



APU Notes 3

Na čítanie Notes si vyhradte čas a priestor, v ktorom nebudete rušení a rozptýlení. Čítajte sústredene a hĺbkovo. V texte nájdete rôzne kľúče a praktické nástroje - uchopte tie, ktoré s vami zarezonujú a začnite ich postupne zavádzať do bežných dní. Neskíznite do prílišnej myšlienkového analýzy a vnímajte obsah najmä cez pocity. Notes si môžete vytlačiť a rezonujúce riadky si zvýrazniť, aby vám slúžili ako vizuálna pripomienka.

Vysvetlivky k Notes:

- Hlavné časti textu slúžia na vysvetlenie základného kontextu, uvedenie a doplnenie témy.
- V častiach textu vyznačených šedou nájdete citácie od Maroša a tímu, ktoré pre vás vyberáme najmä z podujatí APU a z tímových stretnutí. Cez tieto výpovede si môžete liečivý odkaz navnímať v jeho priamej, hovorovej podobe. Šedou farbou sú vyznačené aj praktické príklady alebo úlohy, ktoré vám pomôžu aplikovať informáciu do vášho procesu.

Náhla krízová situácia: Povedzme dosť

Keď sa dostaneme do náhlej krízovej situácie, kde sa nás valia veci zo všetkých strán, máme právo povedať "dosť". Stlačíme pomyselné tlačítko "stopnúť realitu", zastavíme sa a skúsime len pozorovať, čo sa práve deje.



"Hmota je hra. Zahrajme sa v nej inteligentne, ale nenechajme sa ňou ovládať."

Tento typ zdravej drzosti voči hmote si môžeme dovoliť. Ak sa nám deje náročný proces, stopnime ho a prestaňme byť jeho účastníkom, čím získame odstup. Neznamená to, že nás okamžite napadnú spôsoby, ako situáciu vyriešiť, ale z úcty k sebe máme právo od nej odstúpiť.



Marošov príklad: "Mám dve autá, jedno novšie a jedno staršie. To nové auto je spoľahlivé, využívam ho na dlhšie cesty. Na tom staršom chodím veľmi rád, ale samozrejme občas sa stane, že sa niečo pokazí, takže na ňom jazdím len doma po Bratislave. Raz sa mi stala situácia, že vonku silno pršalo a zrovna som sa ponáhlal na dôležité stretnutie. Bol som na tom staršom aute, ktoré sa akurát vtedy pokazilo a musel som s ním zostať stáť na kraji cesty. Čakali na mňa na stretnutí, do toho silný dážď, do toho mi nezdvíhal nikto, kto by mi auto mohol pomôcť odtiahnuť. Jednoducho neprijemná, vypätá situácia."

- Hlava ma v tejto vypätej situácii dokázala presvedčiť, že to je celé extrémne vážne. Nastúpila frustrácia, panikáril som, tlačil ma čas a nič mi nevychádzalo. Začal som si vyčítať, prečo som išiel starým autom na dôležité stretnutie, začalo ma bolieť brucho, situácia naberala na obrátkach. A vtedy mi došlo, že sa poddávam silnému mentálnemu konštrukt.

Hneď ako som si to uvedomil, zapracovala sebaúcta, ktorú si budujem cez disciplínu. Sebaúcta mi dala priestor odstúpiť od situácie a došlo mi, že si ubližujem a že tento proces musím ukončiť. Vtedy som ešte nevedel, ako tú situáciu vyriešiť, nevedel som, čo s autom a ako sa dostať na stretnutie. Hlava mi stále podsúvala, aké je to kritické a že to treba riešiť, ale vedel som, že z úcty k sebe mám právo stopnúť ten deštruktívny proces.

Pustil som si hudbu. Pozoroval som ten konštrukt a vtedy som cítil, že tá frustrácia sa nemá čoho chytiť. Môj mentálny konštrukt sa naplno predviedol a ozvala sa mi aj stará trauma z podvedomia. Pozoroval som to, ale zároveň som sa nesnažil ani dostať do silenej pozitívnej polohy ("ako krásne prší, užívam si to"). Cca po 10 minútach, odkedy som povedal dosť, mi zavola kamarát, že ide okolo a príde ma vyzdvihnúť. Odstavil som auto a prišiel som na stretnutie. Tam som navyše zistil, že okrem mňa meškajú aj iní ľudia a vôbec to nebolo také kritické, ako mi to podsúvala hlava."

- "V krízovej situácii si preukážme sebaúctu tým, že povieme "dosť". Odhalíme tým svoj mentálny konštrukt a získame od neho odstup. Aj keď nás hlava a okolie tlačia, že si nemôžeme dovoliť byť drzí a "zastaviť" realitu, aj ťažkú situáciu si môžeme dovoliť prežiť ako slobodní ľudia."

Vypätá situácia a priestor vedomia

Keď povieme "dosť" a zastavíme sa uprostred krízovej situácie, vystúpime tým z ubíjajúceho mentálneho konštraktu do bezpečného priestoru vedomia. Toto tiché, pokojné miesto bez emócií je nám vždy k dispozícii a čaká, kedy ho začneme využívať.

Vo vypätej situácii nás ego presviedča, že nemáme čas odstúpiť - riešenie treba hneď a týmto sa predsa "nič nevyrieši". Paradoxne práve vtedy, keď cítime najväčší odpor zastaviť sa, je najviac potrebné povedať dosť a nechať v sebe pôsobiť pokojný priestor vedomia.

Máme právo pustiť si hudbu, odísť z miestnosti, uctiť si samého seba tým, že sa nenecháme stiahnuť do konštraktu. S týmto odstupom a v plnej dôvere, že sme pod ochranou, nám neskôr vedomie doručí riešenia.

- "Vedomie je obrovský, pokojný, neskutočne príjemný priestor, ktorý je stále s tebou. Stále, 24 hodín denne. Čiže keď sa ti čokoľvek deje, chod' do toho priestoru a len ho nechaj v sebe pôsobiť."

Ako vyzerá priestor vedomia?

Pokojný priestor vedomia sa nedá naplno uchopiť do slov - dá sa iba precítiť. Skúste si navnímať tento úryvok z APU 4.10. na našom YouTube:

https://youtu.be/c8_Bq1-Gu_4

- "Vstupovať do vedomia sa ti nebude chcieť, lebo ego ťa bude presviedčať, že to je nuda. "Čo by si tam robil, na čo by si tam chodil? Radšej sa pod' zaoberať nejakými vecami." Budeš cítiť, že ťa tam ego nechce púšťať, čiže o to viac tam choď, lebo len na začiatku je to náročné. Keď zistíš ten trik, že si sa dostal do veľmi nepríjemnej situácie a môžeš si odísť do vedomia, vtedy ťa to začne baviť."

- "Vedomie už dobre poznáte, keďže ste jeho súčasťou 24 hodín denne, len sa vám tam zatiaľ nechce chodiť, lebo neveríte, že ten priestor máte."

Hľadanie vedomia je ako snaha oka vidieť samo seba - je to nemožné, pretože oko je tým, čo vidí. Vedomie nie je cieľ našej cesty, ale to, čím v skutočnosti sme. Stačí si pripomínať v rôznych situáciách, že my sami sme tým tichým, pokojným priestorom.

- "Vedomie sa nedá "nájsť", my **sme vedomie**. Pre myseľ je prirodzené, že sa snaží vedomie niekde hľadať, ale nikdy ho nenájde. Nedá sa to, nedáva to zmysel. Namiesto toho, aby sme našu činnosť a energiu smerovali do hľadania vedomia, si len uvedomujme v každej náročnej situácii, a aj v tých príjemných, že **sme vedomie**. **My sme** ten bezpečný, pokojný priestor."