

ZIMNÉ ZAMRZNUTIE – DUCHOVNÉ CVIČENIA
26.-31. december 2020

NADÝCHNI SA SLOBODY

**a (zнову)objav nadšenie
pre lásku**



„Len túžiť po novej ceste nestačí.

Najprv musíš zísť z tej starej.

Nemôžeš sa držať starého

a zároveň hovoriť, že túžiš po niečom novom...

Nejde to inak

- novosť potrebuje, aby sme jej spravili miesto.“

(N.D.Walsch)

V našom živote by sme si mali urobiť priestor pre nové veci a opúšťať všetko, čo je prázdne a vyčerpané. Duchovný život znamená snahu spojiť materiálny (viditeľný) a duchovný (neviditeľný) svet do jednoty. „Čo teda Boh spojil, nech človek nerozlučuje.“ (Mt 19,6) Toto je kresťanská viera vo Vtelenie. Božie neviditeľné sa zjavilo v tele viditeľného človeka, Ježiša. Neviditeľná láska Otca sa stala viditeľnou v konaní Božieho Syna. A každú ľudskú lásku neustále oživuje oheň lásky Ducha. To je Svätá Trojica v jednote jednej Osoby. To je Láska. To je Vzťah.

Ak sa chceš nazývať kresťanom, tak **sa nemáš „zduchovňovať“, ale máš naplniť a posvätiť svoj reálny, konkrétny, „obyčajný“ ľudský život Božou láskou, intímnym vzťahom s Bohom = vteliť vieru do svojho srdca, mysle, tela, života, konania.** Tvojim duchovným cieľom by malo byť stále viac a viac byť schopným s otvorenosťou srdca a pokorou **vnímať a pozorovať život v jeho kráse aj zložitosti, v jeho nepochopiteľnosti, a aspoň trochu sa snažiť pochopiť Božiu lásku, ktorá sa vtelila do stvorenia a do každej ľudskej bytosti.**

POCHOPIŤ znamená KONAŤ... čiže ŽIŤ to, čo si pochopil. Pretože ak nežiješ, to, čo si myslíš, že si pochopil, tak si to nepochopil. Ako kresťan sa nemáš tváriť nejakú stále viac zduchovnelo, ale **máš sa viac reálne „zľudšťovať“.** Rôzni zduchovení svätoškári sú mimo reality... (ale bohužiaľ sú častou realitou). Ved' skús nájsť v evanjeliách nejakého zduchoveného Ježiša... Asi tam nájdeš skôr priveľmi obyčajného, príjemného, hlbokého, ale aj priameho chlapa, ktorý vie byť láskavý a prijímajúci, ale aj otvorene a tvrdo kritizujúci pokrytco... Je stále na ceste, je medzi ľuďmi, konkrétne koná s láskou, komunikuje s úbohými ľuďmi, ale aj s bohatými ľuďmi, aj s namyslenými obmedzencami... Uzdravuje, hovorí obyčajné príbehy, aby poukázal na neobyčajnú Lásku...

Normálne je a pije (aj víno), chodí na latrínu, navštevuje pochybné osoby, nechá si prostitútkou bozkávať nohy na verejnosti, často odchádza sám sa modliť do ticha prírody, hovorí o kráse slobody Božích detí a o milosrdnej Láске, hovorí o Bohu, ktorý je milujúcim Otcom, a ktorý už zďaleka beží v ústrety tomu, kto zlyhal, aby ho s otcovskou láskou objal a vždy prijal ako svojho syna (dcéru).

Áno – takýto je Ježiš Kristus, takýto je Boh (aspoň takto ho môžeme spoznávať vo Svätom Písme - ale aj vo vzájomnej láske ľudí a v kráse prírody). Ježiš nie je nejaký presladený sadrový odliatok, alebo niekto úplne vzdialený a nedosiahnuteľný, ktorému sa musíš preúctivo ó Bože klaňať skôr, ako sa s tebou obyčajným smrteľníkom bude vôbec zaoberať... Koľkí kresťania majú vlastne úplne pohanskú predstavu vzdialeného Boha, ktorého si musia udobrovať obetami a ktorého hnev ich môže zničiť?! **Niekedy nám náboženstvo viac pripomína ideológiu ako skutočné stretávanie sa s Prítomnosťou. „Náboženstvo zhora“ to nie je cesta Ježiša Krista. Boh prišiel na svet, aby sa osobne stretol s človekom. Aby sa osobne stretol s tebou - aby sa ti daroval, aby si čerpal z jeho Lásky a žil z nej a žil v nej. Aby si sa učil milovať ľudí a žiť vzťahy. Boh nám daroval naozaj krásny svet, úžasnú prírodu! VĎAKA...**

Boha - Ježiša Krista stretneš tu na zemi - a nie niekde vo svojich myšlienkových nebeských predstavách! **„Ved’ kto nemiluje brata, ktorého vidí, nemôže milovať Boha, ktorého nevidí.“** (1Jn 4,20) Teória sa ťa nedotkne. **Len osobné STRETNUTIE môže priniesť DOTYK LÁSKY. Boha nenájdeš „tam niekde“, ak ho nenájdeš „priamo tu“, uprostred.** („Božie kráľovstvo je medzi vami.“ Lk 17,21 „Prišiel do svojho vlastného a vlastní ho neprijali...“ Jn 1,11)

Ak to pochopíš - že Ježiš je „Boh s nami“ (Mt 1,23), **budeš úplne prirodzene vidieť Boha v ostatných ľuďoch, aj v prírode, aj v udalostiach života, aj v nekonečnom vesmíre. Budeš vidieť aj toho „skrytého Boha“, pretože tvoje vnímanie sa rozšíri Láskou.**

Život žijeme vo vlastnej zodpovednosti za svoje konanie a hľadanie Pravdy. Každý z nás je jedinečný! A preto každý z nás musí začať svojou vlastnou neoverenou skúsenosťou a na nej stavať. Písma, Tradícia, múdri ľudia a dobrý duchovný priateľ ti pomôžu pochopiť, ako stavať na svojej osobnej a jedinečnej skúsenosti so Životom a rozlíšiť, čo z tvojej skúsenosti má skutočný zmysel, a čo by mohla byť len obchádzka, ilúzia, alebo slepá ulička. Ale aj tak v konečnom dôsledku **to bude len tvoja cesta a tvoje rozhodnutia...**

To, čo ťa veľmi brzdí na duchovnej ceste (tvoja slepota, neschopnosť vidieť) **je strach, uzavretosť a zloba. Potrebuješ nabráť odvahu k nadšeniu pre lásku a otvoriť svoje srdce pre KRÁSU.** Potom uvidíš úplne jasne, že **CELÝ SVET JE POSVÄTNÝ.** Potom dokážeš **s plným vedomím žasnúť nad ostatnými ľuďmi, nad zázrakmi prírody i nad Bohom. ÚŽAS - to je to správne slovo!** Budeš ako malé dieťa s veľkými otvorenými očami, ktoré s nadšením, s radosťou a láskou objaviaje svet... (a dôveruje svojmu Otcovi/Mame).

„Ak sa neobrátite a nebudete ako deti, nevojdate do nebeského kráľovstva.“

(Mt 18,3)

Ak sa ti náhodou zdá, že sa nevieš stretnúť s Bohom, je potrebné zaujať dôležitý vnútorný postoj: **OTVORENOSŤ + TÚŽBA + TRPEZLIVOSŤ** (schopnosť čakať). **Ak túžiš po Bohu, po stretnutí a po naplnení** (alebo dokonca ak prípadne len túžiš, aby vôbec Boh existoval... ide o prijatie Boha túžbou „*chcem, aby si bol*“ - ak máš problém s vierou v osobného Boha), **to už sú krásne túžby nádeje a lásky!** „*Túžim, aby si bol tu, aby si tu bol so mnou, v tejto mojej životnej situácii... Naplň moje srdce Láskou... Čakám ťa, príd'... Ďakujem...*“ **A Boh ti odpovie - vnuknutím, udalosťami, ľuďmi, ktorí ťa majú radi. A pochopíš - ak budeš mať otvorené srdce - že On tu je už dávno, On je už dávno s tebou, pri tebe, v tvojom srdci a tele, od počatia, stále, naplno a s bezpodmienečnou láskou!** To len tebe často chýba vnímavosť a odvaha k otvorenosti srdca...

Boh ti hovorí:

„Milujem ťa preto, že si, nie preto, aký si. A keďže existuješ, si neustále milovaný!“

Ak toto pochopíš, pochopíš Božiu lásku.

A prestaneš sebe a druhým niečo neustále dokazovať...

Si milovaný, pretože si.

A môžeš sa tešiť zo života ;-)

„Neexistuje nič, čo by Boh nemohol a nechcel použiť k tomu, aby nás spojil so sebou samým – dokonca ani hriech.“

Takáto je čistá a jednoduchá vznešenosť evanjelia, toto je radostná zvesť.“

(R.Rohr)

Keď budeš cítiť, že si milovaný, dokážeš aj naplno milovať.

**To, čo načerpáš z Božej lásky, zo Vzťahu,
to budeš vedieť a chcieť darovať druhým.**

**Darovať druhým lásku, radosť,
blízkosť, pozornosť, dotyk.**

Boh sa rozhodol vo svojej slobode milovať všetkých a spásu ponúka všetkým. Jeho láska je nekonečná!

Je oveľa väčšia ako láska nejakého najmilujúcejšieho človeka na zemi. To, že mnohí „malí ľudia“ vidia iba svojho „malého boha“ (ktorý je lakomý na spásu, vyžadujúci klaňanie a úctu, urazený hriechom a trestajúci hriešnikov - ako to možno praktizujú práve oni vo svojej ustrašenej egocentrickej „spravodlivosti“), to už je problém ich vlastnej obmedzenosti...

Čím je človek viac zjednotený s Bohom v láske, tým má väčšie srdce a tým viac dokáže nezištne milovať všetkých, aj tých dobrých, aj tých „zlých“. A tak dokáže aspoň trošku pochopiť aj slová evanjelia: **„Milosrdenstvo chcem, nie obetu.“** (Mt 9,13)

„Boží plán je tak dokonalý, že i hriech, tragédie a bolestná smrť vedú k zjednoteniu s Bohom... Akonáhle prijmem, že **Boh je prítomný vo všetkých situáciách** a že môže a chce použiť každú, i tú zlú situáciu pre naše dobro, potom **všetky životné situácie sa stávajú príležitosťami pre dobro a pre stretnutie s Bohom.**“ (R.Rohr)

Práve naše zranenia nám dávajú túžbu po uzdravení a zároveň i moc uzdravovať druhých. Všetci, čo naozaj majú moc uzdravovať (či už telo, myseľ alebo dušu) **si v sebe vždy nesú svoje vlastné zranenia.** Pretože ten, kto si myslí, že nepotrebuje uzdravenie/odpustenie, nemôže ani nikoho uzdraviť, ani nikomu odpustiť... Ten, kto ešte nikdy nepotreboval milosrdenstvo (ten, kto ešte nikdy neprešiel svojou „smrťou a zmŕtvychvstaním“), ten ani nedokáže byť milosrdný voči druhým - pretože je ešte priveľmi egocentrický a arogantný!

Ježiš uzdravuje naše zranenia tým, že on sám sa stal kvôli nám zraneným. Ježiš berie na seba našu smrť (hriechy, zlyhania, strach, obavy, neschopnosť naplno žiť, bolesť, neodpustenie) **a ponúka nám skutočný ŽIVOT** (slobodu k láske, radosť, pokoj). Ak to pochopíš, tak to pochopíš... ;-)

Si milovaný... neboj sa... otvor svoje srdce... a pokús sa o Stretnutie... Každý vzťah sa buduje darovaním času druhému, maličkými darmi lásky, blízkosťou, pozornosťou, úprimnosťou... Boh na teba čaká... čaká na stretnutie... Chce sa stretnúť práve s tebou... takým aký si! Tu a teraz.

NÁJDI SVOJU DUŠU, NÁJDI ODVAHU BYŤ SÁM SEBOU

Niekedy pochopenie aj úplne malej pravdy
môže vykonať v tvojom živote zázrak.

Všetko je v tebe = potrebuješ objaviť, čo máš v sebe, odnaučiť sa mnohé veci, čo si sa už naučil (často úplné nezmysly...).

Ako dieťa si veril všetkému, čo hovorili dospelí (rodičia, učitelia, kňazi) a prostredníctvom tohto „krotenia“ či „udomácnovania“ (väčšinou odmenami a trestami) si sa učil rozmyšľať, žiť a snívať. Z týchto v detstve prijatých informácií a formácií (a občas aj veľkých deformácií) si si utvoril vnútorný systém svojich presvedčení a názorov. Počas dospievania si však zistil, že nie všetko, čo ťa naučili, je aj твоjím Snom o živote... A začal si hľadať svoju vlastnú cestu, svoje vlastné názory na život - svoj vlastný životný Sen. A ak sa ti úspešne podarilo dospieť (čo nie je vôbec o veku, existujú mnohí nedospelí dospelí), tak ak už vieš, čo je твоjím Snom - aký život chceš žiť - tak potom tento Sen musíš aj uskutočniť = žiť naplno a s láskou to, čo si pochopil ako svoju Cestu. A kráčať po tejto svojej ceste s odvahou a radosťou.

**„Svet je v rukách tých, čo majú odvalu snívať,
dokážu prijať riziko a žiť svoje sny
– každý podľa vlastných schopností.“**

(P. Coelho)

Veľkým problémom v živote (a v nie-šťastí, v apatii, cynizme, hneve) je, že **kvôli strachu z odmietnutia** (túžiš byť odmeňovaný pozornosťou, prijatím, kladným hodnotením, úspechom, láskou), a tiež **kvôli strachu z trestu** („nedostaneš toto, ak budeš takýto... nebudem ťa mať rada, ak nespraviš toto... budeš zatratený, ak budeš žiť takto...“) **sa staneš napokon niekým, kým nie si. A začneš predstierať... začneš žiť s maskou na tvári.** Klameš druhých, ale často aj seba samého...

Stávaš sa len nejakou zvláštnou kópiou predstáv svojich rodičov, spoločnosti a náboženstva, **snažíš sa vyhovieť názorom a túžbam druhých a potešiť ich – avšak z túžby, aby si za to niečo dostal** (v podobe pozornosti, uznania, lásky, spásy, odpustenia, ale často aj v podobe úplne obyčajných materiálnych výhod), **nerobíš to z čistej lásky a túžby po ich dobre a šťastí, ani z túžby po svojom skutočnom dobre a šťastí.**

Avšak **len šťastní ľudia vedia šíriť šťastie. Skutočne šťastní ľudia naplno milujú = druhých, ale aj seba! Šťastní a milujúci ľudia si užívajú život originálnym spôsobom, naplno a vo vnútornej slobode!**

Šťastní, milujúci a vnútorne slobodní ľudia nenapíňajú životné scenáre – životné sny - iných ľudí (rodičov, spoločnosti, cirkevných predstaviteľov), ale žijú svoj vlastný životný scenár, svoj vlastný Sen! A samozrejme - **v osobnom sne milujúceho človeka je vždy priestor pre konkrétnu lásku k druhým, a to z motivácie bezpodmienečnej lásky a pre túžburobiť druhých šťastnými** (to je úplne opačná motivácia ako milovať preto, aby som sám dostal odmenu, pozornosť, lásku... – to je nevyzretá motivácia, nedospelá).

Boh ťa miluje a ty môžeš odpovedať láskou (aj nemusíš, je to tvoja vec...). **Ak ty druhých ľudí miluješ** (možno niekoho aj veľmi intímne, partnersky) **títo ľudia** (alebo životný partner) **môžu odpovedať na tvoju lásku svojou láskou (ale aj nemusia, je to ich vec...).** **Je to dôležitý princíp lásky...!!!** **Len vtedy, ak ty zostávaš vnútorne slobodným a slobodne milujúcim, len vtedy môžeš prežívať vo svojom živote radosť a pokoj.** A to je poslaním Evanjelia. **Si slobodný, Boh ti ponúka slobodu!** Ponúka ti Cestu. Ponúka ti Pravdu. **Ponúka ti Život.** Ježiš hovorí: „Ja som cesta, pravda a život.“ (Jn 14,6) **A ty môžeš milovať a radosť sa zo života... užívať si život... čerpať z Prameňa.** A potom, ak pôjdeš aj „vyprahnutým údolím, premeniš ho na prameň“... (por. Ž 84,7)

ŽIVOT V STRACHU ALEBO V SLOBODE LÁSKY

„Keď hľadáme na ľudskú spoločnosť, vidíme miesto, kde sa žije veľmi ťažko, pretože ho ovláda **strach**. Po celom svete vidíme ľudské utrpenie, hnev, pomstu, drogové a iné závislosti, pouličné násilie a strašnú nespravodlivosť... Vonkajší sen ovláda strach...“

Vždy, keď pociťujeme emócie hnevu, žiarlivosti alebo nenávisti... žijeme v sne pekla... Každý človek má svoj osobný sen a rovnako ako sen spoločnosti, aj jeho ovláda strach. **Učíme sa snívať peklo v našom vlastnom živote, v našom osobnom sne... zažívame hnev, žiarlivosť, nenávisť a iné negatívne emócie... trpíme a žijeme v strachu...** Večne hľadáme pravdu... hľadáme spravodlivosť... hľadáme krásu... neveríme... Stále len hľadáme a hľadáme, a pritom všetko je už v našom vnútri... Pravda je všetko, je kamkoľvek sa pozrieme... **Nevidíme pravdu, lebo sme slepí. Oslepujú nás všetky falošné predstavy a názory v našej mysli. Pociťujeme potrebu mať pravdu a ukazovať ostatným, že sa mýlia...** Žijeme v hmle, ktorá ani nie je skutočná... celá vaša myseľ je hmlou... ilúzia... predstava osobnosti o sebe samom... **Nevidíme, kým naozaj sme. Nevidíme, že nie sme slobodní.** To je dôvod, prečo sa ľudia bránia životu...

Najväčším strachom je byť sám sebou. Naučili sme sa žiť svoje životy so snahou vyhovieť nárokom iných ľudí. Naučili sme sa žiť podľa názoru ostatných – pre strach, že nebudeme akceptovaní a dosť dobrí pre niekoho iného... Vytvárame si predstavu o tom, akí by sme mali byť, aby nás všetci akceptovali... V úsilí byť pre nich dosť dobrí si vytvárame obraz dokonalosti, avšak my do toho obrazu nezapadáme. Vytvárame si obraz, ale nie je reálny... nebudeme dokonalí nikdy... A keďže nie sme dokonalí, odmietame sami seba... Nie sme dosť dobrí sami pre seba, pretože nezapadáme do vlastného obrazu dokonalosti. **Nedokážeme si odpustiť, že nie sme takými, ako si želáme byť, či skôr, ako sa domnievame, že by sme mali byť. Nevieme si odpustiť, že nie sme dokonalí.** Vieme, že nie sme takí, ako by sme mali byť, a preto máme zo seba zlý pocit, cítime sa byť znechutení a nečestní. **Pokúšame sa skrývať sami seba a predstierame, že sme to, čo nie sme...** Používame spoločenské masky, aby sme ostatným zabránili všimnúť si to. **Veľmi sa bojíme, že si niekto všimne, že nie sme tým, čo predstierame.** Podľa našej predstavy o dokonalosti posudzujeme aj druhých a tí, prirodzene, nespĺňajú naše očakávania... **Máme potrebu byť prijímaní a milovaní inými, nedokážeme však prijať a milovať sami seba...** Dôvodom, prečo sa sami odmietame, je naša predstava o dokonalosti. Preto sa neprijímame takí, akí sme a ani iných ľudí neprijímame takých, akí sú.“ (Don Ruiz)

**Boh je prítomný v celom vesmíre, aj v každom z nás.
„Božia láska je rozliata v našich srdciach.“**

(Rim 5,5)

„Svetlo nevydávajú hviezdy, ale skôr
svetlo vytvára hviezdy.“
(don Ruiz)

**"Ste bohmi, všetci ste synmi Najvyššieho,
ale aj vy, ako každý človek, umriete."**
(Ž 82,6)

„Je to pravda... bohom ste aj vy...
sme obrazmi svetla.“
(don Ruiz)

**Boh stvoril človeka a človek svojím životom
svedčí o Božej veľkosti, láske, krásе, slobode.
Nepotrebuješ sa hrať na niekoho, kým nie si.
Veď je niečo viac, ako mať za Otca Boha?
Ty si „môj milovaný syn...“ (Mt 3,17)
Ty si moja milovaná dcéra...**

Ak pochopíš, kým si, tvoje srdce naplní pokoj a radosť.

„Miluj a rob, čo chceš.“
(sv. Augustín)

**Môžeš nechať cez seba prúdiť energiu Božej lásky,
milovať všetko a všetkých - a naplno si užiť dar života!**

O živote ani o Bohu nevieme poriadne rozprávať, pretože naše slová nevedia vyjadriť celú skutočnosť (Boh ako Trojica, mužský aj ženský princíp v jednote jedného Boha, Boh ako dokonalá Láska...). **Aby sme mohli aspoň trošku pochopiť Boha** (a zbavili sa svojich obmedzených pohľadov na „trestajúceho a hrozného Boha“), **tak On sám prišiel na svet ako Ježiš, Boží Syn, a ukázal nám, čo/kto je „Cesta, Pravda a Život“.** (Jn 14,6) **Jeho, Ježiša Krista, sme pozvaní ako kresťania nasledovať** - ide o sebadarovanie v láske, „božskosť v obyčajnosti“, prijímanie reality aj v ťažkých a nepochopiteľných paradoxoch, prežívanie radosti a pokoja, stále napojenie na Božiu lásku v modlitbe, snaha byť blízko tým, ktorí sú na okraji alebo trpia, odpúšťať tým, ktorí ublížili, milovať aj nepriateľov, milovať bez podmienok... (Preštuduj si pozorne Evanjelium, aby si to pochopil... alebo znovu-pochopil... alebo aj nepochopil... ;-)

Potrebuješ nájsť odvahu vyjsť von zo svojho strachu, z komfortnej zóny, z „ohrádky svojej mysle“, kde sa cítiš bezpečne, kde to poznáš. Pretože **tvoje EGO miluje bezpečie, istotu, úspech, kariéru, zabezpečenie, poistenie...** Ego pokračuje v zabezpečovaní, v budovaní pseudo-istoty. **Ak si vedený egom, ešte spíš - si nezobudený, mimo reality vnútorne slobodného života! Si slepý sebec, ktorý sám sebe nahovára, že je šťastný...** A hádaš sa a biješ s druhými ľuďmi, ak ohrozia tvoju křčovite držanú pravdu, alebo ak spochybnia tvoj „najmúdrejší“ názor. **Potrebuješ nasilu presadzovať seba, svoju pravdu, svoje istoty... Musíš mať vždy pravdu! A je to preto, že si vlastne neveríš... Potrebuješ sám sebe dokázať, aký si úžasný! Tvoje vnútro je plné strachu... - z neschopnosti, z nedostatku lásky... Ale nepriznáš si to! Nechceš sa nechať uzdraviť... A tak môžeš celý život dokazovať sám sebe, aj druhým, že máš svoju hodnotu (aj keď úplnú hodnotu máš od svojho počatia...).**

DUŠA, to je iná kvalita = **tichá sila**, nevnučuje sa... **„tichý, lahodný šum...“** (1Kr 19,11n) Je to **rozvoj, zmena, experiment, nový zážitok, vnútorný pokoj, radosť zo života, Život...** (vnímaš to úplne citelne, keď na vrchole hory pozeráš východ slnka... keď vidíš letieť motýľa... keď počúvaš hukot potoka... keď sa v jasnej noci pozeráš na hviezdy... **Úžas nad stvoreným svetom, a v srdci pokoj a radosť...**

EGO ti nahovára, že druhý človek je tvoj konkurent a môže ti niečo zobrať, ukradnúť (človeka, príležitosti, lásku...). **„Aby som JA bol úspešný, aby som to JA niekam dotiahol (v štúdiu, práci, vzťahoch), tak JA sa musím presadiť, vyniknúť, dať si pozor na druhých, prípadne aj zničiť druhých, ktorí ohrozujú MOJE dobro!“**

V živote platí jeden princíp, tzv. „kladkový systém“ = **čím vyššie stúpa tvoje EGO, tým nižšie klesá tvoja DUŠA...** Ale platí to aj opačne – **ak začneš rozvíjať a najmä „počúvať“ svoju dušu, tvoje EGO musí nutne odísť do úzadia a ty začneš viac a pozornejšie vnímať skutočnú Pravdu** (o sebe, o živote, o Bohu... s pokorou, radosťou a láskou).

Pôvod tvojho strachu je často v nesprávnej „výchove strašením“. Už ako malé dieťa ťa strašili („*ak toto nespraviš tak pánbožko ťa potrestá... ak ma neposlúchneš, maminka bude smutná, a ty budeš zlý chlapec/škaredé dievčatko... hlavne daj pozor, aby si nespáchal hriech... nesmieš... neriskuj... nechaj... sadni...*“). Avšak pravda je taká, že **každý človek túži po živote** - aj ten, ktorého výchova strašením ubila pod zem...

Každý z nás túži v hĺbke srdca po skutočnom Živote. Otázka teda znie: **Je to, čo teraz žiješ, naozaj ŽIVOT? Skutočný, náročný, krásny, zdravo riskujúci, meniaci sa, rozvíjajúci sa, radostný, slobodný, milujúci? Prináša ti tvoj spôsob života naplnenie, pokoj a radosť? Žiješ to, čo si pochopil ako svoje POVOLANIE?**

Potrebuješ sa veľa odnaučiť, ale aj veľa naučiť. No nie je učenie ako učenie... **Pravé učenie je učenie skúsenosťou = pochopenie a konanie.** Teba však v škole a pri rôznych formačných stretnutiach často tlačia do „učenia“, ktoré je často len bezduchým opakovaním prebranej látky alebo nejakého názoru – máš len zopakovať to, čo ti niekto povedal. „Spravil som skúšku na A-čko!“ Ok... „Mám certifikát z animátorského kurzu.“ Ok... **A čo si skutočne pochopil, čo sa zmenilo v tvojom živote?**

„Keď som mal päť rokov, mama mi povedala, že kľúčom života je šťastie. Keď som prišiel do školy, učiteľka sa ma spýtala, čím chcem byť, keď vyrastiem. Povedal som 'šťastný'. Povedala mi, že som nerozumel otázke. Ja som povedal, že ona nerozumie životu...“ (John Lennon)

**„Nie je dôležité, čo si dokázal v škole,
ale to, čo dokážeš v živote.“**
(Albert Einstein)

KREATÍVNY PRÍSTUP NA VLASTNEJ CESTE ŽIVOTOM

Hovorili ti, že robiť chyby je zlé... To znamená „neriskuj, daj si pozor, radšej choď známou a vychodenou cestou, tou, ktorá je jediná najlepšia, najmä tá, ktorú ti odporúčam JA!“ **Ale to je potom koniec kreativity, koniec zdravého riskovania, koniec učenia sa, koniec múdrosti.** „Len táto cesta je správna!“ Naozaj? **Namiesto toho, aby si sám v zdravom hľadaní a v spolupráci s Božou milosťou tvoril a rozvíjal svoju osobnosť = vedome sa rozhodoval pre svoju Cestu, skúšal sa pozrieť na veci a na život novým pohľadom - ty sa meníš na pritakávača a nechávaš sa vtiahnuť do očakávaní, túžob a „právd“ iných ľudí** (ktorí ťa potom aj veľmi ľahko manipulujú a vťahujú do svojich životných scenárov). **Ty si máš napísať svoj vlastný životný scenár a ten žiť - vo vlastnej odvahe, radosti, zodpovednosti a láske!** Samozrejme môžeš spolupracovať s druhými, pridať sa k Snu niekoho iného, inšpirovať niekoho, aby sa pridal k tvojmu Snu, spojiť svoj Sen s iným podobným Snom (napr. v manželstve, partnerstve, v nejakej komunite alebo hudobnej spolupráci)...

Ale ak chceš prežívať naplnený život, zanechať za sebou stopu a darovať niečo zo svojich darov druhým, nemôžeš sa vzdať svojho vlastného Sna! (Môžeš zmeniť svoj Sen, prehodnotiť svoju doterajšiu cestu... ale musí to byť **tvoje slobodné rozhodnutie, so zodpovednosťou za svoj život a za svoje šťastie** = nezahod' svoje talenty... (pozri Mt 25,14n)

Pozri sa na rôznych svätcov a významných ľudí, ktorí zmenili dejiny sveta – áno presne! Nekopírovali „ustrášenú a poddajnú väčšinu“, neboli otrokmi nejakého – často skostnateného - systému alebo nejakej ideológie, nešli po vychodenej ceste bez rozmýšľania, bez počúvania srdca... **Všetci veľkí ľudia skúšali niečo nové, niečo obmenené, niečo hlbšie, niečo krajšie – s určitým riskovaním, s odvahou a láskou, s vnútornou slobodou. Počúvali hlas svojho srdca, svojej duše, ale takisto aj hlas svojej doby.** (Napríklad v Cirkvi sa vrátili od pokrytectva a formálnosti opäť k „obyčajnému“ Evanjeliu... To bola teda „novinka“... vid'. sv. Filip Neri, sv. František z Assisi, sv. don Bosco, sv. Matka Tereza, brat Roger z Taizé, pápež František atď... Áno, je pravdou, že viacerých za to odsudzovali tí „vlastní“, alebo tiež niektorí ďalší to aj nezvládli a nejakto sa zamotali úplne mimo, ale - **ak sa človek skutočne snaží vnímať realitu s pokorou a s otvoreným srdcom, modlí sa, medituje nad Písmom, snaží sa úprimne a konkrétne milovať, naplno žiť - tak postupne pochopí, ako môže rozvinúť svoj život v prospech druhých = v pravdivosti a vo vernosti svojmu povolaniu.**

Ak sa nebojíš zdravo riskovať a pozorne počúvaš svoje hlboké túžby a vnuknutia v srdci, tak vniká niečo nové... Ide o kreatívny prístup k životu. Neopakuješ, čo už niekto povedal – alebo skôr - **premeníš niečo „obyčajné“ na niečo „neobyčajné“, na niečo obohatené novosťou, dáš do toho svoju originalitu, svoj vklad, svoje nadšenie, svoju lásku.** Tak ako aj každý svätec sa vlastne „len“ vrátil k Evanjeliu svojim originálnym spôsobom, keď videl potrebu svojej doby a vnímal a prijal ponuku povolania - čiže **počúval vnuknutia a túžby vo svojom srdci.** A samozrejme... obmedzení ľudia, tí ustrašení, držiaci sa „istôt“ a „verní zákonu“ im kládli väčšie či menšie polená pod nohy. (Alebo ich prípadne upálili ako heretikov, alebo ukrižovali ako zločincov...) Tak to jednoducho v realite života býva.

**Na skutočný Život a skutočnú Lásku
treba odvalu = veľa odvahy...
A veľa pokory...**

Nové veci môžu vznikáť len tam, kde sa môžu robiť chyby. Ak sa bojíš, že spravíš chybu, tak zostaneš pripútaný a neschopný pohybu vo svojich známych „istotách“. Preto sa aj zákonníci a farizeji búrili proti Ježišovi (a ukrižovali ho), preto viacerých svätcov posielala vlastná Cirkev do blázinca (napr. don Bosca), do väzenia (napr. sv. Jána z Kríža) alebo pred inkvizičný súd (napr. sv. Filipa Neriho), preto dnes viacerí vysoko postavení cirkevní predstavitelia otvorene vystupujú proti pápežovi Františkovi a jeho otvorenej a konkrétnej láske ku všetkým ľuďom (nie len ku „katolíkom“... a heterosexuálom... a mužskej cirkevnej hierarchii...). Lebo títo **milujúci a evanjelióví ľudia svojou vnútornou slobodou a láskou „ku všetkým (!)“ narúšajú tie pseudo-istoty mnohým zakomplexovaným a ustrašeným ľuďom držiacich sa zubami nechtami svojich jasných zákonov, jasných právd, jasných predpisov, jasných pravidiel a známych ciest - najmä tých poriadne vychodených...** (pretože na „úzkej ceste, vedúcej k Životu“ veľmi tlačienica nie je, pretože „málo je tých, čo ju nachádzajú“... Mt 7,13-14) **Málo je tých, čo sa odvážia risknúť skutočný ŽIVOT...**

Ak je ale tvojim cieľom len „niekde to dotiahnuť“, tak kreativitu vôbec nepotrebuješ. Načo. Spravíš skúšky. **Získaš papier. A už si „niekto“.** EGO je spokojné. **Buduješ si potom osobnú dôležitosť - dávaš si pozor na svoju „vizitku“, na svoj imidž** (oblečenie, značka mobilu, titul, názory druhých o tebe), **sleduješ, či si ešte „in“.** **Dávaš si veľký pozor na to, ako sa „máš“ správať... na to, čo „máš“ hovoriť... aké názory „máš“ mať...** (tu platí „murphyho zákon“, že - väčšinou ten, kto si myslí, že je in, je väčšinou out, a ten, kto si myslí, že je out, je väčšinou in...). **Ak ťa niekto neberie vážne v tvojej hre na dôležitého, chceš sa pomstiť! A už sa šíri „emocionálny jed“!** (Osobne sa ťa dotýkajú poznámky na tvoju osobu - pretože si namyslený a samolíuby, urážaš sa, hneváš sa, plačeš... obviňuješ, ničíš...)

Vieš prečo je to tak? **Prečo sa ťa rôzne poznámky tak dotýkajú?** Pretože **tvoje emocionálne telo je plné neuzdravených zranení** (najmä z detstva) **a zablokuješ sa...** Tieto zranenia sú v tebe veľmi hlboko, a trvá niekedy veľa rokov, kým ich dokážeš otvoriť, pochopiť, uzdraviť (sa) - **tieto zranenia máš zapísané vo svojom emocionálnom tele, máš to „napísané v tvári“...**

(Ľudia, ktorí dlhodobo pracujú s ľuďmi a už trochu pochopili život, vedia často veľmi dobre „čítať“ z ľudskej tváre, z vyjadrení a postojov... A ak ich vedie DUŠA, môžu tak pomôcť mnohým k uzdraveniu - aj keď je to často náročný proces...)

Ale ak ich vedie EGO, môžu s druhými úspešne manipulovať – ponúknu im „na predaj“ to, po čom sú tí druhí tak neskutočne hladní... Čo im ale nepomôže, skôr im to môže uškodiť.)

Podobné zranenie je aj v oblasti našej viery (teologická teória o „dedičnom hriechu“). **Sme v hĺbke srdca zranení, nemôžeme za to, nechápeme to, ale veľmi nás to ovplyvňuje... Ak si to uvedomíme, ak toto zranenie otvoríme, prijmeme, pochopíme – môžeme sa nechať uzdraviť Božou láskou** (tak ako sa môžeme nechať uzdraviť aj z iných našich hlbokých osobných zranení).

V ľudskom tele má každá bunka svoje jedinečné a podstatné miesto. Tak **aj v živote má každý človek svoje jedinečné a podstatné miesto.** Ak sú bunky v ľudskom tele „egocentrické“ a chcú si vytvoriť „vlastný svet“ a „dotiahnuť to vyššie“ – vzniká rakovina... A čím sú takéto bunky väčšie, tým viac ohrozujú celok. **Ty si presne na svojom mieste a vytváraš súhrn v mozaike života. Keď si na svojom mieste, môžeš použiť svoj dar, ktorý nikto iný nemá.** (A preto nikto nemôže s tebou súťažiť, alebo ťa nahrádzať, alebo ťa ohrozovať. A zrazu... sa potom nebojíš! Ale **ak stále s niekým súťažíš, ak sa porovnávaš – ešte si nepochopil svoj dar!**

Problémom je, že prvé desaťročia života sa v škole (a aj na náboženstve) naučíš veľa nezmyslov a potom sa to budeš musieť postupne odnaučiť (alebo sa to neodnaučíš a budeš sa trápiť ďalej...) **Malé dieťa sa túži učiť, prežíva úžas, chce preniknúť do všetkých tajomstiev a potom sa mu tí „múdri a rozumní“ postavia do cesty** (a už sa hodnotí, súťaží, vyžaduje veľa zbytočných vedomostí - ktoré sú často už hneď po škole zastaralé). **„Ak... nebudete ako deti...“ (Mt 18,3) Úžas, jednoduchosť, prirodzenosť, radosť, dôvera... žiadny zbytočný strach... žiadne umelé formy správania... Viera v Božiu lásku, v Boha, ktorý podporuje rozlet človeka... Radostná sloboda.**

MODLITBA ÚŽASU A VĎAKY

Zhlboka sa nadýchni a precituj, ako tvoje pľúca napĺňa vzduch. Vnímaj, že vzduch nie je nič iné ako láska. Všímaj si spojenie medzi vzduchom a pľúcami, spojenie lásky. Nasávaj do pľúc vzduch, až kým tvoje telo nepocíti potrebu vydýchnuť ho. Vtedy vydýchni a znovu **prežívaj radosť... Už len samo dýchanie úplne stačí na to, aby si bol stále šťastný, aby si sa tešil zo života. Úplne stačí byť nažive. Prežívaj radosť z toho, že si nažive, radosť z toho, že pociťuješ lásku...**

„Stvoriteľ Univerza... vieme, že tvoje skutočné meno je Láska,
že byť s tebou znamená pociťovať rovnaké vibrácie,
rovnakú frekvenciu akou si ty...

**Dnes nám pomôž, aby sme boli ako ty,
aby sme milovali život, aby sme boli životom a láskou.**

Pomôž nám milovať tak, ako miluješ ty,
bez podmienok, bez očakávaní, bez záväzkov a súdov.

**Pomôž nám milovať a prijímať samých seba
bez akýchkoľvek súdov,**

pretože keď sa súdime, pokladáme sa za vinných
a pociťujeme potrebu byť potrestaní.

**Pomôž nám bezpodmienečne milovať všetko, čo tvoríš,
predovšetkým iné ľudské bytosti,
najmä tie, ktoré žijú okolo nás...**

Ľudí, ktorých sa tak veľmi pokúšame milovať.

Pretože keď ich odmietame, odmietame sami seba
a keď odmietame sami seba, odmietame Teba.

**Pomôž nám milovať iných práve takých, akí sú,
bez akýchkoľvek podmienok.**

Pomôž nám prijímať ich akí sú, bez súdov,
pretože keď ich súdime, nachádzame na nich vinu,
obviňujeme ich a pociťujeme potrebu potrestať ich.

**Očisti dnes naše srdcia od všetkého emocionálneho jedu,
oslobod' naše mysle od všetkých súdov,
aby sme mohli žiť v dokonalom mieri a dokonalej láske.**

Dnešný deň je výnimočný.

**Dnes opäť otvárame naše srdcia láske,
aby sme si bez akéhokoľvek strachu mohli navzájom povedať
‘milujem ťa’, a myslieť to naozaj vážne.**

Dnes ti ponúkame sami seba.

Príď k nám, použi naše hlasy, použi naše oči, naše ruky
a použi naše srdcia,

aby sme sa podieľali na spojení lásky so všetkými.

Dnes nám, Stvoriteľ, pomôž, aby sme boli ako ty.

**Ďakujeme ti za všetko, čo v tento deň dostávame,
najmä za slobodu byť tými, kým skutočne sme.“**

**„Ďakujem ti, Stvoriteľ Univerza,
za dar života, ktorý si mi dal.**

**Ďakujem ti, že mi dávaš všetko,
čo som kedy skutočne potreboval.**

**Ďakujem ti za možnosť
pociťovať toto nádherné telo a túto úžasnú myseľ.**

Ďakujem ti, že žiješ vo mne so všetkou svojou láskou,
so svojím čistým, bezhraničným duchom,
so svojím teplým a žiarivým svetlom.

Ďakujem ti, že používaš moje slová, moje oči a moje uši,
aby som sa všade, kam idem, mohol deliť o tvoju lásku.

Milujem ťa presne takého, aký si,
pretože som tvojím dielom, **milujem aj seba** takého, aký som.

Pomôž mi udržať si v srdci túto lásku a mier
a **vytvoriť z tejto lásky nový spôsob života**,
aby som mohol žiť v láske po zvyšok svojho života."

(don Ruiz)

NEPREVIŇUJ SA SLOVOM

„Na počiatku bolo Slovo
a Slovo bolo u Boha
a to Slovo bolo Boh.“
(Jn 1,1)

„Boh povedal... a stalo sa tak.“
(Gn 1,6-7)

Slovo je tvorivá sila, je to dar, ktorý pochádza od Boha. Prostredníctvom slova vyjadruješ svoje tvorivé schopnosti. Všetko dávaš najavo práve svojim slovom, svoje úmysly prejavuješ slovom. Prostredníctvom slova môžeš dať najavo to, o čom sníváš, čo cítiš a čím skutočne si. **Slovo je sila, ktorú máš** na vyjadrovanie a komunikáciu, na myslenie - a tým aj **na vytváranie udalostí vo svojom živote**. **Slovo je najmocnejší nástroj, aký človek má**. Je to magický nástroj.

Ale tak, ako má meč dve ostria, **tvoje slovo môže vytvoriť ten najkrajší sen, alebo všetko okolo teba zničiť**. Jedným ostrím je **zneužívanie slova, ktoré v živote vytvára peklo**. Druhým ostrím je **čistota, bezúhonnosť slova, ktorá vytvára iba krásu, lásku a nebo na zemi**. V závislosti od toho, ako slovo používaš, **slovo ťa môže oslobodiť alebo ešte viac zotročiť**. Celá tvoja kúzelná moc je založená na tvojom slove... **Slovo je také mocné, že dokáže zmeniť život alebo zničiť životy mnohých ľudí**. „Ľudská myseľ je ako úrodná pôda, do ktorej sa neustále ukladajú semenka. Tie semenka sú názory, myšlienky a koncepty... Zasadíte semenko, nejakú myšlienku, a ono rastie. Slovo je ako semenko a ľudská myseľ je taká úrodná! Jediný problém spočíva v tom, že je až príliš úrodná pre semenka strachu...

Musíme pochopiť, aká sila vychádza z našich úst. **Náš strach alebo pochybnosť zasadené do našej mysli dokážu vytvoriť nekonečnú drámu udalostí...** Svojím slovom môžeme buď na niekoho uvaliť kľatbu, alebo niekoho spod kľatby oslobodiť. Kľatby vrháme po celý čas našimi názormi.“ (don Ruiz)

„Nie si dosť dobrý v športe... Si nejaký tučný, nie si moc pekný... Si slaboch... Nikdy nič nedokážeš... Ty si ale poriadne hlúpy... Si morálna troska... Nikdy nedosiahneš to, čo ja...“ **A ty uveríš nejakému názoru** (možno vyslovenému len v ľahostajnosti, irónii, hneve, sklamaní, že nejde všetko podľa niekoho predstáv) **a v tebe sa zasadí semienko...** **Prijmeš túto dohodu... a už si pod vplyvom kľatby,** A táto dohoda spôsobuje, že **začneš robiť veľa vecí tak, aby si sa uistil, že vlastne tí, čo ti to hovorili, majú vlastne aj pravdu...** (snažíš sa druhým dokázať, že vlastne majú pravdu v tom, čo o tebe hovoria - aj keď to často vôbec nie je pravda!)

Jedného dňa však niekto upúta tvoju pozornosť a použije slovo, ktorým ti dá na vedomie tvoje dobro a tvoj potenciál („si fakt dobrý v tomto... si veľmi pekný a zaujímavý... si silný... ty toho tak veľa dokážeš... riadne dobre ti to myslí... žiješ podľa toho, čomu veríš... máš neobmedzený osobný potenciál...“) **A ty tomu uveríš = uzavrieš novú dohodu...** (ktorej výsledkom je, že už sa necítiš slabý, škaredý, neschopný, hlúpy, nemorálny, bez úspešnej budúcnosti...). **A ty začneš konať podľa tejto novej dohody. Celá kľatba sa zruší, a to iba silou slova!**

Toto je veľmi, veľmi silná vec!!! **Len slovom môžeš niekomu úplne zničiť život, alebo naopak niekoho povzbudiť k životu, alebo dokonca zachrániť od smrti** (či už duševnej, duchovnej alebo aj fyzickej)! **Svojím slovom môžeš darovať radosť, lásku, pokoj... život... Ale môžeš „darovať“ aj smútok, nenávisť, bolesť... smrť... Len svojím slovom. Máš túto moc.** Túto moc si dostal od Boha. **A môžeš tvoriť alebo ničiť, môžeš milovať alebo nenávidieť. Môžeš si vybrať „život i smrť, požehnanie i kľatbu! Vyvol’ si život...”** (Dt 30,19n)

Ako používaš svoje slovo?

Je to šírenie lásky?

Alebo je to šírenie emocionálneho jedu?

Pozri sa, čo si za posledné obdobie svojím slovom spôsobil...

Boli to viac krásne veci, povzbudenie, prejavy lásky = prinášal si druhým radosť a pokoj, boli to povzbudenie a úsmevy? Alebo to boli skôr negatívne veci, obviňovania, hľadanie viny, plánovanie pomsty, prejavy nenávisť, ničenie = prinášal si druhým ľuďom smútok a bolesť? **Žiješ viac „v nebi“ alebo viac žiješ „v pekle“? Aké ovocie si svojim slovom priniesol do života druhých?** (Mt 7,17n)

„Z plnosti srdca hovoria ústa.“

(Mt 12,34)

Tvoj názor nie je nič iné, ako tvoj uhol pohľadu. Nemusí byť nevyhnutne správny. Tvoj názor pochádza z tvojich predstáv, z tvojho ega a z tvojho sna. Všetok „emocionálny jed“ vytváraš a posúvaš na iných len preto, aby si mal dobrý pocit zo svojej pravdy...

Ak pochopíš túto dohodu a nebudeš sa už prevíňovať slovom, všetok emocionálny jed nakoniec vymizne z tvojej mysle a komunikácie v osobných vzťahoch. A tiež ti tvoja zmena postoja poskytne imunitu pred každým, kto na teba vrhá kľatbu svojim emocionálnym jedom. Namiesto toho tvoja myseľ bude úrodnou pôdou pre slová pochádzajúce z lásky...

AKÉMU SLOVU SI UVERIL?

(Myšlienky z evanjelia podľa Matúša)

„Kde je Pánov Duch, tam je sloboda.“

(2Kor 3,17)

„Ježiš... Boh s nami.“ (Mt 1,21n)

„Podťe ku mne všetci, ktorí sa namáhate a ste preťažení, a ja vás posilním.“ (Mt 11,28)

„Verte evanjeliu.“ (Mk 1,15)

„Toto je moje telo... toto je moja krv... ktorá sa vylieva za všetkých na odpustenie hriechov... budem... s vami... v kráľovstve svojho Otca.“ (Mt 26,26n)

„Ľuďom sa odpustí každý hriech.“ (Mt 12,31)

„Milosrdenstvo chcem, nie obeť.“ (Mt 9,13)

„Ja chcem aj tomuto poslednému dať toľko, čo tebe.“ (Mt 20,14)

„Nech sa ti stane, ako si uveril.“ (Mt 8,13)

„Odpúšťajú sa ti hriechy.“ (Mt 9,2)

„Tvoja viera ťa uzdravila.“ (Mt 9,22)

„Bohu je všetko možné.“ (Mt 19,25)

„**Otče náš... odpusť nám naše viny, ako i my odpúšťame.**“ (Mt 6,9n)

„Modli sa k svojmu Otcovi... v skrytosti.“ (Mt 6,6)

„**Nesúďte.**“ (Mt 7,1)

„**Milujte...**“ (Mt 5,44)

„Vy všetci ste bratia.“ (Mt 23,8)

„**Nebudte ustarostení o svoj život.**“ (Mt 6,25)

„Hľadajte... najprv Božie kráľovstvo... všetko dostanete navyše.“ (Mt 6,33)

„**Vstaňte a nebojte sa!**“ (Mt 17,7)

„Vzchopte sa!“ (Mt 14,27)

„Hovorte vo svetle... nebojte sa.“ (Mt 10,27-28)

„**Kto je medzi vami najväčší, bude vašim služobníkom.**“ (Mt 23,11)

„Vy im dajte jesť!“ (Mt 14,16)

„Choďte aj vy do mojej vinice!“ (Mt 20,7)

„Vy ste soľ zeme.“ (Mt 5,13)

„Vy ste svetlo sveta.“ (Mt 5,14)

„**Ja som s vami po všetky dni až do skončenia sveta.**“ (Mt 28,20)

„Podte, požehnaní môjho Otca, zaujmite kráľovstvo, ktoré je pre vás pripravené od stvorenia sveta. Lebo bol som hladný a dali ste mi jesť; bol som smädný a dali ste mi piť; bol som počestný a pritúlili ste ma; bol som nahý a priodeli ste ma; bol som chorý a navštívili ste ma; bol som vo väzení a prišli ste ku mne... Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili.“ (Mt 25,34n)

„Pane, nech sa nám otvoria oči.“

(Mt 20,33)

„Ježiš vystúpil na vrch... a učil ich:

Žite v jednoduchosti...

Blahoslavení chudobní v duchu, lebo ich je nebeské kráľovstvo.

Žite v nádeji...

Blahoslavení plačúci, lebo oni budú potešení.

Žite v pokoji...

Blahoslavení tichí, lebo oni budú dedičmi zeme.

Žite v trpezlivosti...

Blahoslavení lační a smädní po spravodlivosti, lebo oni budú nasýtení.

Odpúšťajte...

Blahoslavení milosrdní, lebo oni dosiahnu milosrdenstvo.

Prijímajte všetko s pokorou a otvorenosťou...

Blahoslavení čistého srdca, lebo oni uvidia Boha.

Prijímajte všetkých s nehou a láskou...

Blahoslavení tí, čo šíria pokoj, lebo ich budú volať Božími synmi.

Prijímajte protivenstvá ako obeť lásky k ľuďom a k Bohu...

Blahoslavení prenasledovaní pre spravodlivosť, lebo ich je nebeské kráľovstvo.

Žite vo vnútornej slobode a radosi...

Blahoslavení ste, keď vás budú pre mňa potupovať a prenasledovať a všetko zlé na vás nepravdivo hovoriť; radujte sa a jasajte, lebo máte hojnú odmenu v nebi.“ (Mt 5,1n)

NEBER SI NIČ OSOBNĚ

„Viem, že nech si myslíte a cítite čokoľvek, je to váš, a nie môj problém. Je to spôsob, akým vidíte svet...

Iní, na základe svojho systému názorov a presvedčení, budú mať o mne vlastnú inú mienku.

Preto nič z toho, čo si o mne myslia, v skutočnosti nie je o mne, ale o nich.“

(Don Ruiz)

Ak ti niekto povie „ty si ale debil“, teba sa to netýka! (Týka sa to jeho, je to jeho veta, on to hovorí...) To on ti hovorí niečo o svojom svete, o svojom spôsobe uvažovania... Avšak ty si naučený všetko prežívať osobne... a trápíš sa tým... máš potrebu reagovať na to ako automat a druhý človek ťa takto vlastne ovláda... (keď si to uvedomíš, prestaneš reagovať hneď podľa predstavy toho, kto ti niečo hovorí a zvolíš si slobodne svoju reakciu). Nemáš „povinnosť“ reagovať... (môžeš sa zasmiať, neurobiť nič, pozorovať toho človeka, usmiať sa, odísť preč, alebo ho objasniť...) A často, ak si toho človeka dobre prehliadneš, uvidíš jeho dávne zranenia a jeho túžbu ťa tiež poraniť... porozumieš jeho malickej aktivite... a môžeš mu to v tejto chvíli odpustiť... hneď... a máš to z krku!

No ak neodpustiš, tak ti uniká, že ty sa ničíš, teba to rozčuluje, teba to trápí... Nevieš odpustiť... a svoj „emocionálny mechúr“ preplňuješ dávnymi zážitkami a zraneniami (a prípadne sa ten naplnený „emocionálny mechúr“ snažíš ešte k tomu „dotiahnuť v živote čo najvyššie“... je to ohromne vyčerpávajúce). Potom sa nevieš radowať zo života. Chýba ti radosť a pokoj. Odpustiť znamená „pustiť z rúk“. EGO má veľa argumentov, aby si neodpustil, aby si sa zničil, aby si sa trápil, aby si zatrpkol... Odovzdávaš stále moc nad svojím životom iným ľuďom. (Niekto ti povie „si troska“ - ty sa začneš trápiť... niekto ti povie „si tak úžasný“ - ty sa cítiš úžasne... A takto necháš druhých ľudí, aby ťa ovplyvňovali a manipulovali...)

Ty sám máš vedieť, kto si! Potrebuješ veriť v svoju osobnosť. A potom budeš vedieť, že názory druhých ľudí na teba sú názory druhých ľudí na teba. Nie si to ty!

Ak nevieš riadiť sám seba a hľadáš, kto by ti pomohol, uniklo ti, že **pomôcť si môžeš vždy len ty sám, pretože ty máš tú kompetenciu, nikto iný! Si originál, unikát, máš vlastné jedinečné otlaky prstov, svoj špeciálny dar, svoje poslanie, kúsok Boha v sebe, si neopakovateľný, jedinečný, nenahraditeľný!**

„Hriech sa začína odmietaním samého seba. Najväčší hriech, ktorý páchate, je seba-odmietanie.“

(don Ruiz)

Nečakaj od ľudí, že ti budú hovoriť pravdu, pretože klamú aj sami sebe. Musíš si veriť a rozhodnúť sa, či veriť alebo neveriť slovám niekoho iného. Keď prijmeš ľudí takých, akí naozaj sú a nebudeš si brať nič z ich vyjadrení osobne (ani chválu ani urážky), nikdy ťa nemôže zraniť to, čo druhí hovoria alebo robia. Ani to, keď klamú... Klamú ti, lebo sa boja. Boja sa, že zistíš, že nie sú dokonalí... (Je tak bolestné sňať si spoločenskú masku!).

Nemusíš až tak veriť ostatným, ale skôr **potrebuješ veriť vo svoje správne rozhodnutia. Keď nebudeš brať osobne nič z toho, čo o tebe hovoria iní, vyhneš sa vo svojom živote mnohým sporom. Tvoj hnev, žiarlivosť a závisť zmiznú, aj smútok sa jednoducho stratí.**

Preberaj zodpovednosť za svoje činy, ale neobviňuj sa, ani sa neodsudzuj. Ak si v niečom zlyhal, pouč sa z toho. (Prípadne sa z toho môžeš vyspovedať, ak to trápi tvoje svedomie, ale choď ďalej bez výčitiek!). **Nenič svoju osobnosť seba-obviňovaním a smútkom! Ježiš ti priniesol slobodu!** (Ale ty občas sedíš vo väzení svojej mysle a napriek úplne roztvoreným dverám si myslíš, že si „nehodný“ vyjsť von a nadýchnuť sa úplnej slobody... Máš tak slabú vieru v Božiu lásku! A tak obmedzené a ustrašené myslenie, ktorým ťa nainfikovali iní ľudia...) **Nadýchni sa konečne slobody... a buď sám sebou!**

„Keď si neberiete nič osobne, získavate obrovské množstvo slobody. Stávate sa imúnni voči čiernym mágom a neovplyvní vás žiadna akokoľvek silná kľatba. **Niektó vám môže zámerne poslať emocionálny jed, a ak si to nevezmete osobne, neprijmete ho.**

Keď ten emocionálny jed nevezmete, ešte silnie, avšak v odosielateľovi, a nie vo vás... **Keď si vytvoríte návyk nebrať si nič osobne, nebudete musieť veriť tomu, čo robia alebo hovoria iní. Budete musieť veriť iba sami sebe, že urobíte zodpovedné rozhodnutia.** Nikdy nezodpovedáte za činy iných, zodpovedáte iba sami za seba. Keď tomu naozaj porozumiete... sotva sa vás môžu dotknúť bezohľadné poznámky alebo činy ostatných... Môžete hovoriť 'ľúbim ťa', bez strachu, že sa zosmiešnite alebo vás odmietnu. Môžete žiadať o to, čo potrebujete. **Môžete povedať áno a môžete povedať nie – ako sa rozhodnete** – bez pocitu viny alebo odsudzovania samého seba. **Môžete sa rozhodnúť, že budete vždy nasledovať svoje srdce.** Môžete sa potom nachádzať aj uprostred pekla a **stále budete pociťovať vnútorný pokoj a šťastie.** (don Ruiz)

NEVYTVÁRAJ SI DOMNIENKY

„Vytvárame si domnienky o tom, čo iní robia alebo si myslia – berieme si to osobne – potom ich obviňujeme a reagujeme posielaním emocionálneho jedu prostredníctvom slova... Vytvoríme si domnienku, niečo nepochopíme, vezmeme si to osobne a nakoniec vytvoríme celú drámu pre nič.“ (don Ruiz)

V tvojej mysli neustále vznikajú domnienky. Je to tvoja interpretácia skutočnosti, ktorú si vo svojej hlave prehodiš za pravdu (a hádky a obviňovania sú na svete). **Svoju domnienku považuješ za realitu, ale často existuje iba v tvojej hlave!!! Ty tomu však úplne uveríš...**

Je to tak u každého z nás. **Každý máme v hlave svoj svet, svoje domnienky, svoje verzie reality, svoju interpretáciu reality.** Ak budeme rásť v múdrosti, postupne pochopíme, že **jednoducho sme iní a môžeme sa učiť prijímať sa aj v odlišnosti** - a tešiť sa z toho, že nie sme rovnakí a môžeme sa vzájomne obohatiť iným pohľadom (a je potrebné naučiť sa neprojektovať si do iných svoje vlastné verzie reality, svoje komplexy, svoje zranenia, svoje strachy).

„Je vždy lepšie pýtať sa, než si vytvárať domnienky, pretože domnienky nás určujú na utrpenie... V ľudskej mysli... všetko nesprávne interpretujeme a ničomu nerozumieme. Vidíme len to, čo chceme vidieť a počujeme iba to, čo chceme počuť. Nevnímame veci také, aké sú.“

Máme vo zvyku snívať bez toho, aby sme sa opierali o realitu. V našej predstavivosti si veci doslova vysnívame. Keď niečomu neporozumieme, vytvoríme si domnienku o význame a **keď vyjde najavo pravda** a bublina nášho sna praskne, **zistíme, že všetko bolo úplne inak ako sme si mysleli...** (Don Ruiz)

Vo vzájomných vzťahoch je nevyhnutne nutný úprimný dialóg, komunikácia, pýtanie sa „ako toto vnímaš ty?“ A snažiť sa pochopiť druhého z jeho pohľadu, bez posudzovania a súdenia... Väčšinou však nemáme odvalu klásť otázky... a tak si nájdeme odpovede vo vlastnej hlave... (a vznikajú vážne problémy, hádky a vzťahové tragédie...)

„Keď niečomu veríme, sme natoľko presvedčení o svojej pravde, že zničíme vzťah len preto, aby sme ubránili svoju pozíciu. Vytvárame si domnienku, že všetci ľudia vidia život rovnako ako my. Domnievame sa, že ostatní myslia ako my, cítia ako my, posudzujú ako my a znevažujú rovnako ako my. To je najväčšia domnienka... A to je dôvod, prečo máme strach byť v prítomnosti iných sami sebou. Myslíme si, že nás všetci ostatní budú súdiť, robiť z nás obeť, znevažovať nás a obviňovať, ako to robíme sami. Takže ešte skôr, ako nás môžu iní odmietnuť, už sme sa odmietli sami... Možno musíte prestať klamať sami sebe o tom, čo skutočne chcete...“ (Don Ruiz)

Zamilovanosť prináša jednu z najväčších domnienok, ktorá ovláda naše životy – je to úžasný vzťah, obrovské množstvo energie, všetko je jednoduché, všetko ide akoby samo. **Domnienka spočíva v tom, že tú energiu nám dáva ten partner, že to robí on** (ale to nie je možné, pretože žiadny partner nemôže mať toľko energie). **Skutočnosť je taká, že ak sa zamiluješ, otvoríš svoje srdce.** Normálne býva srdce zatvorené, lebo to považuješ za bezpečnejšie, aby to srdce nebolo tak zraniteľné, tak ho zavieraš... Zamilovanosť ho otvorí, ale **tá energia, ktorá tam prúdi, je univerzálna Božia láska!** Tá ohromná energia, čo vytvára celé to telo, tú úžasnú bytosť... čo vytvára formy a tvary. **A táto ohromná, víriaca, všadeprítomná energia Božej lásky tebou začne prúdiť tým otvoreným srdcom.** Preto je tak ohromná, preto je tak nečakaná, šokujúca, ale ty to nevieš. **Ty si myslíš, že to je od partnera... A pri všedných dňoch sa tvoje srdce zase nejako privrie a tá energia nemá kade prúdiť...** A ty máš ďalšie domnienky: že partner ti ju prestal dávať, že tá láska nejako vyprchla zo strany partnera – a nevieš prečo...

„Je partner so mnou nespokojný...? Alebo má niekoho iného...?“ Nerozumieš tej situácii, kam tá energia zmizla. **A keďže si myslíš, že ti tú energiu lásky dával partner, tak ju od neho zase chceš, lebo to bolo príjemné mať tú energiu – tak sa snažíš tú energiu z partnera aspoň nejakou vyraziť** (napr. systém hádka, aby si energiu uviedol do chodu). **Nevieš pracovať s tou univerzálnou energiou lásky, nevieš otvoriť svoje srdce, nevieš nechať prúdiť tú energiu...** A tak potom musíte nejakou medzi sebou bojovať ten divný boj o tú energiu lásky (s partnerom, deťmi, rodičmi, cudzími ľuďmi, konkurentami...) a navzájom si tú energiu kradnete.

Akonáhle by si sa vedel napojiť na tú ohromnú energiu Lásky, na ten celok, tak ju budeš len dávať. Dávať! Potom zrazu vieš, že jej je dosť, nemusíš sa o ňu vôbec strachovať, tá energia prúdi, je skutočne nekonečná, a ty zrazu môžeš milovať kohokoľvek, nie len partnera, ale všetkých ľudí, všetky tvory, všetky bytosti, planéty, vzduch, zem, zrazu môžeš milovať ten celok, z ktorého pochádzame, ktorého sme súčasťou, môžeš slobodne milovať a môže ťa to baviť.

„Láska je najuniverzálnejšia, najobdivuhodnejšia a najtajomnejšia z kozmických energií.“

(P. Teilhard De Chardin)

Ale prečo tak často nie sme schopní uveriť tomu, že niečo také existuje...? Pretože v tom detstve sme to nie vždy zakúsili. Je to **problém výchovy strachom, krotenie slobodnej malej bytosti... (Často ide o systém odopierania lásky, láska len za odmenu... „ja rodič ťa mám rád, len ak si dobré a vzorné dieťa... ale ak si neposlušné dieťa, tak ťa rád nemám"... je to kšeft – výmenný obchod, ak poskytujeme lásku len niekedy!)**

Aké úžasné je prostredie bezpodmienečnej lásky = rodičia milujú dieťa pretože ho milujú! Nie za to, aké je – milujú ho za to, že je. (To neznamená, že ho nevychováajú – ale nepletú si výchovu s láskou... lásku poskytujú priebežne, stále, môžu dieťaťu aj niečo vytknúť, ale stále ho milujú a dávajú mu to najavo – tak, aby to cítilo). **Potom dieťa spozná tú všadeprítomnú energiu Lásky a cíti sa bezpečne. A v dospelosti sa vie na tú univerzálnu energiu Lásky napojiť.** (A takíto milujúci rodičia môžu nechať dieťa letieť, nechať ho celku, Životu, pretože o dieťa napojené na energiu Lásky sa nemusia báť.)

Si zvyknúť na to, aby ti niekto „dokazoval lásku“... „Ak ma miluješ, tak...“ Ale láska nie je to, čo ti má druhý dať (aby ti „dokázal“ že ťa miluje). Láska je to, čo dávaš ty! To, čo poskytuješ. To, čo dávaš tomu druhému... Pretože v tvojej kompetencii je DÁVAŤ LÁSKU, nie si ju brať, alebo nútiť druhého, aby ti ju vracal. To je totižto jeho vec, to je vec toho druhého. A ty si pletieš lásku so závislosťou!

Naplnený vzťah je, že ja milujem teba a ty miluješ mňa - čiže vzájomne si DARUJEME LÁSKU... bez podmienok... Je to krásne. Je to naplňujúce. Je to skutočný vzťah. Aj Boh ťa miluje a túži (aj keď to nemôže ovplyvniť, pretože to nie je v jeho kompetencii = necháva ti slobodu) aby si ty miloval tiež jeho samého (najmä v druhých ľuďoch - aby si ty sám bol blížnym pre tých, ktorí to potrebujú... *Lk 10,29n*). Láska sa vždy daruje! A keď sa daruje vzájomne, je to znásobený a úžasný DAR VZŤAHU.

Ak si povieš „on (ona) sa ešte zmení“ tak toho človeka vlastne nemiluješ! Ty miluješ len svoju predstavu o ňom (o nej), svoju domnienku o partnerovi! A budeš potom túto svoju predstavu svojmu partnerovi postupne vnucovať a vnucovať a vnucovať... A nebudete šťastní... (V každom partnerskom vzťahu je vlastne šesť vzťahových videní: nie len **on a ona...** ale aj **ona, ako ju vidí on** a **on, ako ho vidí ona...** ale tiež ešte **on, ako si myslí, že ho vidí ona,** a **ona, ako si myslí, že ju vidí on...** Šesť „vzťahov“ v rámci jedného partnerského vzťahu... uff... ;-)

„Spôsob ako sa možno vyvarovať vytváraniu domnienok, je klásť otázky. Dajte si záležať na tom, aby bola vaša komunikácia zrozumiteľná... Nájdite odvahu klásť otázky, kým nebudete mať úplne jasno, a ani potom sa nedomnievajte, že o danej situácii viete všetko, čo sa dá... Nájdite odvahu požiadať o to, čo chcete. Každý má právo povedať vám áno alebo nie, a vy máte vždy právo žiadať. Podobne majú všetci právo žiadať niečo od vás a vy máte právo povedať áno alebo nie... Pri zrozumiteľnej komunikácii sa zmenia všetky vaše vzťahy.“ (*Don Ruiz*)

Používaj slovo na to, aby si tvoril, dával, delil sa a miloval. Ak si vytvoríš postupne návyk nevytvárať si domnienky, zmení sa kompletne celý tvoj život... Ľahko príde k tebe všetko, čo chceš, lebo Duch v tebe je voľný – toto je majstrovstvo ducha, majstrovstvo lásky, majstrovstvo vd'ačnosti a majstrovstvo života. Toto je cesta k osobnej slobode.

Názorové otroctvo ti môže zabrániť skutočne žiť v pravde.

Názorové otroctvo ťa môže spraviť úplne neslobodným.
Svojou názorovou obmedzenosťou môžeš vykonať veľa zla.

**Tvoje „silné presvedčenie“ o „tvojej pravde“
môže byť len tvou silne pomýlenou ilúziou!**

„Ale MY MÁME PRAVDU!!!“

**Pravda sa nedá vlastniť,
ale dá sa žiť v pravde.**

„Ježiš mu odpovedal: **Ja som... pravda.**“

(Jn 14,6)

„Ježiš povedal... **pravda vás vyslobodí...**

Ked' vás Syn vyslobodí, budete naozaj slobodní...

Prečo nechápete moju reč?“

(Jn 8,31n)

„Pravda je také zložité slovo. Niekedy si ľudia myslia, že pravda je nejaký názor, alebo myšlienka, že to je pravda... **Pravda nie je vyjadriteľná slovami, môžeme slovami okolo nej len krúžiť... Pravda existuje nezávisle na slovách, nezávisle na systéme viery, systéme presvedčenia... Práve podľa toho je možné rozpoznať pravdu, že má svoju vlastnú existenciu, svoju vlastnú energiu, a je nezávislá na tom, čo si kto myslí.** Zatiaľ, čo tie jednotlivé systémy - ľživé - sú vytvorené myšlienkami, sú systémy myšlienok... Tie **myšlienkové systémy sa navzájom obviňujú z toho, že ten iný systém je horší, alebo mylný,** a neustále sa tie myšlienky medzi sebou ťahajú o to, kto ako má tú pravdu... **Nikto nemôže mať pravdu, nie je možné ju vlastniť... Je možné ju žiť.** Ako byť tou pravdou? **Pravda je život sám. Prúd života... Prúd lásky... Univerzum. Zdroj... Život... Život ako taký, to je Pravda. Je jedno, čo si o tom myslíme...** (Často sa dokonca život sám chová v rozpore s našimi myšlienkami, našimi prianiami). **Sme šokovaní z toho, čo sa to deje, ako je toto možné, neustále niečo objavujeme** (čo sa odohráva buď v tele, v bunkách, alebo vonku). Pozorujeme včely, hmyz, stromy, rastliny, dozvedáme sa ako komunikujú, neustále sa dozvedáme ďalej a ďalej nové myšlienky a nové informácie, ale **tá pravda je taká stále... rovnaká...** Stromy sú tu, včely sú tu, hmyz je tu, vtáci cvrlikajú, a **jednoducho to tak je. To je jedno, či si o tom myslíme niečo, čo si o tom chceme myslieť, ono to je, existuje to.**

Rieka tečie... existuje... je... tečie ako prúd pravdy, a je jedno, čo si o tom myslíme, či si myslíme, či by tam nemala byť alebo mala byť... **Pravda sa vyznačuje prosto tým, že je navzdory všetkým tým myšlienkovým systémom...**

Pravda je dohoda ľudí o niečom... (V stredoveku bola pravda, že slnko sa otáča okolo zeme, zem je plochá... Ale to nebola pravda – bola to názorová zhoda.) **Pre nejakých ľudí bude pravda, že... pre iných zase že... Pravda je výraz určitej úrovne vedomia, a dohody ľudí, ktorí sú v tej úrovni vedomia. A pravda takto stále vyvoláva spor, pretože je obsiahnutá v myšlienkach** (a myšlienkou nemôžeš pomyslieť ani jednu bunku v tele - slová sú, teórie, ale nevie sa presne, čo sa v tej bunke skutočne deje...) **Život ako taký nepotrebuje myšlienky, k tomu aby existoval... My sme zamestnaní množstvom falošných ilúzií (nepráv) a tie nás zamestnávajú natoľko, že ich považujeme za život a potom si nevšimneme, čo je skutočný Život...** Dávame na všetko etikety, nálepky... a niekto vždy potom povie, že to tak nie je... **Záleží, kde presunieme pozornosť...** (J.Dušek)

„Ale ako spoznám, či je niečo pravda alebo nie je?“

**Z hľadiska tvojich informácií
toto považuješ za pravdu. Ok.**

Ale niekto iný má iné informácie,
má iné poznatky,
a tiež má inú pravdu.

Ale čo je SKUTOČNÁ PRAVDA?

**Z hľadiska tvojich skúseností - a tiež tvojich skrytých zranení
- toto považuješ za pravdivý pohľad na život. Ok.**

Ale niekto iný má iné skúsenosti - a tiež iné skryté zranenia
- a tiež má úplne iný pohľad na život...

Ale čo je SKUTOČNÝ ŽIVOT?

**Z hľadiska toho, čo ťa naučili
a čo si pochopil z Písma a z učenia Cirkvi,
vytvoril si si svoju vlastnú predstavu o Bohu. Ok.**

Ale niekoho iného naučili niečo iné
a má úplne inú predstavu o Bohu...

Ale aký je SKUTOČNÝ BOH?

Pri vnímaní reality svojím pohľadom (ktorý sa počas života neustále mení) je dobré chápať, že **každý z nás žije v rôznych životných etapách a v rôznych etapách duchovného rastu alebo úpadku na rôznych úrovniach vedomia. Niektoré úrovne sú skoro úplne nezlučiteľné k vzájomnému pochopeniu...** Len túžba stále viac chápať život, a tiež otvorenosť - a zotrúvanie často v samote a tichu, v modlitbe a mlčaní - ti pomôže postupne stále viac spoznávať seba, a chápať druhých ľudí (milovať ich takých, akí sú) a vnímať realitu života Božím pohľadom.

Nikdy ale nie je možné zvonka priviesť druhých ľudí k tomu, aby sa úplne identifikovali s vnímaním niekoho iného (samozrejme pokiaľ by nešlo o úplnú manipuláciu). **Môžeme sa vzájomne inšpirovať, zdieľať svoje prežívanie a vnímanie života, ale aj tak si každý človek musí prejsť svoju životnú cestu nakoniec vlastne sám = vo svojej vlastnej zodpovednosti za život, za lásku, za vzťahy, za osobné šťastie... A takisto aj intímne spojenie s Bohom môžeš žiť a rozvíjať do hĺbky len ty sám vo vzťahu s Bohom** (do toho nevstupuje nikto - ani rodičia, ani priatelia, ani životný partner). **Je to totiž hlboká osobná úroveň VZŤAHU, ktorý nie je úplne možné zdieľať s iným človekom.**

Život ovplyvňuje len to, čomu ľudská myseľ verí.

**Láska zmení svet vždy keď nahradí nelásku.
Potrebujeme sa naučiť žiť v Božej Prítomnosti vo svete,
ako slobodní, radostní a milujúci ľudia.**

„Pravda o pravom ´Ja´ človeka môže byť objavená pomocou cesty každodenným životom.

Žiť s láskou a láskavosťou postačuje.

Ostatné sa odhalí v pravý čas.

Všedný život a Boh nie sú protiklady.“

(D.Hawkins)

**„Premeňte sa obnovou zmýšľania,
aby ste vedeli rozoznať, čo je Božia vôľa,
čo je dobré, milé a dokonalé.“**

(Rim 12,2)

Duchovný rast a otvorenejší, vnútorne slobodnejší pohľad na život – to je Cesta od falošného egocentrického „ja“ k spojeniu s Božím „Ja som“ (aj keď samozrejme k oddeleniu medzi človekom a Bohom nikdy reálne nedošlo - to len my sme si v našej mysli vytvorili bariéry a oddelenia nášho vlastného života od Božieho života...).

Dalo by sa povedať, že **príčinou všetkého ľudského utrpenia je len „ilúzia oddelenosti“**. **Najvyššia forma mystiky je úplné splynutie človeka s Bohom**. Celou svojou osobnosťou vnímať, že všetko obklopuje Láska a každý človek je úplne a nekonečne milovaný! A takto splynúť s Láskou, splynúť so Životom... Život je nekonečne krásny!

Pochopenie vlastnej úrovne je dôležité na svoj duchovný posun a na zbavenie sa falošných ilúzií o sebe, o živote a o Bohu. (Často je súčasťou pochopenia aj uzdravenie z vlastných vnútorných zranení, najmä z detstva.) **Pochopenie úrovni všeobecne je dôležité na pochopenie druhých** (s ktorými sa vzájomne niekedy ani nemôžeme pochopiť, ak sa nachádzame na úplne rozdielnych úrovniach vedomia... - napr. ak niekto žije na „úrovni strachu“, tak slobodného a radostného človeka na „úrovni lásky“ bude vnímať ako veľké ohrozenie - vid'. mnohé príklady zo života svätých). **Tiež je pochopenie úrovni dôležité na prípadnú pomoc druhým - aby sme druhým ľuďom mohli ponúknuť „vyššiu cestu“ a pomohli im vyslobodiť sa zo zablokovanosti v ilúziách alebo strachoch alebo zraneniach**. (Aj keď pri úplne najnižších formách vedomia je niekedy potrebná aj odborná psychologická alebo psychiatrická pomoc). **Počas života môžeme po úrovniach vedomia pri vedomom duchovnom raste - pri otvorenosti sa Životu - stúpať, ale tiež pri zahŕnutí egom a pýchou aj klesať**. (Ak prestaneme duchovne rásť, ak prestaneme byť otvorení Životu). Záleží vždy na každom z nás, **či veríme viac Životu, alebo sebe...** **Niekedy budeme potrebovať na ceste rastu aj pomoc a povzbudenie od múdreho duchovného učiteľa**. **Duchovný priateľ nás môže nasmerovať na skutočný Život** (samozrejme len vtedy, ak je už on sám na vyššej úrovni vedomia), **ale POCHOPÍŤ musíme sami...** (každý z nás je sám zodpovedný za svoj život a za svoje šťastie).

Úroveň vedomia, na ktorej sa nachádzaš, veľmi ovplyvňuje kvalitu prežívanie tvojho života! Ak pochopíš, kde je problém, môžeš nájsť cestu z neho von. Príčiny toho, že sa človek niekde na dlhé obdobie (alebo aj celý život) zablokuje, sú väčšinou spôsobené zraneniami z detstva alebo tragickými životnými udalosťami.

Každý človek - ak sa aspoň trochu a úprimne venuje duchovnému rastu - skôr či neskôr pochopí, že potrebuje vykročiť na „vyššiu cestu“ - na cestu k väčšej slobode...

ÚROVNE VEDOMIA A ŽIVOT TOMU ZODPOVEDAJÚCI

(veľmi stručné charakteristiky podľa vedeckej štúdie psychiatra D.R.Hawkinsa)

→ **Ego** →

„Opustili priamu cestu a zablúdili.“

(2Pt 2,15)

1. ZÚFALSTVO a HANBA (úroveň vedomia 20 a nižšie z 1000)

Boh je **pohrdajúci**, **život je biedny**, hlavnou emóciou je **pokorenie**, hlavným procesom je **likvidácia** (seba aj druhých)

2. VINA a POSTYCHTIVÁ NENÁVIŠŤ (úroveň vedomia 30 z 1000)

Boh je **pomstychtivý**, **život je zlý**, tvojou hlavnou emóciou je **obviňovanie**, твоjím hlavným procesom je **ničenie** (seba aj druhých)

3. APATIA (úroveň vedomia 50 z 1000)

Boh je **odsudzujúci**, **život je beznádejný**, tvojou hlavnou emóciou je **zúfalstvo**, твоjím hlavným procesom je **vzdanie sa**

4. SMÚTOK (úroveň vedomia 75 z 1000)

Boh je **prezieravý**, **život je tragický**, tvojou hlavnou emóciou je **ľútosť**, твоjím hlavným procesom je **malomyselnosť**

5. STRACH (úroveň vedomia 100 z 1000)

Boh je **trestajúci**, **život je desivý**, tvojou hlavnou emóciou je **úzkosť**, твоjím hlavným procesom je **stiahnutie sa**

6. TÚŽBA (úroveň vedomia 125 z 1000)

Boh je **odopierajúci**, **život prináša sklamanie**, tvojou hlavnou emóciou je **žiadostivosť**, твоjím hlavným procesom je **zotročenie**

7. HNEV (úroveň vedomia 150 z 1000)

Boh je **pomstychtivý**, **život je nepriateľský**, tvojou hlavnou emóciou je **nenávišť**, твоjím hlavným procesom je **agresia**

8. PÝCHA (úroveň vedomia 175 z 1000)

Boh je **ľahostajný**, **život je náročný**, tvojou hlavnou emóciou je **pohrdanie**, твоjím hlavným procesom je **nadutosť**

→ **Priamočiara myseľ** →

„Lebo to je Božia vôľa, aby ste robili dobre,
a tak umlčali nevedomosť nerozumných ľudí, ako slobodní...“

(1Pt 2,15-16)

9. ODVAHA (úroveň vedomia 200 z 1000)

Boh je **dovoľujúci**, **život je zvládnuteľný**, tvojou hlavnou emóciou je **potvrdenie**, твоjím hlavným procesom je **posilnenie**

10. NEUTRALITA (úroveň vedomia 250 z 1000)

Boh je **umožňujúci**, **život je uspokojujúci**, tvojou hlavnou emóciou je **dôvera**, твоjím hlavným procesom je **uvoľnenie**

11. OCHOTA (úroveň vedomia 310 z 1000)

Boh je **inšpirujúci**, **život je nádejeplný**, tvojou hlavnou emóciou je **optimizmus**, твоjím hlavným procesom je **zámer**

12. PRIJATIE (úroveň vedomia 350 z 1000)

Boh je **milosrdný**, **život je harmonický**, tvojou hlavnou emóciou je **odpustenie**, твоjím hlavným procesom je **transcendencia**

13. ROZUM (úroveň vedomia 400 z 1000)

Boh je **múdry**, **život je zmysluplný**, tvojou hlavnou emóciou je **pochopenie**, твоjím hlavným procesom je **abstrakcia**

→ **Duchovná realita** →

„Kto ostáva v láske, ostáva v Bohu.“

(1Jn 4,16)

14. LÁSKA (úroveň vedomia 500 z 1000)

Boh je **milujúci**, **život je prospešný**, tvojou hlavnou emóciou je **úcta**, твоjím hlavným procesom je **zjavenie**

15. BEZPODMIENEČNÁ LÁSKA a RADOSŤ (úroveň vedomia 540 z 1000)

Boh je **jediný**, **život je úplný**, tvojou hlavnou emóciou je **pokoj**, твоjím hlavným procesom je **premena**

→ **Osvietenie** →

„Boh... zažiaril aj v našich srdciach
na osvietenie poznania Božej slávy v tvári Ježiša Krista.“

(2Kor 4,6)

16. MIER (úroveň vedomia 600 z 1000)

Boh je **Univerzum**, **život je dokonalý**, tvojou hlavnou emóciou je **blaženosť**, твоjím hlavným procesom je **jasnosť**

17. OSVIETENIE (úroveň vedomia 700-1000)

Boh je **Ja som**, **život je**, tvojou hlavnou emóciou je **(nepopísateľné)**, твоjím hlavným procesom je **čisté vedomie**

„KRISTUS NÁS OSLOBODIL, ABY SME ZOSTALI SLOBODNÍ.“

(Gal 5,1)

„Cieľ je jasný... **aby každý objavil skutočnosť, že aj za tých najnepriaznivejších vonkajších okolností má vo svojom vnútri priestor slobody, ktorý mu nikto nemôže vziať, pretože jeho prameňom i zárukou je Boh.** Ak toto neobjavíme, budeme mať v živote pocit neslobody a nikdy neokúsime pravé šťastie... **Ak sme dokázali v sebe rozvinúť priestor slobody... nič nás nebude môcť skutočne utláčať ani udúšať... Človek získa svoju vnútornú slobodu priamo úmerne tomu, ako sa v ňom upevňuje viera, nádej a láska...**“ (J.Philippe)

**„Blahoslavení chudobní v duchu,
lebo ich je nebeské kráľovstvo.“**

(Mt 5,3)

„Človek nebol stvorený na to, aby bol otrokom... človek tu nie je na to, aby viedol jednotvárnny, prízemný a obmedzený život, ale bol stvorený pre život plnosti... Bol stvorený na Boží obraz a je v ňom nepotlačiteľná potreba absolútna a nekonečná... Smäd po slobode... Túžba po šťastí...“ (J.Philippe)

Šťastie nemôže existovať bez lásky a skutočná láska nemôže existovať bez slobody. Šťastie môžeš nájsť len tak, že budeš milovať a budeš milovaný (no ak miluješ egoisticky, budeš nakoniec frustrovaný, lebo naplniť môže len dávajúca láska, ktorá môže byť znásobená aj jej opätovaním druhým milujúcim človekom).

**„Pravá, a teda šťastná láska
existuje iba medzi osobami,
ktoré slobodne sebou disponujú,
aby sa mohli navzájom slobodne darovať.“**

(J.Philippe)

Vnútornú slobodu získaš tak, že svoj život - so všetkým, čo prináša - odovzdáš Bohu. To neznamena, že sa vzdáš života. **Práve naopak!** „Pane, odovzdávam ti do rúk svoj život so všetkým tým krásnym a radostným, aj so všetkým tým ťažkým a bolestným. Premeň to, prosím, na ovocie lásky... Naplň mi srdce pokojnou radosťou, a tiež odvahou, **aby som mohol naplno milovať všetkých a užívať si život v úžase a vd'ačnosti...**“

Chcem sa učiť naplno ti dôverovať a vnímať, že som nekonečne milovaný. Nemusím sa tak báť pádov ani výstupov, pretože v pokore ti to vždy prenechám a zostávam slobodný... **Môžem byť úplne sám sebou, nemusím sa na niekoho hrať,** pretože viem, že najlepšie, ako môžem poďakovať tebe za dar života, je **naplno a s radosťou prežiť svoj život, rozvinúť a využiť svoje talenty – aj pre dobro druhých - a zanechať za sebou aspoň malú stopu lásky na nevychodenej ceste.** Ďakujem ti, že mi dôveruješ a vždy si so mnou na mojej životnej ceste. **Nebojím sa, nerobím si výčitky, ale v slobode a s pocitom milovaného syna (milovanej dcéry) idem naplno žiť ŽIVOT.**

POZNÁVANIE DUCHOVNÝCH VECÍ CEZ VLASTNÚ SKÚSEŇ

Občas sa ťa ľudia budú snažiť odradiť od slobody mystickej cesty. Možno preto, že ju sami ešte nezakúsili a **sú v zajatí „praktizovania náboženstva“ bez skutočného VZŤAHU** (a ten je bez slobody a lásky len karikatúrou...). **Hovoria ti, že treba výlučne dôverovať len vonkajšej autorite** (Písmu, Tradícii, kňazom, rodičom, najrôznejším „odborníkom na pravdu“). **Niekedy ťa dokonca aj varujú, aby si, nedajbože, veril sám sebe... veď náhodou spravíš nejakú chybu... radšej „istoty“!** Ale potom je to často síce stabilná, ale sterilná, pokrytecká, neplodná viera – bez slobody a bez odvahy a bez lásky. (Každý človek síce potrebuje najprv získať stabilitu - aj vo viere, ale neskôr, keď dozrie, potrebuje vykročiť aj na neisté chodníky slobody, ozajstnej viery a skutočnej lásky...) **Dôležitou úlohou a poslaním autorít v oblasti viery je dopomôcť ti k tomu, aby si sa stretol s Bohom** - nasmerovať ťa na cestu k Bohu, pomáhať ti vytrvať na tejto ceste viery aj počas všednosti, kríz a znechutení, pripomenúť ti, aby si aj v čase radosti, úžasu a lásky nezabúdal na vďačnosť a „spojenie“... Ale je tu veľmi dôležitá pravda! **Len ty sám sa vo svojom vlastnom živote môžeš stretnúť s Bohom a nechať sa ním viesť na svojej originálnej ceste životom.** To za teba nikto iný nemôže urobiť! Pretože **každý z nás je osobitne Bohom milovaný - jedinečným a nezrovnateľným spôsobom. Božia blízkosť je vždy konkrétna!**

To najdôležitejšie v oblasti viery a náboženstva je osobné a premieňajúce stretnutie s Bohom. Niektorí si však zamieňajú toto osobné STRETNUTIE s príslušnosťou k náboženskému spoločenstvu, k chodeniu do kostola, k praktikovaniu nejakých náboženských rituálov – samozrejme aj to je dôležité, najmä aby sme sa uchránili od individualistického chápania viery ako nejakej súkromnej zbožnosti typu - „veď Cirkev nepotrebujem“. Potrebuješ. A vlastne aj ty tvoríš Cirkev...

Skutočné SPOLOČENSTVO je nevyhnutné na rozvíjanie viery každého z nás. Ale bez toho najdôležitejšieho VZŤAHU s Bohom je toto všetko len povrchné a prázdne! Stále bližší VZŤAH s Bohom ťa vždy privedie k stále odvážnejšiemu VZŤAHU k ľuďom okolo. Pozri sa opäť na svoj život... **Ako veľké je tvoje srdce? Komu všetkému dokážeš reálne (nie myšlienkami) darovať svoju lásku? Koho sa tvoja láska skutočne dotýka?**

Daj si pozor, aby tvoja viera nebola (len) o tom, že chodíš do kostola a na prijímanie, že sa nejako pomodlíš (občas), že veríš nejakým poučkám z náboženstva a že na Vianoce spievaš odušu koledy... **Viera je vzťah. Intímny vzťah s Bohom, ktorý sa potom prejaví aj navonok v podobe tvojej lásky k druhým.** Áno, samozrejme - sú tam aj isté záväzky, ponuky, výzvy - ale **v prvom rade je to VZŤAH.** A ak **tvoj vzťah s Bohom neexistuje, všetko ostatné je úplne nanič a zbytočné. A veľmi pokrytecké!**

Ak sa snažíš prehlibiť svoj duchovný život, začni tým najdôležitejším = vzťahom, blízkosťou, dotýkaním sa Boha. V tichu, v samote, v prírode, v kaplnke, v Eucharistii... Formu si vyber akú chceš, tá nie je vôbec podstatná. Modli sa tak, ako ťa to najlepšie spája s Bohom. Kresťanský život je VZŤAH a LÁSKA. Vzťah s Bohom ťa naplní Božou láskou a privedie k vzťahu k druhým, ktorých budeš naplno, slobodne a s odvahou milovať a ktorým dokážeš darovať svoj život... **To najkrajšie, čo môžeme na svete zakúsiť, je DAROVAŤ SVOJ ŽIVOT V LÁSKE ;-)**

NASLEDOVANIE JEŽIŠA V PRÍRODE A NA CESTE

„Veci, miesta alebo okamihy nie je možné deliť na posvätné a svetské. Veci, miesta a okamihy sú buď posvätné, alebo znesvätené – a sme to my sami, ktorí ich znesväcujú svojou slepotou a nedostatkom úcty.“ (R.Rohr)

„Začneme zdola a použijeme tento hmotný svet
ako zrkadlo, ktorým prejdeme k Bohu.“
(Sv. Bonaventura)

Hlavným a najdokonalejším chrámom je samé Stvorenie (vesmír, príroda, ľudia...) **a už samotná Skutočnosť je sviatosťou** (každá udalosť na nebi i na zemi).

Čím viac budeš ty sám vzdialený od pravdivej Skutočnosti, tým viac budeš mať tendenciu zaoberať sa rôznymi náboženskými rituálmi, ktoré ale vždy len poukazujú na Skutočnosť! A možno zistíš, že aj naše zaužívané „praktizovanie viery“ v budovách a uzavretých spoločenstvách sú nejaké príliš „zdomácnené“ a zviazané rôznymi zvykmi, a aj tá spása, ktorú tu ponúkajú (samozrejme len tým dokonalým = nám) je trochu malá a cirkevnicka... Ale možno, **ak vyjdeš von do prírody, na hory, alebo ku krásnym ľuďom, ktorí sú aj z iných náboženstiev, alebo sú aj úplne neveriaci - začneš chápať, že Božia láska nemôže byť taká obmedzená ako naše malé a obmedzené elitárske predstavy o „spáse pre vyvolený ľud...“**

Ježiš bežne poukazoval na „všedné“ veci (západy slnka, vtáky, stromy... na človeka, ktorý je „Božím chrámom“ *1Kor 3,16*). **Zameriaval sa na „nenáboženský“ svet a učil väčšinou pod holým nebom. Prechádzal verejným priestorom, kde bol prítomný medzi ľuďmi, dodával nádej a uzdravoval, ale aj sám čerpal v tichu samoty na púšti alebo na kopcoch. Ježiš nebol „teoretikom“ s nejakými teologickými konceptami alebo ukážkami náboženských rituálov. Ježiš bol „obyčajným“ človekom a „obyčajným“ Bohom... bol úplným človekom a takisto úplným Bohom... a to v jednom dokonalom spojení. On bol a JE LÁSKOU, ktorou všetko začalo, všetko v nej žije, a všetko sa v nej naplní. Každý vzťah lásky, každá čiastočka sveta, každá bunka tela zjavuje túto Skutočnosť.**

My „katolíci“ sme posvätno zmenšili do medailónikov, sviečok, svätenej vody, cirkevných fráz, kostolov a cintorínov... **namiesto toho, aby sme uctievali prirodzenú posvätnosť prírody, vody, slnka, vesmíru a každej ľudskej bytosti!** (ako na to krásne poukazoval sv. František z Assisi „pozdravujem ťa, brat slnko, sestra kobyľa...“ ;-)

My veriaci sme nejakو postupne „odsvätili“ Boží svet! A je to aj vidno z toho, že k nemu nemáme ani úctu (nechránime prírodu, nechránime ani ľudí pred neúctou – áno, myslím aj tých „iných“ = nekatolíkov, homosexuálov, väzňov a celé zástupy stratených a zmätených obyvateľov planéty Zem...) **A potom je náš svet bez úžasu, bez nadšenia a radosti, svet prázdny a nudný! Skrotený svet, kde je najväčšou „katolíckou“ čnosťou poslušnosť...** (a to najmä nejakému namyslenému egocentrickému človeku, „z Božej vôle“ kariérne šplhajúcemu, či už svetskému, alebo cirkevnému...)

**„Oblúbili sme si viac svoj svet,
než svet Boží.“**

(R.Rohr)

To, či si už stretol Ježiša, bude vidno z tvojho postoja ku krížu, v solidarite s ľuďmi, ktorí trpia, ktorí zlyhávajú, ktorí sú nešťastní... v solidarite s Bohom. Takéto vnímanie bolesti druhých cez lásku (vcítanie sa) ťa uchráni od hľadania súkromnej morálnej dokonalosti (tvojej vlastnej a pyšnej „svätosti“), pred presladenou zbožnosťou, intelektuálnou „rozumovou“ vierou, pred individualizmom súkromnej spásy, pred pokrytectvom... (Nedávno som čítal, ako rodičia mladého dievčaťa, ktoré znásilnil a zavraždil jeden násilnícky chalan, čakali po rokoch pred väznicou, keď sa mu skončil trest, aby ho prijali ako svojho strateného syna a pomohli mu začleniť sa do života, starali sa oňho, odpustili mu. Chápeš?! Silné, ťažké a krásne svedectvo, **čo znamená nasledovanie Krista...** Takto vyzerá Božia láska... „Odpúšťam ti všetko a úplne... Lebo si predsa môj milovaný syn... moja milovaná dcéra...! Darujem ti celú svoju LÁSKU!“)

“Lebo som bol hladný a dali ste mi jesť, bol som smädný a dali ste mi piť, prišiel som ako cudzinec a prichýlili ste ma, bol som nahý a priodeli ste ma, bol som chorý a navštívili ste ma, bol som vo väzení a prišli ste za mnou... Čokoľvek ste urobili jednému z týchto mojich najmenších bratov, mne ste urobili... Čokoľvek ste neurobili jednému z týchto najmenších, ani mne ste neurobili.” (Mt 25,35n)

„Spiritualita sama pre seba, bez konkrétnych skutkov služby a lásky, často vedie len k rozbujenému egu a klamným predstavám. Naša túžba, aby sme boli ľuďmi považovaní za svätých, mimoriadnych, bezproblémových, za tých, čo majú pravdu a sú morálne lepší, v sebe obsahuje hlboký narcistický apel. Tieto falošné motívy sú paradoxne najistejšou cestou, ako sa Bohu vyhnúť – a pritom nahovorí veľa zbožných rečí a vykonať mnoho zbožných rituálov... **Opravdivá skúsenosť s Bohom nám skutočne hovorí, že sme mimoriadni, milovaní a vyvolení – zároveň si však uvedomujeme, že to isté platí aj pre ostatných!** Podľa toho spoznáme, nakoľko je naša skúsenosť autentická... To, že **patríme do spoločenstva hriešnikov,** môžeme preto klúdne niesť ako bremeno s vedomím, že ho spolu s nami nesú všetci ľudia. A tak sa konečne stávame súčasťou veľkého „tanca stvorenia“... **Už nejde o to, aby sme mali pravdu, stačí byť jej súčasťou.**“ (R.Rohr)

Mal by si si priebežne prehodnocovať svoje malé a pohodlné náboženské tradície. **Skutočne veľké duchovné osobnosti mali vždy dostatok odvahy a schopnosti rozlišovať večné hodnoty Evanjelia od tých dočasných, nepodstatných, kultúrne podmienených alebo názorových, niekedy až deštruktívnych...** V evanjeliách vidíme, že Ježiš prichádza s lopatou v ruke, aby oddelil zrno od pliev (por. Mt 3,12) a to v rámci vlastného náboženstva... A plevy, to nie sú tí úbohí hriešnici... ale sú to skôr tí „spravodliví“, nad druhých sa vyvyšujúci namyslenci - veď nakoniec tieto „náboženské osobnosti“ Ježiša aj kritizovali, ohovárali, udali a popravili... V mene ich obmedzeného „boha predpisov a hnevu“, popravili skutočného Boha lásky a milosrdenstva...

V akého Boha veríš ty? V akého Boha skutočne veríš ty? Pozri sa na svoj život a uvidíš „svojho Boha“! (Pretože podľa predstavy Boha - či už správnej alebo mylnej - sa vyvíja celý náboženský aj duchovný život každého veriaceho človeka.) **Je tvoj život o radosti, láske, prijatí druhých? Je to život blízkosti, porozumenia, odpustenia, dotyku, nehy? Je to život spoločenstva a otvorenosti?** Alebo ak nie... tak... v akého Boha vlastne veríš...?

**„Nikto mi nehovoril, čo mám robiť...
Urobil som, čo som mal.
Vy teraz musíte robiť to, čo je vašim poslaním.“**
(sv. František z Assisi)

VŽDY ROB VŠETKO NAJLEPŠIE, AKO VIEŠ

Neustále rob všetko najlepšie, ako vieš! Bez ohľadu na výslednú kvalitu, pretože tá sa môže meniť (podľa rôznych okolností, tvojho vnútorného rozpoloženia a pod.). **Ak sa budeš snažiť robiť viac ako najlepšie vieš, spotrebuješ priveľa energie, vyčerpáš si telo a ideš tak proti sebe... Ak však robíš menej ako najlepšie vieš, vystavuješ sa frustrácii, seba-posudzovaniu, pocitu viny a ľútoti... „Robte skrátka vždy všetko najlepšie, ako viete – bez ohľadu na okolnosti vo vašom živote. Nezáleží na tom, či ste chorí alebo unavení, keď budete robiť vždy všetko najlepšie, ako viete, nebudete môcť súdiť sami seba. A ak sa nebudete odsudzovať, nebudete trpieť pocitmi viny a hanby, nebudete trestať sami seba.“** (Don Ruiz)

**Nie si tu pre to, aby si obetoval svoju radosť alebo život.
Si tu preto, aby si žil, bol šťastný a miloval.**

Ak budeš robiť veci najlepšie, ako dokážeš, budeš intenzívne žiť svoj život. Budeš výkonný a k sebe lepší, lebo sa budeš odovzdávať svojej rodine, komunite, všetkému. Ide o krok, ktorý v tebe bude vyvolávať pocit intenzívneho šťastia. Keď vždy robíš všetko najlepšie, ako vieš, konáš. **Robiť veci najlepšie, ako vieš, znamená konať preto, že to máš rád, a nie preto, že čakáš odmenu.** Mnoho ľudí robí presný opak: konajú iba vtedy, keď očakávajú odmenu a samotná činnosť ich neteší. A to je dôvod, preto nerobia to najlepšie, čo vedia. V práci trpia, lebo majú pocit, že musia - aby dostali peniaze. Sú nešťastní... Nemajú radi svoj život... **Ak robíš niečo len pre vec samu, bez toho, aby si očakával odmenu, zistíš, že sa tešíš z každého vykonaného kroku.** Odmeny prídu, ty však nie si k odmene pripútaný... Ak sa ti páči, čo robíš, robíš vždy všetko najlepšie, ako vieš, **potom si život naozaj užívaš.** Baviš sa, nepociťuješ nudu či krivdu... *„Urobil som to najlepšie, ako som vedel.“* **Nemáš čo ľutovať. Učíš sa akceptovať sám seba. Musíš si však byť vedomý svojich chýb a učiť sa z nich.** Učiť sa z vlastných chýb znamená, že **trénuješ, poctivo hľadáš na výsledky a neprestávaš cvičiť.** Zvyšuje to tvoje uvedomenie. Keď robíš všetko najlepšie, ako dokážeš... **páči sa ti všetko, čo robíš... alebo činnosť robíš spôsobom, ktorý ťa neovplyvňuje negatívne... Robíš veci najlepšie, ako vieš, lebo ich chceš robiť;** nie preto, že musíš, nie preto, že sa snažíš ulahodiť Sudcovi alebo iným ľuďom...

Pracovať znamená žiť naplno. Nekonať je spôsob, akým život popieraš. **Nepracovať znamená vysedávať celé roky pred televízorom, pretože sa bojíš žiť a prevziať riziko vyjadriť, kto si.** **Vyjadriť kým si, znamená konať.** V hlave môžeš mať kopu nápadov, bez činu sú však nanič... **Konať znamená byť nažive. Znamená to prevziať riziko, ísť von a vyjadriť svoj sen.** Je to iné než vnucovať svoj sen niekomu inému, pretože **každý má právo na svoj vlastný sen... Boh je život. Boh je život v činnosti. Najlepší spôsob, ako povedať „Bože, ľúbim ťa,“ je žiť svoj život tak, že robíš všetko najlepšie, ako vieš. Najlepší spôsob, ako povedať „Ďakujem ti, Bože,“ je prestať sa zaoberať minulosťou a žiť v prítomnom okamihu, práve tu a teraz.**

Nech ti život vezme čokoľvek, nerieš to... dovol' sám sebe žiť naplno v tejto chvíli. Zbaviť sa minulosti znamená, že **sa môžeš tešiť zo sna, ktorý trvá práve teraz.** Ak žiješ v sne minulosti, netešíš sa prítomnosti, lebo si stále budeš želať, aby to bolo inak ako je... Netešiť sa z toho, čo sa práve deje, znamená žiť v minulosti a byť živý iba napoly. To vedie k sebaľútosti, trápeniu a slzám.

Narodil si sa s právom byť šťastný. Narodil si sa s právom milovať, tešiť sa z lásky a deliť sa o ňu. Žiješ, tak uchop svoj život a teš sa z neho. Nebráň sa životu, ktorý tebou prúdi, lebo to, čo tebou prechádza, je Boh... Jediné, na čom záleží, je byť, preberať riziko a tešiť sa zo života.

Hovor nie, keď chceš povedať nie a áno vtedy, keď chceš povedať áno. Máš právo byť sám sebou. A sám sebou môžeš byť iba vtedy, keď robíš vždy všetko najlepšie, ako vieš... Nepotrebuješ, aby ťa iní prijímali. Svoju vlastnú božskosť vyjadruješ tým, že si nažive a tým, že máš rád seba a iných. **Povedať „Lúbim ťa,“ je vyjadrením Boha...**

Učenie robí majstra. Tým, že robíš veci najlepšie, ako vieš, sa z teba stane majster... To, na čom záleží, je čin... Musíš sa vzpriamiť a byť človekom. **Musíš si ctiť muža alebo ženu, ktorým/ktorou si. Rešpektovať svoje telo, tešiť sa z neho, milovať ho, kŕmiť, čistiť a liečiť. Cvič a rob to, čo tvojmu telu prospieva...** Nepotrebuješ sa klaňať sochám... **Tvoje telo je zjavením Boha. Každý čin sa potom stane rituálom, ktorým uctievaš Boha...** uctievať Boha každou myšlienkou, každou emóciou, každým názorom... **Každá myšlienka sa stane spojením s Bohom a ty budeš žiť život bez súdov, obetovania sa a bez potreby ohovárať a znevažovať sa... Budeš mať krásny život... tvoj osobný sen neba... Musíš mať veľmi, veľmi silnú vôľu. Tvoja cesta je plná prekážok. Musíš byť veľkým bojovníkom.** Závisí od toho tvoje šťastie, tvoja sloboda, celá tvoja cesta životom.

Cieľom bojovníka je zmeniť tento svet, stať sa stelesnením Boha.

Ak spadneš, neodsudzuj sa... „Dobre, začnem celkom odznova.“ Venuj pozornosť dnešku a zotrúvaj v prítomnom okamihu... Jeden deň ži. Rob vždy všetko najlepšie ako vieš... Dnešok je začiatkom nového sna... (podľa dona Ruiza)

**Život je nádych a výdych.
Načúvaj životu.
A keď to začuješ, tak konaj.
Zober okamih šťastia
a roztiahni ho na celý život.**

Osobné poznámky:

Osobné poznámky:

SOTO®

Spracoval Martin Ruksak Krška

www.ruksak.sk