

PRIAMA CESTA K SEBAPOZNANIU

# EBOOK



-VLADISLAV FRIGO-

**Vyhni sa 3 chybám, ktoré robia staré duše na duchovnej ceste a kvôli ktorým cítia prázdnotu a nenaplnenie v živote.**

---

**A AKO ICH UŽ NEROBIŤ**

---

WWW.SEBAPOZNANIE.SK

PRE STARÉ DUŠE

---

# OBSAH

---

O autorovi	02
Úvod	04
Chyba č. III Vyhraňovanie	05
Chyba č. II Veríš svojim myšlienkam	07
Chyba č. I Krátka cesta	09
Záver	13



# O AUTOROVI



**Vladislav Frigo**

Vladislav začal objavovať svoju duchovnú cestu prostredníctvom kníh vo veku 18 rokov v roku 1994. Objavil učenie českého mystika Františka Bardona, ktoré sa mu stalo motiváciou a prípravou na duchovnú školu sebapoznania v roku 2000 kedy stretol svojho hlavného duchovného učiteľa. Toto jeho štúdium sa stalo základom jeho duchovnej cesty sebapoznania. Postupne začal objavovať učenia ďalších učiteľov ako napríklad Eduard Tomáš, Ramana Mahariši a Paul Brunton, ktorého dielo Skrytá náuka za Jógou na neho hlboko zapôsobil a stalo sa základom jeho ďalšieho smerovania a objavovania skutočnej podstaty esenciálnej prirodzenosti pravého JA.

V nasledujúcich rokoch strávil Vladislav všetko svoje úsilie študovaním náuky mentalizmu a non-duality. Ako nadšenec pre duchovné poznanie založil v roku 2008 webový projekt sebapoznanie.sk, prostredníctvom ktorého inšpiruje širokú verejnosť v oblasti duchovného rozvoja.



# ÚVOD

---

MÔŽEŠ SI POGRATULOVAŤ. PRÁVE SI SA DOSTAL/A K ÚŽASNÝM INFORMÁCIÁM. ODPORÚČAM TI V KLUDE SI SADNÚŤ, DAŤ SI ŠÁLKU DOBREJ KÁVY, ALEBO ČAJU A VYHRADIŤ SI PRE SEBA 20 NERUŠENÝCH MINÚT.

ČAS STRÁVENÝ ČÍTANÍM TOHTO ČLÁNKU SA MÔŽE UKÁZAŤ, AKO JEDNA Z NAJDÔLEŽITEJŠÍCH CHVÍL, AKÉ SI KEDY SÁM SEBE VENOVAL/A.

**Na konci tohto článku budeš vedieť:**

- **3 veľké chyby starých duší pre, ktoré cítia v živote prázdnu, nenaplnenie a prečo im uniká pravý zmysel života**
- **To čo je najdôležitejšie, ukážem ti, ako sa TAKÝMTO CHYBÁM VYHNÚŤ**
- **A dám ti k dispozícii jednoduchú a praktickú stratégiu, ako v živote predchádzať takýmto pocitom, ktorú môžeš začať praktikovať hneď teraz.**

Všetky tieto informácie sú pre teba absolútne podstatné a posledná z nich ti môže kompletne zmeniť tvoj pohľad, ako si doteraz vnímal svet.

**Tak poďme na to!**

PRÍAMA CESTA K SEBAPOZNANIU: AKO SA VYHNÚŤ TROM CHYBÁM  
VLADISLAV FRIGO

WWW.SEBAPOZNANIE.SK

04



# CHYBA Č. III

---

## PRVÁ Z VEĽMI ČASTÝCH CHÝB, KTORÚ ROBIA STARÉ DUŠE A KTORÁ IM SPÔSOBUJE POCIT , ŽE V ŽIVOTE CÍTIA PRÁZDNOTU A NENAPLNENIE JE, ŽE SA:

### **Vyhraňuješ / Mám svoj názor**

Často krát v dnešnej dobe počúvame, ako je dôležité mať svoj názor. Mať svoj názor tvorí akúsi identitu na ktorej si zakladáme a ktorá tvorí naše ja. Na základe názorov sa priradujeme k určitej sociálnej skupine v ktorej niečo znamenáme. Svojim názorom tvoríme o sebe obraz pre druhých na základe ktorého nás vedia zaradiť. Je predsa normálne, že každý má svoj názor. Ľudia sa pýtajú. Aký je tvoj názor? Máš vôbec nejaký názor? Predsa musíš mať svoj názor. Mať nejaký názor na tom nie je nič k zavrnutiu. To čo nás však akýmsi spôsobom môže limitovať je mať názor s ktorým sa stotožníme a nedokážeme sa ho vzdať alebo ho pustiť.

Ty však, ako stará duša cítiš tlak týchto spoločenských noriem. Chcuť ťa niekam zaradiť a to sa ti nepáči.

Ak nemáš silu a energiu vzdorovať ostávaš v bezpečnom prostredí svojich zabehnutých názorov alebo sa začneš vyhraňovať ešte viac a obhajovať podľa teba ten správny, alternatívny, duchovný pohľad na svet. Výsledok však bude rovnaký. To čo sa stalo je len to, že si jeden názor vymenil za iný. Toto pnutie ti potom prináša pocit určitej prázdnoty lebo zisťuješ, že vo výsledku žiadna úľava neprichádza a to čo hlásaš nefunguje.

Keď sa s určitým pohľadom videnia sveta začíname identifikovať vytvárame limitujúci priestor v rámci ktorého operujeme. Tieto hranice potom z hľadiska jednoty uzatvárajú našu bytosť v akýchsi umelo vytvorených hraniciach. Tieto hranice, ktoré sme si slobodne zvolili začnú časom vytvárať tlak prostredníctvom nášho okolia.



## CHYBA Č. I

A je to prirodzené. Vyhraňovanie sa je v priamom rozpore s podstatou nekonečného a večného princípu tvojej bytosti, ktorý je až moc slobodný na to aby sa nechal uzamknúť malým priestorom tvojej predstavy o tebe a svete.

Maj svoj názor bez názoru. Nelipni na ňom a keď treba pusti ho ako by si vypustil vtáka z klietky. Oslobodí ťa to.

### Je to ako v zenovom príbehu:

Putovali spolu dvaja zenoví mníši Tansan a Ekido a dospeli k brodu rieky. Na brehu stálo krásne mladé dievča v hodvábnom kimone. Očividne mala strach prejsť cez rieku, pretože ju zdvihli silné dažde.

Ekido sa rýchlo pozrel inam. Naproti tomu Tansan nezaváhal a bez slova vzal dievča do náručia a preniesol ju cez rieku.

Na druhom brehu ju opatrne postavil a obaja mníši pokračovali mlčky v ceste. Uplynula štvrt hodina, pol hodina, celá hodina. Tu Ekido vyhrkol: "Čo to do teba vošlo, Tansan! Porušil si niekoľko mníšskych pravidiel naraz. Ako si si to pekné dievčatá vôbec mohol všímať, nieto sa jej dotknúť a preniesť ju cez rieku?" Tansan pokojne opáčil: "Ja som ju nechal pri rieke, ty ju ešte nesieš."

### Jednoduchý tip:

Kľudne opusti svoje názory aj keď sú dlhoročné a založil si si na nich svoju identitu. Som pravičiar, som vegetarián, som duchovný človek. Pre tvoj ďalší postup táto identita nie je dôležitá. Oslobodí to jednu tvoju časť, ktorá sa uzamkla v jednej z mnoho iluzórnych predstáv o tom kto si. Pre skutočné sebaopoznanie o tom kto si budú skôr záťažou.



## CHYBA Č. II

---

# TERAZ TROCHU PRITVRDÍME. DRUHOU NAJVÁŽNEJŠOU CHYBOU, KTORÁ TI SPÔSOBUJE POCIT PRÁZDNOTY A NENAPLNENIA JE, ŽE EŠTE STÁLE:

### Veríš svojej myslí

Áno čítaš dobre. Stále veríš tomu čo si myslíš. Pomyslíš si, ako to myslíš? Ja nemusím svojim myšlienkam veriť? Veď to som ja. Tak podme pekne po poriadku.

Čo vlastne myseľ je? Definícia hovorí, že myseľ je subjekt, ktorý vníma, myslí, má svoje predstavy a cíti. Podľa tejto definície by bola myseľ tým elementom, ktorá má myšlienky - teda myseľ by si bol/a ty. Ak si to teda ty čo tie myšlienky má dokážeš si tie myšlienky aj uvedomovať. Uvedomovaním si vytváraš svoju skúsenosť a následne realitu.

Jednou zo základných vlastností myšlienok je, že sú nestále. Prichádzajú a odchádzajú, vznikajú a zanikajú. Niektoré trvajú niekoľko minút iné dokonca len niekoľko sekúnd.

Žiadna z nich netrvá večne. Majú teda vlastnosti objektov. To čo myšlienky oživuje a udržuje je tvoja pozornosť. Ty si ten stály element. Ak to tak nie je nesloboda tvojho výberu bude určovať následne stav v ktorom sa ocitneš. To čo je dôležité vedieť je, že ty ako ľudská bytosť nie si závislá od myšlienky, ktorá príde. Môžeš si vybrať.

### Otázka teda znie prečo veríš niečomu čo sa na chvíľu objaví a potom to zase zmizne?

To prečo stále veríš svojim myšlienkam a dávaš im svoju energiu je splnutie tvojej mentálnej teda myšlienkovvej a emocionálnej oblasti do jedného procesu.

Toto splnutie myšlienkovvej a emocionálnej oblasti znamená, že začínaš premýšľať na základe svojich emócií. Premýšľaš podľa toho v akom emocionálnom stave sa nachádzaš. Tvoje myslenie je závislé od tvojho emocionálneho stavu.



Dôsledok takéhoto premýšľania ti spôsobuje, že premýšľaš podmienene a neslobodne. Stotožnil/a si sa so svojimi emóciami na základe ktorých premýšľaš. Táto akumulácia do jedného procesu ti nedovolí vidieť na seba samého.

**Prečo je to tak?** Nedokážeš oddeliť seba od myslenia a myslenie od emócií. Myslenie a emócie sú totiž dva nezávislé nástroje poznávania tvojej reality, ktoré splynuli v jeden proces. Je potreba tieto dva nástroje zase oddeliť. To, že si myslíš, že musíš veriť svojim myšlienkam spôsobuje, že veríš ilúzii, ktorá má za následok neslobodné vnímanie a rozhodovanie v tvojom živote. Až 99% starých duší v tejto ilúzii

ostáva aj napriek tomu, že o tomto fakte vedia.

**Jednoduchý tip:**

Keď príde na budúce nejaká myšlienka ktorou by si automaticky možno emocionálne zareagoval na danú situáciu tak sa posaď. Keď sedíš tak sa postav. Zavri oči z hĺbky sa nadýchni a začni pomaly počítať od jedna do desať. To čo je veľmi dôležité je zachytiť prvú sekundu a nezareagovať, ako vždy. Ak nezareaguješ po starom vyhral si. Ak sa ti to nepodarilo nevadí skúsiš to nabudúce. Skúšaj to zas a znova až kým to zvládneš. Výber je na tebe. Ty si myšlienky uvedomuješ takže máš možnosť voľby.



# CHYBA Č.I

---

A TERAZ PREJDEME K TOMU NAJVIAC PODSTATNÉMU A K PRVEJ NAJDÔLEŽITEJŠEJ CHYBE, KTOREJ SA DOPŮŠŤA AŽ 99% STARÝCH DUŠÍ, KTORÉ SÚ NA SVOJEJ DUCHOVNEJ CESTE UŽ NEJAKÝ ČAS A KVÔLI, KTOREJ SA CÍTIA V ŽIVOTE NENAPLNENE A STRATENE.

---

**Opakovaním tejto chyby** uniká starým dušiam to najcennejšie - skutočný účel a zmysel ich života. Pokiaľ si však uvedomia a zvládnu implementovanie dôležitej veci do svojho života bude to pre nich, ako sa v angličtine hovorí (**the most powerful!**)

Len veľmi málo starých duší ľudí si skutočne uvedomuje a používa túto metódu v praxi. Je to tajomstvo mojej praxe a bude to tajomstvo tiež tvojho úspechu ak sa do toho naplno pustíš.

Najväčšou tvojou chybou, ako starej duše, ktorá ti spôsobuje pocit, že v živote stále cítiš prázdnotu, nenaplnenie a nevieš nájsť svoj zmysel života je, že aktívne nepraktizuješ **krátku cestu**.

---

## Čo je krátka cesta?

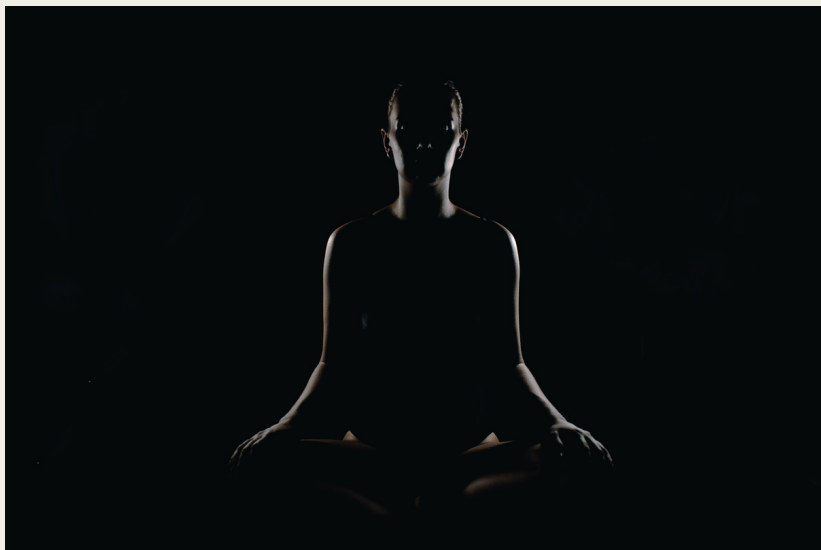
Je to učenie, alebo ak chceš technika, ktorá ide priamo k pravde. Krátka cesta s egom vôbec nepočíta. Starobylé učenie Advaita Vedanta učí, že naša identita teda ego je iluzórny koncept, ktorý sme si počas života vytvorili. Ego je súborom niekoľkých silných centrálnych myšlienok a myšlienkových zvykov obklopujúcich naše ja.

Najsilnejšou myšlienkou je však myšlienka identifikácie sa s myslou a telom z ktorej následne pramení duálne ponímanie sveta subjektu a objektu. Z tohto vnímania následne pramení všetko utrpenie, útrapy a nespokojnosť. V bežnom živote sa následne toto duálne ponímanie sveta prejavuje, ako túžba, chcenie, zvyky, očakávanie, hodnotenie, posudzovanie, polarizácia atď.



## CHYBA Č. I

Tento **vnemovo - myšlienkový mix** následne vytvára tvoju skúsenosť. Žiak na krátkej ceste vie, že ego je len ilúzia a prelud tak, ako hocikajký iný objekt, ktorý má nejaké meno a tvar. Vie, že človek je vo svojej podstate nekonečný a večný, a preto zabúda na svoje ego a zameriava myseľ priamo k cieľu. Na krátkej ceste je jediným cieľom rozpoznanie alebo oslobodenie.



Pri praktikovaní krátkej cesty alebo advaity je veľmi dôležité pochopiť proces, prostredníctvom ktorého je možné de-konstruovať falošnú identitu.

Tento koncept môžeme hacknúť skúmaním našej pravej podstaty otázkou, ktorú si do vnútra položíme a ktorá znie "Kto som?"

Táto základná otázka väčšinou prichádza práve u pokročilejších duší kde bola dlhá cesta morálneho zušľachtovania a meditovania praktikovaná prevažne už nejaký čas.

Pre teba, ako staršiu dušu je dlhá cesta už len zbytočným obrusovaním hrán ega a predlžovaním naučených zvykov, ktoré malo samozrejme svoj veľký význam no, ako všetko musí byť raz odložené. Techniky dlhej cesty sa teraz pre teba stanú už len doplnkom s ktorým budeš praktikovať cestu krátku.

Takže čo pre teba a tvoju duchovnú cestu bude táto technika znamenať?



## CHYBA Č. 1

Krátka cesta je určitým katapultom na ceste duchovného hľadania. Môže ťa naozaj vystreliť do výšin o ktorých si zatiaľ nemal ani tušenia.

Na tejto ceste je potrebný aj kúsok odvahy, pretože predstava akú si o sebe doteraz mal sa môže otriast' v základoch. Krátka cesta totiž ide priamo k podstate skutočnosti a reality, ako takej. Bude to pre teba veľké dobrodružstvo a ak sa necháš unášať týmto prúdom bude to pre teba najväčšia transformácia akú si kedy zažil.

Implementovať do svojho života krátku či priamu cestu a naučiť sa efektívnym

technikám bude teraz pre teba kľúčový moment. Ak si pripravený vykročiť na túto konečnú fázu realizovania pravdy a vstúpiť na krátku cestu práve ona bude tvojím kvantovým skokom do nekonečných hĺbín tvojej bytosti.

Pocit prázdnoty či stratenia sa postupne vytratí a nahradí ho skutočný zmysel tvojho života.

Krátka cesta má jednoduché techniky a metódy, ktoré zvládne každý. Každý kto je ochotný a pripravený vzdať sa svojich ilúzií. Je to priama cesta, ako sa zbaviť iluzórnej prázdnoty nájdením prázdnoty skutočnej a naplňujúcej.

Takže ak cítiš, že si stará duša a chceš:

- sa posunúť na svojej duchovnej ceste efektívne ďalej,
- máš odvalu vzdať sa ilúzií o sebe samom,
- nechceš sa už motať v nekonečnom kruhu hľadania
- chceš sa znovu cítiť naplnený a šťastný,
- nájsť skutočný pokoj a mier v duši

Tak je táto priama krátka cesta je určená priamo tebe.

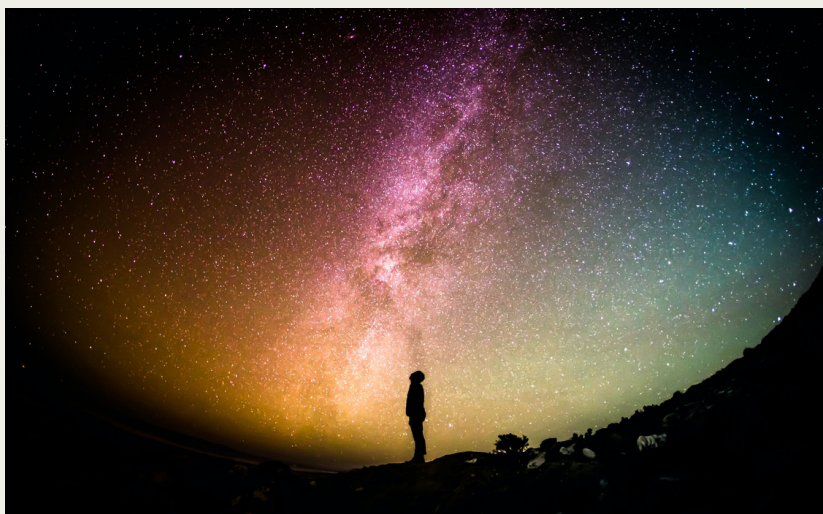


# ZÁVER

---

## PRÁVE SI SI PREČÍTAL TRI VEĽKÉ CHYBY, KTORÉ ROBIA NA SVOJEJ DUCHOVNJ CESTE STARÉ DUŠE.

Ak si sa v tom našiel/a tak ti gratulujem. Podobným vývojom, ako ty ide aj pár tebe podobných bytostí. Nie je niekedy ľahké sa v tom celom vyznať a porozumieť procesom, ktoré určujú našu duchovnú cestu. Ak sa ti podarí veniť do tvojho života jednoduché tipy, o ktorých som písal, bude to krok vpred a začne sa ti otvárať nová dimenzia poznávania seba samého. Na tejto ceste každopádne nie si sám/a. Prajem ti veľa úspechov, vedomého bytia a ďakujem ti za tvoju odvahu a stojím pri tebe po celý čas, kým sa naše cesty opäť neskrížia.



VIDEOKURZ

PRIAMA CESTA K SEBAPOZNANIU NÁJDEŠ

NA [WWW.SEBAPOZNANIE.SK](http://WWW.SEBAPOZNANIE.SK)

PRIAMA CESTA K SEBAPOZNANIU: AKO SA VYHNÚŤ TROM CHYBÁM  
VLADISLAV FRIGO

[WWW.SEBAPOZNANIE.SK](http://WWW.SEBAPOZNANIE.SK)

13

