

Závist' &

O závisti i žiarlivosti čítame
v knihách, bývajú zápletkou
filmov a ich prejavy máme
možnosť každý deň zažívať
či vidieť v najbližšom okolí.
Veľmi o tom nehovoríme.
Prečo nie?



Žiarlivosť

Berieme ich ako prirodzenú súčasť života? Hanbíme sa? Niet sa za čo hanbiť. V našich životoch je toľko podnetov a všetky vyvolávajú určité emócie a následné reakcie. Emócie a pocity sú časťou hybnej sily našich životov. A k čomu to smeruje, ak nie k rovnováhe? K pochopeniu, uvedomeniu, prijatiu, keď si všimneme súvislosti, pretože naše pocity sú pre nás kvalitnou lekciami na ceste k sebe. Lekciou, z ktorej môžeme vziať sebauvedomejšie a majúci sa radi. Nechceme si predsa spôsobovať zdravotné problémy. Láska k druhému začína láskou k sebe.

Spojenie so srdcovou čakrou

So žiarlivosťou a závišťou je spájaná zelená farba. Veď sa aj vraví, že zozelenel závišťou. Zelená farba je farbou srdcovej čakry. Vzťahuje sa k našej schopnosti vcítiť sa, pociťovať lásku k sebe samému i k všetkému ostatnému, súcitiť, bezpodmienečne dávať a milovať, cítiť a vnímať energiu. V systéme čakier je srdce tým najväčším liečiteľom, ktorý harmonizuje negatívnu energiu a vie ju premeniť na energiu pozitívnu. Ak je čakra v nerovnováhe, vznikajú obavy spojené s dávaním alebo prijímaním lásky. Srdcová čakra sa ľahko zafarbia skúsenosťami, kvôli ktorým je láska potom odmietaná, alebo zneužívaná. Človek sa cíti ako odrezaný od univerzálneho prúdu lásky a nevie nadviazať čisté vzťahy s ostatnými ľuďmi. Ak to pochopíme a prijmeme, môžeme to zmeniť. Táto cesta prináša do života veľa svetla a radosti.

Žiarlivosť dusí lásku

Mnohí ľudia vyrastali s presvedčením, že kto nežiarli, neľúbi. „Aspoň trochu treba, aby partner vedel, že ho ľúbime.“ Naozaj? „Niekoľko tak ľúbil, že svoju ženu zbil od žiarlivosti.“ Je toto láska? Ja si myslím, že žiarlivosť lásku zväzuje a nedovolí jej rozvinúť sa. Žiarlivosť nedá láske dýchať a udusí ju. K tomuto poznaniu som dozrela postupne, cez poznanie seba. Keď ľúbim, cítim nespútanú slobodu. Máme toľko príležitostí si to každodenne trénovať. Ak nás prepada-

nú pochybnosti, preskúmame tento pocit, prijmeme ho a pochopíme, že ten pocit vyjadruje nejakú našu časť, ktorá nie je v rovnováhe. Väčšinou prideme na to, že máme očakávania, ktoré si nechávame sami pre seba. A s tým sa dá pracovať. Ak žiarlime na to, že niekto získal takú pozíciu, ktorú sme chceli získať my, nepotláčame to, ale zmierime sa s tým pocitom. Berme to ako dôvod na zamyslenie, v čom vynikáme my, čo nás baví a zamerajme sa na svoj rast. Zbytočné a energeticky vyčerpávajúce je túto pozíciu závidieť. Je to upozornenie, že si potrebujeme viac vážiť samých seba.

Dve stránky závidí

Závišť vzniká, keď chceme mať to, čo má niekto iný. Hmotné, alebo nehmotné veci. Krásu, talent, vzdelanie, povahu, majetok, úspech, rodinu, vzťah, lásku. Závišť môže byť spojená s podráždenosťou, až nenávisťou smerovanou k človeku, ktorý je objektom závidí. Koľko vzťahov už zničilo. Vzťahov, ktorým nedovolila rozkvitnúť.

Ten, kto závidí, nepozná hodnotu svojich vlastností, nevidí svoje nadanie. Závištlivý človek prežíva emócie hnevu a bezmocnosti. Závišť však môže prebudiť i obdiv a inšpiráciu. Vtedy je prínosom, pretože nás to ženie vziať život do vlastných rúk a dosiahnuť to, čo iným závidíme.

Ak spozorujeme vo svojich emóciách závišť, začneme si vážiť všetko, čo máme a ďakujeme za tieto dary. Spýtajme sa tých, ktorým závidíme, ako dosiahli to, čo majú. Každý máme možnosť dosiahnuť veľa. Originálnym spôsobom. Prestaňme sa porovnávať s inými, závišť zmizne. Porovnávajme sa sami so sebou. Potom iba vieme, že sme. A nie je potrebné, aby sme boli iní.

Ako z toho von

Ak sme si vedomí vlastnej hodnoty, emócie ako závišť a žiarlivosť celkom nezmiznú, ale strácajú na význame. S človekom, ktorému by sme inak závideli, spolupracujeme, alebo je nám motiváciou k nášmu rastu. Čas, ktorý by sme venovali žiarlivosti, využijeme

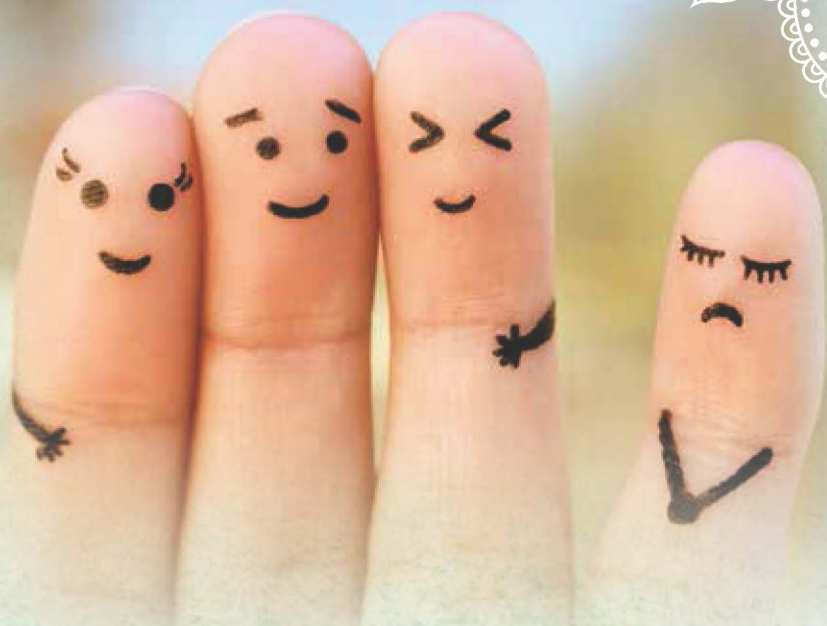
Čo je žiarlivosť?

Žiarlivosť je pocit bolestivého nepokoja, ktorý je vyvolaný túžbou po vlastníctve a pozornosti milovaného človeka. Je to nepokoj spôsobený obavou, že by sme s niekým mali niečo zdieľať, alebo niekoho stratiť kvôli niekomu inému. Je to pud. Na pozadí je strach. V minulosti úzke väzby s druhými znamenali väčšiu bezpečnosť, dlhšie a úspešnejšie prežitie a zachovanie rodu. Sme ľudia a tak sme schopní si uvedomiť, že nám žiadna osoba, situácia a ani vec nepatrí. Ak si to myslíme, zbytočne mrháme energiou. Keď sme si vedomí sami seba, svojich kvalít, svojej jedinečnosti, nemáme potrebu byť na niekom závislí, v akomkoľvek vzťahu a nemáme dôvod žiarliť. Vtedy vieme vytvoriť slobodné kooperujúce láskyplné vzťahy. Cez vzťah so sebou, vzťahy s inými. Netreba sa držať zubami-nechtami vyčerpávajúcich vzťahov. Lebo ak dokážeme odísť od nefunkčných emócií a vzťahov, pustiť ich, uvoľníme miesto pre nové a máme viac energie budovať to, čo nás skutočne naplní. Tomu sa učíme v priebehu života. Bezpodmienečnej láske. A slobode.

me v prospech budovania radostného a láskyplného vzťahu so sebou a s našimi súpútnikmi. Nie sme kompatibilní s každým. Je to aj o premýšľaní, uvedomení, na čo máme, na čo si trúfame a čomu chceme venovať energiu. Aj Osho radí, aby sme pocity ako závišť a žiarlivosť neodsudzovali, ale vnímali ich ako existenciálny fakt. Aby sme ich pozorovali a hlboko do nich prenikli. A keď ich prezrieme, dostaví sa pocit, že sme iba pozorovateľ a pocity stratia na význame. Ak vás pocity, o ktorých ste dočítali v tomto článku, vyvádzajú z rovnováhy, nebojte sa o tom hovoriť. Všetko, čo prežívame, je ľudské. Pomenovanie toho, čo cítime, je jedným z krokov na ceste k uzdraveniu. Na pozadí objavíme neistotu a strach. A s tým sa predsa dá pracovať.

„Žiarlivosť
nie je veľká láska,
ale nedostatok
úcty k sebe.“

André Gide



Príbeh narodenia súrodenca

Podelím sa s vami o skúsenosť, za ktorú som veľmi vďačná. Do piatich rokov som vyrastala ako jedináčik nenavštevujúci škôlku. Čo môže cítiť vnímavé päťročné dieťa, vyrastajúce s dospelými, keď sa mu má narodiť súrodenec a dospelí, zabratí do svojich vlastných problémov a emócií, nemajú potrebu o tom komunikovať?

Ing. Dana Hübschová

Som jedna z vás, manželka, matka, dcéra, kamarátka, žiačka i učiteľka a veľmi vnímavá bytosť. S vášňou a odvahou sa venujem Kníhkupectvu Kniha Vita v Novej



Dubnici, ktoré vnímam ako svoje dieťa a bezpečný priestor, kde sa dostaneme k informáciám, ktoré potrebujeme na našej ceste. Popri tom som zalúbená do svojho poslania – venujem sa Bachovej kvetovej terapii a hlbkovej zvukovej muzikoterapii – ladením ladičkami v Centre Gara. Pri terapiách riešime i emocionálne zranenia a tu prichádza na rad homeopatia, ktorej čaro objavujem. Pomáham bytostiam, ktoré sa vychýlili z rovnováhy (emocionálnej i fyzickej) a chcú vziať zodpovednosť za seba do vlastných rúk. Život je zmena a ja sa s vďakou každý deň, v každej chvíli učím nové veci a prichádzajú mi nové pochopenia. A tie rada sprostredkujem aj vám.

www.knihavita.sk; www.centrumgara.sk

Spomínam si na konštatovanie staršej ženy, že teraz, keď sa nám narodí bábätko, rodičia už nebudú mať na mňa čas. S podobnými komentármi nebola jediná. Prejavujeme sa s ohľadom na vlastnú skúsenosť. Ako malá som si myslela, že dospelí vyjadrujú univerzálnu pravdu. A zbystrila som pozornosť. Rozmýšľala som a pozorovala. Na príchod nového človečika som sa v hĺbke duše tešila. Bolo mi dopriate stráviť s novonarodeným bratom chvíľu osamote, v izbe za zatvorenými dverami. Napriek všetkým varovaniam som cítila hlbokú spolupatričnosť, spojenie a blízkosť. Mal prísť, prišiel a tak to bolo v poriadku. Privítala som ho s prirodzenou čistou láskou v srdci. Spomínam si ešte na jednu vec. Z kuchyne sa ozvalo, aby ma s bábätkom nenechávali o samote. Aby som mu niečo nespravila. Dospelí to zjavne, zo skúsenosti, brali ako prirodzenú vec. Nerozumela som, prečo nevedia, že také niečo sa prieči môjmu nastaveniu. Deti vnímajú viac, ako si myslíme. Čo som cítila neskôr? Pozornosť rodičov bola naozaj prirodzene zameraná na starostlivosť o mladšieho brata. Chcela som byť na jeho mieste, chcela som sa tešiť z priazne rodičov a mať pocit, že ma ľúbia. Do toho času som nebývala vôbec chorá. Aj chorobou sa dá upútať pozornosť a tak sa u mňa začali prejavovať angíny. Detský lekár

„Najväčším nepriateľom nášho šťastia je závisť.“

Arthur Schopenhauer

skonštatoval, že zvýšená chorobnosť pri narodení súrodenca je bežným javom. Vieme, že angíny súvisia s obličkami a emóciou obličiek je strach. Čoho som sa bála? Žiarlila som, závidela? Žiarlivosť je vraj pudovou záležitosťou. Žiarlia aj zvieratá. My však máme výhodu, že môžeme komunikovať. Využívame ju? O niektorých veciach sa všeobecne vie, ale nerozpráva. Takto vznikajú emocionálne zranenia. Situáciu som vnímala ako opustenie a zradu. Veľkú rolu v tom zohrali chýbajúce informácie. V tom čase som nastúpila do prvej triedy. Kolektív rovesníkov, ktorý mi tak chýbal, mi pomohol. Vyjsť von a nabráť ďalšie skúsenosti, aby som sa mohla opäť vrátiť sama k sebe. Nahrádzal mi starších súrodencov, ktorých som nemala. Imaginárnych nepočítam. Ak máte v okolí podobnú situáciu, narodenie súrodenca, príchod nevlastného rodiča, či inú zmenu, venujte prosím dieťaťu pozornosť. Rozprávajte, čo sa deje. Že je výzvou života dať šancu novému, lebo to prinesie veľa skúseností a podnetov. Bude ďalší dôvod na lásku. Na lásku k sebe i k druhým. Kapacita srdca totiž nie je obmedzená počtom tých, ktorých môžeme ľúbiť.

Naša srdcovka

Trojnásobná ochrana

Čistá, jednoduchá a účinná – tak sa dá pomenovať kombinácia troch foriem krištálu, ktorý sme použili pri výrobe tohto náramku. Ide o praskaný,



matný a číry krištál, ktoré majú spolu veľmi silný ochranný účinok doplnený nerezovým príveskom anjela. Objednáte na

www.balans.sk.