

DagmarA Sarita Poliaková

ETIKOTERAPIA

s Vladimírom Červenákom

ROZHOVORY

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



ETIKOTERAPIA

... je autognostická, sebazpoznávací metóda umožňujúca hlbšie porozumieť sebe samému, svetu, v ktorom žijeme a tvoríme ho,

... je to cesta k celistvosti, zdraviu, spokojnosti, šťastiu,

... je kráľovnou sebauzdravenia, ide o uzdravovanie tela i duše,

... je jedným zo spôsobov ako lepšie porozumieť sebe, svojmu partnerovi i deťom, ostatným ľuďom a svetu okolo nás. Všetko sa točí okolo vzťahov a je dôležité pochopiť, čo môže každý z nás osobne pre ich kvalitu urobiť.

Keď sa stretnú dvaja
jú rozhovory smerujúce
stretne celá skupina
ných, rodia sa kľúče
duší. O to ide aj v
etikoterapii, v kto-
žiačka svojmu uči-
často zrodili v kon-
mnohých žiakov.
všetko so všetkým



rovňako naladení, vzniká-
k hĺbke duše. Keď sa
ľudí rovňako nalade-
do vrátok mnohých
knihe rozhovorov o
rej kladie otázky
teľovi, ale otázky sa
krétnych situáciách
Jeden za všetkých,
živo súvisí.

Rozhovory na témy
maRA Sarita Poliaková s

a dotýkajú sa reálnych životných

etikoterapie vedú Dag-
Vladimírom Červenákom

situácií. Cítiť v nich pulzovanie

prírodného spôsobu života, cítiť v nich život sám, lebo len život dáva odpoveď, či sme na jeho správnej strane a či môže plynúť v radosť a šťastí. Je možnosť žiť život aj inak, ale vtedy odpovedá utrpením, bolesťou, problémami. Rozhovory môžu byť teda inšpiráciou s uvedomením ako dovoliť životu správne plynúť.

Aj knihou rozhovorov nadväzujeme na odkaz otca etikoterapie MUDr. Ctibora Huga Bezděka: *Cesta k zdraviu vedie cez zdravé vzťahy.*

 **dvaita**
rastieme spolu
www.advaita.sk

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



E-shop: www.CADPRESS.CZ



OBSAH:

V spojení	7
Milujem rodinu, miluje svoj rod.....	9
Pocity viny blokujú radosť a šťastie	14
Sila a bezmocnosť sú prejavy jednej energie	16
Áno životu cez pokoj, súcit a lásku.....	20
Skrytá sila slov a myšlienok.....	28
V božskom tichu kráčame do celistvosti	32
Na priestore záleží.....	34
Vonkajší svet je zrkadlom	39
Päť stupňov liečenia podľa zakladateľa etikoterapie	44
Žena vidí do šírky, muž do diaľky.....	49
Muž si svet skladá z detailov.....	53
Môžeme žiť v rajskej záhrade	58
Sme muž a žena, spolu vytvárame celok.....	62
Kto spoznáva seba, spoznáva vesmír	67
Ubuntu – ja som, pretože my sme.....	71
Výčitka roztáča kolotoč sebatrestania.....	76
Sme strojcami svojho šťastia	81
Keď sme v celistvosti, máme všetko	85
Všetko podlieha zákonu univerza.....	91
Keď tri prsty ukazujú na nás... ..	97
Vždy máš skúšky, na aké si pripravený	102
Arogancia je ignorácia ignorácie.....	107
Menej arogancie, menej utrpenia	111
Ako nielen hľadať, ale aj nájsť	118
Spolupráca brušného mozgu a hlavy	124
Sila ženy je v radosťi	130

Ranná modlitba - spojenie so zdrojOM	136
O milovaní z priestoru celistvosti	142
Ako byť ženou, ako byť mužom	148
Žena muža teplom motivuje.....	153
Chaos je nedostatok svetla	159
Kríza je výzvou ku kvantovému skoku.....	166
Trpezlivosť je znakom pokory, netrpezlivosť pýchy	175
Dobrymi radami je cesta do pekla dláždená	179
Sme viac ako len fyzické telo.....	185
Matriošky ako archetypálny obraz duše.....	192
Keď vyhorí v živote palivo	200
Energie je pre každého dost'	205
O anjeloch, zrodení svetla a nás.....	210
Pane, zmiluj sa nad nami.....	217
Príbehy z etikoterapeutických kruhov.....	223
O smutnom dieťati	223
O pohrdaní mužmi	224
O holubích susedoch.....	225
O posudzovaní	226
O predkoch.....	226
Citáty z rozhovorov.....	228
Ako píšeme svoje životy: <i>Ctibor Hugo Bezděk</i>	230
<i>Vladimír Červenák</i>	231
<i>DagmaRA Sarita Poliaková</i>	232
Ďakujeme	233
Pripravujeme.....	234
Mandaly	236
Etikoterapeutické tabuľky.....	248

V SPOJENÍ

Rozhovory, ktoré sme zoradili do tejto knihy, sa postupne rodili počas troch rokov. Niektoré spontánne na etikoterapeutických seminároch či v kruhu študentov školy Advaita *Vladimíra Červenáka*, iné vznikali cielene v našich mužsko-ženských rozhovoroch, ďalšie sme pripravili z otázok záujemcov o etikoterapiu. Zoradené sú podľa času, kedy vznikli. Ja, *DagmaRA Sarita Poliaková*, sa pýtam, odpovedá *Vladimír Červenák*. Posielame tak do sveta rozhovory žiačky a jej učiteľa, rozhovory dvoch bytostí, ktorých etikoterapia baví.

V knihe *Etikoterapia s VladimírOM ČervenákOM* sme vydali rozhovory, v ktorých spomíname niektoré techniky z etikoterapeutickej školy Advaita. Ich podrobné opisy nájdete na webovej stránke www.advaita.sk. Na tej istej stránke sú i kontakty na všetkých členov tímu Advaity. Ďalšie informácie aj na facebookových stránkach Etikoterapia.

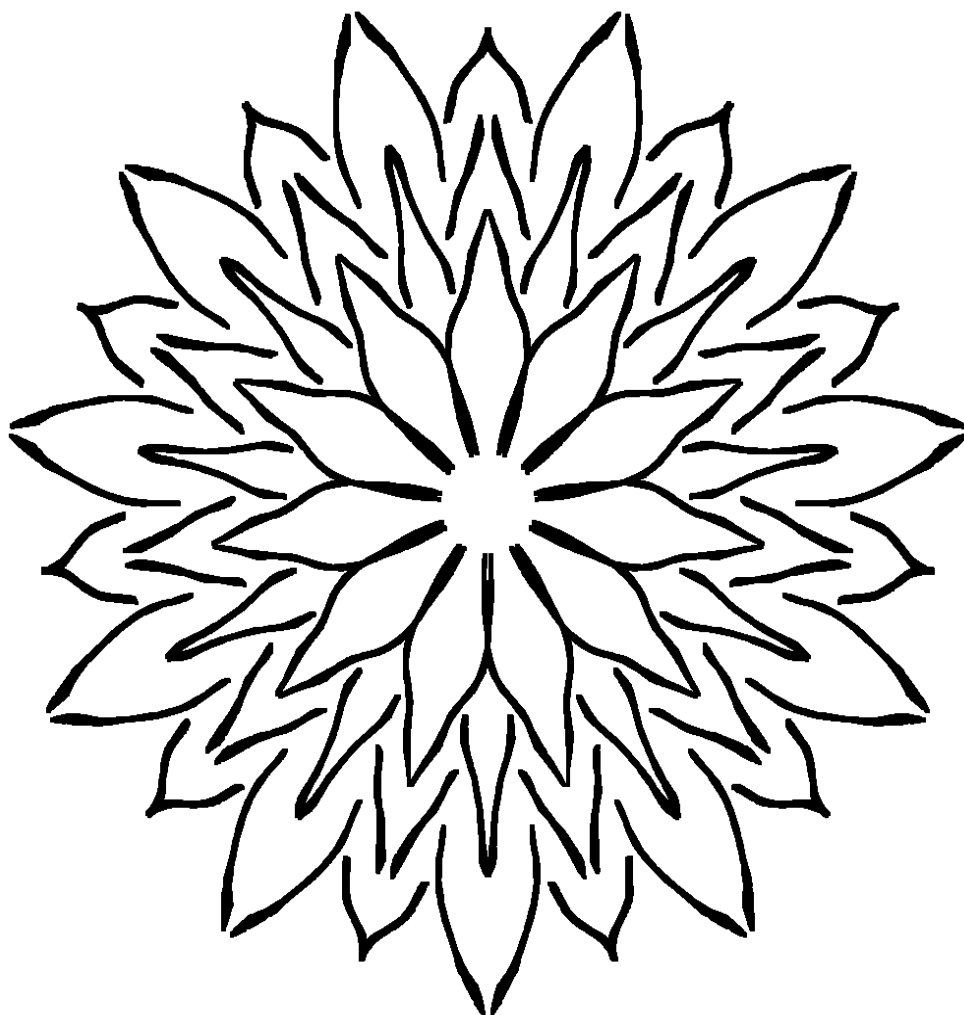
Za seba rozširujem úvodné slová o veľkú vďaku, že som súčasťou etikoterapie na Slovensku a hovorím, že mi bolo veľkým potešením a pisateľsky správnym adrenalinom spracovať texty, keď vnútorný oheň nadšenia z objavovaných hĺbok i širok horel naplno, keď rozprávanie v kruhu či vo dvojici naberalo na obrátkach, keď v rozprávaniach vznikali kratšie či dlhšie dramatické pauzy a keď aj ticho bolo veľmi výživné.

V knihe nájdete aj niekoľko čierno-bielych mandaliiek určených na vymaľovanie. Ak chcete, dotvoríte tak knihu podľa vlastných pocitov a farebného vnímania. Ako? Napríklad po prečítaní jedného rozhovoru si dajte čas na meditatívne stíšenie s vymaľovaním. Nechajte v sebe doznieť slová, siahnite intuitívne po pastelkách, ktoré už máte pripravené, a maľujte. Nič nie je v takúto chvíľu dôležitejšie ako váš pokojný dych a pohľad na hrot pastelky, ktorá vyplní priestor predkreslenej mandaly.

Mandala, sanskrtské slovo znamenajúce kruh, okruh, ornament, je harmonické spojenie kruhu a ďalších pravidelných tvarov. Kruh ako symbol nebies a nekonečna, ako symbol vonkajších síl. Geometrické tvary, najmä štvorec, ako symbol vnútorných síl, ako symbol spojenia človeka so Zemou. Všetko začína i končí v jednom bode mandaly - v jej strede.

Keď mandalu domaľujete, odstúpte od nej a pozorujte jej pôsobenie na vás.

S láskou a úctou *Vladimír a Sarita*



JEDNODUCHOSŤ niekedy veľa možností poskytne. Vieš si predstaviť, že túto mandalu vymaluješ jednou farbou vo viacerých odtieňoch? Skús. Život nám niekedy na prvý pohľad núka menej možností. My sme však bytosti tvorivé a vieme aj z mála krásu vytvoriť. Nech sa páči: mandala je tvoja. Akú jednu farbu jej dáš?

MILUJEM SVOJU RODINU, MILUJ SVOJ ROD

Rozprávanie začneme od koreňa, teda od prvého energetického centra, prvej čakry v energetickom systéme človeka. Koreňová prvá čakra sa viaže s témou rodiny, rodu, národa. Otázky, ktoré nastoľujeme, pozerajú práve do tejto oblasti. Nech sa páči, možno na ne odpovedať potichu alebo nahlas:



Aký mám vzťah s rodičmi, starými rodičmi? Poznám svojho biologického otca, biologickú matku? Viem mená predkov aspoň tri, štyri generácie dozadu? Aký mám vzťah k mestu, dedine, kde žijem? Poznám históriu svojho rodu, svojej krajiny? Ako sa správam k Zemi i zemi? Ako som ukotvený? Aké hlboké korene vo svojom rode, krajine mám? Čo je mojím zdrojom?

☛ Z pohľadu etikoterapie sa pozeráme na kvalitu vzťahu k predkom. Vzťah vyjadruje to, ako som s nimi v spojení, aký mám s nimi láskyplný alebo iný vzťah. Nakoľko si uvedomujem svojich predkov, kam až siaha moja vedomosť o predkoch, čo o nich viem alebo neviem, čo mi odovzdali moji rodičia po predkoch – aké informácie, poznanie aj pohľady. *Napríklad* na niektorých predkoch sa tradične v rodine spomínalo v dobrom, na niektorých možno nie práve v najlepšom. To sú však skreslené pohľady niekoho, kto ich odovzdáva ďalej. Potom aj vnútenčne spomínajú na deda, že to bol dobrý či zlý dedo, to bola dobrá babka alebo zlá babka. Známkovanie. Na všetko je však dobré pozrieť sa z nadhľadu a uvedomiť si, či naozaj je pravda, čo sa v rodine o predkoch hovorí. Či informácie o predkoch sú objektívne alebo je to zdedený pohľad niekoho z rodiny, kto do neho vložil svoje videnie. Hovorí sa, že o mŕtvom len dobre – to je veľmi dôležité.

Pozrime sa teda na tých, ktorí už nie sú v tomto živote s nami. Na mnohých z nich si spomíname v dobrom, chodíme na hroby páliť sviečky, prípadne doma pri ich výročí zapálime sviečku, zaspomíname. Niektorí vypadli z pamäte rodu, upadli do zabudnutia, niektorí do zavrhnutia. V mnohých rodinách sú totiž aj predkovia, o ktorých sa z rôznych dôvodov nehovorí. Potomkovia často o nich ani netušia, lebo každá spomienka je tabu. Oni však existovali, boli súčasťou rodiny, rodu, zanechali budúcim generáciám nejaký odkaz vo forme vzorcov duše. Mnohé z týchto vzorcov preberáme my a obnovujeme si ich do veku šesť rokov ako koreňové vzorce, ako neukončenia z minulých životov svojho rodu. Môže sa však stať, že sú v rodinách, rode aj predkovia, na ktorých sa síce spomína, no nie pekne. „*O ňom mi ani nevrav, lebo to bol taký pijan, prehajdákaj majetok.*“ „*Ani mi ju nespomínaj, utiekla z domu...*“ Dôvodov na nespomínanie predkov je ako maku v makoviciach na veľikánskom poli.

POCITY VINY BLOKUJÚ RADOSŤ A ŠŤASTIE

Na jednej strane radosť a šťastie, na druhej negatívne emócie, ktoré sa viažu s druhou energetickým centrom, ako sú pocity viny, osobné zlyhania, zahambenie, sebaodmietanie a z pocitu viny vyplývajúce všetky negatívne emócie okrem ľútosťi, ktorá sa prejavuje na srdcovej čakre. Na jednej strane emócie z priestoru spojenia, na druhej z priestoru odporu, vyberáme si však my svojimi myšlienkami, slovami, činmi, postojmi.



Ktoré emócie patria medzi negatívne a oslabujú nielen druhú čakru, ale celý energetický systém človeka?

☛ Sú to *napríklad* pýcha, ignorácia, nespokojnosť, hnev, agresivita, žiarlivosť, závisť, kritika, pohrdanie, krivda, trápenie, nedôvera či strach. Keď má človek plné brucho pocitov viny, automaticky blokuje energiu druhej čakry a nemôže mať radosť. Jedno vylučuje druhé. V odpore, odmietaní zažíva vinu a negatívne emócie, v spojení radosť, šťastie, brušný smiech. Budha s veľkým bruchom predstavuje práve brušný smiech, brušnú radosť.

Špeciálne u žien sa bloky v druhej čakre manifestujú na reprodukčných orgánoch. Vaječníky, vajcovody, maternica, močový mechúr – ten súvisí intenzívne i s prvou čakrou a strachmi. Jasne to potvrdzujú aj vety - pocikal sa od strachu, posral sa od strachu.

Ak hovoríme o druhom energetickom centre, môžeme si odpovedať *napríklad* na otázky: Aký pocit viny mám? alebo Na koho hádzem vinu? K druhej čakre patrí nielen pocit viny, ktorý cítime, ale i presúvanie zodpovednosti na iného, označovanie, že on je za niečo vinný. Ukazovanie prstom, hádzanie viny, hádzanie zodpovednosti na druhého...



Kto si obviňovaním blokuje druhú čakru? Ten, kto obviňuje, alebo ten, kto vinu príjme?

☛ Aj jeden, aj druhý. Kinestetici veľmi intenzívne cítia obviňovanie na svojom tele. Energia ide dole, je zablokovaná, privretý kohútik. Ten, kto obviňuje, vyvolá pocit viny, ale ak ho už v sebe máme, on ho hádzaním viny odkryje. Často si myslíme, že niekto druhý v nás vyvolal pocit viny. Nie, nikto nemá nad tebou takú moc, aby urobil niečo v tebe s tvojou energiou. Inak to je. Obviňujúci odkryje pocit viny, ale sklon viniť sa už v sebe máš, alebo si v téme bloku druhej čakry. To znamená, že sa viniš, ale v danej chvíli nie si si toho vedomá. Druhý človek je teda zrkadlom, ktoré pocit viny odkryje a ukáže ti, že ho tam máš.

SILA A BEZMOCNOSŤ SÚ PREJAVY JEDNEJ ENERGIE

Priestor spojenia a priestor odporu. Dva priestory, v ktorých žijeme svoje životy. Keď sme v priestore spojenia, inak povedané v priestore lásky, žijeme v dôvere, šťastí, sile, pokoji, tvorivosti, pravde a celistovosti. Ak svoj život necháme ovládať strachmi, negatívnymi emóciami, bezmocnosťou, smútkom, bludmi, ilúziami a prázdnotou, sme v pýche a podporujeme v sebe chorobu s názvom „*trapatída*“. Je však len na nás, v ktorom priestore chceme žiť a či si zvolíme radostný či útrpný život.

V prvých dvoch kapitolách sme si trochu posvietili na prvé a druhé energetické centrum, teraz sa pozrieme na tretiu čakru, ktorú poznáme pod názvom manipura, ale aj ako solárny plexus, slnečný pletenec. Ovláda pečeň, žalúdok. V tretej čakre je zdroj našej vôle, moci, sily, tu sídli naše jasné áno životu a to ako konáme, ako sa hýbeme v živote, ako dokážeme pracovať so svojou silou a ako vieme vytrvať v tom, čo robíme. Oslabenie tejto čakry vnímame v živote ako bezmocnosť, hanbu, slabosť, lenivosť.



Priestor lásky je priestorom spojenia, tvorivosti, je priestorom, v ktorom živote jasne hovoríme áno. Ako teda z tohto priestoru pracovať so silou, mocou, vôľou, teda cnosťami tretej čakry?

☛ So svojou silou v priestore spojenia pracujeme v prospech celku, ktorého sme súčasťou. Naopak, v odpore, keď sily máme málo, keď sa cítime ohrození, paradoxne zosilníme odpor, vydávame viac sily. Poznáme to *napríklad* na fyzických prejavoch – hlas ide hore, prichádzajú agresívne gestá, snažíme sa brániť a vsadíme všetku silu, ktorú máme na jednu kartu – chceme zastrašiť. Úplne stačí, keď sa človek počúva, ako zvyšuje hlas, vysušujú sa mu ústa, stráca silu... Vtedy vie, že nesprávne pracuje s energiou. Tieto prejavy by mohli byť spúšťáčom pre stop, po ktorom by nasledovalo uvedomenie si toho, čo chcem.

Presvedčiť niekoho v rozhovore, prevalcovať ho, znamená prerušiť spojenie. Výsledok potom nikdy nepoteší žiadnu zo strán. Keď tak, len na chvíľku tešia pozíčné víťazstvá. V istom momente pádu je škodoradosť jediná radosť. Taký človek sa vie vytešovať aj z pozíčných víťazstiev, ale vždy je to len na chvíľočku. Za nimi ostáva hlboký smútok v duši. Ten sa snaží maskovať nejakou žoviálnosťou, teatrálnosťou, ale žiadne skutočné šťastie to neprinesie.

Základným znakom, že tretia čakra je blokováná, je zahanbenie, človek sa hanbí sám pred sebou alebo pred inými. Snaží sa schovávať, zakrývať skutky alebo svoje chyby. Býva to veľmi silný koreňový vzorec. Ako ho rozpo-

ÁNO ŽIVOTU CEZ POKOJ, SÚCIT A LÁSKU

Srdcové energetické centrum, anaháta čakra, sa nachádza v strede nášho Stela a spája prvé tri ľudské čakry v dolnej časti trupu s tromi hornými, spirituálnymi čakrami. Aké pocity, emócie či hodnoty sídlia v nej? Ak sme v priestore odporu, to znamená, že hovoríme životu nie, srdce najviac blokuje smútok, žiaľ, ľútosť, pocity krivdy a hnevu, a tak sa priestor odporu stáva priestorom bolesti, trápenia sa, utrpenia.

Ak sme v priestore spojenia, teda v priestore lásky, pociťujeme v srdci pokoj, súcit a lásku. Odkaz srdcovej čakry pre šťastný život teda znie - menej smúť a ľutuj, viac miluj. Výrokmi typu – to je smutné, je mi to ľúto, ľutujem, žiaľ, žiaľbohu, bohužiaľ, smútim za tým a tým - sa zameriavame na uzavretie srdca.



Často sa však stáva, že žiaľ, smútok považujeme za cnosť. Aj vetou – musím smútiť, lebo som ho milovala – sa uzatváram?

☛ Áno, smútok a žiaľ srdce uzatvárajú. Treba však povedať, že žiaľ je prirodzený, ak sme na niekom alebo niečom závislí. Ak sa teda žiaľ týka závislosti na blízkom človeku, na ktorého sme boli zvyknutí, alebo si uvedomujeme hodnotu toho, čo s ním skončilo, niečo sa uzavrelo a nebude sa to viac opakovať, je prirodzené prechádzať žiaľom. Potlačanie žiaľu v tomto prípade by bolo škodlivé. Ak by si totiž človek žiaľ zakázal, zatlačil by ho do podvedomia a žiaľ by sa postupne alebo veľmi rýchlo objavoval cez chorobu. Zvyčajne cez choroby srdca, cievne ochorenia, pľúcne problémy, infarkty, astmu, dlhodobý smútok prechádzajúca do depresie... Preto je dôležité dovoliť si žiaľ vyplakať.

Slovenský jazyk má pre srdce a rôzne situácie s ním spojené množstvo porekadiel, prísloví. Mnohé sú veľmi živé: Aké srdce, taká reč. Čo v srdci vrie, v ústach kypí. Čo na srdci, to na jazyku. Stratil srdce. Má chladné srdce. Nemá srdce. Čo sa v srdci varí, zjaví sa na tvári. Pustil srdce do nohavíc. Čo nejde od srdca, to nejde do srdca.



Ako sa prejavuje harmonizovaná srdcová čakra?

☛ Tým, aký hlboký je pokoj v srdci, aká je schopnosť milovať a najmä súcitiť. Aký je rozdiel medzi milovať a súcitiť? Nevieš milovať niekoho, koho nenávidíš, hodnotíš, nechápeš. Milovať vieme toho, kto je ti blízky. S kým cítiš

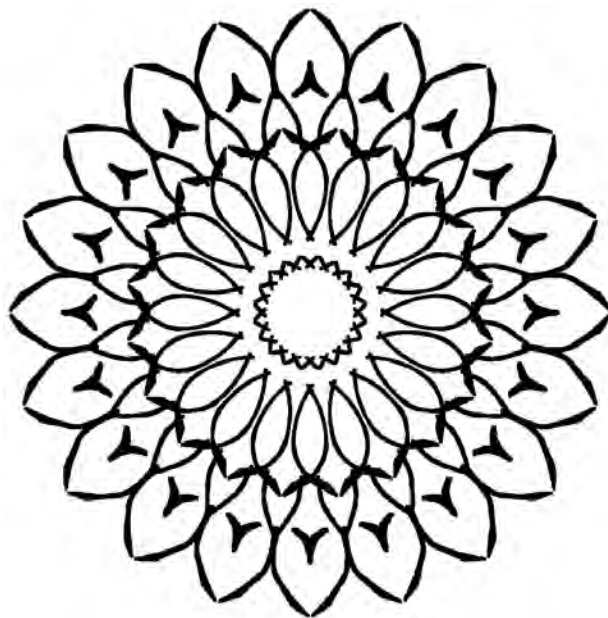
vyhlasujem, že som tvorivá, talentami nadaná, inteligentná sila vesmíru, najmilovanejšie Božie dieťa. Takto to je!“



Chcem upriamiť pozornosť na slovo ukončujem, ktoré nie je totožné so slovom končím a nemá nič spoločné s vyjadrením – končím s tebou, už ťa nikdy nechcem vidieť, nikdy sa s tebou nechcem stretnúť.

☛ Pri zručnosti ukončovania ide skutočne o ukončenie negatívneho postoja, nie „skončenie“ – oddelenie sa od niečoho alebo niekoho. Dôležité je uvedomiť si tento rozdiel a zároveň aj zámer, byť s danou vecou alebo človekom vo vzájomnej jednote bez akýchkoľvek negatívnych postojov, nedorozumení, prípadne vnútorných toxických emócií.

Niekedy sa stáva, že stretneme po prvýkrát človeka a je nám hneď nesympatický, veľmi alebo vôbec ho nemusíme. V tomto prípade je ukončenie vynikajúcou zručnosťou na uvoľnenie napätia vo vzťahu. A tak vyhlasujem, že s integritou, autenticnosťou, zodpovednosťou a obohacovaním z priestoru celistvosti s tebou ukončujem. Som s tebou v celistvosti, úplnosti, naplnení, v advaite, nie-dvojnosti. Tat hastu. Tak sa stalo. Všetko, čo v živote neukončíme v naplnení, v láske, zostáva neukončené a nesieme si so sebou do konca života, ale i do ďalších životov ako neukončenia, ktoré raz chcú byť ukončené.



SKRYTÁ SILA SLOV A MYŠLIENOK

Slovné spojenia opakované ako mantry ovplyvňujú naše šťastie, zdravie, Shojnosť. Napríklad synonymický slovník hodnotí slovesá vyprdnúť sa a vykašľať sa ako synonymá, ale v realite života to jedno nie je. Vetry totiž zdravie tvrdia, kašeľ ho oslabuje, a tak si pohovoríme o skrytej sile slov, viet i myšlienok, ktoré na prvé pocity môžeme hodnotiť akoby v poriadku, v sebe však nesú skrytú negatívnu, deštruktívnu silu.

Pozrime sa spolu na príbeh, ktorý môžeme odpozorovať v mnohých situáciách okolo seba, ale aj my sami môžeme byť hlavnými postavami tohto príbehu:

Slnčné popoludnie na sídlisku a dve dôchodkyne na lavičke. „*Hovorím ti, že hlásili o tretej popoludní,*“ zvýšeným hlasom povedala jedna. „*Nie, o druhej,*“ kontrovala druhá. „*Tynikdynepočúvaš, čo hlásia, bolo to o tretej,*“ nedala sa prvá. „*Ty si p..., o druhej,*“ kričala druhá. Hádka o čase bez spresnenia, čo sa v ňom má stať, trvala dobrú štvrt hodinu a padali aj tvrdé oslovenia. Dve sivovlasé babky na lavičke z veľkej diaľky ako babičky z knihy *Boženy Nemcovej*, zblízka stareny s vráskami-hnevničkami medzi obočím a tvárou stvrdnutou odporom.

Posvietme sa na „*rozhovor*“ žien etikoterapeutickým pohľadom. Ich hádka signalizovala, že sú v priestore odporu. Dokonca všetko naznačovalo, že obe ženy sa v odpore vyžívali. Dobrovoľne si ho totiž vytvárali v úplne banálnej situácii a zručnosťou v jazykovom prejave potvrdzovali, že v podobných hádkach sú doma. Hoci si obe prišli na lavičku oddýchnuť, potrebovali hádku, aby sa cítili „*dobre*“, potrebovali svoju dávku adrenalínového odporu. Chvíľu ešte posedeli v tichšom rozhovore, rozchádzali sa akoby v pohode. V sebe si však niesli stopy odporu, hnevu, agresivity, ktoré majú pri dlhodobom pôsobení svoje dôsledky. *Napríklad* vo fyzickom tele sa môžu prejaviť ako horúčky, zápaly, herpesy, ekzémy, cysty, nádory.

Ako rozpoznáme, že sme v odpore a že si blokujeme krčnú piatu čakru? Po prvé – v slovníku je veľmi často slovo *nie*. *Nie*, ďakujem, neprosím. *Nie*, neverím. *Nie*, neurobím. Dokonca aj v rýchlom slede vypovedane trojnásobne - *nie, nie, nie*. *Nie!* Dokonca v jednom televíznom vysielaní na otázku - *ste tam? Zaznela odpoveď* – *nie, nie, som tu*.

Skúsme pozorovať, ako často používame v jazykovom prejave jednoznačné *nie*, ako často ho používame na vyjadrenie neistoty – *asi nie*. Navyše, pochybovačné „*asi nie*“ jeho autora vnáša do priestoru sebaspochybňovania, neistoty.

V BOŽSKOM TICHU KRÁČAME DO CELISTVOSTI

Matka Tereza raz povedala, že Boh je priateľom ticha a pokračovala: „Všimnite si, že príroda, stromy, rastliny rastú v tichu. Všimnite si, ako sa nebo, Slnko, Mesiac nečujne pohybujú. Aj my potrebujeme byť ticho, aby sme sa mohli dotknúť duše.“



Bežný život mnohých z nás je hlučný. Je túžba po tichu jeho kompenzáciou? Prečo je ticho také dôležité v našich životoch?

☛ Potrebujeme veľa ticha, aby sme vnútorne ozdraveli. Ticho je liekom našej duše. Len v tichu prebieha ozajstné poznanie. Sme však zaslepení hlukom, bojíme sa ticha... Objaviť v sebe priestor ticha, v ktorom sme sami so sebou, do ktorého nemajú prístup žiadni ľudia, ani ich nároky či očakávania, je veľkým darom. Počúvať a počuť s porozumením dokáže len ten, kto dokáže byť ticho. Umenie stíšiť sa, umenie počuť aj ticho, patrí k vyšším etikoterapeutickým zručnostiam.

Ako však nastoliť vo svojej mysli ticho? Vo svojej etikoterapeutickej škole Advaita učím jednu z techník na ticho v mysli. V meditácii, v stíšení pozorovať svoje myšlienky. Pokojne, a bez snahy ich rozvíjať. Chvíľu pozorovať a potom vnímať koniec jednej a čakať na začiatok druhej. Uvedomiť si medzeru, pauzu medzi nimi a postupne ju zväčšovať, postupne byť v priestore ticha dlhší a dlhší čas. Vedome počúvať ticho medzi myšlienkami, potom počúvať ticho bez myšlienok. Skontaktuj sa s tichom v sebe, v priestore ticha si môžeš odpočinúť, tam si zdravá a celá a vytváraš porozumenie, spojenie aj s inými ľuďmi. Ak vytváraš porozumenie, miluješ. Poviem príbeh o rodine z kmeňa Čerokiov: Stará mama sa volala Včelička. Vedel som, že keď som starého otca v noci začul hovoriť: „Sme svoji, Včelička“, že vlastne hovorí: „Lúbim Ťa“, lebo sa to dalo vycítiť zo slov. A keď sa zhovárali a stará mama povedala: „Si so mnou, Wales?“, on odpovedal: „Som s tebou“, znamenalo - rozumiem ti.

Pre nich bola láska a porozumenie to isté. Stará mama vravela, že nemôžeš ľúbiť niekoho, komu nerozumieš, a nemôžeš ľúbiť ľudí ani Boha, ak nerozumieš ľuďom ani Bohu. Starý otec a stará mama mali porozumenie, a tak mali aj lásku.

Stará mama vravela, že s rokmi sa porozumenie prehľbuje a podľa nej môže ísť hlbšie, ako si vedia obyčajní smrteľníci predstaviť alebo pochopiť. A tak tomu vraveli – sme svoji.

Keďže sme stratili schopnosť hlbokého telepatického spojenia a porozumenia, môže k porozumeniu a teda k spojeniu dôjsť len na základe vedomej pozornosti a aktívnemu počúvaniu. Aby sme sa k spojeniu dopracovali a ním k žela-

NA PRIESTORE ZÁLEŽÍ

Sériu rozhovorov sme pripravovali ako kapitoly spoločnej knihy o etikoterapii tri roky. Tejto knihy. Témy jednotlivých kapitol priniesol život sám. Niekedy stačil impulz z nášho vnútra, inokedy inšpirácia od študentov či absolventov školy etikoterapie, inokedy potreba zareagovať na to, čo sa deje v nás i okolo nás, niekedy krátka otázka, ktorá otvorila celý rozhovor. Vždy sme si však uvedomovali, že záleží na priestore, z ktorého myslíme, hovoríme či konáme. Veľmi záleží na priestore. Záleží na tom, či sme v priestore dôvery a sebedôvery, či v priestore nedôvery a strachov.

Pri Vladimírovi sa učim práve dôverovať a rozpúšťať strachy. Samozrejme, povyskakujú mi aj ďalšie neresti, ale všetko je o priestore spojenia, teda dôvery, a o priestore odporu, teda nedôvery. Na konci dňa aj tak zistím, že všetko je o mne, iba o mne a o tom, ako dôverujem sebe a ako viem rozpúšťať svoje strachy.

Často aj vnímam, že moje videnie sveta sa rozlieva do šírky. Vnímam veľa vecí naraz a moja pozornosť sa plynie po priestore tak, aby som videla celý obraz toho, čo pozorujem. Vladimír, naopak, počká na inšpiráciu a dôsledne ide do hĺbky. Často mi práve svojou hĺbkovou dôslednosťou ukazuje nové možnosti, a tak inšpirácia prichádza aj ku mne. Na konci dňa zistím, že aj inšpirácie sú vo mne. Sme jedno. Všetci sme jedno v božskej hre – Lila amrit, sme však vo fyzickom tele, a teda riešime, liečime, uvoľňujeme, upratujeme seba v pozemskom svete.



Prečo je také dôležité upratať si v dospelosti v spomienkach a dopracovať sa k tomu, po čom sme túžili v detstve?

☛ Má to viac významných dôvodov. Okrem iného preto, aby sme obnovili integritu a kontinuum pamäte. Aj preto, aby sme sa dopracovali k pochopeniu, s akými túžbami, akými zámermi sme prišli na tento svet. Každá ľudská bytosť totiž prichádza na svet so zámerom, inak by sme sa nezrodili. Za zámerom zrodzenia sú neukončenia, ktoré sme nestihli ukončiť v minulosti a chceme ich ukončiť. Sú to dve roviny: minulosť nášho tela, ktoré má v bunkovej pamäti všetky neukončenia rodu, a minulosť našej duše, ktorá putuje zo života do života, kým ukončí všetky neukončenia a vráti sa do celistvosti. Takto to učia starobylé Vedy. Poznatky védскеj civilizácie sa uchovali dodnes v mystike. Ide najmä o Indiu, Tibet, Toltékovia, Egypt a antiku. V literatúre, v bájach a rozprávkach. Prirodzenou túžbou duše je dôjsť do celistvosti. Desíme sa neúplnosti vnútornej prázdnoty, a to je sila, energia, ktorá je v pozadí našich túžob po naplnení. Ako cestovatelia v čase obmedzeného priestoru nachádzame a učí-

VONKAJŠÍ SVET JE ZRKADLOM

Na svet sme prišli učiť sa, odhaľovať svoje koreňové vzorce, pochopiť ich a rozpúšťať, ak je čas na ich rozpustenie. V konečnom dôsledku toto poznávanie súvisí s učením sa, a preto začínam otázkou:



Kedy je najlepší čas, prípadne deň na učenie?

☛ Štvrtok. V rôznych tradíciách je štvrtok vhodným dňom na vzdelávanie. Okrem iného aj planéty podporujú učenie. Štvrtok je deň Jupitera, ktorý nám požehnáva energiou šťastia, tvorivosti, ľahkosti... V joge, ktorej sa venujem tridsať rokov, študijným dňom – dňom učiteľa je štvrtok. Nie náhodou aj v iných systémoch štvrtok sa odporúča na učenie. I ja odporúčam na učenie štvrtky. Z akého dôvodu? ... lebo učiaci sa učením podporujú navzájom, sú na jednej vlne, sú v jednej energii, v jednej podpore. Učenie potom ide ľahšie. Etikoterapeutické zručnosti však treba cvičiť, teda učiť sa každý deň. Máme na to aj každý deň veľa príležitostí. Stačí zostať bdeli.

Vyskúšaj si, otestuj. Veľmi často hovorím, že ničomu, čo poviem, never, ale vždy si najprv over. V slove uveriť u na začiatku slova je neúplné, neuzavreté. V etikoterapii sa učíme poznávať, že čo je celistvé, je pravdivé. Keď doplníte u, aby bolo úplné, spravíte z neho o. Potom nie uveriť, ale overiť si je správny prístup. Keď neveríš, že štvrtok je najlepším dňom na učenie, vyskúšaj si učenie každý deň. Cvič *napríklad* zručnosť počúvať v pondelok, utorok, stredu štvrtok, piatok, sobotu, nedeľu. Over si na vlastnej skúsenosti, ktorý deň je pre teba najvhodnejší na učenie. Je veľmi pravdepodobné, že ním bude štvrtok.

Sú však rôzne situácie. Poviem príklad. V škole etikoterapie učím deväť zručností. Jednou z nich je uvoľnenie. Nestačí cvičiť ho, učiť sa jeden večer. Treba ho cvičiť, praktizovať dovtedy, kým sa dokážeš spontánne uvoľniť, a to nielen na fyzickej úrovni, ale aj na mentálnej. Potom príde prúd energie, ktorý ti umožní uvoľniť sa emočne a príde radosť do tvojho života. Následne pocítiš prívál sily a zlepši sa tvoja vôľa. To si sa už uvoľnila na energetickej úrovni. Keď tvoju hrud' naplní pocit vďačnosti, si uvoľnená na spirituálnej úrovni. Naučíš sa rozpoznávať, kedy a ako uvoľnená si na jednotlivých úrovniach. Veľa ľudí je stuhnutých na všetkých piatich úrovniach. Veľmi môžu pomôcť masáže, cvičenie jogy alebo tai chi. Naučiť sa uvoľniť dýchaním, uvoľnením svalového aparátu alebo jednoduchou technikou vnútorného úsmevu. Mala by si praxi venovať pozornosť každý deň, najmä ráno a večer. Ráno po zobudení

MÔŽEME ŽIŤ V RAJSKEJ ZÁHRADE

„Kde sú silní muži?“ zaznela otázka v minulom rozhovore. Odpoveď môžeme nájsť už aj sami vo vzájomných vzťahoch a v tom, či a ako žena muža posilňuje dôverou tak, aby sa potom mohla pri ňom cítiť v bezpečí a užívať si lásku. Teraz sa pozrieme do témy ešte hlbšie a z inej strany, ako sa bežne pozeráme na dianie v živote.



Pýtam sa „od podlahy“ – ako ovplyvňuje ráno celý môj deň, ako ovplyvňuje pôrod celý môj život? Vidíš v tom spojitosti?

☛ Vidím a určite aj ty. Skús si len zobrat' paralelu, že jeden tvoj deň je jeden tvoj život. Počas jedného dňa dokážeš byť bdela a vnímať, čo a ako prežívaš. Vieš na to reagovať, vieš pochopiť a spracovať udalosti dňa. V jednom dni všetko vnímaš jasnejšie, lebo je to kratší časový úsek a v ňom dokážeš bdelosť udržať. To isté je v celom našom živote, ale keďže ide o veľký časový úsek, mnohí nedokážeme udržať pozornosť a najmä nevidíme súvislosti medzi tým, čo robíme a aké dôsledky potom žijeme.

Takže poďme k ránu. Keď sa ráno zobudíš, prvých dvadsať minút určuje, aký bude celý tvoj deň. V rámci prvých dvadsiatich minút je vhodné naladiť sa na spojenie, vd'ačnosť, na pocit radosti, šťastia, celistvosti. Naši predkovia začínali deň modlitbou. Príroda ráno v čase tzv. brahmamurty (pri východe Slnka) sa začína zobúdzat', vtáky spievajú, všetko silno vonia, všetko sa pripravuje na deň. Ak pocit radostného očakávania dňa nemáš už od rána, zisťuj, kde je príčina, v akom odpore sa nachádzaš. Nájdí odpor v sebe a uvoľni ho vedome na tej úrovni, kde cítiš, že sa nachádza. Či je to už na fyzickej, mentálnej, emočnej, energetickej alebo spirituálnej.



Skús inak, pretože nemusím vždy ráno vedieť, na akej úrovni môj odpor sedí. Jednoducho sa zobudím, napríklad s úzkosťou alebo s nedefinovateľným strachom a vôbec nie som schopná riešiť nejakú úroveň.

☛ Práve modlitba, ktorú mali hlboko v sebe naši predkovia, je tým nástrojom, ktorým uvoľnenie môžeš urobiť na všetkých piatich úrovniach. Keď rannou modlitbou prejdeš a napriek tomu cítiš, že nemáš také spojenie, aké by si chcela, odporúčam kalibráciu, naladiť sa na vyššie ja a pýtať sa, či je tvoje spojenie sto-percentné. Podľa otázok zistíš, ako si na tom a či potrebuješ sa vnútorne čistiť. Toto učím v etikoterapeutickej škole Advaita. Podľa otázok zistíš, ako si na tom a či sa potrebuješ vnútorne čistiť. Čistením rozumom hlboké uvoľnenie odporu. Môžeš sa opýtať aj to, na ktorej úrovni tvoj odpor je. Keď si *napríklad* na fyzickej úrovni zablokovaná, zaradíš si niekoľko ásan, relaxáciu, cvičenie na chrbti-

KTO SPOZNÁVA SEBA, SPOZNÁVA VESMÍR

O láskavosti budeme hovoriť. O takej láskavosti, o ktorej Dalajláma hovorí, že spolu so súcitom sú jeho náboženstvom. Ak sa pozrieme do histórie, nájdeme veľa známych osobností, ktorí práve láskavosť považovali za najvyššiu cnosť.

Charlie Chaplin, britský herec a filmár, napríklad vo svojej dobe tvrdil: „Príliš veľa myslíme a príliš málo cítime. Viac ako stroje potrebujeme ľudskosť. Viac ako rozum potrebujeme láskavosť a miernosť. Bez toho zvlčíme a stratíme všetko.“ Etikoterapia je približne rovnako stará ako tento citát, má takmer sto rokov, vychádza z univerzálnej múdrosti premietnutej do pozemského života človeka a jeho vzťahov.



Ako sa prejavuje láskavosť vo vzťahoch rôznych generácií ľudí?

☛ Láskavosť je v každej dobe a u každého človeka jednou z možností, ako prejavíť pokoj a lásku k všetkým a všetkému. Niekedy je zreteľná a potom hovoríme, že to je láskavý človek, láskavá doba... a vnímame, že za láskavosťou stojí láska. Niekedy je schovaná v tieni, teda sa neprejaví, lebo ju nechceme alebo bojíme sa ju prijať a prejavíť. Za takýmto správaním môže byť strach zo zranenia, odmietnutia či opustenia.

Pozrime sa na vzťahy medzi generáciami cez pohľad na zemskú energiu. Keď táto energia klesá, starí ľudia sú vedomejší, ich múdrosť je vo veľkej úcte, majú rozhodujúce slovo. Máme to aj v jazyku, a tak vieme, že kedysi vládli starejší, rozhodovala rada starších.

Iná situácia je, keď zemská energia stúpa. Vtedy sa mladí ľudia rodia vedomejší, múdrejší ako ich rodičia. V tomto je však pre mladých pasca, že upadnú do pýchy a začnú rodičmi pohŕdať. Starí ľudia v ich očiach strácajú úctu a rešpekt, sú podľa mladých akoby nevedomí. Životná lekcija pre mladé je však v tom, že rodičom treba prejavíť úctu a rešpekt za dar života. Len tak môže človek rásť. Ak mladí idú do pohŕdania, padajú frekvenčne ešte nižšie, ako sú ich rodičia. Z mnohých našich rozhovoroch už vieme, že pohŕdanie je negatívna emócia a ovplyvňuje zdravie toho, kto pohŕda.

V súčasnosti je jednoznačne dokázané, že je priama súvislosť medzi zdravím a tým, aké má človek vzťahy. Dobré, láskavé, láskyplné vzťahy neznameniajú, že sme s každým človekom blízki, ale znamenajú, že máme otvorené srdce a nedržíme v sebe ľútosť, krivdu, nenávisť, zlosť a ďalšie zdravie poškodzujúce myšlienky. To však neznamená, že nevieme nastaviť hranice susedovi či deťom.

SME STROJCAMI SVOJHO ŠŤASTIA

Poznat' svoje korene a hlavne rozoznať, čo všetko v sebe majú, je témou ďalšieho rozhovoru, ktorým pôjdeme ku koreňom strachov. Vieš, že aj za túžbou po slobode sa schováva strach? Pozrime sa naň a rozkl'účujme ho.



Pre mnohých z nás je vysokou prioritou sloboda, pocit slobody. Čo je však za ním? Strach z niečoho?

☛ Poviem príbeh z praxe. Asi šesťdesiatpäťročná žena mi raz po prednáške povedala, že všetko, čo doteraz robila, všetko riadil strach. Ani sekundu vraj nebola vo svojom živote slobodná. Moja odpoveď - chvalabohu za to, že to aspoň v šesťdesiatpäťke vidíš, lebo fakt je ten, že prevažná väčšina ľudí prežije celý svoj život v nevedomosti a ani nevedia, že ho vôbec nežili. V tejto nevedomosti zomrú. Celý život totiž za nich žil ich vlastný strach. To znamená, že sedeli v aute, platili auto i benzín, ale za volantom sedel strach. On rozhodoval, kam sa pôjde. Nemali žiadnu šancu sa k smeru vyjadriť, mohli jediné – zaplatiť účet.



Keď chcem z takého auta vystúpiť, čo potrebujem urobiť so svojim strachom? Ako ho vôbec rozoznať, pomenovať a vyliečiť?

☛ Vystúpiť z auta znamená odísť zo života, to auto je tvoj život. Pokiaľ nechceš vzdať život a utiecť, treba posadiť strach tam, kde je jeho miesto, na prístrojovú dosku. Treba prevziať zodpovednosť za riadenie posadením sa za volant. Strachu sa netreba zbaviť. To, že ho dokážeme cítiť, má svoj pozitívny dôvod. Upozorňuje nás na situácie, kde strácame bdelosť. Upozorňuje nás naša pamäťová banka na situácie, ktoré môžu byť podobné tým, keď sme sa ocitli v nebezpečí. Strach je dôležitá kontrolka v aute, ale nemal by prevziať jeho riadenie.

Žijeme v duálnom svete. Ľudskú bytosť tvorí päť úrovní. Prvá je fyzická vo fyzickom tele. Druhá s myšlienkovými procesmi je mentálna, tretia cez pocity emočná, nasleduje energetická a potom spirituálna, ktorú naše oči nevidia, uši nepočujú, ale môžeme s ňou byť cez šiesty zmysel – intuíciu. Spirituálnej úrovne sa nedotýka hmotný svet. Hranica duality končí pri energetickej úrovni. To je hranica, ktorú, keď prekročíš, uvedomíš si, že si nesmrteľnou bytosťou. Vedomie je priestor, v ktorom sa hmotné javy dejú. Keď zostúpiš do energie, dotýkajú sa ťa zákony kauzality, príčiny a dôsledku, alebo inak povedané - zákony karmy. Každá myšlienka, každé slovo, každý čin sú pohybom hmoty, pohyb prináša následky, a tak karma pôsobí. V energetickej úrovni sme energiou, ale nie sme energiou. Energiu si vedomie ako pozorovateľ uvedomuje. My sme tým pozorovateľom.

PRÍBEHY Z ETIKOTERAPEUTICKÝCH KRUIHOV

Na etikoterapeutických seminároch sedíme zvyčajne v kruhu na zemi, ten, kto rozpráva je kráľom, ostatní ho objímajú svojou pozornosťou. Veľakrát v našich rozhovoroch zaznelo, aké dôležité sú zdieľania. Prečo? Ten, kto zdieľa, nahlas pomenúva nejaké deje, procesy, príbehy v sebe. Cez slová dostáva jeho rozprávanie ďalší rozmer, v ktorom si uvedomuje ďalšie súvislosti a riešenia. Jeho rozprávanie sa však stáva impulzom pre ďalších v kruhu a otvára ich vlastné príbehy. Je kľúčom k otvoreniu ďalších dverí v ďalších príbehoch. A kľúče sú dôležité, však?

O SMUTNOM DIEŤATI

Príbeh rozpráva mamina, ktorá v správaní svojej ratolesti rozpoznala aj svoj strach z opustenia. Dokonca si uvedomila, že rovnaký strach z opustenia mala i jej mama. Ženy v jej rode totiž prichádzali na tento svet s koreňovým vzorcom strachu z opustenia. Čo s ním? Mamina si v konkrétnej situácii jednej noci poradila. Tu je jej príbeh:

„Rada sa podelím o nočnú skúsenosť. Posledné týždne sa nám stáva, že v noci k nám zavíta dcéra s argumentom, že je smutná a potrebuje s niekým spať. Zásadne si ľahne medzi manžela a mňa... Je pravda, že sme ju to tak naučili ešte v čase, keď bola dojčená. Pri tejto situácii som sa viackrát postavila a v noci ju odprevadila do jej postielky. Stávalo sa mi však, že som rezignovala a nechala ju spať medzi nami.

Keď prišla naposledy, rozhodla som sa situáciu riešiť. Chcela som ju odprevadiť do izbičky, no stretla som sa s jej veľkým odporom. Keď si predsa len ľahla do postielky, cítila som v nás oboch veľký smútok, utrpenie a bezmocnosť. Poslala ma preč. Odišla som, ľahla si nespokojná a v priestore, že takto je to celé zle. Vtom začala plakať a kričala, že si ľahne do obývačky, aby bola bližšie pri nás. Prišla som k nej a ticho som ju objala. V srdci som cítila ľútosť, ktorá nás obe oslabovala. Spomenula som si na našu etikoterapeutickú tabuľku, v ktorej jasne vidno, kedy sme v odpore a kedy v spojení, a rozmýšľala som ako niečo zmeniť a byť so sebou i s ňou v spojení.

Vtedy mi docvaklo. Objavil sa veľký súcit s človečikom, ktorý má veľký strach z opustenia. Ako som ju objímala, začala som si v duchu opakovať hoo pono-pono. Plač ustal. Vtedy som sa jej opýtala, či by jej pomohlo, keby som bola pri nej a zaspievala uspávanku. Odpovedala, že áno. Šli sme do izbičky a začala som spievať. Povedala, že si prosí inú uspávanku a obe sme sa rozosmiali.

Keď som dospievala, navrhla, aby som si šla ľahnúť, ale zavrela jej dvere, pretože sa bojí tieňa v chodbe. Nechcela ho vidieť. Spýtala som sa, či chce zapáliť svetlo a obzrieť si to. Odpovedala, že už sa bola presvedčiť, že chce zavrieť dvere. Teda som zavrela a išla som si ľahnúť. Cítila som nepokoj a tlak na hrudníku a uvedomila som si, že som práve videla svoje zrkadlo. Ukončila som so svojim strachom z opustenia a prišla veľká úľava. Potom som zaspala. Moja dcéra je celkom ako ja. Ja som celkom ako moja mama.“

O POHRDANÍ MUŽMI

Mladá žena pri rôznych cvičeniach a aktivitách v škole etikoterapie spoznala, ako ona i ženy jej rodu pohrdajú mužmi. Niekedy toto pohrdanie je také silné, že sa veľmi výrazne prejavuje aj v slovách žien: taký sa ešte nenarodil... všetci chlapi sú nezodpovední, slabí, nemožní... Niekedy je pohrdanie mužmi dobre zamaskované a rozpoznávame ho vtedy, keď vieme byť veľmi bdelé a vedomé si svojich vnútorných pochodov. Ponúkame príbeh ženy, ktorá si už uvedomuje zodpovednosť za svoj život a meditácie ju podporujú v tom, aby objavovala súvislosti:

„Bola som vo svojom chráme svetla – bolo v ňom nádherne čisto a nenútené – stretnúť sa s mojimi pramatkami, ktoré si nerealizovali prijatie muža. Ony neprijali muža, tým pádom ani ony mužom neboli prijaté. Na základe poznania z etikoterapie som pracovala najmä so svojím vnútorným mužom a ďakovala za jeho starostlivosť, kým v realite túto úlohu niekto nepreberie. Aj keď nie som v partnerstve, žijem iné vzťahy a už i v nich vidím, ako sú muži okolo mňa pripravení rozhodovať a prebrať zodpovednosť, no ja som sa tomu bránila. Chcem to však zmeniť.“

Priviedla ma k tomu epizódka, keď ma náš obchodný partner zo zahraničia dal „do laty“ vyhrážkou, že nebude spolupracovať pri obchode, ktorý sa po dlhšom čase konečne podarilo zrealizovať. Ja som mu totiž nedôverovala a pokúšala som sa prebrať zodpovednosť. Bola som napriek našej dohode príliš aktívna a overovala som si veci po svojej línii. Síce to bolo trochu dramatické, ale ak sa mi po čase pritrafí obchod a niekto ho pre svoj vlastný prospech bojkotuje (išlo o peniaze, inak by ho neštvalo, že sa do toho motám), stáva sa zo mňa levica v klietke, ktorá potrebuje nakrmiť svoje mláďatá (pozn. mnohé ženy sa menia na levicu, ak majú v sebe nevylicený koreňový vzorec strachu zo zlyhania v pozícii matky, keď svoje deti nedokázali z akejkoľvek príčiny vyživovať, uživiť. Či už išlo o dojčenie, či o nedostatok jedla, či niekde hlboko v rode o smrť z hladu...)

Na druhej strane som však ako žena potrebovala niekoho, kto mi určí hranice - máme nejakú dohodu a tú budeme dodržiavať. Keďže som porozumela situácii,

CITÁTY Z ROZHOVOROV

Vybrali sme niekoľko viet z rozhovorov, ktoré nám zasvietili a z textov sme ich vybrali. Potešili nás, nech tešia i Vás.

- Som najmilovanejšie dieťa vesmíru, že som tvorivá sila vesmíru nadaná schopnosťou tvoriť, milovať sa a spájať.
- Plánujeme si svoj život predtým, ako sa narodíme? Môžeme si ho v čase, keď už ho plánujeme, naplánovať aj inak, ako ho naplánujeme? Odpovede sú: na prvú - áno, na druhú - nie.
- Ak si v spojení, automaticky všetky tvoje myšlienky sú v súlade s najvyšším dobrom všetkých bytostí.
- Cesta k duchovnosti vedie cez súcit. Súcitný človek cíti a nestará sa o to, či je dosť duchovný. Duchovnosť je vedľajším produktom súcitnosti.
- Súcitný človek sa učí prejavovať úctu a súcit k slabostiam iných, aby potom mohol prejavovať úctu a lásku k svojim slabostiam.
- Súcit nemožno odpozorovať, môžeš sa mu len otvoriť.
- Planéta sa o nás stará. Dáva nám všetko, aby sme prosperovali, aby sme boli šťastní a zmysluplne užitoční pre ňu.
- Smútok je symptóm odporu a toho, že máš zavreté srdce, si bezmocný, slabý, uzavretý.
- Dôveruj, že svet má pre teba dôležité posolstvo a chci mu porozumieť.
- Existuje pozitívna a negatívna energia vo vesmíre? Nie, to sú len frekvencie, rôzne žiarenia tej jednej energie.
- Keď energia prúdi, cítime sa celistvo, naplnení, šťastní, máme príjemný pocit, sme silní. Ak blokujeme energiu odporom, energia sa deformuje. To spôsobuje bolesť, utrpenie, pocity bezmocnosti.
- Rady dáva a riadi len ten, kto si potrebuje niekoho podriadiť, aby ho potom ovládal.
- Žena nikdy nebude ako muž, je inak konštruovaná. Muž nikdy nebude ako žena, lebo na to nie je konštruovaný. Vyplýva to z logiky, ako energie fungujú, čo je muž a čo žena.

AKO PÍŠEME SVOJE ŽIVOTY

MUDR. CTIBOR HUGO BEZDĚK

Ctibor Bezděk sa narodil ako Hugo Bezděk v moravskom meste Podivín. Meno Ctibor, ktoré používal, získal pri birmovke. Pochádzal z vlasteneckej rodiny so záujmom o kultúru. Dedo František bol dlhé roky starostom obce Kobylí na Břeclavsku, teta Mária sa vydala za spisovateľa Aloisa Mrštíka. Ctibora od šiestich rokov vychovávala teta Augusta Šebestová, pretože jeho rodičia zomreli na tuberkulózu.

Bezděk vyštudoval medicínu vo Viedni, kde pôsobil aj v slovenskom spolku Tatrín. V roku 1896 vo Viedni stretol Varvaru Dimitrijevnu Rudněvovú, dcéru ruského generálmajora, ktorá ako jedna z mála vtedajších žien, študovala tiež medicínu. Požiadal ju o ruku. Boli prvým lekárskeým manželským párom v Československu.

Po osamostatnení Československa odišiel v roku 1920 s manželkou na desať rokov na Slovensko do Ružomberku, kde vychovali svoje dve dcéry a štyridsaťdva chovancov. V roku 1931 sa presťahovali Bezděkovci do Prahy, neskôr kúpili domček v Senohrabochoch, kde Varvara v roku 1945 zomrela.

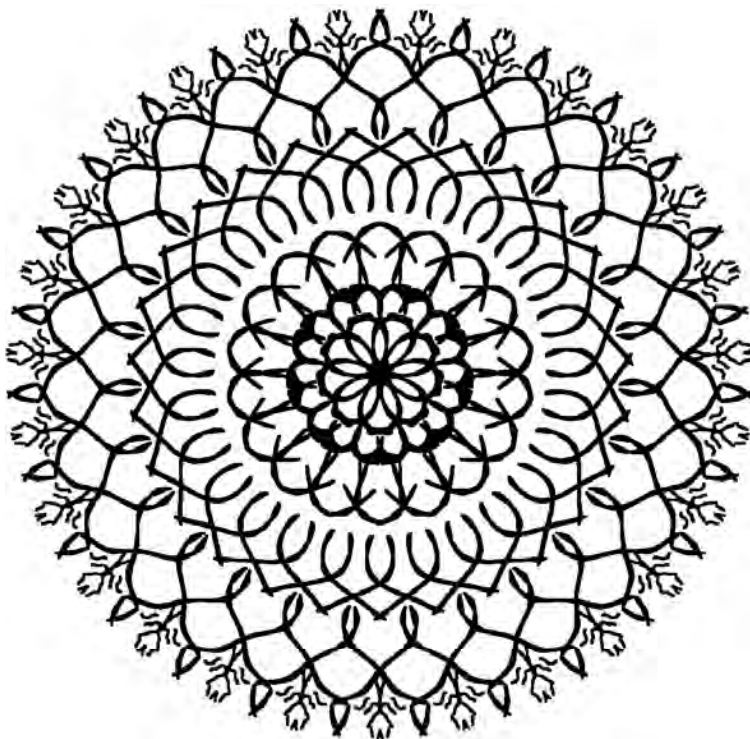
Ako praktický lekár pôsobil od roku 1950 v Říčanochoch pri Prahe, kde viedol aj protialkoholickú poradňu. Tu pôsobil ešte mesiac pred smrťou. Zomrel 22. februára 1956 v kruhu svojej rodiny.



MGR. VLADIMÍR ČERVENÁK

Pôsobím ako etikoterapeut, životný kouč, konzultant v oblasti osobnostného rozvoja a celoživotného vzdelávania. Založil som školu etikoterapie Advaita, v ktorej učím v rámci celoživotného systému vzdelávania dospelých, ako si osvojiť etikoterapeutické zručnosti a ako ju v praxi života žiť.

Celostný životný koučing, ako mu rozumiem, vychádza z pozitivistickej psychológie, gestalt psychológie, z poznatkov neurolingvistiky, z poznatkov jogy, z učenia mojich učiteľov (*Swami Shivananda, Maheswarananda, Nithyananda*), z havajskej šamanskej tradície uzdravovnia a spirituality Teawaitu (kumu *Terenia Pomaika'i Mocna*), či učenia toltétskych šamanov (*Alicia Hamm, Roy Littlestan*) a tibetskej buddhistickej psychológie. Mal som česť zúčastniť sa viacerých osobných učení *J. Sv. Dalajlamu* a získať jeho poverenie, iniciáciu, učiť vadžrajanovú múdrosť - etikoterapiu. Som z hĺbky srdca nesmierne vďačný za učiteľov, ktorých som dostal a vďaka ktorým sa môžem o toto bohatstvo deliť. Tejto službe som zasvätil svoj život. *Ďakujem.*



PAEDDR. DAGMARA SARITA POLIAKOVÁ

Som taká, aká som, som jednoducho žena. V rôznych etapách života v rôznych šatách:

Najstaršie dieťa v päťčlennej rodine otca vyrastajúceho v sklárskej rodine a mamy hudobníčky, teda dieťa objaté umením skla a zvuku.

Dievča, pre ktoré čas strednej školy bolo prvým časom samostatného rozhodovania a života v meste.

Vysokoškoláčka, ktorá sa rozhodovala medzi pedagogikou a novinárčinou. V adolescentnom veku dostala prednosť pedagogika, život priniesol obe možnosti.

Žena úžasného muža, matka nádherných dievčat, ktoré v detstve s modrými očami a blond'avými vlasmi pripomínali anjelikov. Jedna vo svojich pätnástich rokoch medzi anjelikov odletela.

Učiteľka, priateľka, vdova, vegetariánka, certifikovaná cvičiteľka jogy, redaktorka, svadobná mať, autorka kníh a mnohých textov v rôznych publikáciách, prekladateľka lunárneho kalendára z češtiny, tak trochu cestovateľka, etikoterapeutka, astrologička, lektorka v etikoterapeutických, astrologických a ženských kruhoch, starká, blogerka... jednoducho žena v prúde života s vďakou ku všetkým a všetkému, čo ma podporuje.

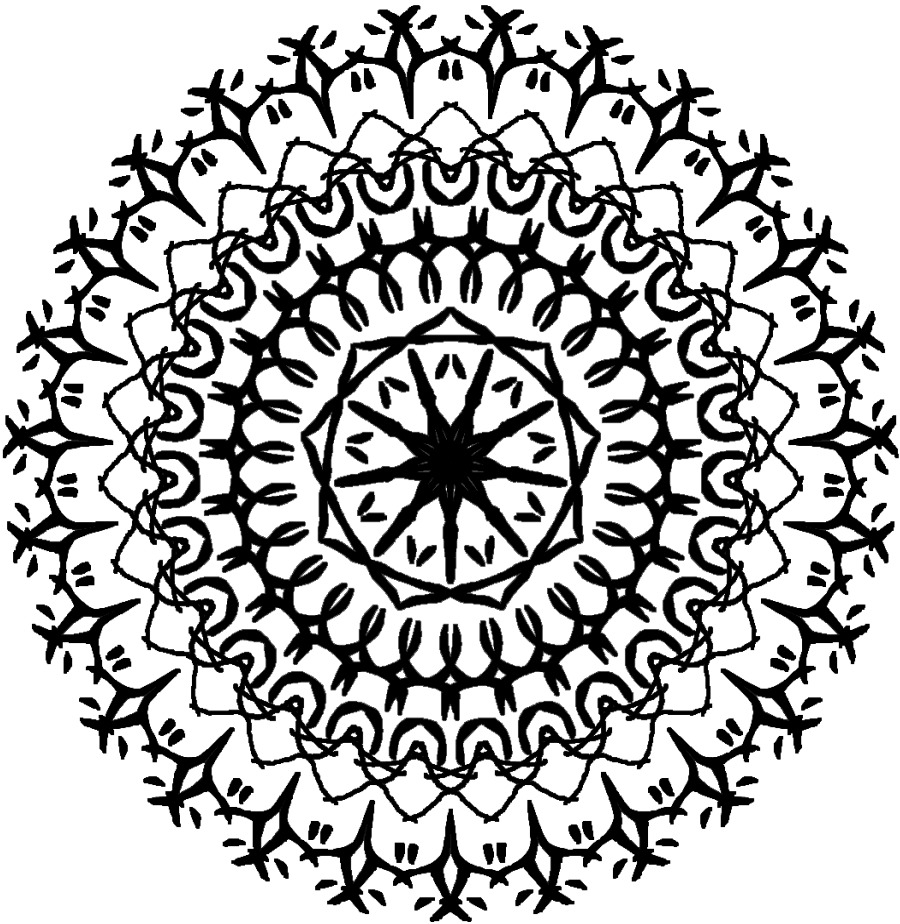


ĎAKUJEME

Milí čitatelia, ďakujeme za spoločný čas pri čítaní rozhovorov v Etikoterapii s *Vladimírom Červenákom* aj za všetky kľúčiky k pochopeniu, ktoré sme si navzájom odovzdali. Bol to, je to pre nás výnimočný čas plný príležitostí rozoznávať svetlo i tmu. Žiarivé svetlo, liečivú tmu a zároveň kráčať spolu za príčinami príčin k prameňom etikoterapie i do jej hĺbok.

Nech ďalší čas je plný príležitosti ísť životom šťastne, múdro a celistvo.

S láskou Vladimír a SaritA



PRIPRAVUJEME...

Knihou, ktorú máte v rukách, sa zrodil začiatok seriálu s názvom **ETIKOTERAPIA S VLADIMÍROM ČERVENÁKOM**, prvý s podtitulom **ROZHOVORY**. Cítiť v nich pulzovanie prirodzeného spôsobu života, cítiť v nich život sám, lebo len život dáva odpovede, či sme na jeho správnej strane a či môže plynúť v radosť a šťastie. Je možnosť žiť život aj inak, ale vtedy odpovedá utrpením, bolesťou, problémami. Rozhovory medzi učiteľom *Vladimírom* a žiačkou *Saritou* môžu byť inšpiráciou s uvedením ako dovoliť životu správne plynúť.

V mužsko-ženských rozhovoroch sa postupne otvárajú priamo alebo na pozadí rozprávania, aktuálne vzťahové témy. Žena svieti, muž koná. Žena vyživuje vzťah, muž vytvára bezpečie, a tak sa vynárajú aj otázky: Ako to máme vo vzťahu k sebe samému? Ako to máme vo vzťahu k rodičom, partnerom, deťom, priateľom...? Ako to máme vo vzťahu k svetu i vesmíru?

Pre koho je vlastne vhodná etikoterapia? Odpoveď: len pre ľudí, ktorí chcú poznať seba samých, majú odvahu pozrieť sa do hĺbok života seba samého a sú schopní, ochotní pristúpiť na zmeny. Pre tých, ktorí nechcú robiť zmeny v sebe samom, ktorí nechcú pochopiť zákonitosti univerza v univerze i v sebe, etikoterapia nie je vhodná. Voda, ktorá stojí, smrdí. Voda, ktorá prúdi, žije. Výber je na každom z nás, či sme stojacou, či prúdiacou vodou.

Keď píšeme v úvode o seriáli, tak skutočne máme na mysli, v slovách i činoch sériu kníh o etikoterapii. Témou všetkých je a bude etické žitie v bežnom živote, teda etikoterapia v praxi každého dňa.

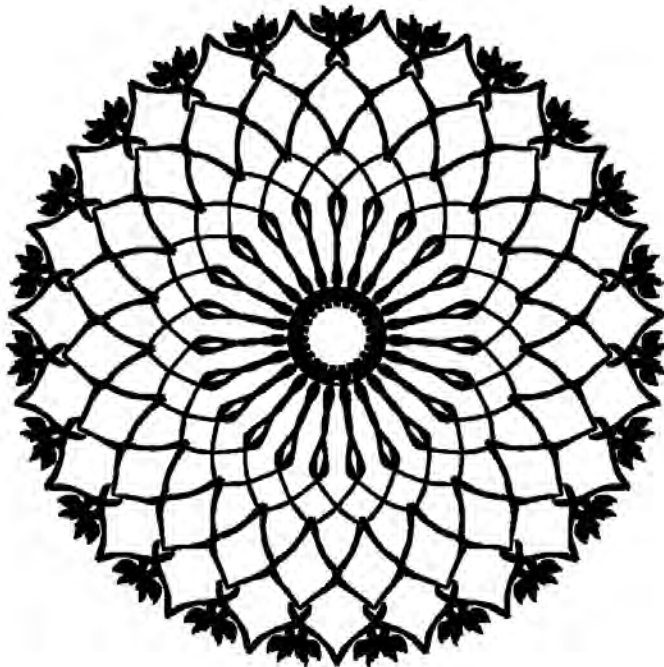
Pripravená na vydanie je teda ďalšia časť zo série kníh **Etikoterapia s Vladimírom Červeníkom**, s podtitulom **Základy etikoterapie**. Hovorí o emóciách zdravia podporujúcich i o emóciách zdravia poškodzujúcich, o energetických centrách človeka a ich harmonizácii, o etikoterapeutických technikách i deviatich zručnostiach tak, ako ich učí v škole Advaita *Vladimír Červenák*.

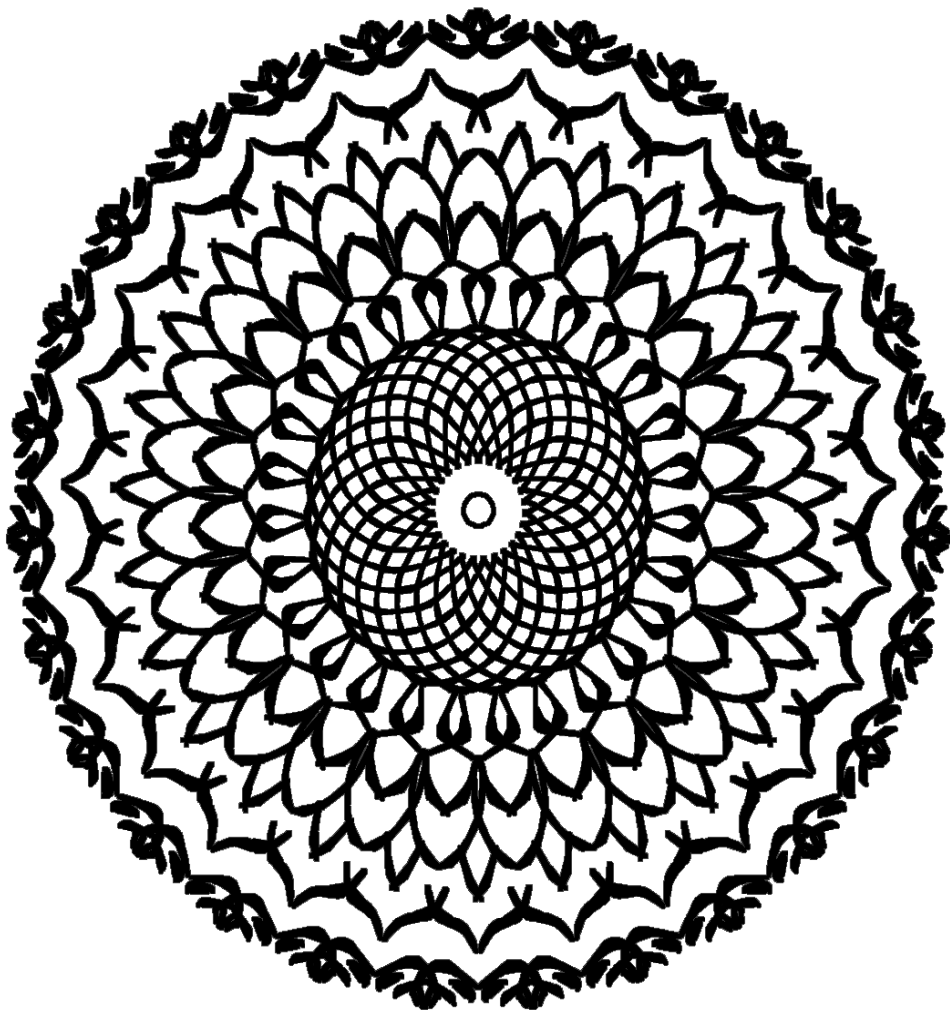
Rodí sa aj tretia kniha **Etikoterapie s Vladimírom Červeníkom** s podtitulom **Ja som my, my som ja**. Obsahuje úžasné úvahy etikoterapeuta popredkované živými príbehmi bežného života. Nech sa páči jedna ukážka, keď *Vladimír Červenák* hovorí:

„Prijímame život mnohí 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.

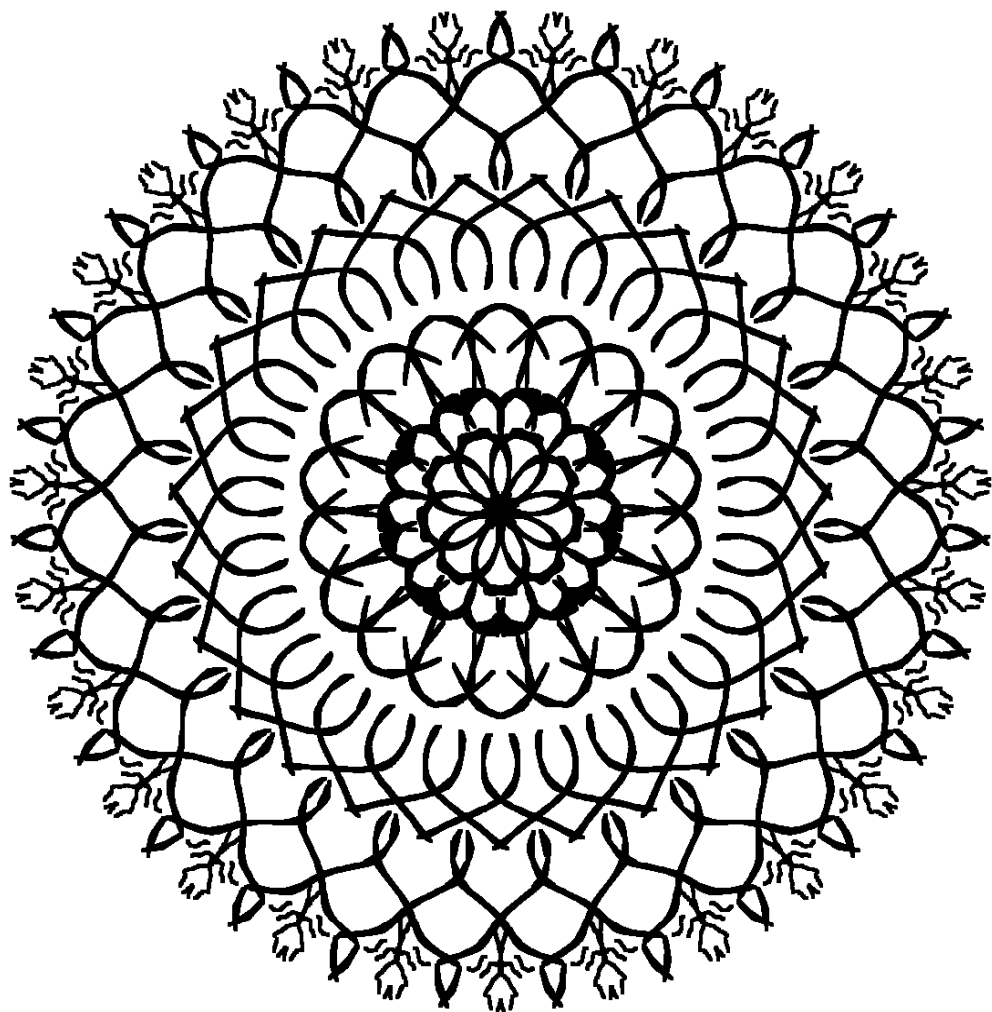
Každý deň si niekto nový. Každý deň sa nanovo narodíš a rozpoznávaš, do akého sveta ideš, aké pravidlá platia, aké zákony platia v novom svete. Potrebuješ ich pochopiť a zabudnúť, že boli, lebo zajtra budú zase nové. Tak kráčať schodíkmi. Na každom schode je úplne iná realita. Úplne inak fungujeme, lebo iné je to, keď som na mentálnej úrovni, iné na emočnej, iné na energetickej, až potom nasleduje deväť anjelských úrovní. Každý jazyk na každej úrovni je iný a aj spôsob, akým sme prijímali v minulosti, už nebude fungovať. Inak spracovávať veci. Čiže to, čo si robila včera, už je vybavené. Môžeš odložiť do archívu to, ako si niečo robila v minulosti. Tvoja mentálna úroveň novú skutočnosť nemá šancu spracovať, lebo si na inej emočnej a energetickej úrovni. To znamená, prebudiť pozorovateľa v sebe. Tichý pozorovateľ, ktorý sa usmieva, je blažený a prijíma svoje deti, ktoré sa vracajú domov. To je tvoj príbeh, príbeh ďalších a ďalších...“

A ďalšie knihy do série? Veľkou témou je aj otázka ako správne žiť, aby sme mohli správne zomrieť, takže jednou z kníh **Etikoterapie s Vladimírom Červenákom** bude aj kniha **O živote a smrti**. Potom čas a inšpirácie ukážu, kam nás etikoterapia povedie. Rastieme predsa spolu.

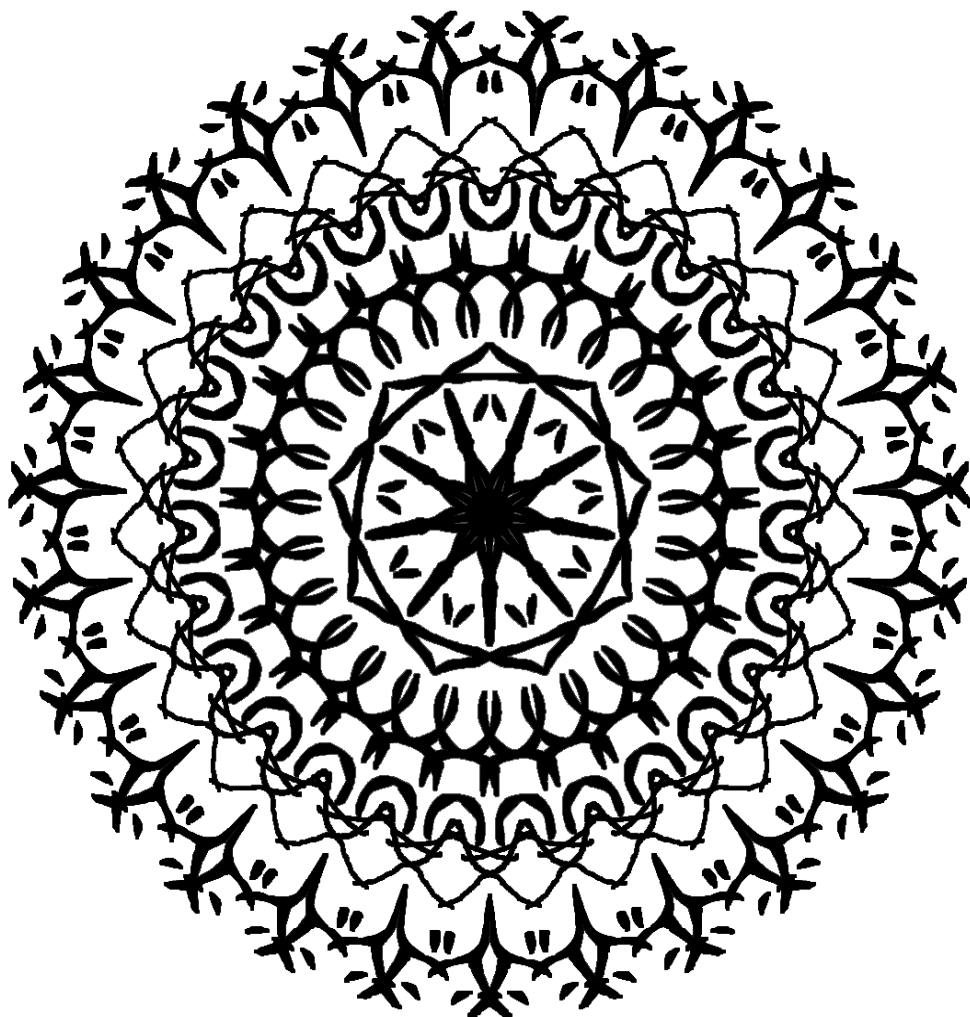




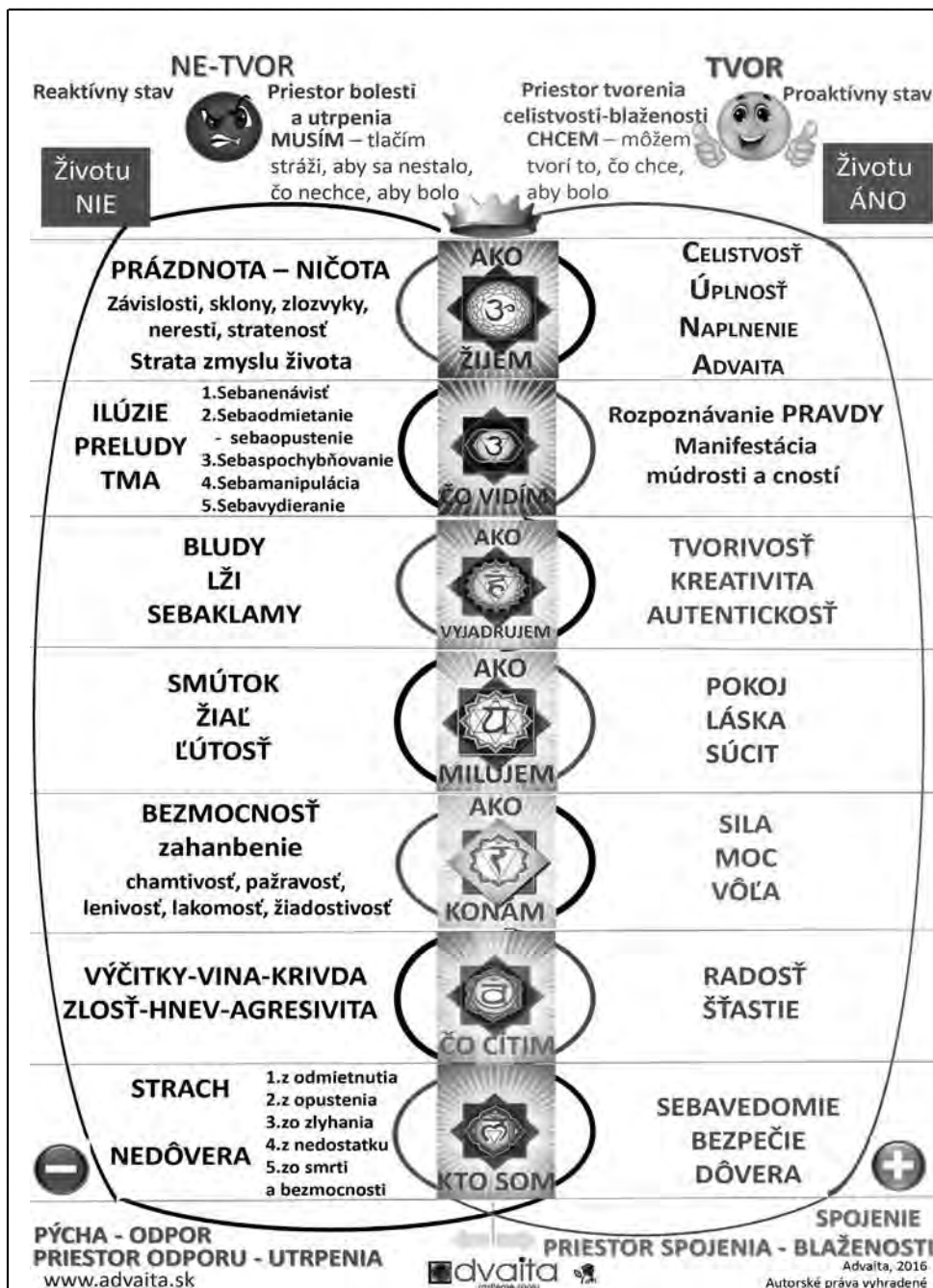
TRPEZLIVOSŤ. Máš ju? Nemáš? Vezmi pastelky a zisti, aké pocity sa v tebe zobudia s každou jednou maľovanou plochou mandaly. Maľuj plochu za plochou, dodržuj hranice, daj vyniknúť každému detailu. Z detailov sa život skladá. Z nich si urob poklady a každý deň sa raduj z obyčajných vecí, situácií, príbehov.



SPRÁVNÝ SMER, z ktorej strany je? Zo srdca do vonkajšieho sveta? Zo sveta do srdca? Ako to máš ty? Deväť lupienkov v srdci mandaly symbolizuje jeho naplnenie, úplnosť. Z plného srdca môžeš rozdávať na všetky strany a neubudne z neho. Je otvorené rovnako, ako sa otvára mandala symbolickými ružami po okraji.



KOMPAS V NÁS vedie po cestičkách osudu tak, ako sme si ho naplánovali ešte pred zrodením, no zabudli sme naň. Kompas však je v nás. Vedie, šepká, hovorí aj nahlas, občas i kričí, keď nepočujeme. Osud sme si vybrali, no zázraky na jeho ceste môžeme objavovať, obdivovať každý deň.



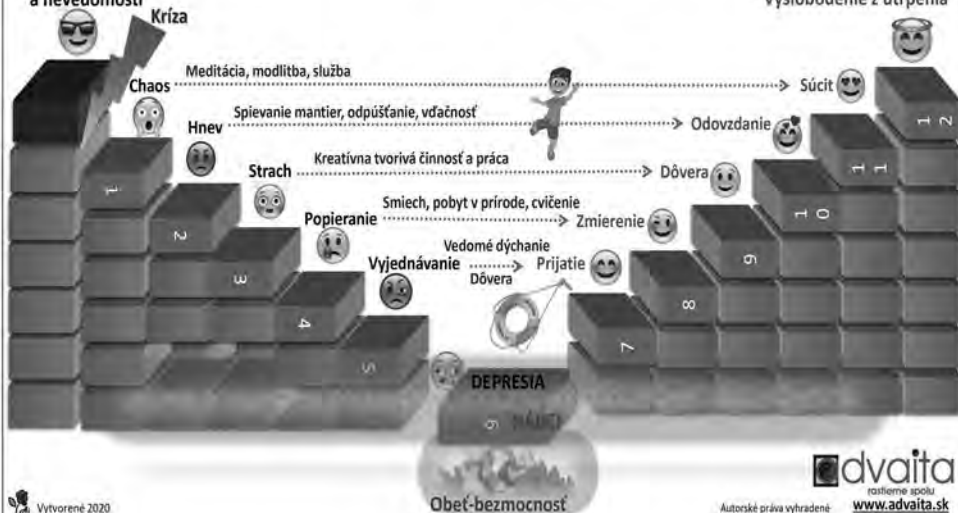
REAKTÍVNY ŽIVOT

Ako hlboko potrebuješ zostúpiť? Etikoterapeutickou praxou z chaosu do celistvosti.

PROAKTÍVNY ŽIVOT

Život v ilúzii
a nevedomosti

Život v celistvosti
Vyslobodenie z utrpenia



Vytvorené 2020

Obet-bezmocnosť

Autorské práva vyhradené

dvaíta
rastieme spolu
www.advaíta.sk

Uvoľnenie odporu na 5 úrovniach

dvaíta
rastieme spolu
www.advaíta.sk

Spirituálna úroveň

Modlitba a meditácia. Zvyšovanie dôvery v život.

Rozvíjanie cností, úcta k životu a láskavosť. Rozvíjanie integrity mysle, reči a činov v súlade so záujmom najvyššieho dobra všetkých bytostí (morálka).
Rozvíjanie schopností cítiť celistvosť, úplnosť, naplnenie, advaitu.

Energetická - tantrická úroveň

Uvoľnenie odporu spievaním duchovných piesní (mantry), aktívnym počúvaním a overovaním porozumenia. Kreativita (spev, tanec, umelecká tvorba).
Autenticita, jedinečné sebavyjadrenie.

Prevzatie zodpovednosti za svoj život. Rozvíjanie súcitu a lucídne snívanie.

Emocionálna úroveň

Uvoľnenie odporu spievaním, smiechom. Doťahovanie vecí do konca, ukončovanie a liečenie emočných zranení.
Uvoľňovanie potlačených emócií.

Mentálna - psychická úroveň

Uvoľnenie relaxáciou, spánkom, pobytom v prírode.
Štedrosťou a obohatovaním seba a iných.
Prijatie a odpustenie.

Fyzická úroveň

Uvoľnenie vegetariánskou stravou.
Uvoľnenie napätia v svaloch cvičením. (jóga, tai chi)
Dychové cvičenia. Práca pre iných.