d) v pokoji

10. \_\_\_\_\_ svoje strachy, svoje chyby, zlyhania a nedostatky. Sú našou súčasťou.

- a) nenáviďme                      b) vyžeňme                      c) potlačme                      d) milujme

11. Oddelenosť je ilúzia. Všetko je jedno, jeden celok. Kamkoľvek sa pozrieme, \_\_\_\_\_.

- a) vidíme seba                      b) vidíme boj                      c) vidíme  
nenávisť                      d) vidíme  
oddelené okolie

12. Úspech, šťastie ani láska sa nedá vytvoriť, musia \_\_\_\_\_.

- a) sa vykúpiť                      b) sa vyprosiť                      c) vyplynúť                      d) sa vymodliť

13. Ak sa do niečoho musíme nútiť, ak pri niečom zažívame drinu, s určitosťou s niečím \_\_\_\_\_, niečo \_\_\_\_\_.

- a) ladíme,                      b) bojujeme,                      c) neladíme,                      d) nebojujeme,  
prijímame                      neprijímame                      prijímame                      prijímame

14. Každý deň urobme niečo, k čomu si musíme dodať \_\_\_\_\_.  
Konajme tak, ako by nebolo možné \_\_\_\_\_.

- |                       |                        |                      |                     |
|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------|
| a) peniaze,<br>uspieť | b) odvahu,<br>neuspieť | c) odvahu,<br>uspieť | d) lásku,<br>uspieť |
|-----------------------|------------------------|----------------------|---------------------|

15. Najľahšia a najrýchlejšia cesta ako prijať a „rozpustiť“ strach je  
\_\_\_\_\_ robiť to, čoho sa bojíme.

- |          |            |            |              |
|----------|------------|------------|--------------|
| a) začať | b) nezačať | c) prestať | d) odmietnuť |
|----------|------------|------------|--------------|

16. Nevieme čo o sebe \_\_\_\_\_.  
Skutočný „život“ začína mimo hraníc nášho \_\_\_\_\_.

- |                         |                     |                       |                   |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|
| a) nevieme,<br>komfortu | b) vieme,<br>domova | c) nevieme,<br>domova | d) vieme,<br>domu |
|-------------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|

17. Sebaovládanie = disciplinované (vychované) \_\_\_\_\_.

- |               |             |                |             |
|---------------|-------------|----------------|-------------|
| a) nemyslenie | b) tvorenie | c) pozorovanie | d) myslenie |
|---------------|-------------|----------------|-------------|

18. Každý deň urobme niečo maličké, čo sa nám nechce, k čomu si  
musíme dodať \_\_\_\_\_.

Každý deň prejavme aspoň dvakrát vedome \_\_\_\_\_.

- |                        |                           |                              |                        |
|------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|
| a) disciplínu,<br>úctu | b) peniaze,<br>náklonnosť | c) viac jedla,<br>svoje city | d) peniaze,<br>hodnotu |
|------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------|

19. Strach zo smrti = strachu \_\_\_\_\_.

- a) z obžerstva      b) z partnera      c) zo svokry      d) zo života

20. Každý deň urobme aspoň jednu láskavosť, aspoň jeden

\_\_\_\_\_.

Podieľajme sa na tom, aby bol svet \_\_\_\_\_ miestom.

- |                                      |                         |                               |                               |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| a) neutrálny<br>skutok,<br>bezpečným | b) úlet,<br>rovnocenným | c) dobrý<br>skutok,<br>horším | d) dobrý<br>skutok,<br>lepším |
|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

## Slovné úlohy

1. Sú nasledujúce výroky založené na láske? Vysvetli prečo nie / prečo áno.

„Nemôžem bez teba žiť!“

„Zlomil si mi srdce!“

„Už ňu neľúbim.“

„Ľúbiš ma ešte?“

„Robí mi zle, ale aj tak ho „ľúbim“ (aj tak s ním zostávam vo vzťahu).“

„Ty jediný ma dokážeš spraviť šťastným.“

„Ty môžeš za to, že som nešťastný.“

„Ľúbila som ňu, ale už ňu neľúbim.“

2. Existuje lakomý sebec? Vysvetli prečo nie / prečo áno.

3. Vysvetli zákon žiarenia lásky.

4. Kedy je najlepší čas začať sa mať rád?

5. Na papier napíš 10 vlastností, ktoré sa ti na sebe nepáčia, ktoré nemáš na sebe rád (fyzických alebo nefyzických). Ak ich budeš mať napísaných 10, potom napíš ďalších 10 vlastností, ale takých, čo sa ti na sebe páčia, ktoré si ceníš.

# Správne odpovede

Test A - správne odpovede:

1. c	11. c
2. a	12. d
3. a	13. c
4. b	14. d
5. a	15. b
6. d	16. d
7. b	17. a
8. a	18. a
9. a	19. c
10. c	20. a

Test B - správne odpovede:

1. c	12. b
2. d	13. a
3. a	14. c
4. c	15. d
5. b	16. b
6. b	17. d
7. a	18. d
8. d	19. c
9. b	20. b
10. c	21. b
11. c	22. b

Test C - správne odpovede:

1.

Mám hodnotu

Okolo mňa sú priatelia a učitelia

Všetko sa deje pre náš ošoh

Pravda sa vyjadruje v prvej osobe jednotného čísla

O inom človeku nič nevieme a nikdy ho nespoznáme

Život je spravodlivý a zákonitý, hojný a bezpečný

Máme slobodnú vôľu, deje sa nám len to čo chceme, nič nemusíme

Máme právo na omyl, nemôžeš sa pomýliť

Hľadáme zmierenie, riešenie, nápravu

Bolesť je nevyhnutná, utrpenie je dobrovoľné

	6. b
2. a	7. a
3. c	8. a
4. c	9. a
5. b	10. d

Test D - správne odpovede:

1. c	11. c
2. a	12. b
3. a	13. c
4. b	14. a
5. b	15. d
6. d	16. a
7. b	17. a
8. c	18. a
9. c	19.
10. d	20.



Test E - správne odpovede:

1. a	11. c
2. a	12. d
3. d	13. b
4. d	14. a
5. a	15. d
6. d	16. a
7. c	17. a
8. c	18. a
9. a	19. a
10. d	20. b

Test F - správne odpovede:

1. d	11. a
2. d	12. c
3. a	13. b
4. c	14. b
5. d	15. a
6. c	16. a
7. a	17. d
8. d	18. a
9. a	19. d
10. d	20. d

## Slovné úlohy - odpovede

1. „Nemôžem bez teba žiť!“

Jedná sa o závislosť nie o lásku, láska nič nepotrebuje.

„Zlomil si mi srdce!“

V láske sa nikdy netrpí, v láske nám nikto nemôže ublížiť, ak to sami nedovolíme.

„Už ťa neľúbim.“

Ak žijeme v láske, ľúbime všetko a všetkých, bez podmienok, bez konca.

„Ľúbiš ma ešte?“

Ak žijeme v láske, ľúbime všetko a všetkých, bez podmienok, bez konca.

„Robí mi zle, ale aj tak ho „ľúbim“ (aj tak s ním zostávam vo vzťahu).“

Ak trpíme vo vzťahu, kde je nám ubližované = nemáme radi seba (tolerujeme zlé zaobchádzanie s naším JA) = neľúbime seba, a tým pádom nemôžeme ľúbiť ani iných, „ľúbim“ v tomto prípade znamená, som na partnerovi závislá / závislý.

„Ty jediný ma dokážeš spraviť šťastným.“

Nikto nás nedokáže spraviť šťastnými. Ani droga, ani nikto iný. Šťastie vyplynie z nášho vnútra, nie je možné ho dodať „zvonka“.

„Ty môžeš za to, že som nešťastný.“

My sme zodpovední za svoje šťastie a nešťastie, obviňovanie iných nemá s láskou nič spoločné.

„Ľúbila som ťa, ale už ťa neľúbim.“

Ak žijeme v láske, ľúbime všetko a všetkých, bez podmienok, bez konca.

## 2. Existuje lakomý sebec? Vysvetli prečo nie / prečo áno.

Lakomý sebec je protichodný výraz. Človek sebec zameriava pozornosť na seba, do svojho vnútra, na svoj prospech. Ak je človek sebecký, stará sa o seba a zaručene zisťuje, že lakomosť (nedôvera v hojnosť vesmíru) mu prináša situácie, v ktorých prichádza o majetok, prináša mu situácie, ktoré ho učia prijať hojnosť vesmíru. Časom nevyhnutne lakomý sebec zisťuje škodlivé následky svojej lakoty a vníma a dôveruje v hojnosť vesmíru. Lakomý sebec tak môže existovať v procese sebaopoznávania, rozvoja sebeckva. Pri plnohodnotnom, vedomom sebeckve sa lakomosť stráca. Lakomec a sebec sú v konečnom dôsledku nezlučiteľné pojmy.

## 3. Vysvetli zákon žiarenia lásky.

To, ako sa správam k sebe, to, čo dávam sebe → tak sa správam k ostatným, to dávam ostatným → tak sa napokon správajú ku mne, to napokon dostávam späť z okolia. Zažívam svoje vnútro.

## 4. Kedy je najlepší čas začať sa mať rád?

Najlepší okamih, kedy sa mať rád bol dávno, pradávno. Svojou neláskou sme si už vykonali dosť, pozrime sa navôkol. Druhý najlepší okamih pre sebalásku je práve TU a TERAZ.

## 5. Na papier napíš 10 vlastností, ktoré sa ti na sebe nepáčia, ktoré nemáš na sebe rád...

Čo ti trvalo dlhšie? Vymenovať 10 vlastností, ktoré sa ti na sebe nepáčia alebo 10 vlastností, ktoré sa ti na sebe páčia, ktoré si ceníš? Tento jednoduchý test spravidla rýchlo naznačí mieru seba prijatia, seba poznania a sebalásky. V praxi som odpozoroval istý kauzálny vzťah, že ľudia, ktorí sa nemajú moc v láske vedú veľmi rýchlo vymenovať veci, ktoré sa im na sebe nepáčia, kvôli, ktorým sa nemajú radi, ale spravidla im trvá o dosť dlhšie, kým napíšu 10 vlastností a vecí, ktoré sa im na sebe páčia, ktoré si na sebe cenia.

## Pod'akovanie

V prvom rade by som sa chcel poďakovať sám sebe. Ďakujem si, že som si našiel čas, odhodlanie a mal toľko síl a disciplíny, aby som takmer pol roka každý deň pracoval na tejto knižke. Som šikovný, som disciplinovaný, som pokojný, som radostný. Ďakujem sám sebe. Napísať ďalšiu knihu popri mojich širokých záujmoch a enormnej práci na statku veruže nie je len tak. Ďakujem, že som to zvládol.

Vďaka patrí samozrejme mojim rodičom, otcovi Vladimírovi a matke Alene. Aj vďaka nim je možný život, aký dnes žijem, aj vďaka nim môžem žiť svoje sny a plány, aj vďaka nim mohla vzniknúť táto kniha. Bez nich by ani táto kniha nikdy neuzrela svetlo sveta.

Nie sú to však len klasické slová vďaka rodičom. Tak ako je necitlivá väčšina ustráchaných ľudí, úplne rovnako, necitlivo som žil aj ja. Rovnako necitlivo (v neláske) som žil dlhé desaťročia aj ja a zákonite som sa takto správal aj k mojim rodičom. Keďže mám tých najlepších rodičov, akých som si mohol vybrať, doviedla ma ich výchova na cestu lásky a dnes už viem v plnej pokore, v plnom vedomí a v láske oceniť každý jeden okamih strávený s týmito krásnymi bytosťami, učiteľmi, rodičmi. Ďakujem.

Veľmi si cením a vážim dar, ktorým je moja rodina, súčasná aj budúca. Nechcem preto vymieňať svoj život za peniaze, za veci, ktoré ani plnohodnotne nevyužijem,... na úkor času stráveného s mojimi úžasnými rodičmi, bratom, snúbenicou či budúcimi deťmi.

Moja úprimná vďaka ďalej patrí všetkým ľuďom, všetkým udalostiam, všetkým okolnostiam, strachom, chorobám, zraneniam, ktoré sa stali súčasťou môjho života. Všetko je nádhernou súčasťou môjho života, z ktorého vzniká prítomný okamih, vzniká TU a TERAZ.

Ďakujem úprimne a láskavo aj mojím krásnym strachom, ktoré ma motivovali a doviedli presne tam, kam ma doviedli, presne sem, kde teraz som. Je to úžasné. Bez nich by som nežil nič z toho, čo žijem teraz. Moje strachy ma viedli presne tam, kam som potreboval, kam som chcel a v tejto chvíli už viem, že ich nepotrebujem a preto ich láskavo,

pokojne prepúšťam, so všetkou úctou a vďakou. Viem, že budú stále mojou nedeliteľnou súčasťou a sem tam mi pripomenú, sem tam preskúšajú a overia, či stále kráčam po ceste lásky. Ďakujem.

Ak plávam v jazere, pričom viem ako tak plávať, dokážem si toto plávanie v čistej vode aj krásne užiť. Ak však bude v jazere veľa ľudí, ktorí plávať nevedia = špliechajú, škriabu, kopú okolo seba, dupú na dno = kalia vodu (nevedia žiť v láske), jazero sa zmení na kalnú, blatovú „bačorinu“ a plávanie v takomto „močiari“ už nebude také isté, ako v čistej vode.

Radostný človek sa teší z radosti iných, chce radosť a svoje znalosti zdieľať, rozdávať. Aj preto vznikla táto kniha, aby sme sa naučili pokojne plávať a zbytočne nemútili, nekalili vodu vôkol nás.

Preto ďakujem veľmi aj tebe, že si si našiel čas a prečítal túto knižku a verím, že ťa naučila aspoň o kúsok „lepšie plávať“. Rovnako ďakujem aj tým, ktorí „plávať nevedia“, ďakujem všetkým našim učiteľom, pretože nás učia, poskytujú nám krásne životné príležitosti, lekcie, učivo, krásnu hru života.

Moja vďaka patrí aj mikróbom, dážďovkám, pôde, zvieratám, ktoré ju hnoja, rastlinám, stromom... Ďakujem láskavej planéte Zem, že má s nami takú trpezlivosť. Ďakujem celému vesmíru, že existuje život, pretože život je čosi neuveriteľné.

Život je niečo, čo by nemalo vôbec existovať, a predsa existuje. Je zázračné a krásne, že existujeme my ľudia, že existujú lesy, lúky, moria, ryby a vtáci. Je to skutočný zázrak, nevysloviteľná krása, pretože celý vesmír je „mŕtvy“. Miliardy hviezd, milióny slnečných sústav a galaxií sú bez života. Je tu však malá planéta Zem, „zrnko prachu vo vesmíre“, a práve na nej vznikol život. Planéta Zem, šťastné miesto celej existencie. Štebocú tu vtáci, voňajú kvitnúce kvety a stromy, žijú tu ľudia, ktorí milujú, spievajú, tancujú a tvoria. Stalo sa niečo neuveriteľné. Môžem žiť. Ďakujem.

*Keď sa narodíme „plačeme“ a všetci okolo nás sa radujú. Žíme tak, že keď budeme umierať budú sa radovať všetci. Všetci okolo nás sa budú na našom*

*pohrebe radovať, tešiť z toho, aký krásny život sme žili, budeme sa radovať aj my. Budeme ďakovať a radovať sa, naše JA bude šťastné, pretože sme žili láskavý, pokojný, radostný, šťastný život...*

## O autorovi

Čo o sebe povedať? Som, aký som. Mením sa každú sekundu. To, aký som bol včera, už dnes neplatí. Dnes som nový človek. TU a TERAZ som úplne iný. Takže kto som, aký som? Čokoľvek napíšem teraz, nebude pravda v okamihu, keď budeš čítať tieto riadky. Jednoducho asi len poviem, že som. Som a učím sa láske, učím sa pokoju, učím sa vnímať, cítiť, žiť krásy života. Učím sa láske a čo sa učím sa snažím aj žiť. Všetko čo sa mi v živote stalo sa podieľa na súčasnom prítomnom okamihu, ktorý prežívam. Minulosť a budúcnosť je len TU a TERAZ.

Rodičov som si vybral pred krásnym slnečným letom roku 1982. Na konci leta tohto roku som sa aj narodil. Začal som žiť v lone mojej krásnej matky, splodený mojím úžasným otcom. O deväť mesiacov neskôr, som sa v úžasný deň 3.3.1983 narodil do vonkajšieho sveta, sveta mimo tela mojej matky. Začal môj „samostatný“ život. Už som začal sám dýchať, sám jesť, kedy som už sám „vreštal“, aby som dostal napapať, dovtedy som tieto starosti nemal. Začalo moje detstvo.

Keďže som sa zrodil za čias socializmu, ktorý skončil až v mojom šiestom roku (on akoby ešte pár rokov pokračoval aj po prevrate), prežil som nádherné detstvo. Rodičia sa nestrachovali o prácu, o bývanie, o hojnosť a tento pokoj na určitej úrovni vládol aj v našej rodine. Navyše za čias socializmu bola veľká podpora rodín, ľudia mali neporovnateľne viac voľného času a energie, a tak som si s rodičmi užil nádherné detstvo, užil som si veľmi veľa táborov, desiatky opekačiek, vychádzok, všetkého možného.

Dostala sa mi citlivá, ale na druhej strane aj veľmi prísna výchova, za čo som nesmierne vďačný. Veď napokon som si vybral ja mojich rodičov, preto sa tak z ich výchovy teším. Zažil som v nej presne to, čo som chcel, získal radosti a traumy, ktoré som očakával, ktoré ma priviedli do súčasného TU a TERAZ, ktoré ma priviedli na cestu hľadania, poznania, na cestu lásky.

Prvých 6 – 10 rokov môjho ranného života vyformovalo základný charakter, morálku, postoje, vzorce správania pre celý môj ďalší život, ktorý ma až do dnes zavial na rôzne úžasné miesta (vnútorného života).

Žil som bežný „pokojný, konzumný, reaktívny život“ až do okamihu, kedy som sa začal venovať výskumu lásky, až do okamihu kedy som sa začal venovať písaniu tejto knižky. Čím viac do hĺbky som skúmal lásku, tým viac som spoznával samého seba. Všímal som si svoje vnútro, svoju myseľ, svoje sebapoškodzovanie, svoju nelásku avšak bez výraznejšej motivácie na seba disciplinovane pracovať, až kým...

Raz sme boli s priateľmi na večeri, objednal som si obľúbenú pizzu a veľmi som sa tešil ako si na nej pochutím, keď mi však zavolala kolega z práce a oznámil mi, že sa pokazil server a zajtra ho musíme nahodiť. Jasné, nejako to už len opravíme, upokojil som ho, pretože server bol pre firmu bytostne dôležitý, keďže bez pripojenia naň nebol prístup k objednávkam a pod. = firma nemohla v podstate fungovať. Aj keď to bol „problém“, ktorý bolo treba riešiť zajtra, moja myseľ sa už nevedela sústrediť na prítomnosť, na výbornú pikantnú pizzu. To si robíš srandu, pomyslel som si. Ozaj si neužijem takú chutnú večeru? Veru, veľmi mi to nešlo, mechanicky som tlačil pizzu do seba a premýšľal nad zajtrajškom. Nešlo mi to nemyslieť na server, stále ma myseľ otravovala. To je hnoj, uvedomil som si. Veď ja som otrokom svojej mysle, vôbec ma neposlúcha. Tak ma to nasralo (motivovalo), že som si moju myseľ začal pozorne a prísne všímať, sledovať. Čoraz viac a viac som sa díval do svojho vnútra ako von. Začala moja „útrpná“ cesta k láske. Povyskakovali všetky tie komplexy menejcennosti, strachy, fóbie, ilúzie... a že ich veru nebolo málo, čistý hnoj v mojom vnútri. Bol som akoby presný opak láskavého sebca. Bol som ustráchaný „nesebec“. Všímal som si doposiaľ všetkých len nie seba. Či už v duchu alebo nahlas som všetko a všetkých hodnotil, rozdával rady, názory, presviedčal a hádal sa s inými. Otrás. Zrazu som pochopil prečo ma bolievajú kríže. Z duchovného (psychosomatického) hľadiska bolesť krížov oznamuje, že sme si naložili veľa na plecيا. A ja som si toho



naložil ozaj veľa. Strkal som nos do cudzích vecí, do iných ľudí, všetkých som si naložil na plecيا.

Riekanka „starám sa o seba, starám sa do seba“ mi dala poriadne zabrať, ale ten úžitok. To sa nedá opísať. Bolesť krížov sa už neobjavila, ale čo je ešte dôležitejšie objavil sa obrovský vnútorný pokoj a rešpekt voči iným. Zrazu ma vôbec nerozrušovali iní ľudia, iné názory. Nepotreboval som rozdávať nevyžiadané rady, nepotreboval som už nesúhlasiť, nepotreboval som bojovať. Prijímal a rešpektoval som iných. Toto je len štipka z toho, čo som potreboval v sebe napraviť.

Moja myseľ bola divoká, nevychovaná, čistý otras. Ak ste stretli niekedy na ulici opilca alebo pomäteného človeka, ktorý si nahlas bez prestávky mrmlal niečo sám pre seba, presne taká bola moja myseľ. Stále bez prestávky na niečo myslela, myšlienky mi zaplavovali hlavu a to aj vtedy, keď som chcel spať alebo myslieť na niečo úplne iné. Trvalo mi dosť dlho, kým som túto moju neposlušnú myseľ vďaka meditačným technikám skrotil a vychoval, pričom stále na tomto procese dodnes pracujem. Stále sa učím láske.

Využitím základných kameňov lásky, riekaniek a techník z tejto knihy som sa postupne dopracoval k zaujímavej riekanke „som láska“ ktorá mne osobne evokuje všetko predchádzajúce, ktoré som na svojej ceste lásky využíval. Ak sa ocitnem v novej situácii, ktorá ma rozrušuje (sa ma dotýka) odriekam si „som láska“ a hneď sa upokojím, situáciu prijímam, pretože v riekanke „som láska“ mám už v podvedomí zviazané „no a čo, smie to tak byť, všetko sa deje pre môj ošoh, okolo mňa sú len priatelia a učitelia, mením seba, hľadám zmierenie...“ a konám ako láska...

Cesta lásky mi priniesla neopísateľnú kvalitatívnu zmenu života. Ten pokoj, to kráľovstvo nebeské, ten raj vo svojom vnútri... Avšak stále zakopávam, padám, krásne „chybujem“, vstávam a pokračujem v ceste lásky...

Dodnes pokračujem v tomto krásnom živote na rodovom statku, kde sa s citom a láskou starám o 8 hektárov našej spoločnej matky. Čo som napísal však nie som ja, mňa nikdy nikto nespozná... som, aký som, som láska tak isto ako aj ty...

# Spoluautori

Všetko, čo sa okolo nás deje, sa ukladá do našej pamäte a podvedomia, ktoré nás formuje a ovplyvňuje. Ak neskôr niečo riešime, hľadáme, premýšľame, napadne nám myšlienka, ktorá sa „v nás“ vynorí, no nemôžeme s istotou tvrdiť, že sme ju už niekde nepočuli alebo nečítali, nemôžeme s istotou tvrdiť, že je to „naša“ myšlienka, náš nápad.

Preto ani ja nemôžem tvrdiť, že som túto knihu napísal sám. Za jej vznikom je všetko živé aj neživé, s čím som prišiel za môj život (životy) do kontaktu. Prečítal som mnoho kníh, videl mnoho filmov, zažil mnoho s priateľmi a rodinou. Všetky ich myšlienky sa stali súčasťou mojich myšlienok, ktoré ma stále ovplyvňujú. Napriek tomu viem s istotou určiť najdôležitejších ľudí, ktorí ma okrem rodiny a blízkych takto nepriamo ovplyvnili a stali sa tak spoluautormi tejto knihy.

Moje vnímanie sveta významne ovplyvňovali krásne myšlienky a skúsenosti, ktoré som nadobudol na Univerzite vedomého života, pod vedením Leriho Šveca. Práve v nej som sa naučil princípom, že mám plne zodpovedať za všetko, čo sa v mojom živote deje. Za moje myšlienky, pocity, emócie, choroby, šťastia aj nešťastia. Značná časť tejto knižky vychádza, nadväzuje či je priamo z učenia tejto úžasnej univerzity.

V širšom kontexte lásky, filozofie, permakultúry, ekológie či „bežného života“ ma ovplyvnili desiatky ďalších ľudí, ktorí formovali a formujú môj pohľad na svet, čím sa nepriamo podieľali aj na vzniku tejto knihy. Rád by som spomenul nasledujúcich autorov, ktorých práce ma hlboko ovplyvnili. Sú nimi: Vladimír Megre, Echart Tolle, Osho, Valerij Sinelnikov, Masanobu Fukuoka, Sepp Holzer, Neale Donald Walsch, Chalil Džibrán, Anthony de Mello, Don Miguel Ruiz, V. Neumannová...

Ďakujem všetkým a všetkému...