

DagmarA Sarita Poliaková

ETIKOTERAPIA

s Vladimírom Červenákom

JASOMTY

rastieme spolu, rastieme spolu, rastieme spolu, rastieme spolu, rastieme spolu, rastieme spolu,



DagmaRA Sarita Poliaková

Etikoterapia s Vladimírom Červenákom

JA SOM TY A TY SME MY





Copyright © *Vladimír Červenák & DagmaRA Sarita Poliaková*, 2024

Web: www.advaita.sk

E-mail: info@advaita.sk

Mandaly a návrh obálky: *D.S.Poliaková*

Grafické spracovanie tabuliek: *Nell Goliášová*

Korektúry: Miroslava K. Valová

Copyright © CAD Press, Bratislava 2024

Grafik: *Jakub „Sysel“ Hrabal*

Vydanie prvé

Vydalo nakladateľstvo:

CAD PRESS

Euda Zúbka 23

BRATISLAVA

S R 8 4 1 0 1

mobil: 0903/159 404 & 0903/126 987

E-shop: www.cadpress.cz

E-mail: 123hrabal@gmail.com & info@cadpress.cz

ISBN: 978-80-8236-019-9

OBSAH:

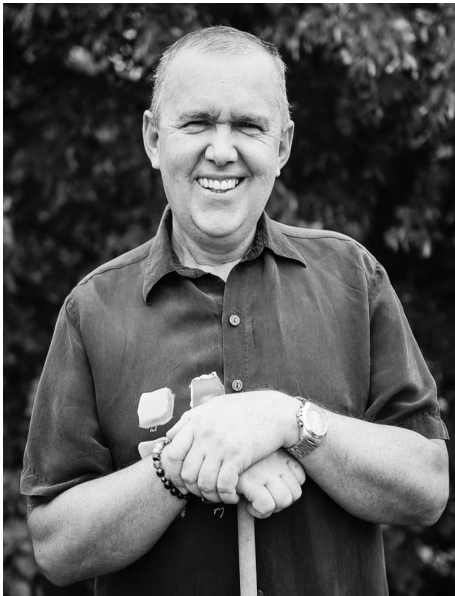
1. ADVAITA.....	15
2. BOŽSKOSŤ.....	17
3. BRATSTVO.....	20
4. CESTA.....	21
5. CÍTENIE.....	22
6. ĎAKUJEM.....	24
7. DIELO.....	26
8. DÔSTOJNOSŤ.....	28
9. DÔVERA.....	30
10. DUALITA.....	32
11. EGO.....	33
12. EMÓCIE.....	34
13. ENERGIA.....	35
14. HĽADAJ V SEBE.....	37
15. HNEV.....	39
16. CHARIZMA.....	42
17. CHAOS.....	43
18. CHLAD.....	45
19. CHOROBA.....	47
20. CHÝBAŠ MI?.....	48
21. IGNORANCIA.....	50
22. ILÚZIA.....	51
23. INTUÍCIA.....	54
24. –IZMUS.....	56
25. KAJANIE.....	58
26. KOCHANIE.....	60
27. KONFRONTÁCIA.....	62
28. KOUČOVANIE.....	64
29. KRÍŽ.....	65
30. KTO SOM.....	68
31. KRST.....	69
32. MENO.....	71
33. MIER.....	73
34. MILKA.....	74
35. MINIMALIZMUS.....	77

36. MOŽNOSTI.....	78
37. NABAĽOVANIE.....	79
38. NÁHODA.....	80
39. NÁZOR.....	82
40. NEVEDOMOSŤ.....	84
41. NEPRIATEĽ.....	86
42. NEVIEM.....	88
43. ODOVZDANIE.....	89
44. OHĽADUPLNOSŤ.....	91
45. OPTIMIZMUS.....	92
46. OSUD.....	93
47. OTEC A SYN.....	95
48. OTEC A DCÉRA.....	98
49. PÁDY.....	100
50. PEKLO.....	102
51. PLNOSŤ.....	104
52. POČATIE.....	106
53. POCHYBNOSŤ.....	107
54. POKOJ.....	109
55. POROZUMENIE.....	110
56. PRÁCA.....	111
57. PRAVDA.....	113
58. PREDKOVIA.....	115
59. PRIBLÍŽENIE.....	116
60. PRIESTOR.....	118
61. PÚLS.....	120
62. PÚTNIK.....	122
63. PÚŠŤANIE.....	124
64. PÝCHA.....	126
65. PYRAMÍDA.....	129
66. ROZLIŠOVANIE.....	131
67. SAMOTA.....	132
68. SANGA.....	134
69. SEBAPOCHYBNOSŤ.....	135
70. SKUTOK.....	138
71. SLOBODA.....	140
72. SLOVO.....	142

73. SLUŽBA.....	144
74. SMRŤ.....	146
75. SPIRITUÁLNA SMRŤ.....	148
76. STRACH.....	150
77. SÚCIT.....	152
78. SVETLO.....	154
79. ŠTEDROSŤ.....	155
80. TECHNOLOGIE.....	158
81. TELO.....	160
82. TICHŤ.....	162
83. TMA.....	164
84. TRAUMA.....	166
85. TREST.....	169
86. TU A TERAZ.....	170
87. UČENÍK.....	172
88. UKRIŽOVANIE.....	174
89. ÚTEK.....	176
90. UTRPENIE.....	178
91. UVOĽNENIE.....	182
92. VIERA.....	184
93. VINA.....	186
94. VÔŇA.....	188
95. VÝCHOVA.....	189
96. VZORCE.....	190
97. ZABUDNUTIE.....	192
98. ZÁCHRANA.....	193
99. ZÁMER.....	195
100. ZMYSEL.....	196
101. ZOBÚDZANIE.....	198
102. ZOMIERANIE.....	200
103. ZRADA.....	202
104. ZRNKO.....	203
105. ŽEBY PÝCHA?.....	204
106. ŽEHNANIE.....	206
107. ŽIADOSTIVOSŤ.....	208
108. ŽIVLY.....	210
TABULKY.....	214

JA SOM TY A TY SME MY

**Naša hlboká vďaka patrí
MUDr. Ctiborovi Hugovi Bezděkovi,
autorovi konceptu a metódy etikoterapie,
ktorý v tridsiatych rokoch minulého
storočia otvoril dvere do hlbín
poznávania ľudskej duše a ukázal
súvislosti medzi vzťahmi, zdravím
a našimi životmi v prítomnosti.**



Vladimír Červenák



DagmaRA Sarita Poliaková

Na púti životmi ako pútnici kráčame od zrodenia k smrti a od smrti k zrodeniu v ilúzii, že som ja a ostatní k porozumeniu, že som všetko a všetko je vo mne, a teda **JA SOM ONI VŠETCI A ONI VŠETCI SOM JA**. Z dvojnosti do celistvosti, do advaity. Rodíme sa na Zem, aby sme rozpoznali svoje i rodové neukončenia, teda tie témy v našich životoch, ktoré prinášajú výzvy, často i utrpenia a traumy, ale i radosť a talenty. Rodíme sa na Zem, aby sme ich rozpoznali, prijali a ukončovali tie, ktoré si ukončenie pýtajú. V etikoterapii ich rozpoznávame podľa jasných znakov: *smútok, ľútosť, bezmocnosť, zahanbenie, lenivosť, pocit viny a krivdy, hnev a strachy*. Toto sú tie signály, ktoré nás upozorňujú na to, že sme uviazli v ilúziách duality, v dvojnosti, kde ja a my nie sú jedno. To nám prináša utrpenie, ktoré hlboko bolestne prežívame, a preto ich chceme odstrániť, zbaviť sa ich. To je omyl vyplývajúci z ilúzie dvojnosti, z duality. Cez optiku advaity, nie dvojnosti, vidíme, že je to systém signálov, cez ktorý nás naše telo, myšlienky a emócie upozorňujú na život, existenciu v priestore, ktorý nazývame reaktívnym, alebo tiež priestor utrpenia a bolesti, pokojne i peklo.

Možno už poznáte našu etikoterapeutickú **Vzťahovú mapu**, ktorú nájdete v obrázkovej prílohe. Skúsený etikoterapeut ju už má v hlave, alebo aspoň v kabelke. Kedykoľvek zaznamená ktorýkoľvek z vyššie spomenutých syntómov, jej pomocou si uvedomí, v akom priestore sa nachádza a ktorý zo strachov je v tej chvíli zdrojom jeho myslenia, reči i konania. Ak nás riadi strach, dôsledkom je vždy utrpenie a bolesť na všetkých úrovniach: fyzickej, mentálnej, emočnej, energetickej i spirituálnej. Pozri tabuľku **Päť úrovní vedomia** v obrazovej prílohe.

Čo neukončíme v tomto živote, prenášame si cez prah smrti do ďalších zrodení. Nič totiž nekončí, nič nezačína, všetko plynie po špirále do večnosti. Kde je teda začiatok, kde koniec? Kde končí ja a začína ty, kedy sme my, kedy ja a nič viac v nekonečnom priestore? **Teda – ja som ty a ty sme my.**

Na mnohé z týchto otázok nájdeš odpovede, milý čitateľ, v ďalšej knihe pokračovaní **Etikoterapia s Vladimírom Červenákom**, teraz s podtitulom **Ja som ty a ty sme my**. Stoosem kapitol je zoradených podľa abecedy, a tak si môžeš vybrať presne to, čo ťa zaujíma. Ostaň však otvorený, je celkom možné, že to, čo očakávaš pod určitým titulom, sa odrazu ukáže v inom svetle, v iných súvislostiach, v nových možnostiach. Za každou kapitolou nájdeš sebakoučovacie otázky, aby si i ty mohol nachádzať odpovede sám v sebe.

Texty v tejto knihe vznikali často ako odpovede **Vladimíra Červenáka** na otázky či úvahy jeho žiakov a on sám o svojich vhl'adoch povedal: „*Uvedomujem si čoraz viac, aká dôležitá je inšpirácia. Keď mám hlboké vhl'ady, vždy prichádzajú ako inšpirácia zvonka, od vás. Vtedy som súčasťou my a vy ste ja. V takomto vzťahu sme tvorcami, ktorí sú všetci napojení na jeden zdroj. To je spôsob, ako získavať energiu ľahko a bez úsilia, ako učí tao wu-vej. Uvedomujem si, ako veľmi sú dôležité láskyplné, priateľské vzťahy, kde sa v bezpečnom priestore vzájomne inšpirujeme. To vytvára obsah pojmu sociálne bytosti, tzn. že máme rozvinutú sociálnu inteligenciu – otvorené vedomie. Určite to možno dosiahnuť aj v samote v úplnom tichu a úplnej nehybnosti, ale je krásne, keď prichádzajú takto. Vzájomne si ponúkame možnosti jeden druhého inšpirovať. Získavame energiu vzájomnou podporou. Každý si z nej môže slobodne zobrať, nemusí o ňu bojovať, ani o ňu súťažiť. To je pre človeka dôstojný spôsob, ako energiu prijímať, aby sme ju mohli transformovať na svetlo a teplo – lásku. To je ľudský, humánny spôsob, ako energiu prijímať. Dôstojnosť strácame, keď o energiu súťažíme, dokonca o ňu bojujeme aj za cenu straty života. Nespokojnosť s tým, že energiu získavame bojom alebo súťažou, nestačí na život, ale len na živorenie, prežívanie. Toto je príčinou, že tlak na to, aby sme už vyšli von z utrpenia, je jednou z tých najväčších prekážok, ktorá nám znemožňuje vyslobodiť sa z priestoru utrpenia. Dôsledkom je netrzeplivosť. Ak ste z cesty unavení, vždy je za únavou tlak na seba. Netreba cestu zmeniť, ale tlak zastaviť, uvoľniť. To je najľahšie v sange, v spoločenstve rovnako hodnotovo naladených ľudí. Preto je sanga jeden z klenotov, ktorý vedie k rozpoznávaniu zákonov a zákonitostí života, rozpoznanie zákonov vedie k uvedomeniu si seba samého ako tvorcu vlastnej reality.“*

Skôr ako sa začítate do kapitol tejto knihy, vám ponúkame niekoľko príbehov našich priateľov, ktorí prešli školou etikoterapie Advaita a ďalej nesú odkazy etikoterapie vo svojich vlastných seminároch. Aj etikoterapia im otvorila dvere do ďalších možností a inšpirácií. Veď všetko so všetkým súvisí, všetci sme prepojení, ja som ty, ty sme my.

Želáme vám pohodu pri čítaní, svetlo pri nachádzaní odpovedí a jasnosť pri pochopení. Nech pravdivosť, úcta, láska a sloboda sa dejú.

S láskou Vladimír a Sarita

NACHÁDZAM POKLADY VLASTNEJ DUŠE

Osobne ďakujem etikoterapii za život. Doslovne. V priebehu času som ju prijala ako životnú filozofiu. Cestu, kde popri objavovaní balvanov, ktoré ma ťažia a ťahajú dolu, a omrvíniek, ktoré ma omínajú, a ktoré s láskou a vd'ačnosťou prepúšťam, nachádzam poklady svojej vlastnej duše. Dary a talenty, na ktoré sa postupne rozpamätávam. Boli súčasťou môjho detstva a potom sa niekam zapatrošili. Dnes ich s radosťou objavujem, ometám, prijímam a teším sa im. Pre mňa je etikoterapia cesta k trzeplivosti a vytrvalosti, k pokore, k prijatiu a k dôvere v to, že keď kráčam a mám cieľ, skôr alebo neskôr prídem, kam mám prísť.



Radoslava Horváthová

ETIKOTERAPIOU ŽIJEM KAŽDÝ DEŇ

Etikoterapia mi dala nové chápanie sveta a života. Naučil som sa príčinu všetkého, čo sa v mojom živote deje, hľadať v sebe. Začal som rozpoznávať skutočnú pravdu o sebe samom, o svojich vzťahoch, ktoré všetky vychádzajú z toho, aký vzťah mám sám so sebou. Porozumel som, čo to znamená mať úctu k predkom a k samotnému životu. Pochopil som, čo sú to podvedomé vzorce, ktoré nevedome riadia naše správanie. Ako ich rozpoznávať a zmeniť na také, ktoré mi budú viac užitočné. Vďaka nástrojom etikoterapie dokážem rozpoznať, či sa nachádzam v jednote so životom, alebo mu vzdorujem a odporujem. Pochopil som, že akokoľvek náročná je moja aktuálna situácia práve v tejto chvíli, môžem sa kedykoľvek rozhodnúť prevziať za to plnú zodpovednosť, prijať, ako to aktuálne je, a zmeniť ju. Ja som zdroj a okolitý svet je mojím zrkadlom. Všetky situácie, ktoré zažívam, slúžia na môj rast a rozvoj. Je to nesmierne oslobodzujúce žiť s týmto vedomím.

Etikoterapia mi poskytuje pestrú paletu nástrojov, ako sa dá s akokoľvek situáciou pracovať. Naučil som sa stanoviť si odhodlaný zámer a rozpoznávať, ako sa moje zámery, vedomé či nevedomé, manifestujú. Začal som používať techniky na uvoľnenie na všetkých úrovniach. Prijímam život taký, ako práve teraz je. Odpúšťam sám sebe aj každému, kto mi akýmkoľvek spôsobom ublížil, respektíve pomohol mi uvidieť moje tieň alebo neukončenia. Ukončujem svoje koreňové vzorce a bludné presvedčenia o sebe samom. Rozpoznávam a ukončujem svoj vnútorný hnev a sebatrestajúci program, ktorý mi zapríčinil žľzníkové kamene. Naučil som sa počúvať úplne iným spôsobom ako dovtedy.

Pracujem ako profesionálny kouč a zručnosť počúvania je pre mňa kľúčová. Vďaka etikoterapii som objavil oveľa hlbšie úrovne počúvania. Tiež som prehľbil schopnosť meditácie a pobytu v priestore ticha. Nielen ticha vonkajšieho, ale aj ticha myšlienok. Všetky tieto zručnosti mi pomáhajú vytvárať porozumenie sebe samému, iným ľuďom aj samotnému životu.

Keď som pred pár rokmi počul slovo umieranie a smrť bol som v kľči. Mal som obrovský strach zo smrti. Vďaka etikoterapii sa postupne zmierujem s vlastnou smrteľnosťou, získal som úplne nové porozumenie dočasnosti nášho tela a začal som žiť svoj život každý deň tak, ako by

bol posledný. Etikoterapia mi tiež priniesla úžasných priateľov, ktorí sú v našej etikoterapeutickej komunite. Srdečne odporúčam urobiť si vlastnú skúsenosť a objaviť, aké cenné poklady táto hlbinná sebaspoznávacía metóda pre život ponúka.



Vladimír Lindvay

ŽI TAK, ABY SI MOHOL DOBRE ZOMRIEŤ

Tvoja otázka ohľadom etikoterapie ma zastihla v ústraní, tak trochu v akomsi medzipriestore v budhistickom chráme v španielskych horách. Som tu s Američanmi a celý pobyt má pankultúrny záber: mayská kultúra, pôvodní obyvatelia Ameriky, ich učenie a moje spomienky z cestovania na východ – Indonézia, Vietnam, Čína... Keď sa opýtam sám seba, čo mi dala etikoterapia, tak vlastne to isté, čo som videl, zažil na východe sveta, to isté, čo som zažil na západe sveta. Vidím, ako je všetko veľmi, veľmi prepojené a vlastne identické. Dáva mi to možnosť poznať zákonitosti, na ktorých fungujeme, na ktorých funguje svet, príroda. Mám možnosť aj slovenským jazykom, aj inými jazykmi používať nástroje, ktoré sú známe v celom svete bez ohľadu na to, na ktorú stranu sa pozriem. Aj ohľadom života, aj ohľadom umierania. Vidím, že v každej kultúre, kam sa spomienkami pozriem, znie veta – ži tak, aby si mohol dobre zomrieť. Dokonca aby si mohol zomrieť s radosťou, dôstojnosťou, úctou, vďačnosťou. To mi dala etikoterapia aj slovenským jazykom.

Etikoterapia alebo rôzne iné učenia, ktoré mám veľmi rád, rád ich aplikujem a žijem, vedú k tomu, ako vnímať a ako si vedieť nastaviť životné hodnoty tak, aby život bolo vedomejšie. Doslova správnejšie, aby viedlo k umieraniu, ktoré raz bude v mojom živote. Nielen bude, ono je každý deň aj v tom, ako zaspať s vďačnosťou na perách každého večer, nielen na smrteľnej posteli. Som teraz prepojený s Indiánmi, ich učením a vnímam to isté ako v etikoterapii. Je to to isté a dáva to zmysel.



Jozef Mihališín

OBJAVIL SOM SILNÝ POCIT SPOJENIA TELA S DUŠOU

Spomínam si na deň, keď som šiel prvýkrát na etikoterapiu, kde ma zavolať priateľ, aby som s ním išiel na prednášku. Nevedel som, čo to je a o čom to bude.

Prijal som pozvanie, ktoré mi prišlo, a šiel som. Keď skončila prednáška s *Vladimírom Červenákom*, sadol som si do auta a 20 minút som len tak sedel. Tiekli mi slzy a cítil som silné prúdenie energie v sebe a mravenčenie po celom tele. Prvýkrát som zažil taký silný pocit spojenia tela so svojou dušou.

Dnes je to už skoro desať rokov, čo spolu kráčame. Stále pracujem na sebe, je to nekonečný proces a posledné štyri roky etikoterapiu aj šírim ako kouč, etikoterapeut, lektor, a hlavne ako hrdý žiak Školy etikoterapie *Vladimíra Červenáka*. Som mu za to veľmi vďačný, hlavne že ju sem priniesol a rozvíja ju tak, ako ju rozvíja. Saritka sa ma spýtala, čo mi dala etikoterapia? V prvom rade zomrel *starý Vlado* a zrodil sa *nový Vladimír*. Prišli veľké zmeny v živote, v osobnom, v pracovnom i v rodinnom. A hlavne prišli zmeny vo vzťahu k sebe samému. Zmenil som „*dobrého chlapca*“ na „*zrelého muža*“. Postupne som púšťal vzorce, programy a presvedčenia, ako *napr.* nechcem cítiť bolesť, musím byť lepší ako druhí, musím dávať pozor, aby som nevytrčal z davu, lebo mi utnú hlavu, a že život nemá zmysel. A viac, a viac, a viac.

Postupne som ich menil k tomu pozitívnemu. Začal som meniť boj a súťaž na spoluprácu a podporu. Prichádzali mi odpovede, inšpirácie k otázkam Kto som? Čo hľadám? Kam kráčam? v živote Ja.

Veľmi som vďačný za túto cestu, že dnes môžem sprevádzať ľudí, mužov, ženy, deti na ich ceste životom tak, ako to máme v etikoterapii – Rastieme spolu. Etikoterapiu doporučujem každému, kto cíti, že chce niečo zmeniť vo svojom živote a je ochotný vstúpiť možno aj do temnejších miest svojho vnútra a hľadať odpovede, aby objavil svetlo v sebe.



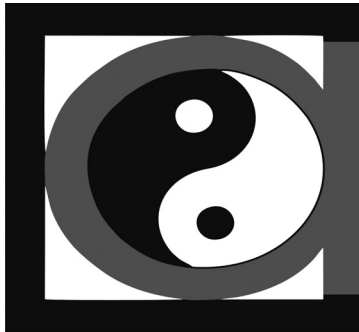
Vladimír Tlčík

ROZHOVORY S VLADIMÍROM ČERVENÁKOM JA SOM TY A TY SME MY

1. ADVAITA

Minulosť je mŕtva, nie je skutočná. Skutočný je prítomný okamžik, tu a teraz je skutočné. Prítomný okamih vytvára budúcnosť, ktorá vychádza z prítomného okamihu a ten je dnes iný, ako bude o chvíľu, o hodinu, o deň, o sto rokov. Nový okamih novej bytosti sa každým okamihom rodí v tebe. Oka-mihom. Stvorené, vytvorené je neustále sa meniace, autentické, jedinečné. Tvoríme z poľa nekonečných možností, preto tvoríme autenticky. Nič sa v rovnakej podobe nezopakuje. Prijat' pominuteľnosť stvoreného je základom hlbokého pokoja v duši.

Mnohí prijímame život ešte starým spôsobom tak, ako sme boli naučení. Všetko ohodnotiť, okomentovať, dobré, zlé, správne, nesprávne, šošovica medzi šošovicu, hrach medzi hrach, pekne všetko do šuplíkov. Naďalej delíme a triedime. Ty si však nová bytosť a učíš sa fungovať novým spôsobom. Každý deň si niekto nový. Každý deň sa nanovo narodíš a rozpoznávaš, do akého sveta ideš, aké pravidlá platia, aké zákony platia v novom svete. Potrebuješ ich pochopiť a zabudnúť, že boli, lebo zajtra budú zase nové. Tak kráčame schodíkmi. Na každom schode je úplne iná realita. Úplne inak ju vnímame, keď sme na mentálnej úrovni, inak na fyzickej, inak na emočnej, inak na energetickej, inak na spirituálnej úrovni, až vtedy sa nám otvára schopnosť vnímať viditeľnú realitu z pohľadu tvorcu. Každá úroveň má svoj jedinečný jazyk. Každú úroveň v sebe jedinečným spôsobom objavujeme a učíme sa jej porozumieť. Komunikujeme jazykom intuície, a to je predovšetkým jazyk symbolov. Optika, cez ktorú sa pozeráš, sa mení tým, ako získavaš nadhľad. Čiže to, čo ti včera išlo ťažko, dnes už máš zvládnuté a ide ti ľahko. Včera naučené integruješ do dnes rozpoznávaného. Tvoja mentálna úroveň novú skutočnosť nemá šancu spracovať, lebo tvoje vedomie je na novej frekvenčnej emočnej a energetickej úrovni. To znamená, prebudil si pozorovateľa v sebe. Tichý pozorovateľ, ktorý sa usmieva, je blažený a prijíma svoje deti, ktoré sa vracajú domov. To je tvoj príbeh a príbeh nás všetkých. Centrálna osobnosť, vyššie ja, sa integruje so svojimi subosobnosťami.



3. BRATSTVO

Prečo sa v mnohých, najmä duchovných, textoch hovorí len brat, len otec? Prečo chýba pomenovanie v ženskom rode?

Brat, sestra je predsa to isté, ale mužské reprezentuje. Má to svoj význam, že je to v mužskom rode. Ved' sestra má aj mužskú, aj ženskú zložku, lebo otec, matka je Boh – jedno. Neber to tak, že niečo je určené len mužom, niečo len ženám. Aj ženy, aj muži máme ľavú aj pravú hemisféru, aj mužskú, aj ženskú. To mužské je prejavované svetlo, to ženské je potenciál. Je to neprejavovaná zložka monády. Ak hovoríme o akcii, ak hovoríme o tom, čo sa deje, to je prejavovaná časť života. Matka je potenciál, z ktorej sa rodíme. To mužské aj v žene, aj v mužovi je akcia, keď sa svetlo manifestuje. Z čoho sa však manifestuje? Z matky, to znamená zo ženského. V advaite tento spôsob rozdeľovania na mužov a ženy nemáme. Všetci sme oba póly jednej energie, len manifestovanej na rozličných póloch. Muž je manifestovaný v akcii, žena v láske. Žena vyžaruje svoju silu do priestoru všetkými smermi, muž do lúča.



Otázky pre teba: Ako vnímaš svojho vnútorného muža, ako svoju vnútornú ženu? Tancujú v tebe spolu tanec pokoja a harmónie?

Tvoja odpoveď teraz:

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

6. ĎAKUJEM

Ďakujem za intenzívnu vôňu života, ďakujem za všetko, čo život prináša, ďakujem aj za to, čo si život vzal, ďakujem aj za to, čo mi život nedal. Ďakujem za svetlo každého rána, za objímajúcu tmú večera, za bozk kvetových lupienkov na mojom krku, za premočené nohy v daždi, za deti, vnúchatá, priateľov, za samotu, ticho i spev vtáčikov pri zobúdzaní, za smiech detí na detskom ihrisku, za buchot susedových dverí, za kroky na schodisku, za ozvenu lopty poskakujúcej po betóne, za kvapky rosy na tráve, za štekot psíka pod oknom...

Vďačnosť je najvyššia mantra, najvyššia frekvencia. Keď prídu pochybnosti a za nimi nespokojnosť, vďačnosť sa stratila v nespokojnosti. Skončilo aj spojenie, prepojenie, pocit celistvosti, ktorý vďačnosť prináša.

Vďačnosť je najsilnejšia mantra. Keď máš vďačnosť v srdci, si otvorený, úplný. Za tým je poznanie, že Božia vôľa je tvorivosť na udržanie celistvosti. Preto vyžaruj vďačnosť a Božia vôľa sa bude manifestovať cez teba. Staneš sa tvorivou bytosťou, nie ničiteľom. Staneš sa tvorcom svojej vlastnej reality. Jednoduchá pravda, ktorá sa nám môže zdať takou jednoduchou, že ju považujeme za lacnú a rýchlo ju odložíme. Potom sme nespokojní a trestáme sa, lebo to má pre nás vyššiu hodnotu ako vďačnosť. To je dôvod, prečo si vyčítame, tlačíme na seba, trestáme sa, lebo vyššiu hodnotu má pre nás ťažko získaná energia.

K čomu ľahko prideme, to nemá hodnotu. Máme systém presvedčení, že ťažko vydreté má hodnotu. Veľa, veľa do niečoho vkladáš, málinko získaš. Veľa sme pracovali. Ťažko. Si víťaz v tom, že ty najťažšie. Zvíťazil si. Kto trpel najviac, ten je najväčším víťazom. Kto bol najdlhšie v pekle, ten je najväčší diabol. Neustále súťažíme. Pritom je to také jednoduché. Ďakuj. Nech sa ti bude diať čokoľvek, ďakuj.

Nesplní sa ti nejaké želanie, povedz ďakujem. Kopne ťa niekto do zadku, povedz ďakujem. Podrazí ti nohu, povedz ďakujem. Vyhráš milión, ďakujem. Zamiluješ sa, ďakujem. Dostaneš kopačky, ďakujem. Zasekne sa ti bránička, ďakujem. Ujde ti autobus pred nosom, ďakujem. Spoznáš sa, keď sa po dvadsaťjeden dní ďakovania pozrieš do zrkadla? Chvost ti odpadne, rohy ti odpadnú. Krídla ti narastú, potom aj tie odpadnú. Hora, na ktorej práve stojíš, ti spod nôh zmizne, poďakuj. Potom sa stane to, že už tu ani nebudeš, ale ďakujem tu ešte stále bude.

8. DÔSTOJNOSŤ

Citát: „Boh nám totiž nedal ducha bojzlivosti, ale ducha sily, lásky a rozvahy.“

Boh nám nedal ducha bojzlivosti, dostali sme ducha poznania. Dal nám vedomie poznania. Nie temnotu nám dal. Temnota nesvieti, potenciál nesvieti, priestor nesvieti sám o sebe, svieti ním stvorené svetlo. Boh nám nedal ducha bojzlivosti, dal nám ducha poznania, dal nám schopnosť rozlišovať. *Napríklad* aj priestor reaktivity a priestor proaktivity.

Reaktivita nie je ľudskou prirodzenosťou. Prirodzenosť je proaktivita. Prirodzenosť je tvorivá sila, nie ničivá. V priestore tvorivosti vytvárame, neničíme. Len premieňame. Príklad: keď upečieš rožok, vytvoril si ho. Nezničíš ho tým, že ho zomelieš na strúhanku alebo na obal na niečo, čo zabalíš do strúhanky. Z pohľadu rožka bol zničený. On tam však stále je, len má inú podobu. V reaktívnom priestore vnímame začiatky a konce vytvárania, ale v proaktívnom zničenie nie je.

Keď sa na rožok pozrieme z nadhľadu, vidíme jeho upečenie, stvrdnutie, zomletie na strúhanku a vidíme novú podobu rožteka. To vidíš úplne rovnako v reaktívnom aj proaktívnom priestore. To isté. Z reaktívneho priestoru vidíš začiatok a koniec rožteka. V proaktívnom vidíš jeho pokračovanie v novej podobe. To je inkarnácia. To je večnosť trvania života. Život rožteka sa nestratí, ani keď ho zješ, ani keď zješ strúhanku, *napríklad* na fašírke. Ani tak strúhanka ešte neskončila, pokračuje ďalej. Stáva sa tvojou krvou, potom je niečo z nej v tvojom tele zhodnotené, niečo „zhovnotené“. To sa stáva zase hnojivom pre niečo ďalšie, stáva sa stromom, obilím, stále tam je, nezmizol, len sa premieňa. Je tam nejaký začiatok? Je tam nejaký koniec? Vidíme ho tam niekde? Našiel by niekto koniec rožteka? Kde skončil? Našiel by si koniec jeho cesty? Zase len v rožteku. Možno v budúcom rožteku, možno v budúcom živote chleba. Žiaden koniec nie je. My sme vlastne taký jeden rožtek na ceste. Poznáš *napríklad* aj rozprávku Išlo vajce na vandrovku? ... a bola z neho praženica alebo kuriatko. Ten istý príbeh nekonečnosti života.

Ideme však ďalej. Veľké skúšky máme. Prechádzame stále apokalypsou a krízami, a v týchto situáciách vidíme, koľko ľudí stráca dôstojnosť, koľko ľudí ide do agresivity, jokania, nárekov, nárokov, stonania. Kedysi, keď sme nemali sociálne siete, nevnímali sme to, lebo sa to dialo v súkromí, v uzavretých komunitách, doma, v práci. Teraz sa to deje pred zrakmi verejnosti na sociálnych sieťach. Hneď dávame najavo, ako sme stratili dôstojnosť. Stratíť dôstojnosť je dnes omnoho ľahšie.

Krízy sa dajú prekonať len cez dôstojnosť. Keď v kríze nenájdeš pokoru, kedy inokedy ju nájdeš? Keď ti je dobre, keď sa cítiš ako vo vatičke, vtedy chceš hľadať pokoru? Nájdeš ju aj vtedy, ale ide o veľké majstrovstvo. Zmyslom krízy je to, aby sme našli stred. Naopak, je veľmi nedôstojné, že v čase, keď iní trpia, niekto si začne nárokovať komfort a luxus. Ten buď máš, alebo ho nemáš. Ak ho nemáš, premýšľaj, prečo ho nemáš. Čo dôležité ti uniklo v živote? Nikdy sa nest'ážuj, lebo stratíš dôstojnosť. Jedna štipka nedôstojnosti zničí mesiace práce na sebe.

Keď hovorím, že nest'ážuj sa, to neznamená, že máš potlačiť nespokojnosť. Vnímaš rozdiel? Je jasné, že keď dôjde k niečomu nepríjemnému, niekedy strácame dôstojnosť, lebo cítime poníženie. Keď diskutuješ či komunikuješ s agresívnym partnerom, ako prvé zaútočí na tvoju dôstojnosť. Chce ťa ponižovať – si hlupák – a on sa vyvýši v pýche. On vie, ty nevieš, a tým ťa oslabí. On je silnejší a má šancu zvíťaziť nad tebou. Cieľom agresora je oslabiť ťa. Prvé, čo ti urobí – vezme ti dôstojnosť. Keď išli naši otcovia na vojnu, čo s nimi urobili prvé, keď narukovali? Ostrihali ich a vyzliekli ich donaha. Šaty dole a tu máš zelenú bundu. Čo urobili v lágri prvé? To isté.

Keď máš však dôstojnosť, máš celý energetický systém prepojený. Vyžaruješ harmonické frekvencie súcitu. Máš porozumenie, rozumieš situácii. Čo je neprítomné? Strach je neprítomný, lebo máš dôveru. Kde nie je strach, tam je sila. Keď je sila, je bezpečie. Si silný a žiadny agresor si na teba ani netrúfne. Čo jediné zabráni agresorovi, aby obsadil tvoje územie, znásilnil tvoju ženu, pozabíjal tvoje deti, čo jediné mu zabráni? Tvoja sila. Vnútorne. Akonáhle cíti, že si slabý, že sa mu odovzdávaš, že mu dávaš svoju ženu, vtedy útočí.



Otázky pre teba: Kedy najľahšie upadáš do nespokojnosti, bezmocnosti? Čo ťa podporuje v tom, aby si ostal vo svojej sile?

Tvoja odpoveď teraz:

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

9. DÔVERA

Koreňový vzorec je vzorec, s ktorým prichádzame do pozemského života. Je v ňom zvyčajne zakódované nejaké osobné alebo rodové neukončenie, ktoré sme prišli ukončiť do života na Zemi.

Strach zo smrti je koreňový vzorec, je to bludné presvedčenie, že sme telo. Ako rozpustiť ilúziu o tom, že som telo? Tak, že ho odovzdávam. Keď zomieram, odovzdám ho. Uvoľním sa z neho bez strachu. Som v plnej dôvere a zažívam, že hoci už nemám telo a nedýcham, stále som. Nestrácam vedomie, lebo nemám strach. Strach zo smrti a bezmocnosti je dôvodom straty vedomia, takže upadneme potom do nevedomosti, ktorá je konečnou príčinou ďalšieho utrpenia, keď sa inkarnujeme. Nedôjdeme totiž do svetla, nesplyneme s ním. Zostaneme v bubline, ktorá hľadá frekvenčne, rezonančne inú bublinu. Zákon rezonancie ju pritiahne do tela, ktoré zodpovedá jeho frekvenciám, a tak sa zrodíme znovu do tela, ktoré je nevedomé.

Ak však máš hlbokú dôveru, hlboké poznanie a múdrosť, prebral si zodpovednosť, potom sedíš na tróne vo svojom vnútornom kráľovstve. Si ten, kto je zodpovedný, kto tvorí. Neodovzdávaš svoju moc nikomu inému. Trón a žezlo neodovzdáš nikomu. Neopúšťaš sa, preto ti v momente smrti svieti svetlo. V momente smrti si v hlbokej dôvere, celý úplne uvoľnený a odovzdaný nie z nutnosti, že musíš, ale z vlastnej vôle. Sám z vlastnej vôle, z presvedčenia a poznania sa odovzdávam a splyniem s Bohom. Som s ním zajedno.

Tento moment, ktorý som popísal, sa však nemusí nevyhnutne udiať až v momente smrti fyzickej, skutočnej, reálnej smrti tela. Môže sa udiať v takzvanej mystickej smrti. Mystická smrť je vtedy, keď toto všetko sa udeje, ale telo nezomiera. Na mentálnej úrovni je to úplne reálne presne tak, ako som to popísal. Poznávaš – ak zomriem, kým zomriem, potom nezomriem, keď zomriem.

Tvoje telo zostáva živé, ale bytosť v ňom na mentálnej úrovni už je iná. Nazerá na svoju realitu z novej úrovne, z nadhľadu. Sokol vzlietol. Iniciácia však pokračuje ďalej. Udeje sa nové prepojenie, spojenie zvedomenia, rozpoznanie koreňov, že moji predkovia a ja sme jedno. Nikdy sme neboli dva. Nastáva prechod z duality, z duálneho vnímania vedomia do advaitického vedomia, do jednoty. Z tantrika sa stáva advaitik. Z adepta advaity sa stáva advaitik. Je iniciovaný, je iniciát. Z cesty za svetlom osvietenia sa stáva svetlom. *Atma Dipa Bhába* – svetlom sebe samému. Svietiš sebe samému z vlastného zdroja. *Si stvoriteľom svojho sveta*.

To znamená, že vedomie si je vedomé toho, že nielenže je svetlom, ale je aj pôvodcom svetla, ktorým je. Syn aj rodič. Proces ide veľmi rýchlo. Potom prichádza automaticky schopnosť obohacovať. Svietiš sebe samému a máš hlboké

porozumenie, že si zároveň všetkým a všetko. To znamená, že nikto mimo teba už neexistuje. Všetky bytosti až po steblo trávy si ty a ty sa zažívaš aj v steblo trávy. Rozvíjaš hlboký súcit. Vedomie je plne otvorené, prebudené, myseľ je plne prebudená. Je hore, je prebudená zo spánku. Dobré ráno. Prichádza sila a hlboká, skutočná moc tvoriť svoju realitu. V tejto chvíli nie je v tebe ani záblesk „*chtiča*“ zneužívať svoju silu.

Aj pri *tretej čakre*, pri solárnom plexe, hovoríme o sile. Táto sila je však už úplne iná kvalita sily. V *solárnom plexe* je ešte veľa „*chtiča*“, veľa pokúšenie manipulovať so silou. Aj preto sa modlíme „*ochraňuj ma pred pokušením opustiť priestor celistvosti*“, lebo cieľom je prejsť ostatnou bránou so srdcom ľahkým ako pierko. Sila v božskom priestore je vyššia úroveň sily. Uvedomuješ si, že sila je otec a ty si syn ako mocnosť. Nastupujú cherubínske úrovne, *tzv.* zvestovatelia a nanebovzatie. Odtiaľ sa vteľuješ vzápätí do fyzického tela. Buď do vlastného, ak to bola mystická smrť. Ak sa prechod udial za fyzickej smrti reálne, tak zostáva v anjelskej úrovni nanebovzatý majster a vteľuje sa buď do nového tela, ktoré je na vysokých frekvenciách a ktoré prichádza vždy najmä v časoch, keď sa menia frekvencie, alebo do tela inšpirovaného, ktoré sa odovzdalo zaživa, a tak dôjde k rozpoznaní, čím sme celý čas boli. Zrealizujeme to, čo sme celý čas boli. Anjelská úroveň je súčasťou bytosti celý čas, ale bytosť si jej nebola vedomá. Tak máš síce za sebou cestu, keď si bol rôznymi bytosťami, ale rozpoznávaš, že celý čas si bol tou jednou jedinou, jedným. To jedno, ktoré celý čas bolo, je, bude, sa nikdy nemenilo, a to je priestor. V tomto momente sa aj najvyšší nikomu klania, a to opäť Bohu, lebo to božské je úplne a celistvé, ktorým zároveň je a ktoré zároveň presahuje, lebo tvorí.



Otázka pre teba: Vnímaš smrť ako koniec či začiatok, či oba súčasne? Aký máš pocit z vlastnej smrti? Aké pocity v tebe vyvoláva mystická smrť?

Tvoja odpoveď teraz:

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

10. DUALITA

Svetlo – tma. Deň – noc. Teplo – zima. Slová ako opozitá. Slová ako dvojnosť, dualita.

V duálnom svete vždy bude dualita. Spájanie a rozdeľovanie. Dve sily, vďaka ktorým existuje život, naše telo. Naše bunky sa stále aj spájajú, aj rozdeľujú. Deje sa to však v harmónii a rovnováhe. Naše vedomie si tohto môže byť vedomé. Môže spájanie a rozdeľovanie vnímať ako prirodzenú súčasť duality, v tejto sfére materiálne viditeľnej. Alebo ich môže vnímať ako boj. Ak ich vnímaš ako boj, bojuješ. Ak ich vnímaš ako prirodzenú existenciu duality a dokážeš byť súčasne v oboch zúčastnených stranách, nie si proti ani za, tak si vyslobodený z boja. Si nad bojom. Si mimo boj, mimo bojovú sféru, hoci je v tebe, nezraňuje. Nebojuješ.

Sily príťažlivosti a odpudivosti sú základnými silami, preto v istej chvíli treba prestať tlačiť na cieľ. Uvoľniť sa. Potom príde milosť. Zázraky sa začnú diať, až keď sa uvoľníme. Potom príde milosť zázraku. Vzdaj sa predstavy, že tvoříš. Práve v tom momente tvoříš. Nevzdaj sa tvorenia, vzdaj sa predstavy, že tvoříš, lebo to nie je to isté. Prestaň sa držať lásky, pusti ju. Prestať sa držať lásky a byť láskou nie je to isté. Nauč sa rozlišovať medzi trvalým a večným. Medzi dočasným a trvalým. Medzi skutočným a neskutočným. Chcieť lásku, držať sa lásky – je dočasné. Byť láskou je trvalé. Je skutočné.

Zopakujme si vetu o tvorení: chcieť tvoriť a tvoriť nie je to isté. Čím viac sa odovzdávaš, tým viac tvoříš. Čím viac sa odovzdávaš, tým viac manifestuješ svoje skutočné ja. Čím viac sa odovzdávaš, tým viac si to, čo v skutočnosti si. Neprítomnosť pýchy. Uvedomenie, že sme jedno. Každý túži po láske. Každý túži po porozumení. Každý túži po priateľstve, po blízkosti. Všetci chceme na konci dňa to isté.



Otázky pre teba: Za čo všetko vo svojom živote bojuješ? Keď bojuješ, aký máš pocit, keď vyhráš, keď niečo získaš? Aký máš pocit, keď prehráš, keď niečo stratíš?

Tvoja odpoveď teraz:

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

11. EGO

Niekedy sa dostaneme do situácie a konáme v nej tak, že nerozumieme, čo sa s nami deje. Čo to konalo vo mne? Túžba? Ego? Nespokojnosť? Prečo sa tak deje?

... preto, lebo nemáš vtedy silu otočiť energiu, lebo vina, zlyhanie a strach prijať zodpovednosť sú také silné, že ťa prevalcujú. Takýto príbeh ukazuje na vnútorné zranenie, ktoré bolí až tak, akoby si do rany soli sypal. Nepredstaviteľná bolesť! Preto v určitej situácii strácaš vedomie a konáš vyslovene reaktívne. Čistý vzorec neukončenia obnovený v detstve. Keď sa chceš z neho dostať, musíš si uvedomiť, že to si nekonal ty. Ty si omdlel, stratil vedomie a vzorec prevzal komplet celé vedenie celej situácie. To nie si ty, to bolo ego, ktoré konalo. A nevrav, že nešťastné ego! Ono je šťastné, lebo tým, že dostáva moc, je šťastné. Vláadne. To, že ho vidíš ako nešťastné, je tvoje nešťastie. Ego je systém bludných presvedčení, a tak je bludné presvedčenie, keď hodíme niečo na niekoho iného, že to bude dobré. Nebude. Celé zle! Uvedom si však, že je to vzorec! Nie si to ty! Prestaň uvažovať o tom, ako to bolo. Bolo to včera. Čo urobíš dnes? Čo urobíš teraz, aby si bol teraz šťastný, aby teraz bolo všetko v poriadku? Postav sa na nohy a urob krok. Jednoducho nerieš, čo bolo. Príde čas... urob nový krok.



Otázky pre teba: Ako vnímaš svoje ego? Ktorým bludným presvedčeniam veríš? Ako ich môžeš zmeniť?

Tvoja odpoveď teraz:

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

12. EMÓCIE

Emócie sú psychologické procesy zahrňujúce subjektívne zážitky pohody a nepohody, previazané s fyziologickými zmenami – zmena srdcového rytmu, zmena rýchlosti dýchania, a motorickými prejavmi – mimika, gestikulácia, aj zmenami pohotovosti a koncentrácie.

Emócie sa dajú pustiť, vypustiť, odpustiť. Pustím ich od seba, alebo ich držím v sebe tým, že ich nechcem pustiť, lebo sa ich bojím. Odtláčam emócie od seba, odchádzam od nich, ale odchodom ich zároveň zatlačám. Opúšťam niečo – v skutočnosti odtláčam od seba. To som tiež ja. Sám od seba odchádzam, držím emócie rukami od seba čo najďalej a odchádzam preč. Ruky ich však stále držia. V momente, keď som už vzdialený, zabudnem na emócie, ale to neznamená, že emócie sú pustené. Ruky sa budú naťahovať naďalej do nekonečna, nech sa vzdialim akokoľvek. Už aj zabudneme, že na konci tých pahýľov máme svoje ruky, ktoré niečo držia. Už sme tak veľmi vzdialení, ale stále ich držíme. Táto situácia môže trvať rodovo cez mnohé generácie. Pustiť niečo, znamená naozaj to opustiť. Povoľiť, aby emócia cez nás ako cez komín prešla.

Ponúkam obraz: buď obláčikom pary nad riekou. Para je totiž tiež riekou, zároveň aj brehom, ale v inej úrovni vedomia. Nie je obeťou toho, že ju držia brehy a že rieka musí tiecť. Oblak je zároveň riekou i parou nad vodou. V tom nadhľade si môžeš uvedomiť, čo vlastne držíš a čo máš pustiť.



Otázky pre teba: Spomeň si na silnú emočnú situáciu – ako dlho v tebe ostala radostná emócia? Ako dlho boľavá? Čoho sa najviac držíš v živote? Čo všetko vieš pustiť? Sú to aj rodičia, deti, partner, dom, záhrada, tvoje poklady?

Tvoja odpoveď teraz:

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

15. HNEV

Zdroj energie je nekonečný, a keď sa cez deň rozhnevám, vypudím nejaké množstvo z nej a potom sa dokážem uvoľniť, tak energia prúdi ďalej. V podstate mi hnev pomôže. Je to tak?

Keby to bolo takto, ľudia by po hneve ostali šťastní, usmiati. Prečo si teda po hneve bez energie? Prečo si depresívny? Ak je energie nekonečné množstvo, prečo ju nemáš? Hnev blokuje prvé energetické centrum a tento mechanizmus treba pochopiť. Predstav si, že polievaš záhradu hadicou. Voda pekne tečie. Keď však priškrtníš hadicu, zúži sa prietok a voda bude striekať ešte ďalej, ako striekala. Silnejší prúd bude, ale užší.

Vyčerpáš sa. Máš nejaké množstvo energie, ktorú máš na celý deň k dispozícii. Keď si v pokoji, vydrží ti celý deň. Keď príde hnev, vypudíš energiu zo seba, aby si sa zväčšil. Potom však príde slabosť, bezmocnosť, ochabnutie. Ľudskou prirodzenosťou je prijatú energiu transformovať na svetlo a teplo. Hnev je deštruktívna energia, ktorou netvoríme, ale ničíme svoje vzťahy i seba. Strach energiu mení na hnev, deštrukciu. Musíš si najprv odpustiť. Odpustiť, pustiť hnev. Uvoľniť energiu. Na energetickej úrovni ju musíš uvoľniť. Na mentálnej to možno urobíš, ale energia nezačne prúdiť. Musí nastať hlboké odpustenie, pustenie.

Energie je naozaj nekonečné množstvo. Jej nedostatok cítime preto, lebo sme uzavreli tok energie hnevom. Odporom. Poslal si energiu proti prúdu života. Obrovskú energiu hnevu, ktorú vychlíš, púšťaš nie v smere toku rieky, ale proti, a tým riekou pribrzdíš a ona sa potom rozleje. No, rozlialo sa mliečko, vieš... rozbila sa váza a potom zbierame čriepky, liečime vzťahy. Snažíme sa ich opraviť, lebo sme šli proti prúdu života. To je otázka na energetickej úrovni: ako pracuješ s energiou? Deštruktívne? To je nízka energia, ktorá ničí svet. Ničí, aby nastolila spravodlivosť, lebo ja nemám, tak nech nikto nemá. Keď ja nemám šťastie, zničím aj tvoje, aby bola spravodlivosť. Hnev má pozitívny cieľ. Pozitívnym cieľom je spravodlivosť. Nastoľujem ju tak, že zničím tvoje šťastie, lebo ja som nešťastný, takže budeme obaja nešťastní. To je spravodlivé z môjho pohľadu, však? Silu v tomto prípade používam deštruktívne. Ničivo. Nie tvorivo. Výsledkom je bolesť a utrpenie. Ved' ničím. Keď ty si ničivá sila, tak život ťa tou istou silou zastaví v ničení. Toto mnohí ľudia nechápu.

71. SLOBODA

Zaznelo v etikoterapeutickom kruhu: „*Prijal som, že je v poriadku, ak si niektorí ľudia hovkajú sami v sebe, v utrpení, vo svojej arogancii, v pýche. Vždy môžu odtiaľ vystúpiť, stačí požiadať.*“

Naozaj stačí len požiadať? Po požiadaní musí prísť pustenie. Nestačí len požiadať, treba pustiť, odpustiť. Pustiť lipnutie. Lipnutie na tom, že len moja pravda je pravda. Máme predsa slobodu. Boha charakterizuje sloboda, najvyššia hodnota. Keďže sme on a on je my, tak máme slobodu aj lipnúť a trpieť. Nie Boh dopustí utrpenie. Čo by to bolo za Boha, že dopustí utrpenie? On dáva svoju najvyššiu hodnotu – slobodu. Má slobodu aj pre seba, aj slobodu pre teba, aj slobodu pádu, aj slobodu utrpenia, aj slobodu rozpoznať plody stromu poznania dobrého a zlého. To všetko je súčasť slobody. Čo si však držíme nad slobodou, že sa nevieme vyslobodiť z utrpenia, trápenia? Už slovo vyslobodiť je cieľ. Poznáš mantru Loka samasta sukino bavantu? Hovorí: nech všetky bytosti sú vyslobodené, oslobodené z utrpenia. Pozri sa však do reality. Vidíš, koľko ľudí vôbec nevnímajú slobodu ako hodnotu? Lacno sa o ňu nechávajú pripraviť, zotročiť a nevidia, že sa nechávajú zotročiť. Odpor považujú za prejav slobody. To je jeden z najväčších bludov. Boj za slobodu je cesta k otroctvu. Sloboda sa žije, za slobodu sa nebojuje.



Otázky pre teba: Akou hodnotou je pre teba sloboda? Podmieňuješ ju niečím? Keď si ty slobodný, vnímaš, že slobodný je aj svet okolo teba?

Tvoja odpoveď teraz:ä

Tvoja odpoveď plynutím času a čo je inak:

23. INTUÍCIA

Bola raz jedna koza, ktorá vychovávala sedem kozliatok. Mala ich rada, ako len matka vie ľúbiť svoje deti. Jedného dňa sa zberala do hory zaobstarať pre deti jedlo. Zavolala si ich a takto im prikázala: „*Milé deti, idem do hory a vy si dávajte pozor pred vlkom. Keby sa dostal dnu, zožral by vás. Ten zloduch sa vie pretvarovať, ale ľahko ho spoznáte po hrubom hlase a čiernych nohách.*“ „*Milá mamka, netráp sa, my si dáme pozor. Ty len chod' do hory a čím skôr sa vráť,*“ sľubovali kozliatka. Koza spokojne zamékala a odišla. Netrvalo dlho, niekto zaklopal na dvere a zvolal: „*Otvorte mi, milé deti, prišla vaša mamka a každému z vás niečo dobré priniesla.*“ Ale kozliatka podľa hrubého hlasu spoznali, že je to vlk. „*Neotvoríme ti,*“ povedali, „*ty nie si naša mamka. Naša mamka má milý a tenký hlas, a ty máš hlas hrubý. Ty si vlk.*“

Mamička-koza za dverami búcha, presviedča: ja nie som vlk, ja som naozaj mamička. Ale kozliatko musí uveriť, musí rozpoznať. Podľa čoho rozpoznať kozliatko, že prichádza mama, a nie vlk ako predtým? Hlasom vlk oklamal kozliatka. Ukul si tenký hlások a oni uverili, že to je mamička. Jedno však neverilo vlkovi. Hlasu nemohlo veriť, veľakrát ho už vlk oklamal, ukul si hlások, aký chcel. Kozliatko poznalo mamičku podľa vône mliečka. Veď starý cap a vlk úplne inak voňajú ako mama s mliečkom. Nepoužiješ na rozlíšenie len sluch a zrak, lebo ak vidíš vlka preoblečeného za barana, môžeš uveriť, že je to baran. Alebo počuješ hlások jemnučký, nežnučký, ako ťa pekne medovým motúzom namotáva, a tak mu uveríš. Naivita. Ak však zapojíš vyššie zmysly, v rozprávke čuch, spoznáš pravdu.

Vieme, že vyšším zmyslom je intuícia, skúsenosť našich predkov, o ktorú sa oprieme. Hľadáme, čomu môžeme dôverovať, čo intuícia hovorí a učíme sa rozlišovať medzi strachom a intuíciou. To je jemná úroveň. Ľudia, keď začínajú pracovať s intuíciou, nevedia rozlíšiť, čo je intuícia a čo strach. Schopnosť rozpoznať intuíciu získajú vtedy, keď energia stúpa do čelovej čakry, vtedy presne vieš. Si v stave, že vnútorný priestor sa ti otvára, rozširuje a máš v ňom svetlo. Naopak, ak máš vnútorný priestor stiahnutý, potom vnímaš tmu a strach, ktoré ti hovoria – nerob to, nerob to.

Keď vieš rozlíšiť vnútorný priestor, keď už si si ho zvedomil bez toho, aby si o ňom akokoľvek rozmýšľal, presne vieš, či si v spojení, alebo v odpore. Či cítiš úzkosť, alebo je priestor vo vnútri teba presvetlený, prehriaty svetlom, teplom. To je tvoj vnútorný semafor, ktorý ťa vedie frekvenčne hore. On ti otvára každú bránu, ktorá je zavretá. Ešte ...

77. SÚCIT

Jednou z úloh človeka je dospieť do schopnosti vedieť sa vcítiť. Myšlienku súcitu šíri najmä jeho *svätosť Dalajlama*, ktorý hovorí, že úlohou človeka je naučiť sa byť súcitnou bytosťou. Čo to znamená?

Je to schopnosť pozrieť sa na situáciu očami toho druhého a precítiť ju z jeho uhla pohľadu, z jeho skúseností, z toho, čo on zažil. Porozumieť mu, prečo, z akých dôvodov zotrúva v postoji, v ktorom je. Najťažšie je naučiť sa súcítiť s bytosťami, ktoré sú trpiace. To znamená, že sú uzatvorené v bezmocnosti, strachoch – v priestore opustenia, odmietnutia, zlyhania, nedostatku či bezmocnosti. Takýto človek môže reagovať aj agresívne, hnevom, panikou, strachom, môže útočiť. Ak sme však súcitní, vieme sa vcítiť do jeho situácie. Chápeme, ako sa dostal do bezmocnosti a udržíme s ním spojenie.

Čím viac spojení dokážeme udržať na škále rôzneho typu vzorcov správania sa, tým súcitnejšou bytosťou sme. Tým prestávame byť sebeckou bytosťou, ktorá chráni a uzatvára svoje záujmy, a dokážeme byť otvorení, empatickí. Všimnite si, že na to nepotrebujeme vzlietnuť nahor, držíme sa stále pekne na Zemi. Nemáme krídelká, takže nelietame. Zakotvení v zemi cez koreňové energetické centrum neulietame do fantazijných svetov, takže zvládame aj vzťah s materiálnym svetom. Vieme si zabezpečiť základné potraviny, základné potreby typu bývanie, teplo, financie pre život... a zároveň sa učíme byť súcitnými. Automaticky, ako sa posúvame z pudovej zložky k citovej, rastieme do sociálnej inteligencie, do duchovnej zložky. Duchovná zložka rastie ako vedľajší produkt toho, že sa stávame súcitnou bytosťou.

Iným spôsobom osobného rastu je, keď sa človek z pudovej zložky pohne rovno k duchovnosti. Túži byť duchovným človekom, lepším človekom, chce správne žiť. To je náročná a zložitá cesta, sú na nej veľmi ťažké nástrahy pádu do duchovnej pýchy. Keďže nie je ukotvený schopnosťou vcítiť sa, tak má stále potrebu ukazovať, aký je on duchovný, ako on už vie, ako on už pochopil, akým s.....

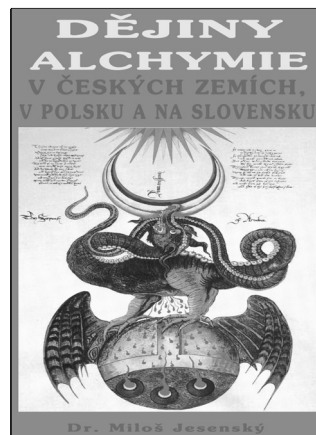
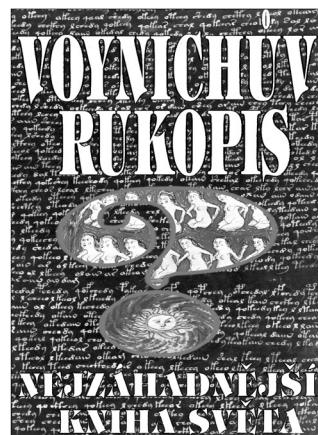
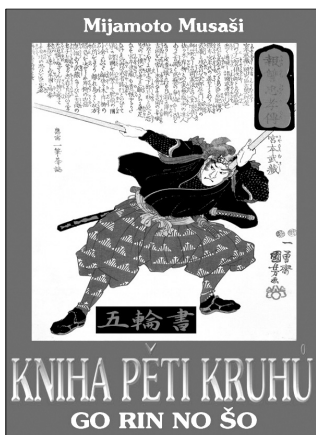
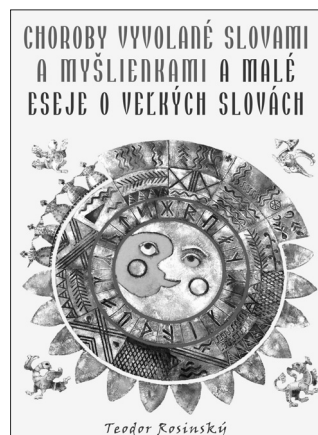
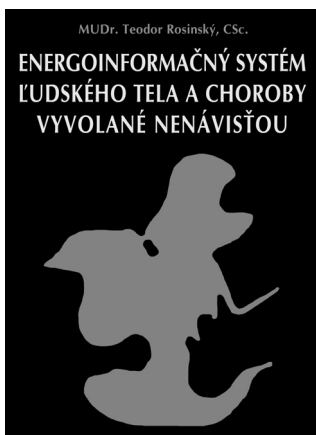
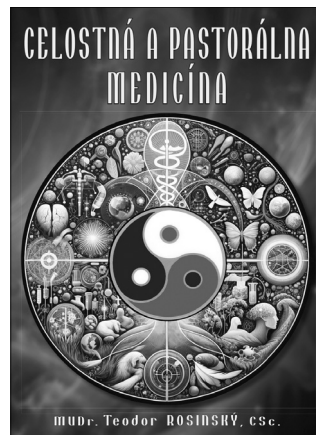
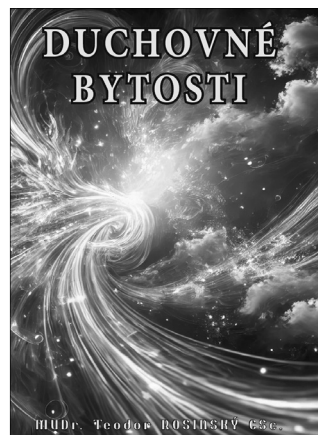
96. VZORCE

Príbeh: „Včera som rozpoznať jeden svoj tieň, ktorý som dlho-dlho potláčal. Všimol som si, že niekedy sa pozerám do zrkadla tak, akoby som si zacláňal pohľad rukou – aj chcem, aj nechcem vidieť zrkadlenie. Nevedel som sa totiž prijať v niektorých situáciách. Rozpoznal som tieň v tom, ako si obliekam rôzne kabáty, masky, ako sa pasujem do určitých rolí. Čo sa stalo? Stretol som sa s priateľkou, s ktorou sme sa nevideli dlhšie. Myslel som si, že na stretnutie idem bez očakávaní. Nič som si nepripravoval. Chcel som byť autentický, napriek tomu som bol napätý. Objavil sa strach zo zlyhania. Doma mi neskôr došlo, že v roli randenia som ešte dieťa. Cítil som sa ako pubertiak na prvom rande, bol som sám v sebe v odpore, nechcel som prijať dieťa v sebe, vnútorné dieťa. Odmietal som ho. Vedel som, že ho treba prijať a potom sa dajú zranenia odpustiť, preliečiť. Odmietanie vnútorného dieťaťa však bolo silne zakorenené vo mne, nedalo mi niekedy ani vypovedať, čo cítim. Nevedel som, ako začať, ako hovoriť, ako opísať to, čo cítim. Za všetkým bolo odmietanie môjho vnútorného dieťaťa. Zatláčal som ho do tieňa až tak veľmi, že sa len veľmi jemne ozývalo. Vtedy som si myslel, ako dobre pracujem na sebe, bol som hrdý na to, že všetko je jemné, nežné. Idealizoval som všetko sám pred sebou aj pred vami, nechcel som si zložiť masku. Rande masku zložilo, ukázalo, kde je pravda o mne samom. V konečnom dôsledku život ukázal pravdu...“

V tejto chvíli je najdôležitejšie pustiť emóciu, lebo pre teba je uvoľnenie emócie desaťnásobná úľava vzhľadom k tomu, čím prechádzaš v živote – obnovuješ si citlivosť. Je to tvoj návrat k citlivosti, k vlastnej podstate, k tomu, čo si v minulom zrození oddelil od seba. Uvoľnenie emócie je teraz to najdôležitejšie, čo sa ti môže udiť. Púšťaj emócie a to, že ich dokážeš púšťať, je dôkaz toho, aký si silný. Pusti aj plač, koľko pôjde, keby si aj pol dňa plakal. Prijatie príde úplne samé. Urob to hneď.

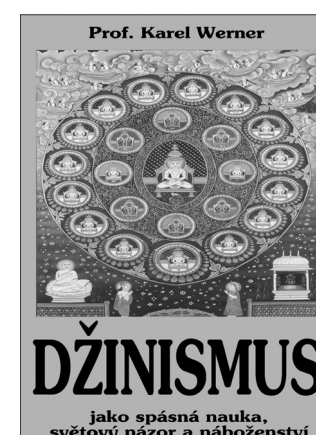
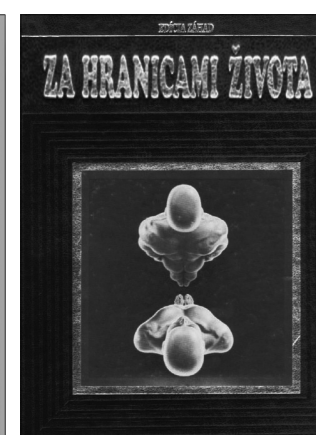
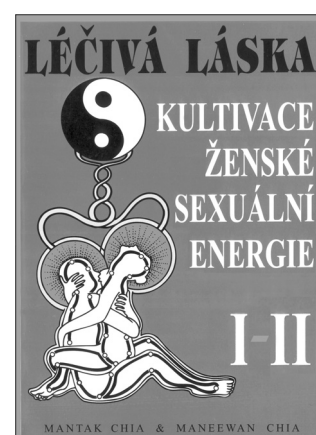
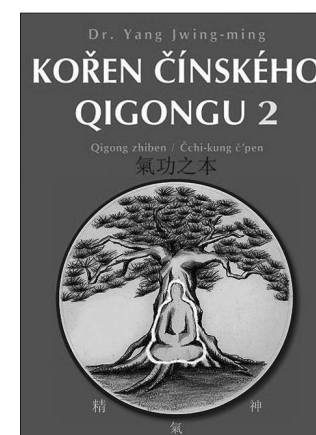
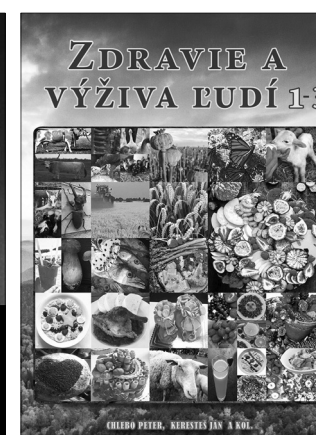
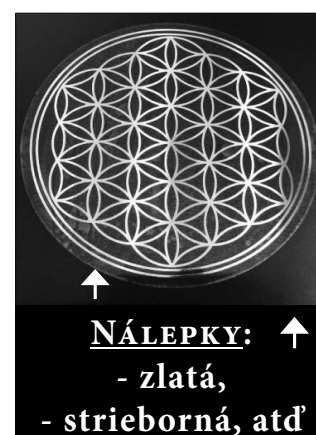
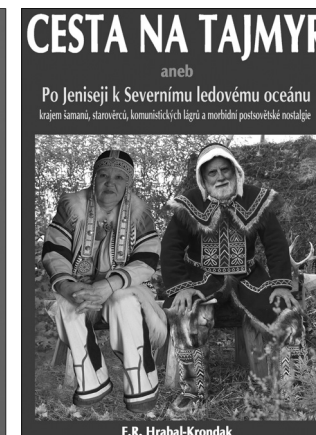
Človek je nastavený cez *amygdalu* tak, že začína byť bdelym, až keď je zle, keď niečo nie je v poriadku, keď hrozí nejaké nebezpečenstvo. *Amygdala* striehne, a preto dávame v živote veľkú pozornosť všetkému negatívnemu – akéže nebezpečenstvo nám hrozí? Sme naň upriamení. Počúvame negatívne správy. Zbystríme pozornosť, keď sa niečo deje. Zdvihneme obočie, že sa niečo deje. Keď dostávame signály, že niečo nie je v poriadku, že hrozí nejaké nebezpečenstvo, vtedy vieme byť bdeli. Aktivujeme sympatický nervový systém a on nás dostáva do napätia, do stresu. Stres nám na.....

NAŠE BESTSELLERY:



E-SHOP: www.CADPRESS.cz

NAŠE BESTSELLERY:



E-SHOP: www.CADPRESS.cz