



# Všechno je energie

Když nedáš, nedostaneš

V roce 1703 švýcarský fyzik Johann Bernoulli vyvodil zákon o zachování energie, princip uchování všech živých sil. Posléze, v roce 1842, německý lékař Julius Robert Mayer prokázal, že energie je ve všech svých formách nezničitelná, je možno ji libovolně převádět z jedné formy do jiné. Zprvu narazil na jednomyslné odmítnutí, ale v roce 1862 byl uznán a oceněn.

Ve škole se učíme o různých druzích energie. O tom, jak je možné přeměňovat jeden druh energie v jiný. Ve fyzice se neučí, že pro člověka je nejdůležitější energie láska. Když je jí dostatek, probíhá celým tělem, člověk je zdravý.

Energetické dráhy v těle sledovali už v dávných dobách v Indii i Číně. Přesto se dnes najdou lékaři, kteří tvrdí, že žádné energetické dráhy neexistují, protože nejsou zjistitelné pitvou. Poznámka jednoho patologa „Celý život pitvám lidská těla, a nic takového jsem neviděl“ mi připadá, jako bychom mohli tvrdit, že neexistuje Kapské Město, protože jsme ho ještě nenavštívili.

Má-li dítě v rodině dostatek lásky, probíhá jeho tělem energie a dítě je zdravé. V okamžiku, kdy se matka rozhodne, že významnou část své energie nasměruje jinam (třeba do společnosti nebo do práce), se může stát, že malé děcko tuto změnu nepodpoří, nese ji těžko a strádá.

Chybějící energii si vynucuje nemocí. Matka se pak musí o dítě starat, většinou se od postýlky ani nehne a děcko si nabírá energie, kolik potřebuje. Běda, když se ocitne zpět ve školce. Opět kašle, dostává teplotu a zůstává s matkou doma. Velice jednoduché.

Citově dobře vyvinuté dítě se ve školce většinou cítí dobře, vnímá nové podněty, svoje nové vrstevníky.

Děje-li se mu křivda, opět je blízko k tomu, aby se uchýlilo k nemoci.

Může se ale stát i to, že sami rodiče nemají dost energie a pak ji jejich děti získávají u jiných osob. Chodí se pomazlit k tetě, k paní učitelce, k babičce. Unavení rodiče neposkytují vlastním dětem tu nejzákladnější oporu.

Ztrátu energie si dospělý člověk přivodí velice lehce tím, že se začne porovnávat s ostatními, bojí se prohry, nedovede si vychutnat vlastní jedinečnost. Znáám matku, která celá studia usilovala o samé jedničky, pečlivě se připravovala na každou hodinu. Úspěch ve škole dávala na roveň úspěchu v životě. Vzala si

chlapce se samými jedničkami. Stále sledovala okolí, úspěšnost okolních rodin podle počtu televizorů a dní strávených na zahraničních dovolených. Pozorovala odborné a jazykové znalosti svých známých. Neustále se srovnávala. Vyhledávala lidi, nad kterými se mohla vyvyšovat. Samu sebe jako osobnost nebyla schopna akceptovat. Soustavně se snažila někoho předstihnout. Čekala chválu a obdiv okolí. Ten se však nedostavil. Děti pocítily její prázdnotu a neschopnost se přijmout a brzy jí to daly najevo. Byly nemocné, nechaly se matkou obsluhovat, všemožně ji vydíraly. Zlobily ve škole, utíkaly z domova a postrádanou lásku nahrazovaly nadměrnou konzumací sladkostí. Matka, která nepřijala sebe samu, neměla se ráda, nemohla ani rozdávat lásku dál. Stále soutěžila se sousedy a manžel byl víc a víc mimo domov. Matka vinila manžela, děti i okolí z nepřízně osudu. Nepochopila, že všechno začalo u ní, neuvědomila si, jak důležitá je láska k sobě.

Energie je nejen láska, ale i myšlenka. Stává se snad každému, že když na někoho usilovně myslí, ten druhý se mu ozve, zavolá nebo se potkají.

Dobrým přátelům stačí na sebe jen pomyslet. Energie proletí světem a dostane se tam, kam je potřeba. I strach a obavy jsou myšlenky, myšlenky se zápornou energií, které nás oslabují. Bojíme-li se něčeho, sami si takovou situaci můžeme přivolat.

Rodiče sledující dítě na zídce volají: „Slez odtamtud, spadneš!“ Vysílají k dítěti svůj strach. Dítě, které je přibližně do dvanácti let energeticky závislé na rodičích, tuto negativní energii přijme a spadne. Když je na zemi, slyší: „Vidíš, co jsme ti říkali, už je to tady!“ Jsou ale i jiní, kteří si řeknou, ať se kluk vyřádí, na mě naši pořád ječeli. Nic jsem si s nimi neužil, jenom ve chvílích, když se nedívali. Raději se otočí a nechají děti řídit s důvěrou, že všechno dobře dopadne.

Stalo se, že dítě nechtělo jít po obědě spát. Loudilo ještě zhoupnutí na houpačce. Matka ho nechala a při tom vzpomínala na příběh jedné přepěčlivé babičky, která se stále věnovala své

vnučce. Moc se o ni bála. Tolik se bála, až děvčátko za jejího dozoru spadlo z houpačky a přerazilo si páteř. Naštěstí přežilo bez trvalých následků.

Na tuto historku tedy myslela ta matka s tím, že ať se děti hlídají, jak chtějí, stejně se neuhlídají. Stála u houpačky zprava a její děcko se náhle rozhodlo opustit houpačku. Protože to byl levák, vydal se doleva. Střemhlav. Zlomil si klíční kost.

Tentýž chlapec reagoval na maminčiny myšlenky i po letech. Nesmírně si přál maskáčový komplet. Když mu ho maminka ve tři hodiny ráno došila, chlapec se vzbudil a šel si ho vyzkoušet.

Takové přenosy informací jsou známy mezi dvojčaty, i obecně blízkými lidmi na velkou dálku. Všichni máme schopnost přenášet informace, jen jsme na ni zapoměli. Nejlépe se daří přenosu mezi těmi, kdo se mají rádi.

Malou holčičku hlídali prarodiče. Po večeři se jí přitížilo a dědeček se s ní vydal na pohotovost. Její mamince spící o tisíc kilometrů dál se zdálo, že se s holčičkou něco děje. I maminka je dodnes vázaná na své rodiče. Žije s nimi v jednom městě. Pořád mají o dospělou dceru strach. Ona to cítí a jejich strach jí bere energii k vlastním činům, o nichž tuší, že by se nemusely rodičům líbit. Výpověď v zaměstnání podala až v době, kdy odjeli za oceán na dovolenou, měli tam dostatek zábavy a jejich myšlenky se sotva zatoulaly až domů.

O energii (lásku a pozornost) lidé od pradávna nejrůznějšími způsoby bojují. Vyžadují péči tím, že trpí, nebo naopak druhé zastrašují, hádají se a vyhrožují.

Energii mohou získat také tím, že pouze okolí pozorují a zarytě mlčí (vzbuzují nejistotu) a vyvolávají u ostatních pocit viny nebo soucit. Metodou soustavného kladení otázek lze vyvolávat pochybnosti a obavy. To všechno jsou způsoby, jak získávat od okolí energii. Mnoho lidí je účinně střídá, neobstojí-li jedna metoda, zkusí další.

Řada dospělých, kteří přicházejí unavení z práce, už ve dveřích na své děti pokřikuje, cosi jim poroučí, vyhrožuje jim tresty

za špatné známky. Loudí od nich energii. Když rodiče neuspějí, změni taktiku a nechají se litovat: „Já se celý den v práci dřu a ty nemáš uklizeno, nosíš domů trojky, já jsem z tebe tak nešťastná(ý), ty mě utrápíš!“

Stejně dobře to jde i dětem. Když si chtějí rodiče po rušném dni v klidu vypít třeba šálek kávy, příběhne dítě a nutně potřebuje cosi otevřít, podat z nejvyšší poličky... Když se rodiče okamžitě nezvednou, leze na poličku samo. Rodiče mají obavy, aby si neublížilo, tak se zvednou a je po odpočinku. I malé dítě se musí naučit respektovat právo rodičů na chvíle volna.

Mistry v tomto umění dokážou být staří lidé. „Kdybychom neměli ty slepice, tak k nám ani nepřijedete. Musíte určitě přijet příští sobotu, to budou zralý jahody, aby děti měly vitamíny,“ naříkají. Jak mohou mít z těch vajec nebo jahod mladí nějaký užitek, když propočtem nákladů na dopravu se jahody i vejce prodají proti jahodám prodávaným v obchodě, nepřinášejí žádný zvláštní energetický zisk. Spíše naopak. Děti a vnoučata si při jídle představují babičku, jak pro ně okopává jahody nebo krmí za mrazu slepice, dře se, bolí ji v zádech. V mnoha lidech vyvolají tyto představy silné pocity viny a ani z jahod, ani z vajec nemají žádný požitek. Příště se raději omluví a vůbec staříky nenavštíví nebo tam jedou s nepříjemnými pocity. Většinou ale tyto pocity vyjdou na povrch už cestou v autě, kdy se rodiče pohádají, protože se celý týden těší, že si o sobotě a neděli pěkně odpočinou, a nejsou schopni návštěvu odmítnout. Je slyšet: „To je hrozný, zase k Vaším, zase poslouchat, jak se dřou, že už ani na ty slepice nestačí.“ „Ty mi máš tak co vyčítat, minule jsme jeli za Tvým tátou, a to bylo řečí, že ty jahody okopává letos naposled. Kdyby je radši zavoral a dal nám svatej pokoj!“ Dál už si to všichni dovedou sami představit. Rozhodně tímto způsobem nikdo nic přínosného nezíská.

Velký význam má i postoj kuchaře či kuchařky při přípravě jídel v domácnosti (samozřejmě i v restauraci). Uštvaná matka se nutí vařit složitá jídla, protože její maminka taky připravovala teplé večeře. Nerespektuje svou současnou situaci a výsledek na sebe nenechá dlouho čekat. Tím, jak chvátá, jídlo připálí, rozbije nádobí nebo se pořeže. Hlavně si na takovém jídle nikdo zvlášť nepochutná. Nemá cenu se do takových věcí nutit. Je to zbytečné

energeticky náročné a vydanou energii to nevrátí. Po jednodušší večeři se může maminka o to déle pomazlit s dětmi, poslouchat jejich vyprávění nebo pomoci s úkoly. Příště, až bude v lepší formě, se může přípravě jídla s radostí/chutí věnovat. Děti za ní samy budou nakukovat do kuchyně, ona je obratně zaměstná a všem bude o to víc chutnat. Večeře se uskuteční v prostředí lásky a pohody. Děti něco odkoukají a v případě potřeby se budou příště podílet na vaření samy, spolehnou se na vlastní kuchařské dovednosti. Jídlo připravené a konzumované v příjemném ovzduší dodá mnoho energie.

Jídlo. Společné rodinné stravování, kolik to dává příležitostí k získávání, ale i ztracení energie! Snad každý zažil ty scény u oběda nebo večeře: „Jez, celý dopoledne se s tím dělám, a ty se tady v tom teď hrabeš! To se na to můžu příště vykašlat a nemusím vařit nic!“ Rodič nebo prarodič zapomněl, že dítě snědlo během dopoledne jablíčko, sušenky, ... že třeba dnes nemá na svíčkovou chuť, i když ji jindy miluje.

Další variantou je nechat dítě sedět celé odpoledne nad obědem se slovy: „Koukej to sníst, dokud to nesníš, nepůjdeš si hrát!“ Jsou rodiny, kde se v každém pokolení tato situace odehrává zcela stejně. Jen málokdy si rodiče vzpomenu, jak jim samotným byla tahle situace nepříjemná, a řeknou: „Dobře, od hladu se v naší zemi neumírá, až budeš mít hlad, tak se najíš.“ Scény u jídla jsou dalším místem, kde se vydíráním bojuje o energii.

Žije-li a pracuje člověk v příjemné atmosféře, získává z okolí velké množství energie. Z pěkného nábytku, vyrobeného s láskou, z obrázků, z barev stěn a látek, z pokojových květin a hlavně od milujících bytostí, jak všech lidí – členů rodiny, kolegů v práci, spolužáků ve škole –, tak zvířat. Veškeré energie ale můžeme pozbýt tím, že ji buď rádi, nebo neradi vydáme či předáme v situacích, které energii pouze berou. Zbytečně přicházíme o energii účastí v nesmyslných sporech, dovolíme-li aby se na nás někdo vztekal nebo křičel, aby nám kdokoli cokoli vyčítal. Každý udělá nejlépe, když se z takového prostředí co nejrychleji vytratí. Bez citově zabarvených komentářů. Stačí se jen vzdálit třeba se slovy: „Promiňte, prosím, musím se vzdálit. Musím si něco promyslet.“ Úplně to stačí. Tím, že bychom v takovém prostředí zůstali, nechali bychom se zbytečně připravit o energii. Neznamená to

však, že je třeba vyhýbat se konfliktům. Je ale dobré dát slušně najevo nesouhlas s chováním druhých vůči vlastní osobě. Nikdo, ani vlastní rodiče, si nesmí dovolit vás vydírat. Trpělivě se snažte vysvětlit své stanovisko, a nebude-li na něj brán zřetel, hledejte porozumění jinde.

Ač to říkala moudrá babička, tato předpověď se jí nevyplnila. Říkala totiž: „Tak jako doma, tě nikde nebudou mít rádi, nikde ti tak neodpustí (tvoje zlobení, chyby, slova ...).“ Lituji, ale v tom se mylila. Záleží na rodině, je to případ od případu.

Když rodiče či prarodiče neumějí odpustit sami sobě, většinou neumějí odpustit ani vlastním dětem a vnoučatům.

Holčička si nepřála, aby tatínek kontroloval pravopis dopisu, který psala stejně starému děvčátku v cizím jazyce do zahraničí. Nechtěla se nikomu chlubit ani svěřovat s tím, co píše. Tatínek byl hodný, chtěl jí s dopisem pomoci, aby jí kamarádka dobře porozuměla. Bohužel nechápal právo třináctileté dcery na soukromí. Holčičku ztloukl. Dcera se dále věnovala studiu cizích jazyků na gymnáziu. Měla velikou radost, že ji tatínek nechal studovat na dobré škole, pod vedením dobrých učitelů. S pýchou doma prohlásila: „Náš pan profesor má ještě lepší výslovnost než táta.“ Tatínek tuto informaci neunesl. Opět slečnu seřezal. Tak se milá holčička omezila pouze na nutnou komunikaci s otcem a věnovala se co nejvíce zálibám mimo domov. Předcházela konfliktům, nebyla ochuzována o energii a lásku s radostí přijímala od ostatních. Teprve po letech se s tatínkem sblížila a naučila se ho milovat takového, jaký byl. Vůbec není třeba se nechat od kohokoli vydírat!

S energií, s žádnou, se nesmí plýtvat. Je potřeba dobře zvážit, s kým, čím a v jakém prostředí strávíme náš život.









# Zrcadlo

Jak se do lesa volá,  
tak se z lesa ozývá

Všechno, co vnímáme, je vlastně naším odrazem. Odrazem našeho chování, našeho vnímání světa. Optimista s pozitivním myšlením vidí svět příjemný a milý, ale můžeme se setkat i s jiným názorem. Lidé jsou zlí, svět je zlý a nic nestojí za nic. Co je pravda? To, co si vybereme my sami. Jednoduché? Ano.

Mnoho starších lidí a už i lidé středního věku se oboří: „To by ten svět byl moc jednoduše, já sám znám plno zlejších lidí, co by potřebovali za mříže, jsou to padouši, který slušný lidi jenom otravují!“ Neuvědomují si, že tím, že si nechají ztrpčovat život, se sami ničí. Často když pozorujeme jejich chování, vidíme, že sami dělají to, co nejvíc kritizují.

Tatínek sledující televizní zprávy se rozhořčuje nad chováním společností, které státu dluží daně a zdravotní a sociální