

## ZBAVTE SA STRACHU

### **Uvedomte si svoju podstatu**

Ak sa chcete zbaviť strachu, **uvedomte si svoju Božskú podstatu**. Povaha našej duše je vševediacca, všadeprítomná a večná. Nič a nikto jej nemôže ublížiť, okrem nás samých. My žijeme v Bohu a Boh žije v nás. Všetko je Boh a Boh je všetko. Môžeme v takom prípade pociťovať strach? Nie.

Začnite dôverovať sile svojej osobnosti, ktorá je priamo spojená s vyššou inteligenciou, s Bohom. Iba tak sa budete cítiť v úplnom bezpečí.

Keď zablúdime v tmavom lese, zmocní sa nás strach, predsa však skúsime nájsť cestu von. Kričíme o pomoc, kráčame stále ďalej a dúfame, že uvidíme nejaké svetlo a nájdeme cestu z lesa von. V tej chvíli sme plní strachu. No keď nájdeme cestu von, či už sami, alebo nám niekto pomôže, strach ustúpi. V tej chvíli pocítíme úľavu a radosť zo záchrany.

Keď si začneme uvedomovať Božské svetlo vo svojom srdci, prestávame sa báť, strach sa rozplynie. Objaví sa v nás viera, veľká viera; začneme dôverovať všetkému na tomto svete: sebe, ľuďom, udalostiam. No v prvom rade svojej vnútornej Božskej sile. Nezapúdajte: **vy sami si vytvárate svoj svet. A tento svet je najpokojnejšie a najbezpečnejšie miesto vo vesmíre!**

Pripomeniem, že v tomto svete pôsobí zákon slobodnej vôle. Podľa tohto zákona sa každé naše želanie musí skôr či neskôr splniť. Inak povedané, bez vôle Najvyššieho a bez nášho vedomia sa nám nemôže nič stať. Ani len vlas nám nemôže vypadnúť. Ak v našom živote nastane nejaká udalosť, znamená to, že kedysi sme tomu výslovne alebo skryte dali povolenie.

Preto je veľmi dôležité prebrať zodpovednosť za svoje myšlienky, emócie a túžby – veď náš život závisí od nich! Treba rozvíjať sebadisciplínu a mať svoje túžby pod kontrolou. Ak sa to naučíte, budete sa cítiť ako najchránenejšia bytosť vo vesmíre.

Očakávajte od okolitého sveta len dobro. Nech je jednou z najdôležitejších myšlienok vo vašom podvedomom programe takáto myšlienka: „**Som jednotný celok so silou, ktorá ma**

**stvorila. Som v úplnom bezpečí. Dôverujem Bohu i svojej osobnej sile a som v stave vnútorného pokoja. Celý svet sa o mňa stará, vždy, všade a vo všetkom.“**

Viera v Boha a uvedomenie si svojej Božskej podstaty je kľúčom k zbaveniu sa strachu. Spoznanie svojej pravej podstaty, a teda svojej večnej podstaty, dáva človeku odvahu. Takú odvahu, ktorú nikdy nestratí.

## **Zbavte sa násilia**

**Ak sa chcete zbaviť strachu, nevyhnutne sa treba zbaviť násilia.** Vo svojich *Jogasútrach* Pataňďžali\* hovorí, že keď sa človek začne riadiť princípom nenásilia, postupne si otvára srdce a oslobodí sa od akéhokoľvek nebezpečenstva. Nikto nemôže voči nemu vykonať násilie.

Najvýraznejším príkladom princípu nenásilia – *ahinsá* – je Budha. Neustále prebýval v stave nenásilia. Tento jeho stav sa rozšíril nielen na jeho žiakov, ale aj na zvieratá.

---

\* Pataňďžali (2. stor. pr. n. l.) – indický filozof, zakladateľ a systematizátor staroindického filozofického učenia jogy. (pozn. prekl.)

Čo nám pomôže zbaviť sa strachu?

Ako prvé sa treba naučiť vidieť vo všetkých živých bytostiach čiastočku Boha. Viem, že je to ťažké. Ale ťažké je to iba dovtedy, kým si nevedomíme, že aj my sami sme takou čiastočkou. Len čo to pochopíme, druhých začneme vnímať ako bytosti, ktoré sa nám podobajú.

Vtedy vymizne túžba niekoho kritizovať, odsudzovať, ničiť. Pochopíte, že my všetci tvoríme jednotný celok, že každý ide svojou cestou, ale pritom sme všetci bunkami jediného veľkého organizmu.

Nerobiť zle iným znamená nerobiť zle sebe. A je to celkom zjavné, pretože sme časťou okolitého sveta a akékoľvek násilie, nech by už bolo v akejkolvek forme, sa odrazí na nás samotných. No podľa toho, ako si väčšina ľudí počína, môžeme dospieť k záveru, že to nechápu.

Ak sa začneme k okolitému svetu, Zemi a prírode správať šetrne, príroda nám neublíži. Ale ak bez príčiny lámeme konáre stromov v lese, nechávame po sebe odpadky, poľujeme, zabíjame zvieratá pre pobavenie, potom do nášho života nevyhnutne príde odvetné násilie.

V *Bhagavadgíte* Krišna učil Ardžunu: „Uctievaj bohov, božskú podstatu – skryté sily prírody – uctievaj ich so zbožnou úctou. Chráň ich

– a oni ochránia teba. Taká je vzájomná starostlivosť na prospech všetkých ľudí.“ (*Bhagavad-gíta* 3.11).

Zrieknutie sa násilia prebúdza v človeku lepšie povahové vlastnosti, ktoré sú zárukou úspechu v živote na všetkých úrovniach. Človek, ktorý sa vo svojom živote zriekne násilia, začne žiariť osobitným vnútorným svetlom.

### **Prejavujte milosrdenstvo**

Vo vzťahu k iným ľuďom sa treba snažiť prejavovať milosrdenstvo.

Keď vidíme bolesť a utrpenie, netreba človeka ľutovať a tým vlastne ospravedlňovať jeho slabosti. Treba mu jednoducho pomôcť a tak prejať dobrotu a starostlivosť. Byť hlboko zasiahnutý situáciou iného človeka a poskytnúť mu pomoc znamená byť milosrdným. Milosrdenstvo nám pomôže otvoriť naše duchovné srdce.

Keď vás požiadajú o pomoc, neváhajte. Pomáhajte s láskou v srdci a s túžbou pomôcť. Konajte nezištne pre blaho iného človeka.

## **Zbavte sa deštruktívnych myšlienok**

Čo je ešte dôležité urobiť na neutralizáciu strachu? Začnite sa zbavovať agresívnych myšlienok vo vzťahu k sebe, okolitému svetu a iným ľuďom.

Spomeňte si na situácie, keď ste niekoho odsudzovali, nenávideli, pohrdali niekým, ubližovali. Začnite tieto myšlienky opúšťať. Veď takéto myšlienky sú na jemnej energeticko-informačnej úrovni želaním smrti! A vnútorná agresia priťahuje vonkajšiu agresiu. Je to akási reťaz. Vnútorná agresia ku komukoľvek a čomukoľvek v okolitom svete priťahuje vonkajšiu agresiu, ktorá je namierená proti vám, a to plodí strach ako obrannú reakciu. Inak povedané, program ničenia čohokoľvek na svete sa vracia späť k nám ako program sebadeštrukcie, pretože okolitý svet je aj naším svetom. A to plodí strach. Strach je signálom nebezpečenstva, ktorý nám dáva podvedomý rozum. Takže naše podvedomie je vlastne nútené ochraňovať nás pred sebou samými!

Preto jediným spôsobom, ako sa zbaviť strachu, je správne zareagovať na podvedomý signál a začať sa zbavovať agresívnych myšlienok.