

Esejské zrkadlá

Naša duša prišla na tento svet s úlohou rásť a vyvíjať sa. Človek (duša, duch, telo) po dosiahnutí rozumovej schopnosti a dospelosti nastupuje cestu zdokonaľovania. Všetko čo sa nám živote deje môžeme chápať ako cestu k svojmu vývinu a rastu. Čím skôr človek pochopí, že všetko môže ovplyvniť a o všetkom rozhoduje, tým skôr môže svoj život vziať do svojich rúk. Môže ovplyvňovať svoje duševné a telesné zdravie, svoje vlastnosti, materiálne možnosti, vzťahy, situácie v ktorých sa nachádza, ľudí okolo seba. Človek sa môže vždy rozhodnúť pre niečo, za niečo, proti niečomu. Aj keď sa niekedy zdá, že nemá inú možnosť, aj vtedy sa sám pre niečo rozhoduje.

Za všetko čo sa mi deje, si môžem sama. Za všetko čo môžem ovplyvniť.

Aby človek mohol rásť a vyvíjať sa, boli mu dané božie zákony, prírodné zákony, fyzikálne zákony, prikázania, usmernenia, rôzne techniky na očisťovanie svojej mysle a svojej duše. Aby mohol kráčať k pravde, múdrosti, láske, radosti, šťastiu, pokoju.

Jednou z techník sú „esejské zrkadlá“. Staroveký národ Esejcov. V biblii sa stretávame s vetou: „Vidíme smietku v bratovom oku, ale brvno vo svojom oku nevidíme“. Esejské zrkadlá ma nabádajú pozeráť sa na blízkeho tak, aby som v ňom videla seba. Na blízkom človeku vidím negatívnu vlastnosť, ktorá ma dráždi, irituje, trápi. Keď budem k sebe úprimná, zistím, že táto vlastnosť je aj mojou vlastnosťou. Doteraz som si ju na sebe nevšímala. Ale moja duša nechce zostať tmavá, chce sa „vybieliť“, chce byť čistá. Preto mi do života prišiel človek a situácia, ktorá ma trápením, bolesťou, žiaľom upozorňuje na moje negatívum. Nepozerať sa teda na človeka ako na zlého človeka. Iba na človeka a zlo. Zlo pominie, človek zostáva. Negatívum, ktoré nesie na sebe a ktoré ma na ňom hnevá, je aj moje negatívum.

Mám v rodine silného fajčiara. Trápi ma jeho zdravotný stav, ranné kašľanie, prefajčené a vyhodené peniaze, ktoré by sa dali využiť na iné účely. Mrmlam, frflem, vyčítam, sťažujem sa. Nič nepomáha. Ani dôkazy o chorobnosti, možnosti smrteľných ochorení, príklady na iných ľuďoch, či štatistiky. Jediná odozva je, že som otravná, hysterická, brblavá, až odporná s tými svojimi rečami. Cez Esejské zrkadlo sa pozriem na daný stav nášho bytia. On je: Závislý. Ale ja

nefajčím, nepijem, neberiem drogy, neprejedám sa sladkosťami, ani o iných závislostiach neviem. Ja nie som ako on. A predsa. Keď rozmýšľam na seba, zisťujem ako uprene pozerám na svoju rodinu. Je mi všetkým. Chcem aby všetkým bolo dobre, túžim aby boli pri mne v pohode, robím všetko pre to, aby im nič nechýbalo, aby sa mali v živote dobre. Rozdávam sa pre nich, namáham sa, usilujem sa, aby bolo všetko tak, ako má byť. Zároveň mám všetko pod kontrolou. Jedlo, obliekanie, domácnosť, voľný čas. Kto kde je, čo robí, s kým sa stretáva, kedy sa vráti. Aha, už tu mal byť a nie je. Chodím od okna k oknu a vyzerám, telefón nedvíha, na maily neodpovedá. Som nervózna, nemám miesta, kde by som sa upratala, potrebujem súrne informáciu, lebo sa z toho všetkého pominiem. Nervozita stúpa, žalúdok sa sťahuje, nervy bičujú. Nepripomína to absták pijana, či tuhého fajčiara? Ak nemám všetko k dispozícii, čo potrebujem vedieť v súvislosti s blízkymi, keď nemám prehľad o tom čo sa deje, dokážem byť pokojná a dôverovať? Alebo je vo mne nepokoj, nepohoda, nedôvera? Som závislá na deťoch, rodičoch, manželovi? V čom sa moje pocity odlišujú od pocitov fajčiara?

Život mi priniesol do života kolegu, s ktorým si nerozumiem. Máme rôzne pohľady na pracovné problémy, rozličné návrhy riešení, presadzuje si tvrdo svoje, je neústupčivý, arogantný, drzý, tvrdošijný, neoblomný. Počiatočné sympatie prerástli do ľahostajnosti, v súčasnosti som z neho už zúfalá. V mysli sa mi vynárajú spomienky na naše neustále spory. Nosím ho v hlave ráno, cez deň, večer, v noci sa budím a neustále s ním bojujem. Esejské zrkadlo sa mi nastavuje: pozri sa na seba, aká si Ty. Vari Ty si nepresadzuješ svoje riešenie? Veď v mysli rozmýšľaš iba o tom, ako mu ukázať a dokázať, že to Tvoje je lepšie. A že Ty nie si drzá? Ale keď sa nad sebou zamyslíš, zistíš, že aj s touto vlastnosťou občas prichádzaš do styku. Rovnako s tvrdosťou, neústupnosťou. Tak ako on, presadzuješ svoje riešenia v domácnosti, vo výchove, vo vzťahu k manželovi. Rodičov niekedy doslova komanduješ. Keď budeš k sebe úprimná zistíš, že to, čo Ťa hnevá na kolegovi, máš aj Ty v sebe. Ak odídeš zo zamestnania, aby si sa zbavila nepríjemného kolegu, nič nevyriešiš. Lebo Ty so svojimi vlastnosťami zostávaš. V živote natrafíš na človeka alebo situácie, ktoré Ťa budú na Tvoje zlé vlastnosti znova upriamovať. A nemusí to byť iba v zamestnaní, môže to byť v tvojom vzťahu, v rodine, s deťmi, rodičmi, so susedom a podobne.

Je len jedna cesta, ako nemať vo svojom živote nepríjemných ľudí a nepríjemné situácie. Tou cestou je cesta premeny. Premeny seba, svojich vlastností. Je to veľmi ťažká cesta, ale záleží iba na Tebe, či začneš na sebe pracovať. Túžba po zmene prinesie do života myšlienky, slová, ľudí, situácie, ktoré budú v pravom čase pomáhať pri liečení duše.

Nejde hneď všetko naraz v sebe vyriešiť. Začni pozvoľne, pomaly ďalej zájdeš. Vyber si ľudí, ktorí Ťa najviac hnevajú. Pomenuj ich negatívnu vlastnosť. Vracaj sa opätovne k tejto vlastnosti a hľadaj sa v nej. Na rôznych úrovniach, v rôznych situáciách, v rôznych obdobiach života, vo vzťahoch nielen k ľuďom, ale aj k sebe samej. Možno Ťa táto vlastnosť upozorní na postoj k sebe, k svojej duši, k prírode, k životu, k duchovnému svetu. Obráť negatívnu vlastnosť na

pozitívnu a pracuj na zmene.

Ak ma negatívum u človeka, alebo v situácii, NEHNEVÁ, nemám dôvod nič riešiť, som nad vecou, nedotýka sa ma, vtedy negatívum nie je moje. Ono iba je, ale mňa sa netýka.

Preto je jeden človek pre jedného negatívny, pre iného bezproblémový a pre ďalšieho prijateľný, či dokonca pohodový. Ten istý človek, a predsa ho rôzni ľudia vidia inak. Vidia ho svojimi očami, svojimi vlastnosťami.

Pamätáš sa na básničku zo školských čias?

.....videla opica v zrkadle obraz svoj,

I šťuchne medveďa: pozri len kmotor môj,

Aká tam ohava! Až sa mi bridí, joj!

Nosíme v sebe iných. Nech Tí iní sú iba dobrí, láskaví, milí, pokojní a pohodoví. Budú, ak taká budem aj ja.

Esejské zrkadlá

Naša duša prišla na tento svet s úlohou rásť a vyvíjať sa. Človek (duša, duch, telo) po dosiahnutí rozumovej schopnosti a dospelosti nastupuje cestu zdokonaľovania. Všetko čo sa nám živote deje môžeme chápať ako cestu k svojmu vývinu a rastu. Čím skôr človek pochopí, že všetko môže ovplyvniť a o všetkom rozhoduje, tým skôr môže svoj život vziať do svojich rúk. Môže ovplyvňovať svoje duševné a telesné zdravie, svoje vlastnosti, materiálne možnosti, vzťahy, situácie v ktorých sa nachádza, ľudí okolo seba. Človek sa môže vždy rozhodnúť pre

niečo, za niečo, proti niečomu. Aj keď sa niekedy zdá, že nemá inú možnosť, aj vtedy sa sám pre niečo rozhoduje.

Za všetko čo sa mi deje, si môžem sama. Za všetko čo môžem ovplyvniť.

Aby človek mohol rásť a vyvíjať sa, boli mu dané božie zákony, prírodné zákony, fyzikálne zákony, prikázania, usmernenia, rôzne techniky na očisťovanie svojej mysle a svojej duše. Aby mohol kráčať k pravde, múdrosti, láske, radosti, šťastiu, pokoju.

Jednou z techník sú „esejské zrkadlá“. Staroveký národ Esejcov. V biblii sa stretávame s vetou: „Vidíme smietku v bratovom oku, ale brvno vo svojom oku nevidíme“. Esejské zrkadlá ma nabádajú pozeráť sa na blízkeho tak, aby som v ňom videla seba. Na blízkom človeku vidím negatívnu vlastnosť, ktorá ma dráždi, irituje, trápi. Keď budem k sebe úprimná, zistím, že táto vlastnosť je aj mojou vlastnosťou. Doteraz som si ju na sebe nevšimla. Ale moja duša nechce zostať tmavá, chce sa „vybieliť“, chce byť čistá. Preto mi do života prišiel človek a situácia, ktorá ma trápením, bolesťou, žiaľom upozorňuje na moje negatívum. Nepozerať sa teda na človeka ako na zlého človeka. Iba na človeka a zlo. Zlo pomíne, človek zostáva. Negatívum, ktoré nesie na sebe a ktoré ma na ňom hnevá, je aj moje negatívum.

Mám v rodine silného fajčiara. Trápi ma jeho zdravotný stav, ranné kašľanie, prefajčené a vyhodené peniaze, ktoré by sa dali využiť na iné účely. Mrmlám, frflám, vyčítam, sťažujem sa. Nič nepomáha. Ani dôkazy o chorobnosti, možnosti smrteľných ochorení, príklady na iných ľuďoch, či štatistiky. Jediná odozva je, že som otravná, hysterická, brblavá, až odporná s tými svojimi rečami. Cez Esejské zrkadlo sa pozriem na daný stav nášho bytia. On je: Závislý. Ale ja nefajčím, nepijem, neberiem drogy, neprejedám sa sladkosťami, ani o iných závislostiach neviem. Ja nie som ako on. A predsa. Keď rozmýšľam na seba, zisťujem ako uprene pozerám na svoju rodinu. Je mi všetkým. Chcem aby všetkým bolo dobre, túžim aby boli pri mne v pohode, robím všetko pre to, aby im nič nechýbalo, aby sa mali v živote dobre. Rozdávam sa pre nich, namáham sa, usilujem sa, aby bolo všetko tak, ako má byť. Zároveň mám všetko pod kontrolou. Jedlo, obliekanie, domácnosť, voľný čas. Kto kde je, čo robí, s kým sa stretáva, kedy sa vráti. Aha, už tu mal byť a nie je. Chodím od okna k oknu a vyzerám, telefón nedvíha, na maily neodpovedá. Som nervózna, nemám miesta, kde by som sa upratala, potrebujem súrne informáciu, lebo sa z toho všetkého pomínam. Nervozita stúpa, žalúdok sa sťahuje, nervy bičujú. Nepripomína to absták pijana, či tuhého fajčiara? Ak nemám všetko k dispozícii, čo potrebujem vedieť v súvislosti s blízkymi, keď nemám prehľad o tom čo sa deje, dokážem byť pokojná a dôverovať? Alebo je vo mne nepokoj, nepohoda,

nedôvera? Som závislá na deťoch, rodičoch, manželovi? V čom sa moje pocity odlišujú od pocitov fajčiara?

Život mi priniesol do života kolegu, s ktorým si nerozumiem. Máme rôzne pohľady na pracovné problémy, rozličné návrhy riešení, presadzuje si tvrdo svoje, je neústupčivý, arogantný, drzý, tvrdošijný, neoblomný. Počiatočné sympatie prerástli do ľahostajnosti, v súčasnosti som z neho už zúfalá. V mysli sa mi vynárajú spomienky na naše neustále spory. Nosím ho v hlave ráno, cez deň, večer, v noci sa budím a neustále s ním bojujem. Esejské zrkadlo sa mi nastavuje: pozri sa na seba, aká si Ty. Vari Ty si nepresadzuješ svoje riešenie? Ved' v mysli rozmýšľaš iba o tom, ako mu ukázať a dokázať, že to Tvoje je lepšie. A že Ty nie si drzá? Ale keď sa nad sebou zamyslíš, zistíš, že aj s touto vlastnosťou občas prichádzaš do styku. Rovnako s tvrdosťou, neústupnosťou. Tak ako on, presadzuješ svoje riešenia v domácnosti, vo výchove, vo vzťahu k manželovi. Rodičov niekedy doslova komanduješ. Keď budeš k sebe úprimná zistíš, že to, čo Ťa hnevá na kolegovi, máš aj Ty v sebe. Ak odídeš zo zamestnania, aby si sa zbavila nepríjemného kolegu, nič nevyriešiš. Lebo Ty so svojimi vlastnosťami zostávaš. V živote natrafíš na človeka alebo situácie, ktoré Ťa budú na Tvoje zlé vlastnosti znova upriamovať. A nemusí to byť iba v zamestnaní, môže to byť v tvojom vzťahu, v rodine, s deťmi, rodičmi, so susedom a podobne.

Je len jedna cesta, ako nemať vo svojom živote nepríjemných ľudí a nepríjemné situácie. Tou cestou je cesta premeny. Premeny seba, svojich vlastností. Je to veľmi ťažká cesta, ale záleží iba na Tebe, či začneš na sebe pracovať. Túžba po zmene prinesie do života myšlienky, slová, ľudí, situácie, ktoré budú v pravom čase pomáhať pri liečení duše.

Nejde hneď všetko naraz v sebe vyriešiť. Začni pozvoľne, pomaly ďalej zjďeš. Vyber si ľudí, ktorí Ťa najviac hnevajú. Pomenuj ich negatívnu vlastnosť. Vracaj sa opätovne k tejto vlastnosti a hľadaj sa v nej. Na rôznych úrovniach, v rôznych situáciách, v rôznych obdobiach života, vo vzťahoch nielen k ľuďom, ale aj k sebe samej. Možno Ťa táto vlastnosť upozorní na postoj k sebe, k svojej duši, k prírode, k životu, k duchovnému svetu. Obráť negatívnu vlastnosť na pozitívnu a pracuj na zmene.

Ak ma negatívum u človeka, alebo v situácii, NEHNEVÁ, nemám dôvod nič riešiť, som nad vecou, nedotýka sa ma, vtedy negatívum nie je moje. Ono iba je, ale mňa sa netýka.

Preto je jeden človek pre jedného negatívny, pre iného bezproblémový a pre ďalšieho prijateľný, či dokonca pohodový. Ten istý človek, a predsa ho rôzni ľudia vidia inak. Vidia ho

svojimi očami, svojimi vlastnosťami.

Pamätáš sa na básničku zo školských čias?

.....videla opica v zrkadle obraz svoj,

I šťuchne medveďa: pozri len kmotor môj,

Aká tam ohava! Až sa mi bridí, joj!

Nosíme v sebe iných. Nech Tí iní sú iba dobrí, láskaví, milí, pokojní a pohodoví. Budú, ak taká budem aj ja.