

Pavel „Hirax“ Baričák

Šlabikár šťastia

Psychológia pre osobnostný rast

Sebaúcta – Velí vedomie alebo podvedomie? – Technika vchádzania do hladiny alfa
– Liečenie sebaaprijatia v podprahovej úrovni a v bežnom dni – Metóda eliminovania akéhokoľvek strachu, mentálnej sprchy, metóda rozkázania podvedomiu, dobrého skutku, semaforu a talizmanu, mentálneho inzerátu, harmonizácie vinenia a iné techniky –
Liečenie mentálneho programu prejedania sa, prokrastinácie, žiarlenia, obete, workoholika, perfekcionalistu, generála, záchrancu, chorobne ostražitého človeka, mierotvorcu, večne unikajúceho človeka a iných deštruktívnych módov
– Plné prevzatie zodpovednosti za svoj život –
Nastúpenie na cestu rozšíreného vedomia





Vydalo vydavateľstvo HladoHlas Group, spol. s r. o.,
Rumunskej armády 1/6, 036 01 Martin, Slovensko,
www.hladohlas.sk, info@hladohlas.sk,
ako svoju 117. publikáciu v roku 2025
Zodpovedná redaktorka Anna Fričová
Jazyková korektúra Jana Palúchová
Obálka Pavel „Hirax“ Baričák
Ilustrácie Janka Sofia Thomková
Zalomenie Pavel „Hirax“ Baričák
Prvé vydanie, 2025
Vytlačila tlačiareň Books Factory Sp

Objednávky:

www.hladohlas.sk, info@hladohlas.sk

Hiraxove úvahy, blogy, básne, fotky, ukážky z románov a cestopisov,
ako aj dátumy jeho prednášok nájdete na jeho facebookovej
(**www.facebook.com/pavel.baricak**) alebo na instagramovej stránke
(**www.instagram.com/pavel.hirax.baricak**).

Kontakt na autora:

hirax@hirax.sk

ISBN 978-80-8216-051-5

Pavel „Hirax“ Baričák

Šlabikár šťastia

**Psychológia
pre osobnostný rast**

*„Nie som tým, čo sa mi prihodilo,
ale tým, čím som sa rozhodol stať.“*

Carl Gustav Jung

Obsah

Nehľadajte za všetkým ženu, ale vaše myšlienky	7
Hľadanie príčiny trápenia	12
Časť prvá: Sebaúcta	13
Sebaúcta	18
Vedomie alebo podvedomie?	27
Pozitívne myšlienky a emócie majú kladné psychofyziologické účinky	34
Technika vchádzania do hladiny alfa	39
Liečenie sebaúcty v podprahovej úrovni	42
Náprava sebaúcty v bežnom dni	48
Máte kompas, máte smer – stanovte si priority vášho života	56
Metóda eliminovania akéhokolvek strachu	60
Harmonizácia pocitov viny, že ste niečo pokazili alebo vám ublížili iní	65
Metóda rozkázania podvedomiu a dobrého skutku	70
Ako dlho trvá prepis mentálneho programu?	73
Časť druhá: Mentálne programy a ich liečenie	79
Mentálny program „generál“	80
Liečenie módu „generál“ cez hladinu alfa a vo fyzickej rovine	84
Mentálna technika odpustenia	89
Metóda „semafora“, „talizmanu“ a technika „troch prstov“	94
Mentálny program „perfekcionista“	98
Bezpodmienečná láska voči sebe	102
Liečenie módu „perfekcionistu“ cez hladinu alfa a vo fyzickej rovine	106
Mentálny program „záchranca“	113
Liečenie módu „záchranca“ cez hladinu alfa a vo fyzickej rovine	118
Technika mentálnej sprchy	128
Ťažká životná situácia, žeravá guľa v bruchu a jej liečenie dychom	133
Mentálny program „obet“	138
Liečenie módu „obete“ cez hladinu alfa a na fyzickej úrovni	143
Zle pochopené duchovno môže uškodiť	150

Mentálny program „workoholik“	154
Cesta hojnosti je zahataná a iné psychologické súvislosti	160
Liečenie módu „workoholika“ cez hladinu alfa a na fyzickej úrovni	165
Program „úspechu, slávy a uznania“	173
Metóda zhmotňovania snov, technika „mentálneho inzerátu“	178
Ďalšie typy únikov pred samým sebou – mustra „prehnaného racionalistu“, „chorobne ostražitého“, „mierotvorcu“ a „večne unikajúceho“ človeka	181
Mentálny program „musím byť večne krásna a tip-top“	188
Starnutie a smrť	191
Láska nepozná starobu a srdce nepozná vrásky	195
Mentálny program žiarlenia a jeho liečenie	200
Mentálny program „odkladania“	206
Liečenie módu „prokrastinácie“ cez hladinu alfa a vo fyzickej rovine	211
„Staraj sa o mňa do konca života“	219
Podvedomé programy, ktoré môžu spúšťať obezitu	223
Liečenie mentálneho programu prejedania sa	228
Mentálny program „využiť všetko nadoraz“	237
Oslobodíme sa od politiky	241
„Za moju chudobu a ťažký život môže štát“	248
Plné prevzatie zodpovednosti za svoj život – uverte sebe	254
Nastúpenie na cestu rozšíreného vedomia	260
Nové vedomie	266

Nehľadajte za všetkým ženu, ale vaše myšlienky

Mnohokrát som od svojich čitateľov dostal otázku, kedy vydám ďalší Šlabikár šťastia. Ved' od toho posledného, zeleného Psychického OBRA, ubehlo už dlhých šesť rokov. Bez nadšenia sa už do väčších tvorivých aktivít nepúšťam. Odpovedal som teda pravidlo, že neviem. Že ak to nepríde, možno už nikdy. Ale skúste povedať do vesmíru „nikdy“ a hneď sa stane...

Zrazu som bol tehotný novým šlabikárovým dielom. Hrubé kapitoly sa mi začali zrovnávať v hlave. Pri počatí býva zvykom tri mesiace mlčať. Ved' ako prišlo, tak môže aj odísť. Lenže u mňa sa dielo pevne zachytilo a krásne rástlo.

Zvyknem o svojich plánoch ako prvej povedať ženuške: „Ivka, chystám sa napísať nové pokračovanie Šlabikára šťastia.“ Manželka nie je žiaden môj fanatický čitateľ (našťastie), takže sa ma len tak ledabolo spýtala, aké by bolo jeho zameranie. Odpovedal som jej: „Pracovný podnázov mám takýto: Mentálne programy.“ V sekunde na mňa očami vyslala znak obrovského otáznika s výkričníkom. Už som vedel, že je zle. „Znie to strašne!“ Tou vetou mi dala jednu do brady. Nič to. Iní ma kopali, a to diametrálne viac. S obsahom som bol stotožnený, no vďaka tomuto rozhovoru som už vedel, že knihu bude dobre nazvať inak. Napriek tomu sa jej podnázov Mentálne programy nesmierne hodí, a preto si dovoľím nazývať titul, ktorý ste práve otvorili, aspoň v jeho úvode takto.

Môj život so stolmi plnými hojnosti, ako aj výchovné facky, ktoré som od života schytil, ma utvrdili v tom, že sme božské bytosti s neobmedzenými možnosťami. Všetci. Ak nás čosi oklieštuje, tak sme to my sami. Naše vzorce správania, nevhodné návyky, tiché programy, ktoré majú rôzny stupeň utajenia a pracujú pre nás, ale často i proti nám. Niektoré sú ihneď postrehnuteľné. Stačí sa na krátku chvíľu správne zamyslieť a všetko sa rozjasní. Okamžite sa nám vyjaví, čo robíme nevhodne. Stačí si nájsť pre seba pätnásť

minút denne, pomenovať oblasť, v ktorej nám uniká energia, a zadať rozumu všetky dôležité vstupné fakty.

Pýta sa príklad. Občas to vidím, keď kráčam reštauráciou a sledujem, ako ľudia sedia. Možno vás zarazilo, na akej banalite vám tu ide Baričák vysvetľovať zlé návyky. Áno, začnem telom, lebo naša fyzická schránka je jednoduchšia na pochopenie než duša a psychika človeka. Na jednoduchých, či opačne – na extrémnych príkladoch sa najlepšie vysvetľuje každý jeden princíp fungovania zákonitostí. A veru tak, kde-tu vidím, ako nejaký človek sedí za stolom vzorovo vykrivený. Jednu nohu nezasunie pod stôl, má ju vybočenú mimo, druhú má prehnutú v kolene, celé jeho telo je pokrútené. V takejto pre chrbticu absolútne nevhodnej polohe, sedí desať, ba aj viac minút. Pritom by stačilo byť pri sadaní plne vedomý, dať nohy rovnobežne k sebe, nech sú kolená v jednej osi. Povieť si, že píšem o maličkostiach, veď chrbtica človeka spomínané vykrivenie predsa poľahky unesie. Lenže v konečnom dôsledku sú to práve maličkosti, z ktorých sa poskládajú veľké veci. V súčte takýto človek sedí pokrivený za celý svoj život nie hodiny, ale celé týždne. A to iba pri pobyte v reštauráciách...

Človek na seba počas detstva a žitia nacytá veľké množstvo zlozvykov, ktoré ho zaťažujú a postupne sa sčítavajú. Až to nakoniec kdesi rupne, praskne a orgán, ktorý je prepojený s nejakým konkrétnym emočným správaním, to neunesie. Psychické, fyzické alebo škodlivé stravovacie návyky u nás vyvolávajú deštrukciu. Chradneme, chorľavieme, umierame. Nespokojní, zrobení, nenaplnení, bez splnených snov a cieľov, unavení, nešťastní, negatívni, vyhorení.

Narodili sme sa ako božské bytosti s mocou konať zázraky, no väčšinou do hrobu uložia len kaliky, ktoré svoj život doslova a do písmena prepásli. Viac si ubližovali, ako si vážili a zveľaďovali to, čo dostali od Boha do daru – telo, dušu, život. Niektorí ľudia aspoň objavia svoje nadanie, ale i tak ho nespojazdnia. Iní ho ani neobjavia. Rovno sa poslušne postavia do radu otrokov a cez rôzne typy spoločenských a vzťahových techník sa nechajú bez vzdoru zmanipulovať, zotročiť, dobrovoľne vysať svoju dušu.

Najčastejšie sa však pripravíme o silu sami, keď hľadáme spôsob, ako získať lásku a pozornosť, ktorej sa nám nedostalo v detstve. Stvoríme pritom program, ktorým sa bránime pred „útokmi života“. Prípadne sa snažíme rôznymi pokútnymi technikami zapô-

sobiť na ľudí, aby si nás začali vážiť. Stačilo by si však uvedomiť, že detstvo strávené v nefunkčnej rodine automaticky neznamená, že musíme mať pokazený celý život.

Podprahové, ničivé psychické nahrávky, ba až mechanizmy fungujúce na úrovni ducha, prenesené z dávnych situácií, ktoré sme prvýkrát či opakovane nezvládli alebo im nesprávne porozumeli, sa ukladajú do našej pamäti podľa rôznych stupňov dôležitosti a vracajú sa nám do cesty s pravidelnosťou dobre hodeného bumerangu. Vráti sa presne v tom čase, keď sme opätovne pripravení postaviť sa im a pokúsiť sa o reparát. Zranenia, traumy a nezahojené rany sú len nepochopené depeše od Prozreteľnosti. Prišli ako dary s potenciálom pomôcť nám pochopiť fungovanie seba, a teda poňať na svojej úrovni adekvátnu časť celého jestvovania sveta. No po nezvládnutí a zlom „prečítaní listu od Boha“ sa menia na aparáty pracujúce proti nám. Zalezú pod kožu duše, kde sa veľmi dobre zamaskujú a uložia hlboko do podvedomia. Ich rozumové uchopenie si často vyžaduje, aby sa bolesť opakovala – cez nekončiace konflikty, rad padajúcich vzťahov, večné neúspechy v rôznych oblastiach, opakované a dlhotrvajúce choroby, nešťastné úrazy...

Našťastie, neraz nám pomôže stretnutie s ľuďmi, ktorí sa vyznajú a vedia nás naviesť. Lebo ak nás čosi ťaží, problém nás odďaľuje od nášho stredu a utrápenému je o to ťažšie identifikovať zdroj náklady. Pre nezaujatých a v danom odbore znalých ľudí je odhalenie schémy oveľa jednoduchšie. Výborné je, ak si daným problémom či podobnou mustrou niekedy v minulosti aj sami prešli. Aj keby v minulých bytiach – duch si pamätá. Vedomému človeku sa všetko hneď vyjavuje. Stačí mu precítiť vyslovované emócie uboleného.

Za zlozvykmi a naším deštruktívnym správaním stoja naše myšlienky a práve ony môžu za veľa neduhov a bolestivých životných situácií, ktoré sa nám stávajú. Myšlienky sú naše, tvoríme ich my, žijú v našich mysliach a my jediní ich vieme aj pomenovať, utriediť a prehodnotiť. Či už nás niekto naplnil nevhodnými pohľadmi, vedome alebo nevedome nás oklamal – vždy je čas ich prehodnotiť, preosiať a prepísať správnymi pohľadmi. Takými, ktoré budú žehnať našu cestu. Zmeňte myslenie a zastavíte hocikaký ničivý program.

Skazonosné mentálne podprahové nahrávky nás brzdia. Ak sa snažíme, ale odmena neprichádza, investovaná energia sa ne-násobí. Naopak, strácame. Môže to byť aj informácia od Boha, že tam máme blok. Preto by bolo vhodné, aby sme sa znova bezhlavo nerozbehli, lebo zasa iba narazíme plnou silou do skaly. Keď niečo nefunguje, niečo robíme nedobre. Možno je čas vrátiť sa o krok či dva späť. Niečo sme nepochopili. Nenašli sme správny kľúč. Úloha nebola dokončená a niektorú učebnú látku si treba zopakovať. Inak len zbytočne vyklopkávame na vráta, ktoré sa neotvoria. Musíme sa zastaviť a porozmýšľať. Čo treba zmeniť, opraviť, pochopiť? Aký návyk, ktorý nám kradne energiu a nedovoľuje nám vzlietnuť, je potrebné anulovať? Aké myšlienky a postoje ho spúšťajú? Aké zranenie zharmonizovať a čo odpustiť, aby sme si začali vážiť samých seba? A možno sa máme len naučiť na konkrétnu záležitosť nazeráť úplne odlišnou optikou, prípadne ju liečiť novou technikou.

Narodili sme sa sem s cieľom rásť. Kto nechce, umrie ako zákrpok. Tak sa rozhodol, tak mu bude dané. Jeden známy sa so mnou zvykne lúčiť vetou: „Maj sa, ako chceš.“ Prvýkrát ma to prekvapilo. Až neskôr som si uvedomil, akú pravdu vyslovuje. Ako zmýšľame, tak sa nám deje. Raz každému udrú hodiny na čas znovuzrodenia, prebudenia sa. Boh však nikoho nesúri, Boh nikoho nesúdi. Boh má čas len a len z toho dôvodu, že čas nemeria. To ľudia sa naučili hnať sa, strašiť a inými postupmi sa pripravovať o energiu.

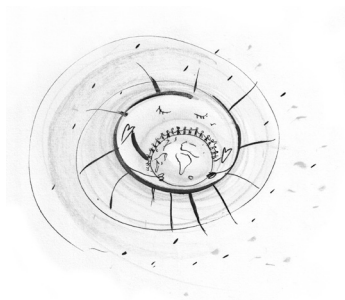
Ste na ceste sebapoznania, inak by sa vám táto kniha nedostala do rúk. Vaša duša si ju pritiahla. Je to neklamný dôkaz, že chcete rásť. Je to tak správne. Lebo To, čo je nad nami, je zároveň aj v nás a praje si, aby sme rástli. Aby sme sa zamýšľali nad ťažkými križovatkami našich bytí. Nič sa nedeje náhodou. Každý jeden bôľ na našich cestách je náš, dokonale nám patrí, nik iný zaň nemôže. Zbytočne by sme vinili iných, iba by sme tým slepli.

Kto dospel a chce žiť plnohodnotnejší život, neostáva mu nič iné, ako riešiť rébusy a príčiny svojich bolestí. Spoznávať deštruktívne nahrávky v sebe, harmonizovať ich, preprogramovávať ich, vytrhávať staré korene, očisťovať sa vo svojom zmýšľaní, a teda aj v konaní. Tak je to tu zariadené. Pred narodením sme s pravidlami hry zvanej život súhlasili. Je to úchvatná a dokonale navrhnutá hra, ktorú milujem, aj keď z času na čas trpím, škripem

zubami duše a Otcom s láskou dohnaný do pokory prosím o ďalšie inštrukcie a nápovede.

Snažil som sa do tejto knihy vložiť toľko mechanizmov a techník ich vyliečenia, koľko som sa zatiaľ naučil. Toľko, koľko mi bolo dovolené prebolieť si na vlastnej duši, identifikovať v bytí mojich klientov a ako laickému psychológovi vylúštiť a zharmonizovať podľa úrovne môjho vedomia u iných. Verím, že sa v nejakej opísanej príhode a postrehnutej schéme nájdete – či už ide o obyčajný zlozvyk, psychologickú súvislosť, alebo zložitý, dokonale ukrytý mechanizmus fungujúci na úrovni ducha. A že vám to pomôže. Na zdravie.

Majte sa, ako chcete. Boh s vami na večné časy, tak ako vždy bolo, je a aj bude.



Hľadanie príčiny trápenia

Choroba, koniec vzťahu, ohováranie od svokry, krach firmy alebo psychologický lynč v nás spúšťa utrpenie. Každý tlak na naše telo, psychiku a ducha vyvolá u vnímavého človeka adekvátne zemetrasenie. Deje sa to pre náš rast a upratanie nakopených restov. Primeraná záťaž teda patrí k životu a je pre nás prospešná. Silnieme a múdrieme cez bolesť a zaťažovanie.

Poviem to v skratke, lebo podobné odporúčania sa dnes na človeka sypú z mnohých strán. Musím však začať základným tvrdením: Neriešte, čo nemusíte. Nevráťte sa v psychológii svojho bytia, kým na to nemáte vážnu príčinu. Rozumovanie a kotkodákanie do všetkého, čo vidíte, je rovnako postih. Samotný princíp starania do všetkého ako stará varecha by ste mali riešiť ako prvé, a nie otvárať svoje upratané šuplíky či nebudaj komentovať a radiť iným bez opýtania. Nič nie je v kine, v divadle ani na akustickom koncerte horšie, ako keď si vedľa vás sadne človek, ktorý každú minútu nahlas komentuje všetky svoje dojmy: „Tá herečka má krásne šaty.“ „To bolo smiešne.“ „Výstava, o ktorej hovoria, je zadarmo.“ A tak ďalej... Občas mi napadne, že pred predstavením by mali obecnstvo poprosiť, aby si vyplo nielen mobily, ale aj ústa.

Kým sa nič nedeje, užívajte si život. Pobyť na Zemi sme dostali nielen na školenie, ale prišli sme si sem aj užiť a pokochať sa bytím na tejto čaromocnej a prekrásnej zemeguli. Nebudte voči sebe ani radikálni. Doprajte si dobré víno, smejte sa, objavujte neznáme miesta, nových ľudí či jedlá. Občas treba aj „zhrešiť“. Vychutnajte si bez výčitiek nový druh cigary, zjedzte aj veľký zákusok, v nedeľu si nedajte budík. Smejte sa, vtipkujte, tancujte, hýbte sa, chodte peši, kam len dokážete zájsť. Nedopustite, aby ste prestali byť zvedaví. Večne sa zaujímajte o chod vecí a fungovanie sveta. Ak vás nič nekvári, jedzte z plných stolov životnej hostiny a posilňujte sa na ďalšiu cestu. Boh vie, kedy má poslať ďalšiu skúšku a vy sa na ňu nemôžete pripraviť lepšie ako tým, že budete v pohode, pracovať s potrebnou mierou a tešiť sa zo všetkého, čo dokáže rozohriať vaše srdce.

Až keď sa zamračí a navštívia vás temnejšie dni, vtedy riešte a objavujte skryté múdrosti vo vašich bôľoch. Nevytesňujte veci. Tváriť sa, že problém neexistuje, úmyselne ho nevidieť – tak to robia deti, ale vy ste dospelí. Po prvotnom otrase a výbuchu emocionálnej sopky treba začať konať.

Príkladom sú konzultácie týkajúce sa partnerského trojuholníka, teda keď sa napríklad udeje nevera, ale človek zo strachu, že príde o partnera či partnerku a deti prídu o otca alebo mamičku, nerobí dokopy nič. Len veľmi trpí. Muž odchádza za milenkou a potom pár týždňov opäť býva doma. Stav trvá aj pol roka. Časový rekord v mojej konzultačnej praxi bol dva roky. V tom príbehu muž dva mesiace býval u milenky, potom sa vrátil domov, aby sa za nejaký čas opäť pobalil a odišiel za tou druhou... Takto mizol a vracal sa dlhé dva roky. Pre jeho nerozhodnosť trpeli všetci. Ale psychickú bolesť znášali aj za neschopnosť manželky donútiť manžela prevziať zodpovednosť za to, čo spôsobuje. V základnom rozhovore, keď má byť človek, ktorý neveru spustil, konfrontovaný s budúcnosťou, majú padnúť dôležité otázky: „A dosť! Poprosím ťa, aby si sa vyjadril, s kým ideš žiť, s kým budú deti, kde pôjdu do školy, ako sa vyrovnáme finančne a tak ďalej.“ Je to kľúčový krok na to, aby sa situácia mohla pohnúť ďalej. Ak tento rozhovor neprebehol, je to preto, lebo ľudia často ignorujú pravdu výmenou za falošný pokoj a viac sa boja akoby konali.

V načrtnutom prípade nijako inak daného človeka nedonútite niesť zodpovednosť za to, čo spôsobil. Vaše trápenie sa bez konania neskončí, naopak, ničnerobením celú situáciu len naťahuje a sejete tak do seba ešte aj možnú chorobu. Škodíte sebe, partnerovi, deťom, blízkej rodine, a dokonca aj tej milenke. Veci sa nepohnú, ak nezaznie konštruktívny dialóg a nerealizujú sa rozhodnutia, ktoré všetkých zúčastnených oslobodia. Čakanie, že sa to nejako vyrieši, „on či ona sa vráti a rodina ostane pokope“, je len zbožným želaním. Väčšinou sa to takto nestane. Keby sa tak dialo, nikto by nič neriešil, psychológovia a mediátori by neexistovali, všetko by žehlil čas. Ľudia však nekonajú, lebo ich zviaza strach. Strach treba pomenovať a vyliečiť ho, inak ste vydierateľný a vydáte sa mu do otroctva. Sami sa uväzníte.

Hrobárom bolesti je konanie a zmena. Keď sa k tomu nemá v partnerskom vzťahu jeden, musí sa mať druhý. Neostávajúte

v utrpení. Nemusíte. Len blázon si nechá trhať nechty z prstov. Chráňte svoj pokoj, harmóniu a zdravie. Snažte sa celým svojím potenciálom vyklíbený stav vrátiť do normálu a akumulovať silu do správnych rozhodnutí. Nechajte v sebe rásť nielen empatiu, pokoru, trpezlivosť, odpustenie, láskavosť, ale aj odolnosť, silu ustáť, schopnosť adaptovať sa na zmenu, chrániť sa a činiť rúzne kroky. Nenarodili ste sa sem, aby vám ktosi ubližoval. Jediné postihnutie je váš nevhodný prístup.

Podľa stupňa zložitosti delím objavenie a vyriešenie problémov do štyroch skupín:

1. Jednoducho rozpoznateľné súvislosti, ktoré väčšinou stoja na logickom úsudku

Dôležité je naučiť sa z času na čas pozastaviť nad svojím životom, zosumarizovať výsledky, prehodnotiť, čo sa nám v poslednom období stalo, čo tomu predchádzalo, ako sme sa k tomu postavili, aký je náš prístup k sebe. Porovnať výdaj a príjem energie, pri prešľapoch robiť premyslené a vedomé zmeny.

Príklad: Kašlete ako tuberák. Veď aj fajčíte cigarety ako herci v starých francúzskych kriminálkach. S týmto „rébusom“ nemusíte chodiť k doktorovi či pýtať sa na názor kamaráta. Aj totálne nevedome žijúci človek si vie odpovedať sám. Telo mu stroho odkazuje: „Uber zo svojho zhubného životného štýlu, inak sa to o nejaký čas prejaví na tele vážnou chorobou.“

Kamarát mi rozprával príhodu. Medzi ním a susedovým domom stojí neprehľadný múr, ale podľa kašľa vždy vedel, že Fero stojí na priedomí a zas asi fajčí. Raz mu aj zakričal cez múr: „Čau, Fero. Nevidím ťa, ale zdravím sa ti, lebo podľa kašľa počujem, že si tam.“

Prešlo niekoľko mesiacov, stretli sa na ulici a rozprávali sa. „Ozaj, Fero, akosi dlho som ťa už nepočul kašľať. Prestal si fajčiť?“

Sused mu začal ihneď ďakovať: „Ty, počúvaj, ja som si ani nevedomoval, že tak veľa kašlem! Keby si mi to vtedy nezakričal, asi by mi to ešte dlho nedošlo. Prešiel som zo starých papierových cigariet na elektronické a kašeľ ustal.“

Človek sa natrápi, kým o všetko príde, však? Ale o tomto som nechcel. Chcel som pomenovať princíp a verím, že sa mi to podarilo. Pri jednoduchých veciach sa proste pýta len krátke zamyslenie,

a aj bez odborníkov viete zistiť, v čom je problém a kde je jeho príčina.

2. Psychologické príčiny

Nemusíte sa ihneď rozhliadať po psychológovi. Veľakrát mustru príčin a následkov opíše aj váš známy, ktorý žije s otvorenými očami. Na konzultáciách dosť často počúvam: „kamarátka mi radila“, „známy to videl takto“ a väčšinou sú to správne rady, ktoré vyprodukoval sedliacky rozum. Ten nezvykne rozumovať. Je vyškolený životom a ide priamo po príčine. Ak sú fakty jasné, netreba nadmieru premýšľať.

Príklad: Opakovane vás bije muž, aj keď pri úvodných „vystúpeniach“ slúbil, že sa vás už nedotkne. Okamžite od neho odíďte a ďalšie nevyhnutné kroky robte z bezpečnej zóny. Určite neostávajúte žiť s tyranom. Ľudia sa menia veľmi ťažko, čosi o tom viem. Samozrejme, riešenie takejto schémy je na dlhšie. Všetko smeruje k vašej zle určenej sebahodnote a neláske voči sebe. Ale prvý krok týkajúci sa vášho základného bezpečia je určite správny, kamarátka vám vraví dobre: „Nezaslúži si ťa. Bije ťa, čo najskôr od neho odíď!“

3. Skryté psychické príčiny

Podľa prvých dvoch bodov ste objavili a pomenovali prvotné príčiny, ktoré spúšťajú a vyživujú novozjavenú krízu na vašej ceste, ale aj po korekciách trvá bolestivý a energiu berúci stav. Pravdepodobne už ide o dobre maskovaný mentálny program, bezpečne uložený a zakódovaný v trinástej komnate duše. Vaše vedomie sa ho nevie dopátrať. Ani jedna vaša opýtaná bunka si nepamätá, kde sa stratili kľúče. Tu jednoznačne odporúčam sedenie s vyškoleným odborníkom. Odstup, jeho znalosti a prax mu dáva veľké šance uvidieť vzorec, ktorý zostáva vašim zmyslom, aj vašej kávičkovej terapeutke, skrytý. Keď nevíete, pýtajte sa. Vnútra, odborníkov, ľudí, ktorí prežili podobné. Čítajte, pátrajte – kto klope, bude mu otvorené.

4. Duchovné príčiny

Napriek tomu, že za všetkým je duchovná príčina, neodporúčam vám ihneď začať „duchárčiť“. Jedine a až po absolvovaní

prvých troch bodov vás nabádam začať hľadať príčinu aj cez overených duchovných hľadačov, ktorí majú odporúčania a kladné hodnotenia. Na túto činnosť sa diplom nedáva, čo občas využívajú aj podvodníci. Už som mal tri konzultácie, kde klienti zaplatili nemalé sumy takýmto doslova šarlatánom. Istá pani dala nemenované-
mu pánovi postupne až sedem tisíc eur, no aj tak jej nechcel dovoliť „odpojiť sa“. Bodaj by aj áno, mal z nej predsa slušný príjem. Vyhrážal sa jej „energetickým útokom“, že jej uškodí na dialku. Celá sa zosypala a žiadala ma o pomoc. Ľudia začali až priveľmi duchárciť – a kde je záujem, tam je i obchod.

Veselým a opačným príkladom bola otázka smerovaná na mňa: „Pán Baričák, moje dieťa prechladlo a tečú mu sople. Prosím vás, aká môže byť duchovná príčina?“ Odvetil som jej: „Pani, je november, začalo snežiť. Poriadne to dieťa oblečte.“

Dôležité je, čo sa vám deje teraz, nemusíte ihneď a zhurta listovať v minulých životoch. Spôsob opísaný v tomto bode riešte teda až ako posledný. Vedomého človeka k týmto dverám navedie rozum aj srdce, všetky okolnosti a dlhotrvajúca bezmocnosť. Nerieši cez duchovno to, čo vie poľahky zvládnuť rozum.

Často sa vám deje, že vstávate od stola a večne rachnete hlavou do visiacej lampy? Táto udalosť vám nehovorí nič iné, len aby ste sa stali vedomým, dobre si pamätali, čo vidia oči, a vyhýbali sa predmetom v priestore, ktoré môžete rozbiť alebo ich poškodiť. Možno vás to navedie k potvrdeniu, že žijete v zhone, a táto udalosť vás rezolútne a explicitne varuje, aby ste spomalili, inak prídu ešte väčšie nehody. Telo s nami komunikuje cez bolesť, psychika napríklad cez strach. Fyzický organizmus ani vaše vnútro neovláda ľudskú reč. Chcú od nás, aby sme sa im naučili čítať z pier, školili sa dešifrovať udalosti, emócie, pocity a vedeli pospájať získané dáta do súvislostí, ktoré povedú k zmene a k novej múdrosti.

Som systémovo nesystematický človek. Napriek tomu, že som si dal plán, že kapitoly napíšem a zoradím podľa uvedeného štvorbodového rozdelenia, nakoniec som začal písať intuitívne. A ako to zo mňa padalo, tak som to aj nechal. Vďaka tomu ostal text na úkor akademickosti o to viac prirodzený, živý a uveriteľný. Podme na to.

Časť prvá

Sebaúcta

Sebaúcta

V prvom rade by mal človek napraviť vzťah k sebe samému, až potom môže pokračovať v objavovaní a premazávaní rôznych mentálnych kódov. Sebaúcta je prvá rovina. Na nej stojí pyramída, na nej všetko stojí a padá.

Rozoberme si príklad, ktorý som opísal v predošlej kapitole, teda partner sa k partnerke nespráva úctivo, uráža ju, zosmiešňuje, ba aj fyzicky bije. Psychické ponižovanie je horšie ako fyzické, ale vo svojej podstate je príčina, prečo si niekto nechá od druhého ubližovať, rovnaká: Nevážim si samého seba, nemám sa rád, neprijal som sa. Sebaúcta ponižovaného človeka je na bode mrazu. Tento neduh je príčinou množstva životných trápení – človek sa ženie za slávou, uznaním, peniazmi, materiálным bohatstvom, večne sa obetuje. Jedna príčina, milión rakovín.

Existujú určité základné piliere zdravej sebaúcty. Prvým z nich je správne určená vlastná hodnota. Mnohých z nás v detstve naučili, že hodnota sa buduje s niečím vonkajším. Mať úspech, zarábať veľa peňazí, postupovať v práci, mať moc, zastávať funkcie, vládnuť, mať iných v hrsti, byť krásni, vplyvní (napríklad aj cez sociálne siete), byť slávni. Podľa tohto presvedčenia ľudia žijú celý život, a keď umierajú, priznávajú svoje sklamanie. V predošlých Šlabikároch šťastia som sa zameriaval na rôzne schémy, ako v nás ničiace mechanizmy vznikajú. V tomto diele sa dôrazne sústredím hlavne na technológie ich vyliečenia.

Najprv musíte trŕ v duši objaviť. Dôkazom, že človek nemá v poriadku určenie vlastnej hodnoty, sú slová, ktoré vyslovuje pri každom neúspechu: „Ja debil. Ja somár. Ja kretén. Ja idiot. Som sprostá hus. Som blbá. Za všetko môžem len a len ja. To som celý ja, všetko pokazím!“ Bez zábran a uvedomenia si, čo vyslovuje, týmito slovami ešte viac posilňuje program neúcty voči svojej bytosti. Sedím napríklad v kaviarni, pri vedľajšom stolíku je zopár žien a začne hotová súťaž, ktorá z nich je väčšia krava. Zvieratá ani po hlavné orgány, ktoré spomínajú ľudia často na svoj opis používajú,

s tým však nemajú nič spoločné. Neúspech je len signál, že sa máme zmeniť, a nie sa stať drevom na vatru, ktorou sa spaľujeme.

Druhým extrémnym prejavom ľudí, ktorí si myslia, že nestoja za nič, je agresívne konanie s množstvom manipulácii a iných neľudských prejavov. Bud' ničíte seba, alebo iných. V druhom prípade idete za mocou, bohatstvom, slávou, za víťazstvami v hádkach, a je vám jedno, aké spálenisko za sebou zanecháte. Fungujete v móde, že keď raz budete boháč alebo vladár, všetci o vás budú hovoriť ako o schopnom človeku. Je to mucholapka utrpenia – vyrábate problémy iným a seba i tak nevylicíte. Náprava sa dá uskutočniť jedine cez prečipovanie vlastného vnútra, nijako inak to nejde.

Sebahodnota sa nemá budovať na vonkajšom princípe, ale na vnútornom. Milý čitateľ, tvoja hodnota je daná tým, že si absolútny originál, celé univerzum sa teší, že žiješ. Keby si hneď teraz zmizol, kozmos sa rozpadne, lebo si jeho nesmierne dôležitou súčasťou. V tých miliardách ľudí niet tvojej kópie. Tým, že žiješ ako originál, celý vesmír i Láska sa teší, že sa môže cez teba prejavovať, lebo touto formou to dokážeš iba ty. Nikto nesála takými frekvenciami ako ty, nič iné v celom vesmíre nemá také farby a odtiene ako ty. Už len tým, že si sa narodil, si dostal od Boha diplom večnej úcty, certifikát absolútnej dôležitosti. TEBA. Áno, si telo, ale nie iba telo. Si Božia bunka. Celok jasá, lebo keby ňa nebolo, príroda a kompletne celý svet je chudobnejší o jednu formu vyjadrenia. Pretože cez teba sa originálnym spôsobom dodatočne spoznáva a prejavuje.

Je jedno, akým spôsobom sa spustil proces nedôvery v seba samého, zrady a nevery voči sebe. Pravdou však je, že si bol oklamán. Stojíš za to bez akéhokoľvek dokazovania iným. Si predĺženie Boha a on trpezlivo čaká, že si spomenieš, čo ti dal zrodením do daru. Miluj sa, všetko máš v sebe. Pred vtelením si súhlasil, že sa budeš o seba starať a milovať sa. Je to tvoja zodpovednosť, dohoda s Bohom – správať sa voči sebe ohľaduplne, láskavo a s plnou dôstojnosťou hodnou božieho stvorenia. Je teda na čase poprechádzať sa sám v sebe a stretnúť tam človeka. Objať ho a plne ho prijať. Uznať svoju obrovskú hodnotu.

Druhý spôsob vyjadrenia sebaúcty je bezpodmienečná láska voči sebe, prijatie seba takého, aký som. Sebaláska bez lásky bez podmienok neexistuje. Píšem bez podmienok, takže bez všetkých podmienok. Žiadne „budem hodná pochvaly (budem sa ľúbiť), keď

dnes vytrpím tréning, schudnem päť kíľ, naučím sa na zajtrajšiu písomku“ a podobne. Podmienka je vydieranie. Láskavý človek nikoho nevydiera, ani seba.

Lepší je kus rozumu voči sebe ako palica na snahu. Áno, budte pracovití, ale takisto akceptujte, že v niektorý deň sa darí menej. Aj v nevydarený čas sa pochváľte, veď ste sa snažili, ako ste len mohli. Tých konečných sedemdesiattri percent je v skutočnosti pre ten deň sto percent. Prestaňte tlačíť samých seba. Už si nenakladajte, nevymáhajte od seba stále viac a viac s večnou nespokojnosťou, naliehaním, bez pochvaly, uznania seba. Prečo túžite po tom, aby vás niekto ľúbil, keď sa nedokázete ľúbiť sami? Zlatá stredná cesta – aj disciplína, aj vedieť, kedy dosť. Aj práca, aj oddych. Aj pevná vôľa, aj leňošenie. Aj výkon, aj príkon.

Neduh prístnosti na seba sa veľmi rýchlo prejaví na pundičkárstve, detailnosti, vymýšľaní si práce, neschopnosti oddychovať, sebakritike a nepochválení sa. Táto iskra spaľujúceho plameňa preskočí aj na správanie voči druhým. Teda cez ich prehnané pripomienkovanie, úkolovanie, nerváčenie, keď čosi neurobia dokonale a začnete tlačíť do výkonu aj ich.

Raz som prednášal v jednej firme a istý vedúci si vzal slovo a úprimne sa priznal: „Podriadení o mne hovoria, že ich len kritizujem, stále hovorím iba o tom, čo by mali zlepšiť, ale že ich nikdy nepochválím... Ale ja to nemyslím zle. Chcem ich namotivovať, aby prácu spravili lepšie a vyplnili medzery, v ktorých pokrívajú. Ako vás však počúvam, pán Baričák, došlo mi, že presne toto robil pri mne aj môj otec. Nikdy ma nepochválil, jednoducho mi na oči vyhadzoval, čo som spravil zle.“

Naučte sa chváliť seba. Je to najlepšia cesta, ako začať chváliť i druhých. Ako nadriadený alebo rodič môžete mať úmysel zamestnanca či dieťa v čomsi posunúť. Ak však začnete vyzdvihnúť toho, za čo si ho vážite, pochváľte ho, v čom je dobrý, bude vás počúvať, aj keď plynulo prejdete na citlivú vec, ktorú chcete podotknúť, napraviť či zlepšiť. No v prípade, že nepochváľte a začnete ihneď zvyšovať hlas, človek ide automaticky do obrany a prestáva vás počúvať. Jeho zmena nenastane v takej veľkej miere, ako keď ho najprv pochváľte a budete hľadať empatickú cestu komunikácie. Spraví korekciu iba ak zo strachu alebo cez vidinu odmeny. Domestikujete ho ako zviera, zlomíte ho. Láskavý a sebaapriятý človek však niko-

ho nestraší, nekorumpuje a nikoho si ani nekupuje, lebo nestraší ani sám seba. Ani sa nepodmienkuje.

Tretím bodom pri sebaúcte je nežiť tak, aby sme sa páčili iným, ani nenapĺňať podobu, ktorú nám zadali rodičia s mylnou predstavou, že nám radia dobre. Nevytvárajte si klamnú predstavu o sebe. Urážate tým vlastnú dušu. Svojou nevšímavosťou voči potrebám a smädu vnútra konáte najdlhšiu samovraždu. Buďte plne autentickí. Kopírovať niekoho je hodné tínedžerského nastavenia, ale len čo prekročíte hranicu dospelosti, mali by ste sa každým dňom snažiť byť samým sebou, nepretvarovať sa, nehrať sa na kohosi, nevytvárať ilúzie o svojej osobe.

Austrálska spisovateľka Bronnie Wareová ako opatrovatelka celé roky počúvala, čo ľudia pred smrťou najviac ľutovali. Neskôr sa rozhodla napísať o tom knihu Päť vecí, ktoré pred smrťou najviac ľutujeme. Zoznam mnohých prekvapil, lebo medzi víťaznými žalmami neboli žiadne výhry na olympiáde, pozície riaditeľov vo firmách, nekonečné more peňazí, zoskoky s padákmi... Boli to obyčajné, a pritom tie najkrajšie veci, ktoré môžeme na Zemi prežívať. Uvádzam prvých päť:

1. Ak by som sa mohol ešte raz narodiť, prežil by som život tak, ako chcem ja, nie tak, ako odo mňa očakávali ostatní

Toto bola s veľkým náskokom najčastejšia vec, ktorú starí ľudia či pacienti spomínali. Stojí to veľa energie pretvarovať sa, byť hrano milý, programovo všetkým ustupovať, potláčať božské v sebe v mylnej predstave, že tým dosiahneme vnútorné šťastie. Proste konať hocijakú formu „neseba“, prejavovať sa, správať sa, reagovať, myslieť, cítiť inak, len nie tak, ako sme boli navrhnutí konštruktérom Bohom. Neprevzatím daru s nálepkou Život ho neurazíte, za toto sa nebičujete. Jaj, koľkí takto premrhali život a Boh ich za to nevinil. Ak komusi uškodili, tak len seba. Celé dlhé desaťročia žiť život (a možno aj desiatky životov) podľa predstáv kohosi iného, to je strašná sebatrýzeň. Nadišiel čas to pochopiť, odpustiť si a zmeniť to.

Kašlite na naplňovanie predstáv rodičov, šéfa, druhých, manžela či manželky, známych, „čo o mne povedia druhí“, „to by som asi nemal, budem v ich očiach vyzeráť divne“, „musím sa teraz správať takto, vyžadujú to odo mňa“ (a pritom vaša duša by najradšej roztrhla kožu, vyšla z nej a zdrhla kamsi preč, lebo je sys-

tematicky potláčaná, nepočutá). Tragickým spôsobom mrháte abnormálne veľké množstvo energie na rolu, ktorú pre vás napísali iní a z nejakého dôvodu ste im sadli na lep. Býva to nielen smutné, ale hlavne kruté zistenie, keď na to človek príde v starobe, v domove dôchodcov, keď už niet času žiť život podľa nôh vlastnej duše.

2. Už by som tak tvrdo nepracoval

Toto vraj spomínanej spisovateľke povedal takmer každý jeden mužský pacient, o ktorého sa starala. Ľutovali, ako im kvôli práci ušla mladosť detí, že ich nevideli vyrastať, lebo boli zahľtení robotou. A sme zase pri zle určenej sebahodnote, lebo workoholizmus nie je nič iné ako pokus vnútra cez usilovnosť, sebazaprenie a nadprácu dokázať svetu, že sme „dobrí ľudia“ a stojíme za uznanie.

Detailne som to rozpísal v žltom Šlabikári šťastia: Dospelí deťom, deti svetu. Napríklad podmienková výchova: „Ak neponosiš to uhlie... ak nedonesieš zo školy jednotky... ak nebudeš cvičiť na klarinete... potom ťa nebudem mať rád.“ Detská duša netuší, drie do vysilenia a s týmto princípom aj vstupuje do života ako dospelák a do smrti iným dokazuje seba.

Alebo direktívna výchova, kde proste od narodenia otec nemá syna rád a priamo ho ničí: „Nikdy z teba nič nebude, si neschopný!“ Detská duša sa prepína do roly rebela, „veď počkaj, ja ti to dokážem“, a lopotí, morí sa, ničí si zdravie, manželstvo. Nevidí, ako mu vyrastajú deti. Nemá čas, snaží sa tvrdou prácou vydobyť si miesto na Zemi. A pritom je to také jednoduché: Všetci sme hodní lásky bez dokazovania. Kričať o lásku cez nadmernú prácu a vynikajúce výsledky je len pokus o záchranu. Žiaľ, mylný a nefungujúci.

3. Hľadal by som odvahu prejaviť moje pocity

Tento program sa spája s presvedčením: „Radšej sa neprejavím, aby som bol zadobre s inými.“ Pre dušu nie je nič horšie ako pocit umlčania. Nemusí vzniknúť iba direktívnou výchovou. Môže prísť z rôznych iných smerov. Napríklad nanútením dieťaťu prístup: „Ľuď si získaš, keď im budeš ustupovať.“ V dospelom človeku sa potom varia emócie, ale on ich nedá von, lebo bol zvedený, že treba trpieť, prispôsobovať sa, ignorovať svoje pocity.

Alebo keď rodičia v domácnosti nekomunikujú a stvoria v potomkovi princíp „čiernej skrinky“. Cíti, ale nevie to povedať. Mlčí,

lebo v sebe nemá nástroje dokázať hovoriť za seba. Takíto ľudia to nevedia ani v prípadoch, keď je im ubližované. Potom sa zosypú, skončia ponížením po rozvode u psychológov, na psychiatriách, prípadne vykonajú dačo neludské.

Pohľad na pravdu bolí o to viac, čím viac ju ignorujeme. Už neviem, kedy ľuďom dôjde, že svojmu osudu neujdu. Duch má jediný cieľ – spojiť sa s Bohom. A to nepôjde bez odhodnenia všetkých pustošivých návykov a chybných programov.

4. Viac by som sa snažil byť v kontakte s priateľmi

Kamaráti, známi, ľudia, s ktorými si vaše srdce rozumie, sú prítokom vašej energie. Pred takýmito ľuďmi sa nemusíte pretvarovať. Ste autentickí, takže nemrháte energiou na masky. Naopak, je to príval energie, ktorá zvyšuje vašu vitalitu. Je to naturálna psychohygiena. Všetko toto má vplyv na zdravie. Súznenie spriaznených duší, smiech nad spoločnými zážitkami... Život letí rýchlo, smejte sa, kým máte zuby. Čas strávený s priateľmi lieči, sú to spomienky, aj nové prežitky, chvíle, keď sa nabíjate. Psychológovia potvrdili, že hlavne ženy by mali mať aspoň päť až desať priateľiek.

V prípade, že vám partner zakazuje stretávať sa so známymi a chce vás mať len pre seba, nejde o prejav lásky, ale o päsť jeho vlastnej mizivej sebaúcty. A ak na to odpovedáte tým, že sa prispôsobujete, ustupujete a sami seba presviedčate: „Ak budem žiť tak, ako si praje on, dostane sa mi lásky,“ klamete sa. Všetko má mať svoju mieru – vzťah, rodina, deti, rodičia, ale aj kamaráti. Nikdy ich nedajte bokom, navzájom sa potrebujete.

5. Oveľa viac by som sa staral o vlastné šťastie

Falošná predstava „keď sa obetujem pre deti (vzťah, druhých atď.), oni mi to neskôr vrátia, tak budem šťastný, budú ma akceptovať“, nebude fungovať, ak sa bude konať bez sebaúcty voči sebe. Pomáhať druhým je šlachetné, ale nemá sa to robiť preto, že pán farár v kázňach prízvukuje obeť pre druhých, učiteľ na etike prednáša o práci pre spoločnosť, prípadne mama mi vyčíta sebeckosť, keď sledujem veci, ktoré ma naplňujú, a nechcem niečo spraviť tak, ako si to želá ona.

Sami sa začnete starať o blaho druhých, keď to bude stáť na pevných základoch vašej vlastnej sebahodnoty. Nikto vám o tom

už nebude musieť kázať. Duša si to zoberie za svoje úplne automaticky. Najprv ja a zo mňa druhým. Teraz vám to poviem za seba: Ak nemám počas dňa dostatok síl alebo je niečo proti môjmu presvedčeniu a mojim hodnotám, druhému nepomôžem. Bez výčitiek vyslovím „nie“. Nebudem to ďalej ani vysvetľovať, lebo kto vysvetľuje, nie je ešte rozhodnutý. No v prípade, že budem požiadaný vo veci, ktorá bude s mojím jadrom v súlade, budem mať na to energiu, schopnosti a čas, rád pomôžem. A to aj bezodplatne. Opačný princíp, teda programovo „najprv druhým, potom mi to vrátia,“ veľakrát nefunguje. Môžete skončiť oklamaní, sklamaní, nevyrovnaní. Existujú na to aj slovenské porekadlá, napríklad: „Prílišná dobrotá – hotová žobrotá,“ alebo „Dobrého koňa najviac bijú“. Je to presne tak. Najsilnejší kôň je najčastejšie vyvádzaný na pole, strávi v lopote najviac hodín a žrania a vody dostane rovnako ako ten, ktorý nevládze, simuluje alebo je chorý a odviedol polovicu z toho, čo náš makač.

Nenapíňajte predstavy iných. Je to ako keby ste sa snažili naplniť balón s dierou na vrchu. Je to goliášska drina bez šance víťazstva. Je to gulag. Celý život driete, nosíte kameň po kameni, a keď napokon umriete, kameňolom vyzerá stále rovnako, akoby nič neubudlo. Nik si ani nevšimne, že ste v ňom niečo urobili. A po smrti si na vás málokto spomenie. Aj to iba s vetami: „Aha, to bol ten, čo pre druhých drel, ale za seba sa postaviť nevedel. No veru, nešťastný život mal!“

Ľudstvo má v dejinách umenia, vedy, športu, konštruktérstva, jednoducho vo všetkých oblastiach, v ktorých sa vie ľudská duša prejaviť, zapísané v kladnom zmysle iba mená, ktoré išli vlastnou originálnou cestou. Nikoho nekopírovali. Konkurenciu sledovali iba okrajovo, aby nezahli za mantinely. Inak si všetky technológie dovtvorili na svoj obraz. Všetko robili podľa kreativity a intuície vlastnej duše, aj keď na nich kričali tréneri, mentori, učitelia, profesori, rodičia. Oni to vydržali a priniesli svetu neskutočné originály, odtlačky vlastných duší.

Kňazi hovoria pekne: Treba byť k druhým milí, pomáhať si, rozdávať lásku. Lenže oni vychádzali zo životopisov svätých a tí sa spojili cez svoje srdce s Bohom. Osvietení išli cez seba. Bičovaním sa, prísnyim odriekaním, dodržiavaním zákazov – to je utrpenie. Ak sa často a uprene modlíte, určite sa dá aj touto cestou priblížiť k Bohu. Ja si však myslím, že začať sa milovať celým svojím

srdcom, začať milovať všetky svoje nedokonalosti i dokonalosti, to je najčistejší spôsob objatia s Láskou. Každé správne pochopenie bolesti nás vracia len a len k našej čistej prirodzenosti, k nášmu jadru, k absolútnej láske voči sebe, k vedomiu o sebe na molekulovej úrovni. Spomínanou technológiou úprimného sebaopoznávania cez žitie, teda odhadzovania záťaží všemožných obmedzujúcich návykov, nemôžete v sebe objaviť nikoho iného – len Boha.

Pôsobenie zvonka, teda to, že nás v školách učia byť slušní, milí, ústretoví, pomáhajúci, chápujúci, je fajn, ale všetko je to len na úrovni mentorovania. Nanútený spôsob, pokus tvarovať nás zvonka. Tento umelý náhradný program pre spiacich, ktorý ľudí len domestikuje, v nás dokonca môže posilniť už existujúci deštruktívny vzorec: „Večne budem patriť na druhú koľaj. Musím sa obetovať.“

Občas stačí pozorovať tých, ktorí vám tieto „pozlátka tvorby charakteru a správnej morálky“ prednášajú. Uveríte zlým, škodiacim, často nahnevaným učiteľom, keď vám budú vysvetľovať povinnosť stať sa ako dospelý čestným, spravodlivým a pokojným človekom? Nikdy. Namotivuje vás doktor s červenými lícami a so živou váhou 127 kilogramov, ktorý večne kašle (podľa čínskej medicíny so zapálenými pľúcami či prieduškami), aby ste sa začali zdravšie stravovať a prestali fajčiť? Určite nie. Budete pritakať politikovi na prednes o čestnosti, poctivosti a charakternosti, hoci má za sebou sériu škandálov a podvodov? Ťažko.

Bezpodmienečná láska voči sebe sa nikdy nepotvrdí sebaštrukciou psychiky alebo tela. Žijete si svoj pohodový život plný dobrodružstiev a zážitkov, nazývate to odrazom sebalásky, úprimnosti voči sebe, až kým nezistíte, že tomu niekto hovorí alkoholizmus. Alebo vám testy po mnohých sexuálnych víťazstvách potvrdia syfilis. So sebaúctou a sebaláskou to nemá spojenie. Klamali ste sa. Je to tak aj pri nadváhe, aj pri extrémnom fajčení, aj pri večnom rozčuľovaní sa, aj keď vám mnohí ľudia a udalosti hovoria, že máte nadanie, ako sa dostať do nepríjemností (a občas i z nich), aj keď pre druhých predstavujete ideálny odpadkový kôš – všetko sú to dôkazy vlastného neprijatia a zle určenej sebahodnoty. Nekopte Boha do tváre. Je čas prestať sa klamať. Každý krok bolí správnym smerom a signalizuje, akí sme vo svojej závislosti od uznania zraniteľní. A tiež, ako hlboko a skutočne kvalitne si vieme škodiť, keď v móde nízkej sebaúcty kráčame príliš dlho.

Cesta vedie cez seba. Všetko sa začína od nás, od nášho srdca. Úcta k sebe, pravda voči sebe, láska voči sebe. Nežíte predstavy iných. Žíte čo najviac v pravde, úprimnosti a sebaláske. Len takto si začnete vážiť každého iného človeka a začnete milovať aj tých, ktorí vám škodia. Začnete milovať život. Začnete byť láskaví voči všetkému. Aj voči kameňu, betónu, drevu, voči totálne všetkému, čo ste predtým považovali za neživé. Je to jediná úprimná cesta k tolerancii, pochopeniu iných, k pokoju a k láske voči celému svetu. Akokoľvek sa budú ľudia medzi sebou hádať, národy bojovať a vraždiť sa, ak vy budete láskou, svojím pokojom vykonáte pre svet viac než hrdina, ktorý vo vojne zabil sedemdesiatšesť nepriateľov s vidinou blízkeho mieru.

Toto je môj princíp premeny sveta. Cez seba. Mne pušku do rúk nepchajte, ja strieľať iné živé bytosti nikdy nepôjdem. Život dať neviem, tak ho ani nebudem brať. Kvôli tomu, že sa starí nevedia dohodnúť, majú umierať mladí? Nízke, neludské a hlúpe. Verím v premenu spoločnosti cez jednotlivca. Cez človeka, ktorý našiel odvahu stretnúť sa so sebou samým. Je to najväčšia výzva. Začať na kohosi kričať, nadávať mu, zacieliť na neho slovo, hnev alebo zbraň, to ide ľahko. To dokáže každý slaboch. Ale zmeniť seba je najťažšia práca. Dôležitejšej sa nám pri narodení do batoha úloh nedostalo, to mi verte.

Srdce naplnené sebaúctou disponuje mocným kúzlom. Sila silnie. Začnite sa na seba pozerať s úctou, bez jedinej podmienky a plynulo začnete pristupovať aj k svetu s láskou a s vďakou. Uvidíte krásu i tam, kde ju iní prehliadajú. Keď si začnete vážiť seba, začnete si vážiť aj druhých a oni si začnú vážiť vás. Úcta je zrkadlo. Čo dávate, to sa vám začne vracaať.

