



Lidská bytost je zázračné stvoření, obdařené mnoha schopnostmi a obrovskými možnostmi. Ze svého geniálního mozku ale využíváme jen zlomek, dokonalé tělo otravujeme, přetěžujeme a plýtváme životní energií. A o své duši víme mnohdy méně než naši dávní předkové. Přes všechny civilizační vymoženosti nás ničí nejrůznější choroby, vedeme marné boje, jsme vystresovaní, uštvaní a nedokážeme se domluvit. Východiskem z tohoto začarovaného kruhu je právě sebezpoznání, díky němuž se učíme láskyplně se sebou zacházet a správně používat své schopnosti, energie i vlastní tělo a duši. Motivací jsou odměny v podobě uzdravování, úlevy, vnitřního klidu, rovnováhy a spokojenosti. Do svého života tím vnese více radosti a potěšení. Sebezpoznání je cesta k sobě, do hlubin vlastní bytosti, a je to nejužasnější dobrodružství, jaké si dokážeme představit. Budu vás na této cestě provázet a podělím se o zkušenosti z mnohaleté terapeutické praxe i z vlastního života.

## Komunikace a komunikační jedy

**Komunikace** představuje předávání informací a také sebevyjádření. Předávání informací znamená, že si jedinci vzájemně sdělují poznatky a zkušenosti, podstatou sebevyjádření je vyjadřování citů a pocitů. Vše se vlastně týká předávání energie, kde je důležitý úmysl, obsah a forma. Upřímná a pravdivá komunikace nás obohacuje a neupřímná a lživá nás naopak poškozuje, neboť je matoucí. Připomeňme si, že rozlišujeme komunikaci vnitřní (sami se sebou) a vnější (s okolím). To, jak jsme schopni komunikovat se sebou, pak určuje, co vysíláme směrem ven. Pokud nenasloucháme svému tělu, potlačujeme své pocity a předstíráme city, obelháváme sami sebe a následkem jsou nemoci, komplikace, bludy a iluze. Pak už ani nevíme, co je pravdivé, protože pokud předstíráme a lžeme dlouho, začneme tomu sami věřit.

Nejznámější nástroje komunikace jsou slova, ale patří sem i mimika, řeč těla, umění, tanec a další projevy, kterými dáváme najevo, jak se cítíme, co chceme, čeho se bojíme. Komunikace má být stručná, jasná, výstižná – a hlavně upřímná a pravdivá. Pak naplňuje svou skutečnou funkci a je v souladu s vesmírnými zákony a pravidly. Připomeňme si, že jde o rovnost, svobodu, zodpovědnost za sebe a lásku k sobě. Vše, co vysíláme se nám vrátí a vždy si svobodně vybíráme mezi protikladnými energiemi, kterými jsou láska a strach. Komunikace je tedy v podstatě vysílání energie ve formě informace, a to buď s láskou, která je otevřená, svobodná, upřímná a pravdivá, nebo pod vlivem

strachu, který zavírá, potlačuje, poutá, zahaluje a zakrývá. Zpět se nám tedy vždy vrátí energie, která představuje záměr, se kterým jsme informaci vyslali.

Jako **komunikační jedy** lze označit vše, co „otravuje“ mezilidské dorozumívání, předávání informací, spolupráci a dohody a znemožňuje vznik rovnocenných a láskyplných partnerství. Pod jejich vlivem se vytvářejí závislé a manipulující vztahy, které vycházejí ze strachu. Jejich záměrem je něco zakrýt, někoho připoutat, spoutat, využít, obelstít, zahalit pravdu a upravit skutečnost. V podstatě jde o předávání nepravdivých a překroucených informací, neboť se bojíme sdělovat pravdu, která se nám nelíbí nebo by nás stavěla do nevýhodné pozice. Hlavní komunikační jedy jsou **lež, faleš a přetvářka**. Říkám jim také „Sestry černého závoje“, neboť zakrývají pravdu, skutečnost, opravdové city a pocity.

**Lež** vychází ze strachu sdělit pravdu, která se zdá nepříjemná a nevhodná, namlouváme si, že pravda nám nebo někomu ublíží. Ve skutečnosti ubližuje pouze lež – a to oběma stranám. Vychází z předpokladu – který je ovšem součástí našeho energetického systému – že kdo chce být klamán, budiž klamán. Mnozí se bojí pravdu sdělit a mnozí ji nechťejí slyšet. Vymysleli jsme termín „milosrdná lež“, ale i ta je škodlivá a poškozuje. Každý má právo znát pravdu, i když není zrovna příjemná. Vše, co se buduje na lži nemůže mít dlouhé trvání. Postupně vznikl začarovaný kruh, v němž se všichni vzájemně obelhávají a málokdo už ví, co je skutečné. Motá se v něm celé lidstvo,

až se dostalo do slepé uličky. Cesta ven vede pouze přes jednotlivého člověka, který se rozhodne pro pravdu a přestane sám sobě lhát. V první řadě odhalme své vlastní lži a sebeklamy. Jakmile začneme s odhalováním, budou postupně odhalovány další iluze a lži, které jsou skutečným zneužitím slova. Vznikají ze strachu, vyžadují spoustu energie na vymýšlení, pamatování a udržování a jsou provázeny stálým strachem z odhalení. Vše je velmi energeticky náročné a nás to stojí spoustu životní energie. Jedna lež vyžaduje další a platí „že má krátké nohy“, neboť je předurčena k odhalení. To je samo o sobě mnohonásobně bolestivější a krutější, než by vůbec mohla být ta původní ukrývaná pravda. Pravda vyžaduje pouze lásku k sobě a z ní vycházející odvalu, nic víc nestojí a je jediným lékem pro mezilidské vztahy. Lidské vztahy založené na těchto „jedech“ jsou předem odsouzeny k rozpadu, neboť málokterý je schopen trvat i po odhalení všech iluzí, na kterých stojí. Základem je naučit se mluvit pravdivě nebo raději mlčet. Lhaní je pro každého ve svých důsledcích bolestivé ale i nebezpečné, neboť oslabuje, vyčerpává a blokuje náš energetický systém a skutečně platí, že lhaní nám otravuje a zkracuje život.

**Faleš** jde ruku v ruce se lží. Jde o další formu zakrývání pravdy a nejčastěji se projevuje jako neupřímnost ve vyjadřování pocitů a citů, zatímco lež se týká hlavně slov. Nejčastěji jde o nepravdivě vyjadřované náklonnosti a je oblíbeným nástrojem manipulace. Předstíráme náklonnost k lidem, které potřebujeme, nebo se jich bojíme. Například děláme,

že obdivujeme šéfa a smějeme se jeho vtipům, i když ve skutečnosti ho nesnášíme, což si dovolíme projevovat pouze v jeho nepřítomnosti. Stejně můžeme kvůli ostatním předstírat, že nesnášíme někoho, kdo se nám ve skutečnosti líbí.

Faleš najdeme i v oblíbených větech „mám tě rád a miluji tě“, které někdy nevycházejí z ryzcích citů, ale říkají se i pokud to tak necítíme, ale chceme něco udržet, něčeho dosáhnout, někoho využít. Pak nejsou vyjádřením lásky, ale závislosti a potřeby. Faleš dokonce někdy sami vyžadujeme, pokud máme potřebu se někoho ptát, zda nás má rád. Otázka většinou vychází z vnitřního strachu a přesvědčení, že nás rád nemá, ale zoufale chceme být přesvědčováni, že to tak není. Platí to, že pokud je láska skutečná a upřímná, lidé ji vzájemně vyzařují a cítí. Pak nejsou nutná slova a přesvědčování.

O faleš si sami říkáme i tím, že vyžadujeme, abychom byli oblíbení, aby nás měli ostatní rádi a obdivovali nás. Velmi často nedokážeme ze strachu z reakce ostatních vyjádřit, co se nám nelíbí, co nám ubližuje, co nám vadí. Pak se nepříjemné situace dějí znova a když se neozveme a nebráníme se, pak dovolujeme druhým, aby nám ubližovali a oni ani nedostanou informaci o tom, že nám způsobují bolest. Máme svobodu vyjádřit své pocity jako reakci na jednání druhých lidí, místo jejich odsouzení. Naučme se sdělovat například: tvá slova mne bolí, tvé jednání mne rozzlobilo, cítím se nepříjemně, když se přede mnou hádáte... Pak ostatní vědí, o co jde a reagují vstřícněji, než když vyčítáme, jak hrozně se chovají.

Faleš je třeba odhalit, pojmenovat a rozhodnout se pro upřímnost. Nejsme povinni vyjadřovat své city vůči druhým. Ale je nutné je vyjádřit sami před sebou. Potlačení emocí, ke kterým faleš vede, je zhoubné a dokáže nás velmi poškozovat a způsobuje vážná onemocnění. Máme se tedy naučit upřímně vyjadřovat co cítíme hlavně sami přes sebou, pak to jde i před ostatními.

**Přetvářka** znamená, že se tváříme jinak, než jací jsme a jak se cítíme. Nejčastěji jde o falešné úsměvy, předstírané slzy a tzv. kamenné tváře, ze kterých nelze nic vyčíst. Přetvářka znamená nasazování masek a říká, že já nejsem to, co jsem, ale snažím se být tím, čím mě chtějí mít ostatní. Člověk si nasazuje masky podle potřeby okolí anebo ukryvá skutečné úmysly. Každá maska spotřebovává

energii na její udržení, neboť jde o „hraní role“, ne o skutečný život. Je pro nás nezbytné dovolit si tvářit se podle toho, jak nám je. Smát se, když jsme veselí a plakat, když jsme smutní. Náš obličej je schopen vyjádřit vše, co se v nás odehrává i beze slov a pokud se přestaneme přetvařovat, dovolíme ostatním, aby viděli, jak nám je, a mohli se rozhodnout to s námi sdílet, nebo se vzdát.

Učiníme-li rozhodnutí, žít vlastní život a být sami sebou, znamená to přestat hrát divadlo pro ostatní a odložit postupně všechny masky, které zakrývají naši skutečnou podstatu. Sami jsme už zapomněli, jací skutečně jsme, neboť to je ukryto pod vrstvami strachu a falešných iluzí. Báli jsme se, že nás ostatní nepřijmou, zkritizují a odsoudí. Proto jsme své skutečné „já“ pohřbili pod vrstvami přetvářky. Stačí tyto vrstvy postupně odstraňovat, jako když se loupe cibule. Pak se objeví ryzí jádro, které, jak zjistíme, je originální a jedinečné, dokonalé a není třeba ho přerušovat. To, že se někomu nebude líbit, je nepodstatné. Stačí, když budeme se sebou spokojeni my sami, ostatní mohou mít různé názory, které se týkají jenom jich. A pak jsme sami sebou a naše tvář vyjadřuje naše skutečné já.

Připomeňme si, že hlavní vlastnosti lásky jsou upřímnost, pravdivost, svoboda a otevřenost. Pokud lžeme, přetvařujeme se a jsme falešní, nemůžeme tím získat lásku druhých. Hlavně tím vyjadřujeme, že nemáme rádi sami sebe, a tedy nemůžeme mít rádi nikoho jiného. Ostatní mohou obdivovat naše masky a role, ale my jim nedovolíme poznat, kdo jsme ve skutečnosti, neboť nevěříme sami sobě a ve svou jedinečnost. Skutečná láska totiž všechno odhalí a miluje bez podmínek, a to se máme učit sami u sebe. Můžeme se rozhodnout, že se budeme milovat i se svými strachy a klamy, které nám právě láska pomůže odhalovat. Pak můžeme postupně odkrývat svou skutečnou božskou podstatu, jež je ukryta pod závoji strachů, které stačí jen přijmout, poznat a vypustit. Tak nám „Sestry černého závoje“, pokud je odhalíme, pojmenujeme a smíříme se s jejich věčnou existencí, mohou být prospěšné a umožní nám najít to, co opravdu jsme a co jsme jen hráli.

Upřímnost a pravdivost nám neodebírá životní energii, osvobozuje nás a přináší úlevu a uzdravení. Vyžaduje jen lásku k sobě a odvalu.

*Ing. Jiřina Slámová*



Centrum harmonie

**Jiřina Slámová**

nabízí

**základní semináře ŽIVOTNÍ ENERGIE**

v Chrudimi 8. 4., 30. 6. a 8. 9. 2018  
vždy od 9 do 17 hod, cena 1 500,- Kč

**CD ŽIVOTNÍ ENERGIE**

– meditace k harmonizaci energetického systému a čaker

Cena 300 Kč + poštovné

Objednávky a přihlášky: tel. 606 261 482,

e-mail: jirina.pyramida@zotto.cz

a individuální **EMOČNÍ ENERGETICKÉ TERAPIE**

– odblokování strachů, potlačených emocí a traumat  
objednání na tel.: 724 163 267, cena 1 000 Kč/hod.

**PYRAMIDA, centrum harmonie**

**Chrudim, Presy 233**

[www.zivot-energie.cz](http://www.zivot-energie.cz)