

LOUISE L. HAYOVÁ

LÁSKA SA RODÍ V TEBE

Voľné pokračovanie bestselleru
MILUJ SVOJ ŽIVOT

GARDENIA
Publishers

LOUISE L. HAYOVÁ

L Á S K A

S A R O D Í V T E B E

V spolupráci s Lindou Carwin Tomchinovou

Volné pokračovanie bestselleru

MILUJ SVOJ ŽIVOT

GARDENIA

Publishers

1994

THE POWER IS WITHIN YOU

by **Louise L. Hay**

Copyright: © 1991 by Louise L. Hay

Translation: ©1994 Marián Dujnič

Cover Design: © 1994 GARDENIA PUBLISHERS

Slovak Edition: © 1994 GARDENIA PUBLISHERS

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tej to knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, fotograficky, elektronicky alebo vo forme zvukového záznamu. Vysielanie alebo iné šírenie obsahu knihy pre verejné alebo súkromné účely je dovoľené iba s predchádzajúcim písomným súhlasom majiteľa práv slovenského vydania. Na krátke úryvky v recenziách nie je potrebný písomný súhlas.

Autorka knihy neposkytuje lekárske rady a ani nepredpisuje, či už priamo, alebo nepriamo, použitie žiadnej z jej metód ako liečebnú terapiu bez konzultácie s lekárom. Zámerom autorky je poskytnúť informácie všeobecného charakteru na upevnenie fyzického a duševného zdravia. V prípade, že sa rozhodnete ktorúkoľvek informáciu z tejto knihy použiť bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom, nesiete plnú zodpovednosť, čo je vaším právom zaručeným ústavou: autorka a vydavateľ knihy niesu za vaše činy zodpovední.

Výhradná distribúcia titulu pre kníhkupcov v Slovenskej republike:

Modul spol. sr.o.

Galvaniho 14

821 04 Bratislava

tel. 07/238 606

Objednávky jednotlivcov vybavuje vydavateľstvo:

GARDENIA PUBLISHERS

P.O. Box 7,850 07 Bratislava 57

fax: 07/821 507

Vyrobené v Slovenskej republike

ISBN 80-85662-11-6

Venovanie



Túto knihu s láskou venujem všetkým, čo sa zúčastnili mojich tvorivých dielní a kurzov, ich učiteľom, mojim spolupracovníkom v Hayovej inštitúte, všetkým schopným ľuďom v Hayride, všetkým tým, ktorí mi počas uplynulých rokov napísali a zvlášť Linde Carwin Tomchinovej, bez ktorej pomoci a príspevku by táto kniha nikdy nebola vznikla. Moje srdce rástlo pri poznávaní každého, skutočne každého z vás.

Obsah

Predslov 11

Úvod 13

I.časť

Otvorenie vedomia

Prvá kapitola

Sila je v tebe 19

Druhá kapitola

Vnútorň hlas 27

Tretia kapitola

Sila povedaného slova 37

Štvrtá kapitola

Prepis starých nahrávk 49

2.časť

Prekonávanie bariér

Piata kapitola

Hľadanie vlastných obmedzení 65

Šiesta kapitola

Uvoľnenie pocitov 77

Siedma kapitola

Prekonávanie bolesti 95

3.časť

Majte radi sami seba

Ôsma kapitola

Desať krokov k láske 107

Deviata kapitola

Miluj svoje vnútorné dieťa 129

Desiata kapitola

Roky mladosti a dozrievanie 141

4.časť

Užívanie Vnútornej múdrosti

Jedenásta kapitola

Získanie blahobytu 155

Dvanásta kapitola

Vyjadrenie vlastnej tvorivosti 169

Trinásta kapitola

Plná priehršť možností 183

Štrnásta kapitola

Zmena a prechod 195

Pätnásta kapitola

Svet, v ktorom je bezpečné milovať jeden druhého 203

Doslov 217

Meditácie

na uzdravenie seba a celej planéty 221

Základné myšlienky mojej filozofie



Každý je bezvýhradne zodpovedný za ušetko, čo sa mu v živote stane.

Každá myšlienka vytvára našu budúcnosť.

Celá sila spočíva v súčasnom okamihu.

Každého trápi sebanenávisť a vina.

Každý si v kútiku duše myslí, že nemá žiadnu hodnotu.

Je to iba myšlienka a myšlienku možno zmeniť.

Odpor, kritika a vina sú najškodlivejšie psychické návyky.

Ak sa zbavíte odporu, môžete si vyliečiť aj rakovinu.

Musíme sa zbaviť minulosti a všetkým odpustiť.

Kľúčom k pozitívnym zmenám je byť spokojný sám so sebou a prijímať sám seba takého, akým sme.

Všetky choroby si v tele vytvárame sami.

Musíme byť ochotní začať ľúbiť sami seba.

Ak naozaj ľúbime sami seba, všetko v živote sa nám darí.

Predslov

V tejto knihe nájdete obrovské množstvo informácií. Nemyslite si, že si ich musíte všetky naraz osvojiť. Iste čoskoro zbadáte, že niektoré myšlienky sa na vás doslova prilepia. S nimi začnete pracovať najprv. Keď v texte nájdete niečo, s čím nesúhlasíte, nevšímajte si to. Ak vám aspoň jedna myšlienka pomôže zlepšiť svoj život, potom som túto knihu nenapísala zbytočne.

Pri čítaní taktiež zistíte, že používam veľa termínov ako: *Sila, Inteligencia, Nekonečná myseľ, Vyššia sila, Boh, Bolia Inteligencia, Hospodín, Kozmická sila, Vnútoraná múdrosť...* atď. Robím tak preto, aby ste videli, že niet žiadnych obmedzení pri pomenovaní Sily, ktorá hýbe vesmírom a ktorá sa nachádza aj vo vás. Ak sa vám niektoré slovo nepáči, nahraďte ho takým, ktoré budete považovať za primeranejšie. V minulosti som aj ja pri čítaní podobných kníh prečiarkovala mená, ktoré sa mi nepáčili, a nahrádzala ich takými, ktoré sa mi pozdávali. To isté môžete urobiť aj vy.

Možno si aj všimnete, že inak ponímam dve slová. *Chorobu* chápem ako niečo, čo nie je v harmónii s nami alebo s okolím, v ktorom žijeme. AIDS zásadne píšem malými písmenami - aids, aby som zmenšila silu tohto slova a tým aj choroby. Túto myšlienku mi vnukol páter Stephan Pieters. V našom Hayovej inštitúte sme všetci vrelo prijali túto koncepciu a odporúčame tak urobiť aj našim čitateľom.

Táto kniha voľne naväzuje na dielo *MILUJ SVOJ ŽIVOT*.

Od jej napísania pretieklo veľa vody vo všetkých pozemských riekach a bolo mi odkrytých veľa nových myšlienok. O všetky tieto myšlienky sa chcem podeliť s každým, kto mi počas uplynulých rokov napísal a žiadal ma o viac informácií. Pociťujem nutnosť vám povedať, že Sila, ktorú obvykle hľadáme "mimo nás", je ustavične v nás a žiaľ, len málokedy ju používame na pozitívne ciele. Nech vám táto kniha odkryje skutočnú silu, ktorá je vo vás.

Úvod

Nie som liečiteľka. A ani nikoho neuzdravujem. Pokladám sa iba za sprievodcu na ceste sebapoznávania. Vytváram priestor, v ktorom môžu ľudia chápať, akí sú jedineční, a naučiť sa mať radi samých seba. To je skutočne všetko, čo robím. Som človek, ktorý pomáha ľuďom. Učím ich vziať zodpovednosť za svoje životy do svojich rúk. Pomáham im objavovať vlastnú silu, vnútornú múdrosť a schopnosti a odstraňovať zábrany a bariéry na ich ceste a vediem ich k tomu, aby mali radi samých seba bez ohľadu na to, čo ich v živote stretne. Nechcem tým povedať, že sa tak navždy zbavia problémov, ale je podstatný rozdiel v tom, ako budú na problémy reagovať.

Po mnohých rokoch osobnej práce s klientmi, stovkách tvorivých dielní a intenzívnych kurzov po celej krajine a zemeguli som pochopila, že existuje len jedna cesta, ako sa zbaviť každého problému, a tou je: *mať rád sám seba*. Keď niekto začne mať rád samého seba, je ohromujúce pozorovať, ako sa zo dňa na deň stáva jeho život lepším. A ako sa cíti oveľa lepšie. Nachádza prácu, po akej túžil. Získava peniaze, ktoré potrebuje. Jeho vzťahy sa zlepšujú, zlé zanikajú a vznikajú nové, kvalitnejšie. To si vyžaduje len jedno - *mať rád sám seba*. Za tento prístup ma často kritizujú, vraj beriem veci príliš jednoducho, zistila som však, že práve to, čo je najjednoduchšie, je v živote najpodstatnejšie.

Nedávno mi ktosi povedal: "Dostal som od teba najkrajší dar - naučila si ma nájsť samého seba." Veľa ľudí sa pred

sebou skrýva a väčšinou ani nemajú poňatia, kto vlastne sú. Nepoznajú svoje pocity a nevedia, čo od života očakávajú. Život je cesta, na ktorej hľadáme samých seba. Kto sa chce stať osvieteným, musí uprieť svoj pohľad do svojho vnútra a tam objaviť, kým vlastne je, spoznávať svoje schopnosti a pomocou lásky a starostlivosti o seba sa stať lepším. Mat' rád sám seba vôbec nie je sebecké. Láska k sebe nás očisťuje a pripravuje pôdu na lásku k druhým. Aj planéte pomôžeme len vtedy, ak bude z nášho vnútra vyžarovať láska a radosť.

Sila, ktorá stvorila náš neuveriteľne krásny vesmír, sa často nazýva láska: *Boh je láska*. Poznáme aj vetu: "*Láska dáva do pohybu celý svet.*" Je to skutočne tak. Láska drží celý vesmír pohromade.

Pre mňa láska značí hlboké ocenenie. Keď hovorím o láske k sebe, predstavujem si hlbokú vieru a sebaocenenie. Bezpodmienečné prijímanie sa takých, akí sme. S našimi drobnými chybami, zvláštnosťami, s tým, čo nevieme robiť dobre, i s našim talentom. Prijímať toto všetko s láskou. Bez akýchkoľvek podmienok.

Nanešťastie, mnohí z nás nemajú radi samých seba, kým neschudnú, pretože sú "tuční", kým nedostanú prácu, kým ich nepovýšia, kým si nenájdu priateľa, a ktovie čo ešte. Našej láske často určujeme hranice. Ale to všetko môžeme zmeniť. *Moletné* sa mať radi takí, akí sme, a to práve teraz, v tejto chvíli, hneď!

Na tejto planéte je akútny nedostatok lásky. Mám pocit, že planéta ako celok je chorá, trpí na aids a deň čo deň umiera čoraz viac a viac ľudí. Táto fyzická výzva nám poskytuje príležitosť prekonať bariéry a prekročiť štandardnú morálku a rozdiely v náboženstvách a politike a otvoriť naše srdcia. Čím viac ľudí to dokáže, tým rýchlejšie nájdeme odpovede na naliehavé otázky.

Nachádzame sa uprostred obrovskej individuálnej a globálnej zmeny. Som presvedčená, že všetci, čo žijeme v tomto období, sme si ho vybrali preto, aby sme sa stali súčasťou týchto zmien, podieľali sa na nich a premieňali svet zo starého spôsobu života na svet plný lásky a pokoja. Počas obdobia Rýb sme hľadeli na oblohu a čakali na Spasiteľa, volajúc: "Zachráň ma Zachráň ma Prosím t'a postaraj sa o mňa" Teraz vstupujeme do obdobia Vodnára a učíme sa viac hľadiet' do svojho vnútra a tam nachádzať záchranu. *My sme tou silou, ktorú hľadáme. A sme to my, čo nesieme zodpovednosť za svoje životy.*

Ak nie ste ochotní mať radi samých seba dnes, potom sa sotva budete mať radi zajtra, pretože všetko, na čo sa dnes vyhovoríte, vás bude znepokojovať aj zajtra. Vari sa nechcete ešte vyhovárať ďalších dvadsať rokov, či odísť zo života s výhovorkou na perách.. Dnes je ten pravý deň, keď môžete začať cítiť lásku k sebe a to bez akýchkoľvek výhrad a očakávaní.

Pokiaľ ide o mňa, chcem pomáhať vytvárať taký svet, kde bude bezpečné milovať jeden druhého, kde bude možné vyjadriť samých seba, kde nás budú milovať a prijímať ľudia z nášho okolia bez odsudzovania, kritiky a predsudkov. Láska sa začína doma. Nie nadarmo sa v Biblii hovorí: *"Miluj bližného svojho ako seba samého."* Pričasto zabúdame na poslednú trojicu slov - *ako seba samého*. Pochopíme už raz, že nikoho nemôžeme milovať bez toho, že by sa láska najprv zrodila v nás. Láska k samému sebe je najdôležitejší dar, aký si môžeme dať, pretože len vtedy nebudeme nikomu ubližovať, ak sa budeme mať radi takí, akí sme. Keď bude v našom vnútri pokoj, nebudeme viesť vojny, nebudú existovať mafie, ani teroristi a bezdomovci. A nebude viac chorôb, ani aids, ani rakovina ani bieda, ani hlad Takýto je môj predpis pre svetový mier dosiahnuť ho najprv v našom vnútri. Poznať pokoj, porozumenie, súcitiť, odpustenie

a predovšetkým lásku. Máme v sebe silu, vďaka ktorej to možno uskutočniť.

Lásku si vyberáme rovnako ako povedzme hnev, nenávisť alebo zármutok. *Je prirodzené vybrať si lásku. Záleží len a len na nás. Začnime hneď teraz, v tejto chvíli a vyberme si lásku. Je to najsilnejšia liečivá energia.*

Informácie v tejto knihe sú súborom mojich prednášok za ostatných päť rokov. Môžu sa stať ďalším krokom na vašej ceste k sebaobjavovaniu - príležitosťou na lepšie poznanie samého seba a na pochopenie tvorivého potenciálu, ktorý ste zdedili pri vašom príchode na túto planétu. Máte príležitosť sa viacej milovať a stať sa súčasťou vesmíru plného lásky.

Láska sa rodí v srdci každého z nás. Prispejte aj vy svojou láskou k uzdraveniu Zeme.

Louise L. Hayová
Január 1991

Prvá časť
Otvorenie vedomia



*Keď si začneme rozširovať svoje
myslenie
a vieru, začne prúdiť láska.
Keď sa uzatvoríme, zastavíme tok
lásky.*

Prvá kapitola
SILA JE V TEBE

*Čím pevnejšie sa spojíte so silou vo svojom vnútri,
tým väčšími sa oslobodíte
vo všetkých oblastiach života.*

Kto som? Prečo som tu? O čo sa môžem vo svojom živote oprieť? Tisícky rokov sa človek takto pýta a uvedomuje si, že odpoveď na tieto otázky nosí vo svojom vnútri. Ako to máme pochopiť?

Verím, že v každom z nás je sila, ktorá nás láskyplne vedie k dokonalému zdraviu, dokonalým medziľudským vzťahom, perfektnej životnej dráhe a k všestrannému blahobytu. Aby sme všetko dosiahli, potrebujeme veriť, že je to možné. Ďalej musíme prejaviť dostatok ochoty zbaviť sa takých vzorov správania, ktoré vytvárajú podmienky na vznik toho, čo nechceme. Dosiahneme to tak, že vkročíme do svojho vnútra a nadviažeme spojenie s Vnútornou silou, ktorá vždy vie, čo je pre nás najlepšie. Ak máme dosť chuti spoľahnúť sa vo svojom živote na túto Veľkú silu v nás, ktorá nás miluje a pomáha nám, prežijeme život plný lásky a hojnosti.

Verím, že naša myseľ je v neprestajnom spojení s "Nekonečnou myseľou", a preto v každej chvíli môžeme dosiahnuť akékoľvek poznanie a múdrosť. S touto Nekonečnou myseľou sme spojení Kozmickou univerzálnou silou, ktorá nás stvorila

prostredníctvom malej iskierky svetia v nás - nášho vyššieho JA, alebo Sily v nás. Kozmická sila miluje všetko, čo stvorila Sprevádza nás celým životom. Nepozná nenávisť, klamstvo a trest Pozná však lásku, slobodu, porozumenie a súcitiť Je potrebné obracať sa vo svojom živote k svojmu vyššiemu JA, pretože len prostredníctvom neho dosiahneme to, čo je dobré.

Mali by sme pochopiť, že záleží iba na nás, akým spôsobom využijeme túto silu. Ak sa necháme ovplyvňovať minulosťou a nezmeníme všetko to, čo nám vytváralo negatívne podmienky a zlú situáciu, nepohneme sa z miesta Ak si to uvedomíme a rozhodneme sa opustiť rolu obeť minulosti a začneme budovať nový život, Vnútoraná sila nám v tom bude pomáhať a začneme si vytvárať novú, šťastnejšiu prítomnosť. Neverím v existenciu dvoch síl. Verím, že je len jeden nekonečný Duch. Je príliš zjednodušujúce povedať: "Existuje diabol." Záleží na nás, či využijeme túto silu múdro, alebo ju zneužijeme. Alebo predsa len máme vo svojom srdci diabla? Odsudzujeme druhých za to, že sú iní, než sme my? Čo si vyberieme?

Zodpovednosť versus vina

Takisto verím, že sme to my, čo si vytvárame životné podmienky, dobro alebo zlo a to prostredníctvom svojich myšlienok a pocitov. Naše myšlienky vytvárajú naše pocity a my žijeme v súlade s tým, aké sú. To nieje sebaobviňovanie zato, že veci sa vyvíjajú zle v našom živote. Je rozdiel medzi zodpovednosťou a sebaobviňovaním a obviňovaním druhých.

Keď hovorím o zodpovednosti, skutočne mám na mysli Silu, prítomnú v každom človeku. Ak sa obviňujeme, vzdávame sa možnosti využiť ju. Zodpovednosť nám umožňuje pomocou Sily uskutočniť v živote potrebné zmeny. Keď si vyberieme rolu

obete, potom použijeme Silu na pestovanie bezmocnosti. V prípade, že sa správame zodpovedne, nestrácame čas obviňovaním niekoho druhého alebo niečoho *mimo nás*. Niektorí ľudia sa cítia vinní za svoju chorobu, biedu alebo problémy. Rozhodli sa, že si budú zamieňať zodpovednosť za vinu. (Niektorí publicisti to radi označujú ako *vinu Nového veku*.) Takíto ľudia sa cítia vinní, pretože sa nazdávajú, že v určitom smere zlyhali. Vo svojom neúspechu vidia svoju vinu, lebo inak by to tak zle nemohlo dopadnúť. To nieje to, o čom chcem hovoriť.

Ak naše problémy a choroby pochopíme ako výzvu na uskutočnenie zmien v živote - je pravidlom, že na to nájdeme silu. Poznám veľa ľudí, ktorí po prekonaní ťažkej choroby vravia, že to bola najúžasnejšia vec, akú zažili, pretože im priniesla šancu začať nazerať na svoj život ináč. Na druhej strane, takisto veľa ľudí vraví: "Som obeťou, beda mi. Pomôžte mi, doktor." Myslím si, že títo ľudia nebudú spokojní ani po uzdravení alebo po vyriešení svojho problému.

Zodpovednosť je schopnosť reagovať na vzniknutú situáciu. Stále máme na výber. To neznamená, že máme popierať samých seba alebo to, čo vo svojom živote robíme. Ide len o to, aby sme uznali, že vďaka nášmu vlastnému pričineniu sme sa ocitli tam, kde sme. Ak správne pochopíme svoju zodpovednosť, vzápätí nachádzame silu uskutočniť zmenu. Stačí si povedať: "Ako to môžem zmeniť?" Vezďte, že po celý čas máme v sebe prítomnú Silu. Záleží na nás, ako ju použijeme.

Mnohí z nás si uvedomujú, že pochádzajú z nefunkčných rodín. Všetci nosíme v sebe nespočítateľné množstvo negatívnych pocitov o sebe a svojich vzťahoch. Moje detstvo bolo plné

násilia a bola som aj sexuálne zneužitá. Prahla som po láske a láskavosti a nenachádzala som v sebe ani štipku sebadôvery. Dokonca aj potom, čo som v pätnástich rokoch opustila svoj domov, musela som čeliť násiliu v najrôznejších podobách. Vtedy som si neuvedomovala, že práve moje myslenie a návyky, ktoré som získala vo svojich prvých rokoch života, prítahovali ku mne násilie.

Deti zvyčajne ľahko podľahnú duševnej atmosfére dospelých, s ktorými žijú. Veľmi skoro som spoznala, čo je to vyrastať v rodine, kde strach a násilie je na dennom poriadku. Dlhو mi však trvalo, kým som dokázala pretvoriť tieto negatívne zážitky na osobný rast. Vskutku som nevedela, že mám v sebe silu, ktorá to všetko môže zmeniť. Správala som sa k sebe až neskutočne tvrdo, pretože som si to vysvetľovala nedostatkom lásky a nehy a presvedčením, že som určite zlým človekom.

Všetky udalosti, ktoré ste vo svojom živote doposiaľ zažili, patria minulosti a vytvorili ich vaše myšlienky a názory. Nepozerajte sa na svoj život s hanbou. Hľadajte naň ako na kus osobného bohatstva a ako na prejav plnosti života. Bez tohto bohatstva a plnosti by sme tu dnes neboli. Niet dôvodu trestať sa za to, že ste nekonali lepšie. Vždy ste predsa robili to najlepšie, čo ste vtedy mohli. Nechajte svoju minulosť s láskou na pokoji a poďakujte jej za to, že vás privedla k novému vedomiu.

Minulosť jestvuje iba v myšlienkach a v pocitoch, ktoré udržiavame vo svojej mysli. *Teraz žijeme. Teraz cítime. Teraz niečo prežívame.* To, čo práve *teraz* robíme, buduje základy zajtrajška. *Teraz je tá pravá chvíľa rozhodnúť sa.* Nečakajme na zajtrajšok a nevyhovárajte sa na včerajšok. Teraz je čas na naše činy. Iba to je dôležité, aké myšlienky a názory si vyberieme a vyslovíme v tejto chvíli.

Ak si začneme uvedomovať plnú zodpovednosť za svoje myšlienky a slová, potom sme našli nástroje, ktoré môžeme vždy použiť. Viem, že to znie jednoducho, ale zapamätajte si, *sila je v prítomnom okamihu.*



Je dôležité, aby ste pochopili, že ste to vy a nie vaša myseľ, čo vládnete nad sebou. Vy ovládáte svoju myseľ. Vaše vyššie JA ju ovláda. Môžete kedykoľvek prestať myslieť po starom. Ak sa vaše staré myslenie usiluje vrátiť späť a vraví: "Je veľmi ťažké zmeniť sa", vydajte psychický príkaz. Povedzte svojej mysli: "Rozhodol som sa veriť, že je pre mňajjednoduché zmeniť sa." Možno to budete potrebovať niekoľko ráz opakovať svojej mysli, kým prijme, že velenie je vo vašich rukách a že skutočne veríte tomu, čo vravíte.

Predstavte si, že vaše myšlienky sú kvapky jarného dažďa. Jedna myšlienka a jedna kvapka nič neznamenajú. Ale ak ustavične opakujete svoju myšlienku, najprv zbadáte na dlážke škvrnku, neskôr mláčku, ešte neskôr jazierko, jazero, more a napokon veľký oceán. A aký oceán si vlastne chcete vytvoriť? Oceán znečistený a otrávený a nevhodný na plávanie, alebo belasý a čistý ako krištál, ktorý vás pozýva potešiť sa v jeho sviežej vode?

Ľudia mi často vravia: "Neviem zastaviť tok svojich myšlienok." A ja im odpovedám: "Ale áno, viete." Spomeňte si, koľko ráz ste odmietli pozitívnu myšlienku. A pritom úplne stačí, ak si poviete, že to myslíte vážne. Musíte zastaviť svoju myseľ, len čo začne chrliť negatívne myšlienky. Nevravím, že máte s myšlienkami bojovať, aby ste mohli uskutočniť zmeny. Vždy keď sa zjaví negatívne myšlienky, povedzte: "Ďakujem, to

stačí." Takýmto spôsobom nepotláčate to, čo sa zjavilo, a neodovzdávate zbytočne svoju silu negatívnym myšlienkam. Povedzte si, že už nebudete v negatívosti nakupovať. Chcete si predsa vytvoriť nový spôsob myslenia. A opäť nemusíte bojovať proti svojim myšlienkam. Uvedomte si ich a nechajte ich odísť. Neponoríte sa do oceána negatívosti, ak môžete plávať v oceáne života.



Ste predurčení na to, aby ste boli láskyplným vyjadrením života. Život na vás čaká s otvorenou náručou - aby ste spoznali, že si zaslúžite všetko dobro, ktoré má pre vás pripravené. Ponúka vám múdrosť a inteligenciu vesmíru. Život vám chce pomáhať. Dôverujte Vnútornej sile, ktorá je vo vás.

Ak často prepadávate panike, je prospešné zamerať sa na svoj dych a predstavovať si, ako plynulé vchádza a vychádza z vášho tela. Váš dych je to najcennejšie, čo v živote máte. Prítom ste ho dostali úplne zadarmo. Kým žijete, nikdy vám nebude chýbať. Dýchate, prijímate vzácnu substanciu vzduch a ani si to neuvedomujete. A prítom ako často pochybujete, že život vám splní aj iné vaše potreby. Teraz prichádza čas, aby ste spoznali svoju Vnútornú silu a presvedčili sa, čo všetko spolu dokážete. Ponorte sa do seba a spoznajte sa.



Každý z nás má svoje názory. Vy máte právo na svoje názory a ja zasa na svoje. Nezáleží na tom, čo sa deje okolo nás, najdôležitejšie je to, čo je správne pre vás. Potrebujete sa spo-

jit' so svojim *vnútorným sprievodcom*, ktorý pozná odpovede na všetky vaše otázky. Naozaj nie je jednoduché nasledovať svoj vnútorný hlas, keď vám vaši priatelia alebo rodina radia, čo máte robiť. Všetky odpovede na otázky, aké sa raz budete pýtať, sa nachádzajú *u t teraz vo vás*.

Vždy, keď si poviete: "Neviem", zatvárate si dvere vedúce do komnaty vnútornej múdrosti. Posolstvá, ktoré dostávate od svojho vyššieho JA, sú pozitívne a podporujú vás. Ak načúvate negatívnym posolstvám, potom je to dielo vášho ega, výplod vašej ľudskej mysle alebo dokonca vašej predstavivosti, aj keď treba povedať, že pozitívne posolstvá k nám často prichádzajú prostredníctvom predstavivosti a snov.

Podporujte sa tým, že sa vždy rozhodnete správne. Ak máte pochybnosti, spýtajte sa sami seba: "*Je toto rozhodnutie pre mňa vhodné? Je pre mňa v tejto chvíli správne?*" Možno sa neskôr rozhodnete inak, o deň, o týždeň, alebo o mesiac. Ale v každej chvíli sa pýtajte rovnako.



Postupne ako sa učíme mať radi samých seba a dôverovať svojej Vnútornej sile, stávame sa spolutvorcami Nekonečného ducha v láskyplnom svete. Láska k samému sebe nás vedie z pozície obetí do pozície víťazov. Takáto láska nám prináša nádherné zážitky. Nezbadať ste, že ľudia, ktorí sa cítia dobre, sú už od prírody krásni? Majú v sebe toľko vynikajúcich kvalít. Žijú si svoje šťastné životy. Život im prebieha ľahko a bez akéhokoľvek mimoriadneho úsilia.

Už dávno som pochopila, že som bytosť naplnená Hospodinovou prítomnosťou a silou. Viem, že múdrosť a porozumenie tohto ducha sídli vo mne a že ma usmerňuje vo všetkých

mojich snaženiach na tejto planéte. Tak ako hviezdy a planéty sa nachádzajú na svojich správnych dráhach, aj ja som v harmónii s nebeským poriadkom. Nemusím svojou obmedzenou ľudskou mysl'ou všetko chápať; jedno však viem určite, na kozmickej scéne sa nachádzam na správnom mieste, v správnom čase a robím správne veci. Moje súčasné skúsenosti sú míľnikom na mojej ceste k novému vedomiu a novým príležitostiam.

Kto ste? Čo ste sa sem prišli naučiť? A čo ste prišli naučiť iných? Každý z nás tu má svoju úlohu. Sme čosi viac než len osobnosti, problémy, obavy alebo choroby. Ďaleko presahujeme svoje fyzické telá. Všetci sme na tejto planéte rovnako spätí so všetkým v živote. Všetci sme duchom, svetlom, energiou, vibráciami a láskou a všetci máme schopnosť, aby sme prežili svoje životy účelne a zmysluplne.

Druhá kapitola

VNÚTORNÝ HLAS

*Myšlienky, ktoré sme si vybrali, sú nástroje,
ktorými maľujeme svoje ulajky života.*

Spomínam si na deň, keď som sa po prvý raz dopočula o možnosti zmeniť svoj život. Bola to pre mňa revolučná myšlienka. Žila som vtedy v New Yorku a tam som sa zoznámila s Cirkvou náboženskej vedy. (Ľudia si často mýlia túto Cirkev alebo Vedu o mysli, ktorú založil Ernest Holmes, s Cirkvou kresťanskej vedy založenou Mary Baker Eddyovou. Obidve prinášajú *nové myslenie*; ich filozofický základ sa však úplne líši.)

Učitelia a stúpenci Vedy o mysli sa opierajú o učenie Cirkvi náboženskej vedy (ďalej len Cirkev). To boli prví ľudia, ktorí mi prezradili, že moje myšlienky vytvárajú moju budúcnosť. Aj keď som celkom nerozumela, čo si pod tým predstavovali, táto koncepcia sa dotkla môjho *vnútorného zvončeka*, tak nazývam miesto v našom vnútri, kde sídli intuícia, ktorá sa spája s *vnútorným hlasom*. Počas mnohých rokov som sa naučila dôverovať intuícii. Teraz už viem, že keď *vnútorný hlas* povie "áno", aj keby to v tej chvíli vyzeralo ako číre bláznovstvo, je to pre mňa jediné správne riešenie.

Táto koncepcia mi ukázala smer ďalšej cesty. *Vnútorný hlas* mi pošepol: "Áno, takto je to správne" a dobrodružná

cesta za zmenou môjho myslenia sa začala. Vnútny hlas mi vždy včas prezradil ako ďalej. Prečítala som veľa kníh a môj byt sa čoskoro začal podobat' na byty všetkých hľadajúcich, bol doslova preplnený duchovnými knihami a knihami, od ktorých očakávame pomoc. Veľa rokov som navštevovala prednášky a študovala všetko, čo bolo spojené s touto témou. Úplne som sa ponorila do filozofie *nového myslenia*. Bolo to po prvý raz v živote, čo som naozaj niečo študovala. Dovtedy som neverila ničomu. Moja matka bola pasívna katolíčka a otčim bol neveriaci. Zastávala som čudný názor, že kresťania sú divosi, ktorých občas zožerú levy. Neprit'ahovalo ma to.

Kráčala som v stopách Vedy o mysli, pretože to bola cesta, ktorá bola vtedy pre mňa prijateľná a páčila sa mi. Spočiatku to bolo jednoduché. Prijala som niekoľko téz a začala som myslieť a rozprávať trochu ináč. Ale ustavične som sa na niečo sťažovala a bola som plná sebal'úlosti. Rada som sa oddávala žiaľu. Nevedela som pochopiť, prečo som ho v sebe tak pestovala. Nič lepšie som však vtedy nepoznala. Neskôr, ani neviem ako, som so sťažnosťami postupne prestala.



Začala som si lepšie všimáť slová, ktoré som vypustila z úst. Uvedomovala som si svoju sebakritickosť a usilovala som sa s ňou skončiť. Začala som vyslovovať pozitívne tvrdenia aj keď som ich nechápala. Spočiatku som vyslovovala tie najľahšie, a na moje veľké prekvapenie sa naozaj dostavili malé zmeny. Na ceste autom som chytala zelenú vlnu, vždy som našla voľné miesto na parkovisku a začala som chodiť s chlapcom, o akom som snívala. Aké to bolo krásne! Odrazu som si myslela, že už všetko viem, spyšnela som a začala byť poriadne

drzá a priam dogmaticky dôverčivá. Cítila som však, že som na ceste za odpoveďami na všetky otázky. Z dnešného pohľadu to bol jediný spôsob, ako nájsť bezpečné miesto v úplne novej životnej oblasti.

Keď začneme opúšťať staré skostnatené názory, zvlášť keď sme donedávna žili pod ich úplnou nadvládou, môžeme pôsobiť dosť neisto. Bolo to pre mňa sklúčujúce, a preto som bola ochotná nasledovať čokoľvek, čo ma robilo istejšou. Takýto bol začiatok mojej dlhej cesty. Mimochodom, viem, že poriadny kus cesty ma ešte čaká

Cesta hľadania nebola ľahká, pretože blabotanie pozitívnych tvrdení neprinášalo vždy ovocie a nevedela som pochopiť prečo. Kládla som si otázku: "Kde som spravila chybu?" A okamžite som sa začala obviňovať. Videla som v tom dôkaz toho, že nie som dostatočne dobrá. To bola moja osvedčená výhovorka.

Môj učiteľ Eric Pace sa raz so mnou dôkladnejšie porozprával a spomenul mi myšlienku odporu. Nemala som najmenej potuchy, čo to vraví. Odpor? U mňa? Akému odporu som mohla podliehať? Ved' som kráčala po svojej ceste a považovala som sa za duchovne dokonalú. Ako málo som sa vtedy poznala!



Usilovala som sa robiť všetko, čo bolo v mojich silách. Študovala som metafyziku a duchovné náuky a veľa pozornosti som venovala sebazpoznávaniu. Časť z toho, čo som sa naučila, som aj aplikovala. Často sa stáva, že keď nadobudneme pocit, že už toho vieme dosť a získame spôsobilosť konať, napriek tomu sa neodvážime použiť poznatky v praxi. Zdalo sa mi, že čas veľmi rýchlo plynie. V tej dobe som už tri roky usilovne študovala Vedu o mysli a viedla som aj duchovné cvičenia

Vyučovala som filozofiu a veľmi som sa čudovala, prečo moji študenti pôsobia tak neohrabane. Nemohla som pochopiť, prečo sú takí ľahostajní k svojim problémom. Dala som im veľa dobrých rád. Ale prečo ich nikdy nepoužili a nepolepšili sa? Neuvedomila som si, že som viac o pravde hovorila, než žila v jej objatí. Podobala som sa na rodiča, ktorý síce radí dieťaťu, čo má robiť, ale ktorý koná úplne opačne.

Potom jedného dňa ako blesk z jasného neba ma šokovalo oznámenie, že mám rakovinu maternice. Najprv som prepadla panike. Neskôr som začala pochybovať, či to, čo som učila svojich žiakov, malo nejaký zmysel. Bola to bežná a prirodzená reakcia. Vravela som si: "Keby som mala čistú a koncentrovanú myseľ, nepotrebovala by som si vytvoriť chorobu." Teraz si myslím, že som sa už naozaj cítila dosť bezpečne, keď som jej dovolila vystúpiť na povrch, aby som vzápätí proti nej niečo urobila a nenechala v sebe ďalšie neodhalené tajomstvo, ktoré by som si bola odniesla do hrobu.

Vedela som toho príliš veľa, než aby som to mohla v sebe ukrývať. Uvedomovala som si, že rakovina je chorobou odporu, ktorý vo mne vznikol skôr, než sa objavil vo fyzickej rovine. Ak dusíme v sebe svoje pocity, musia sa niekde v tele uložiť. A keď to robíme vo svojom živote s veľkou vytrvalosťou, prejavia sa nakoniec v podobe ochorenia.

Dobre som si uvedomovala, že odpor (a učiteľ ho v mojom prípade veľa ráz spomenul) v mojom vnútri bol fyzicky, emočne a sexuálne spojený so zneužitím v detstve. Bolo úplne prirodzené, že som pociťovala odpor. Bola som však krutá a nechcela som minulosti odpustiť. Nikdy som sa nepokúsila krutosť v sebe premeniť alebo sa jej zbaviť. Opustila som svoj domov a myslela som si, že som urobila všetko pre to, aby som zabudla na to, čo sa mi prihodilo; nazdávala som sa, že je to už za mnou, ale v skutočnosti som to vlastne pochovala v sebe.

Ked' som sa dostala na duchovnú cestu, prikryla som svoje pocity pôvabnou vrstvou spirituality a pod ňou som v sebe ukryla aj veľa špiny. Vytvorila som si okolo seba stenu, ktorá ma chránila pred dotykom pocitov. Nevedela som, kto vlastne som a kde sa nachádzam. Skutočné sebazpoznávanie sa začalo až po stanovení diagnózy. Našťastie som už mala naporúdzi potrebné nástroje. Vedela som, že ak chcem docieľiť trvalé zmeny, musím načrieť hlboko do seba. Áno, mohla som sa dať operovať a azda by aj nastalo dočasné zlepšenie môjho stavu, ale keby som nezmenila spôsob svojho myslenia a slovného vyjadrovania, pravdepodobne by som si chorobu privolala znovu.

Vždy sa zaujímam o miesto, kde prepukla rakovina - či sa zjavia tumory na ľavej alebo na pravej strane ľudského tela. Pravá strana reprezentuje mužský princíp, je to strana ktorá vydáva. Ľavá strana vyjadruje ženský princíp, je to teda časť, ktorá prijíma do ktorej vstupujeme. Takmer po celý môj život, ak sa niečo nedarilo, súviselo to s pravou stranou môjho tela. Tam som si schovávala všetok svoj odpor voči otčimovi.



Zelená vlna a voľné miesta na parkoviskách mi už neprinášali pocit spokojnosti. Pochopila som, že musím do seba zostúpiť omnoho, omnoho hlbšie. Bolo mi jasné, že som sa na svojej životnej ceste nedostala tam, kam som chcela, lebo som neodstránila staré nánosy zo svojho detstva a nepraktizovala to, čo som vyučovala. Musela som objaviť v sebe *vnútorné dieťa* a s ním začať pracovať. Moje vnútorné dieťa potrebovalo pomoc, pretože veľmi trpelo.

Čoskoro som začala so samoliečbou. Sústredovala som sa *na seba* a zmenila som svoje správanie. Začalo mi veľmi zá-

ležať na tom, aby som sa cítila dobre. Bolo v tom niečo tajomné, ale nedala som sa odradiť. Konečne som vzala svoj život do vlastných rúk. Najbližších šesť mesiacov som pracovala dvadsaťštyri hodín denne. Preštudovala som všetko, čo sa mi podarilo nájsť o alternatívnej liečbe rakoviny, pretože som úprimne verila, že je to možné. Pomocou očistných kúr som zbavila organizmus nezdravých látok, ktoré sa v mojom tele nahromadili počas posledných rokov. Niekoľko mesiacov som žila iba z obilných klíčkov a z pasírovanej špargle. Jedla som toho viac, ale tieto dva druhy zeleniny mi najväčšmi utkveli v pamäti.

V spolupráci s mojím učiteľom Ericom Paceom, ktorý tiež praktizoval Vedu o mysli, som sa zbavila negatívnych psychických návykov, aby sa už rakovina nemohla vrátiť. Hovorila som si pozitívne tvrdenia, vizualizovala som a duchovne si čistila myseľ. Deň čo deň som cvičila pred zrkadlom. Najt'ažšie bolo vysloviť slová: "Milujem ťa, Louise, skutočne ťa veľmi milujem." Stálo to veľa síl a musela som často robiť dýchacie cvičenia, aby som to vôbec vydržala. Keď sa mi to nakoniec podarilo, nastal zásadný obrat k lepšiemu. Zašla som za kvalitným psychoterapeutom, ktorý sa špecializoval na vyjadrenie a uvoľnenie hnevu. Strávila som veľa času mlátením pästami do vankúša a kričaním. Bolo to úžasné. Bolo to príjemné, pretože nikdy predtým som si to nedožičila.

Neviem s určitosťou povedať, ktorá metóda najväčšmi prispela k vyliečeniu; azda každá trošku. Čo bolo najdôležitejšie, bola som skalopevné presvedčená o účinnosti toho, čo som robila. Cvičila som po celý čas, čo som bdela. Poďakovala som sa pred spánkom za to, čo som dokázala za deň urobiť. Presvedčala som sa že liečba prebieha aj počas spánku, a preto som sa ráno prebúdza svieža a cítila som sa veľmi dobre. Po prebudení som sa poďakovala sebe i svojmu telu za ich prácu

počas noci. Presviedčala som sa, že som ochotná rásť a zo dňa na deň sa učiť a podporovať zmeny aj tým, že sa nebudem považovať za zlého človeka.

Tak isto som pracovala na pochopení a odpustení. Jedna cesta viedla do detstva mojich rodičov, chcela som ho čo najpodrobnejšie preskúmať. Oboznámila som sa s tým, ako sa k nim v detstve správali ich rodičia, a pochopila som, že na základe toho, ako boli vychovávaní, nevedeli konať inak. Môjho otčima doma zneužili a on sám v tom pokračoval so svojimi deťmi. Matke vštepili, že muž má vždy pravdu a žena má stáť po jeho boku a robiť to, čo si žiada Nikto ich neučil správať sa inak. Taký bol ich životný štýl. Krok za krokom moje rastúce chápanie mi dovolilo odpúšťať.

Čím väčší som bola ochotná odpustiť svojim rodičom, tým viac som bola schopná odpúšťať sebe. Je prepotrebné odpustiť si. Mnohí ubližujeme svojmu vnútornému dieťaťu, ako rodičia ubližovali nám. Pokračujeme v znásilňovaní, čo je veľmi smutné. Keď sme boli malí a iní nás týrali, nemali sme príliš na výber, ale ak v dospelosti pokračujeme v týraní vnútorného dieťaťa a *my*, je to hrozné.

Po tom, ako som si odpustila začala som si čoraz viac dôverovať. Keď nedôverujeme životu a ľuďom okolo nás, je to tak preto, lebo nedôverujeme sami sebe. Neveríme svojmu vyššiemu JA, že by sa mohlo o nás postarať v každej situácii, a vyhlasujeme: "Nikdy viac sa už nezaľúbim, pretože by mi to mohlo ublížiť" alebo "Nikdy už nedovolím, aby sato zopakovalo." To, čo tým svojmu JA chceme povedať, je: "Nedôverujem ti natoľko, že by si sa o mňa vedelo postarať, a preto bude pre mňa lepšie zostať stranou."

Napokon som si začala dostatočne dôverovať a starať sa o seba a bolo pre mňa aj čoraz ľahšie mať sa rada. Liečila som si svoje telo a aj svoje srdce.

Môj duchovný vývoj sa vydal nečakaným smerom.

Navyše som začala vyzerať mladšie. Noví klienti, ktorí za mnou prišli, boli bez výnimky ľudia ochotní pracovať na sebe. Akceptovali svoj vývoj a neprotestovali. Vnímali a cítili, že som sa nerozhádzala s tézami, ktoré som vyučovala, a ľahko ich prijímali. Nečudo, že pozitívne výsledky na seba nedali čakať. Kvalita ich života sa zlepšila. Keď sa nám podarí so sebou uzavrieť mier v našom vnútri, život začína plynúť omnoho jednoduchšie.



A čo ma táto skúsenosť naučila? Pochopila som, že mám v sebe silu zmeniť svoj život za predpokladu, že som ochotná zmeniť svoje myslenie a zbaviť sa návykov, ktoré ma pevne spájali s minulosťou. Táto skúsenosť mi dala vnútorné poznanie, že ak sme naozaj ochotní pracovať, môžeme docieľiť neuveriteľné zmeny vo svojej mysli, v tele a v celom živote.

Nežaleť na tom, na akom stupni vývoja sa nachádzate. Nezáleží ani na tom, ako prispievate k stvoreniu, nezáleží na tom, čo prežívate, pretože vtedy konáte dobre a primerane svojmu chápaniu, vedomiu a poznatkom, ktoré máte. Keď budete vedieť viac, budete konať ináč, tak isto ako som konala ja. Nehaňte sa za to, kde sa nachádzate. Ani sa neviňte za to, že nekráčate rýchlejšie a lepšie. Povedzte si: "Konám, ako najlepšie viem, a aj keď som teraz v núdzi, určite nájdem východisko, takže sa pustím do hľadania" Ak si však poviete, že ste hlúpi a nemáte dobré predpoklady, zostanete trčať namiesto. Na uskutočnenie zmeny potrebujete podporu vlastnej lásky.



Metódy, ktoré som použila, nie sú moje vlastné. Väčšinu z nich ma naučila Veda o mysli a ju vlastne vyučujem. Jej princípy sú však také staré ako svet. Ak sa začítate do starých duchovných spisov, nájdete rovnaké posolstvá Vyškolili ma ako praktikantku Cirkvi náboženskej vedy; nie som však členkou žiadnej cirkvi. Som slobodný duch. Túto múdrosť vyjadrujem v jednoduchej reči, aby mi rozumelo čo najviac ľudí. Je to nádherná cesta, ktorá umožňuje kráčať so vztyčenou hlavou a chápať podstatu života i to, ako pomocou vlastnej mysle vykonať zmeny vo svojom živote. Keď som s tým všetkým pred dvoma desiatkami rokov začala, netušila som, že by som mohla prinášať nádej a pomoc takému počtu ľudí, ako je to dnes.

Tretia kapitola

SILA POVEDANÉHO SLOVA

*Každý deň vyslovujte, čo očakávate od života.
Hovorte si to aj vtedy, keď to už máte!*

Zákony mysle

Existuje gravitačný zákon a mnoho ďalších fyzikálnych zákonov, priznám sa, že väčšine z nich nerozumiem. Existujú však aj duchovné zákony ako napríklad zákon príčiny a dôsledku: *To, čo dáte, dostanete späť*. Existuje aj zákon mysle. O tom, ako pracuje, neviem viac ako o tom, ako pracuje elektrina. Viem len toľko, že ak otočím vypínačom, zasvieti svetlo.

Verím, že každá naša myšlienka alebo vyrieknuté slovo či veta sa riadi zákonom mysle a vracia sa k nám v podobe skúsenosti.

Ešte sa len učíme vidieť súvislosti medzi psychickým a fyzickým svetom. Pomaly odkrývame závoj tajomstva, ktorým je zahalená naša myseľ, dozvedáme sa, že *naše myšlienky vytvárajú našu budúcnosť*. Myšlienky sa v našej mysli priamo predbiehajú a je skutočne veľmi ťažké zachytiť ich priamo pri zrode. Na druhej strane, naše pery pracujú pomalšie. Ak začneme lepšie vnímať, čo hovoríme, a nebudeme vypúšťať zo svojich úst negatívne slová, potom vlastne začneme formovať aj svoje myšlienky.

Vety, ktoré vyslovujeme, majú úžasnú silu a málokto z nás tuší, aké sú významné. Ved' pomocou nich si vytvárame charakter svojich životov. Používame veľa slov, stále čosi bl'aboceme, a len zriedkakedy sa zamyslíme nad tým, čo hovoríme a ako to vyslovujeme. Až neuveriteľne málo dbáme na výber slov a vo väčšine prípadov rozprávame o negatívnych veciach.

Na základnej škole sme mali hodiny gramatiky. Učili sme sa vyberať slová podľa gramatických pravidiel. Viem, že sa zásady gramatiky postupom času menia a že to, čo sa považovalo kedysi za nesprávne, je dnes správne, alebo naopak. To, čo ešte prednedávnom bolo súčasťou slangu, sa dnes používa v bežnej reči. Gramatika sa nezaobera významom slov, ani tým, ako slová ovplyvňujú naše životy.

Škola ma nikdy nenaučila, že výber slov má niečo spoločné s tým, čo v živote prežívam. Nikto mi v škole nepovedal, že moje myšlienky majú tvorivý charakter, že môžu do slova a do písmena formovať môj život. Nikto ma nenaučil, že to, čo vydám zo seba v podobe slov, sa mi vráti v podobe zážitkov. Staré pravidlo *"Správaj sa k svojmu blížnemu tak ako k sebe samému"* odráža základný zákon života: *"To, čo dáte, dostanete späť."* Žiadna zmienka o vine. Nikto ma nikdy neučil, že si zaslúžim lásku alebo dobro. A nikto ma nenaučil, že život ma vo všetkom podporí.

Spomínam si, že sme sa ako deti často jeden druhého prezývali nevl'údnyimi menami, len aby sme si vzájomne čo najväčšmi ublížili. Ale prečo? Kde sme sa to všetko naučili? Je to predsa jasné. Mnohým z nás rodičia ustavične vtíkali do hlavy, akí sme hlúpi a leniví. Považovali nás za neslušných a málo dobrých. Pár rás sme si dokonca aj vypočuli, ako nám rodičia vraveli, že by bolo lepšie, keby sme sa vôbec neboli narodili. Možno sa nás takéto slová dotkli, ale sotva sme si v tej chvíli

uvedomili, že sa uhniedzdia hlboko v nás ako trvalé rany a skrytá bolesť.

Zmena hovorov k sebe

Príliš často sme dostávali rodičovské príkazy. Počúvali sme: "Jedz ten špenát", "Uprac si svoju izbu", alebo "Ustel' si", a poslúchli sme, aby nás mali radi. Mysleli sme si, že nás budú rodičia milovať iba vtedy, ak poslušne vykonáme ich príkazy, získali sme presvedčenie, že poslušnosť a láska sú vzájomne podmienené. Hľadali sme niečo veľmi hodnotné a netušili sme, ako to ovplyvní našu sebadôveru. Začali sme veriť, že sa dá žiť, len ak splníme to, čo od nás chce naše okolie, inak nemáme nárok ani len na holú existenciu.

Tieto prvotné posolstvá prispeli k tomu, čo nazývam *hovory k sebe*, a mám tým na mysli spôsob komunikácie so sebou. To, ako sa so sebou rozprávame, je nepochybne veľmi dôležité, pretože sa stáva základom pre hovorenú reč. Navodzuje psychickú atmosféru, v ktorej žijeme a ktorá nám prináša skúsenosti. Ak sa podceňujeme, život pre nás stráca význam. Ak sa máme radi a vážime si seba samého, potom život môže byť záračný a radostný dar.

Ak je náš život nešťastný, alebo ak ho cítime ako nenaplnený, je veľmi jednoduché obviňovať rodičov a nahovárať si, že za to všetko môžu oni. Keď tak budeme konať, natrvalo uviazneme vo svojej situácii, problémoch a sklamaníach. Zapamätajte si, že slová majú silu. Aj to, že sila pramení v zodpovednom prístupe k nášmu životu. Viem, že to neznie príjemne, ale je to tak, či už to prijímame alebo odmietame. Ak chceme byť zodpovední za svoje životy, potom musíme niest' zodpovednosť aj za to, čo vyslovíme. Slová a vety, ktoré vyslovujeme, sú púhym predĺžením našich myšlienok.

Pozorujte svoju reč. Ak zbadáte, že používate negatívne alebo zakazujúce slová, zmeňte ich. Ak začujem negatívny príbeh, nechám si ho pre seba. Pomyslím si, že to dotýčny prehnal, a zabudnem naň. Ale pozitívny príbeh vyrozprávam každému.

Ak sa ocitnete v spoločnosti, všimajte si, o čom ľudia rozprávajú a ako. Hľadajte súvislosti medzi tým, čo hovoria, a tým, ako žijú. Jestvuje až neskutočne veľa ľudí, ktorí takmer v každej vete povedia *mal by som*. Na túto vetu je moje ucho mimoriadne citlivé. Pri každom *mal by som*, začujem zazvoniť zvonec. Reč niektorých ľudí je týmito slovami jednoducho presýtená. Títo istí ľudia sa však ustavične čudujú, prečo je ich život taký ťažký a prečo nedokážu zvládnuť žiadnu situáciu. Chcú ovládať všetko vo svojom živote, aj to, na čo nemajú vplyv. Vinia buď seba alebo druhých. A ešte sa pýtajú, prečo nie sú slobodní.

Takisto môžeme odstrániť zo svojho slovníka a myslenia výraz musím. Tým, že konáme, sa oslobodzujeme od mnohých vecí, ktoré sme si ušili sami na seba. Ak vravíme: "Musím začať pracovať, musím urobiť to. Musím urobiť tamto... musím ...", vytvárame na seba neúnosný tlak. Radšej začnite namiesto musím používať slovo vybral som sa. "Vybral som sa pracovať, pretože je na to vhodný čas." Slovo "vybral som sa" určuje nášmu životu úplne inú perspektívu. Všetko, čo robíme, spočíva na našom výbere, aj keď sa nám to tak vôbec nezdá.

Mnohí z nás tak isto používajú slovo *ale*. Niečo povieme a napokon dodáme "ale" a neuvedomíme si, že si vlastne protirečíme. Lepšie si všimajte, ako toto slovo používate.

Ďalší výraz, ktorý si zaslúži povšimnutie, je *nezabudni*

Často zvykneme vraviť: "Nezabudni to alebo ono" - a čo sa stane? Zabudneme. V skutočnosti si niečo chceme zapamätať a nie nezabudnúť, a preto radšej hovorme: *Prosím ťa, zapamätaj si* a tak nahradíte slovo *nezabudni*.



Keď sa ráno zobudíte, pomyslíte si, že "zasa musíte" ísť do práce? Post'ážujete sa na počasie? Poplačete si, že vás láme v krížoch alebo vás bolí hlava? A čo si poviete hneď za tým a čo neskôr? Osopíte sa na deti, aby rýchlo vstávali? Väčšina ľudí povie každé ráno to isté. Ako to, čo poviete, ovplyvní váš štart do nového dňa? Bude váš deň pozitívny, veselý a úžasný? Alebo ufnukaný a kritický? Ak kričíte, s'ážujete sa a nariekate, potom si koledujete o to, aby bol taký aj nový deň.

A na čo myslíte, kým zaspíte? Sú vaše myšlienky krásne a hojivé, alebo sa oddávate slovám plným biedy a obáv? Ak hovorím o biede, nemyslím tým len na nedostatok peňazí. Môže to byť negatívny spôsob myslenia o čomkoľvek z vášho života - alebo hocijaká časť vášho života, ktorá voľne neplynie. Obávajú sa zajtrajška? Ja si vždy pred spánkom prečítam niečo krásne a pozitívne. Lepšie sa tak pripravím na spánok, ktorý mi potom dokonale vyčisti myseľ a pripraví ma na nasledujúci deň.

Zvyčajne sa tiež s dôverou obrátim na svoje sny s prosbou o odpoveď na problém, ktorý sa ma bezprostredne dotýka. Som presvedčená, že moje sny mi pomôžu vo všetkom, čo sa odohráva v mojom živote.



Som to ja, kto ovplyvňuje moju myseľ, tak ako zasa vy ovládate svoju myseľ. Nikto iný ju nemôže ovládnuť. Sme to my, čo si vyberáme svoje myšlienky, ktoré sú základom *našich hovorov k sebe*. Kým som spoznala, ako tento proces účinkuje v mojom živote, pozorovala som svoje slová a myšlienky a ustavične som sa učila odpúšťať si, že nie som dokonalá. Uprednostnila som radšej pocit byť sama sebou, než sa usilovať byť nadčlovekom, ktorého by všetci ostatní uznávali a prijímali.

Keď som po prvý raz začala dôverovať životu a považovať ho za krásny, všetko sa vo mne náhle rozžiarilo. V mojich náladách ubudlo bolesti a pribudlo radosti. Usilovala som sa zbaviť sebakritiky a odsudzovania seba a iných ľudí a prestala som rozprávať strašidelné príbehy. Zvyčajne pociťujeme zvláštnu škodoradosť, ak môžeme šíriť zlé správy. Aby som sa vyhla ich škodlivému účinku, prestala som čítať noviny a zriekla som sa aj sledovania večerných správ v televízii, pretože sú zamerané na nehody, násilie a obsahujú málo dobrých zvestí. Zistila som, že väčšina ľudí netúži počuť dobré správy. Zbožňujú zlé udalosti, aby sa potom mali na čo sťažovať. Toľkí z nás do omrzenia opakujú a opakujú zlé príbehy, až kým neuveria, že na svete existuje iba zlo. Istý čas u nás existovala rozhlasová stanica, ktorá šírila iba dobré správy. Zanikla, pretože sa nedokázala uživiť.

Keď som ochorela na rakovinu, rozhodla som sa, že prestanem klebetiť, a zbadala som, že nemám o čom s ľuďmi hovoriť. Uvedomila som si, že kedykoľvek som sa stretla s priateľkou, okamžite sa stalo predmetom rozhovoru niečo zlé. Nakoniec som zistila, že sa dá diskutovať aj o čomsi inom, aj keď to nebolo spočiatku jednoduché. Keď som klebetila o iných ľuďoch, potom aj oni pravdepodobne klebetili o mne, pretože naozaj platí: čo dáme, dostaneme späť.

Čím viac som pracovala s ľudmi, tým pozornejšie som sa učila vnímať, čo hovoria. Začala som si uvedomovať slová, nielen všeobecný obsah rozhovoru. Zvyčajne už po desiatich minútach seansy s novým klientom som vedela presne pomenovať príčinu jeho problému, pretože som počúvala slová, ktoré používal. Vyrozumela som to z toho, ako rozprával. Zistila som, že svojimi slovami ešte väčšmi pomáha prehlbovať svoje problémy. Pokúste sa predstaviť si jeho *hovory k sebe*, keď pri seanse použil toľko negatívnych slov. Bol pod vplyvom negatívneho programu - ubiedeného myslenia - ako som to nazvala.

Jedno z cvičení, ktoré vám vrelo odporúčam, spočíva v tom, že si na magnetofón nahráte každý svoj telefonický hovor. Keď bude páska z oboch strán plná, vypočujte si, čo všetko ste narozprávali a ako. Asi vás to sprvu poriadne zaskočí. Ale postupne sa naučíte vnímať slová, ktoré používate, a sfarbenie svojho hlasu. Začnete si uvedomovať, ako sa vyjadrujete. Ak nájdete niečo, čo ste povedali tri razy alebo dokonca viac ráz, napíšte si to na papier, pretože je to myšlienkový návyk. Niektoré pozitívne návyky vás môžu podporovať, čo sa však nedá povedať o návykoch negatívnych, zvlášť ak ich neustále opakujete.

Sila podvedomia

V duchu toho, o čom som vám doteraz rozprávala, chcem s vami hovoriť aj o sile podvedomia. Naše podvedomie nevytvára úsudky. Prijíma všetko, čo povieme, a podriaduje sa našim názorom. Ustavične prítakáva Naše podvedomie nás miluje, a preto prijíma všetko, čo mu podsúvame. To, čo mu poskytneme, závisí od nás. Ak si vyberieme škodlivé názory a želania, potom získa presvedčenie, že ich chceme, a bude ich v nás

živit' dovtedy, kým nebudeme chcieť vymeniť svoje myšlienky, slová a názory za lepšie. Pretože si vždy môžeme vybrať, nemusíme viac trpieť. Môžeme si vyberať z miliárd a miliárd myšlienok.

Naše podvedomie nerozozná skutočné od neskutočného, správne od nesprávneho, a preto sa nikdy neodsudzujeme. Nehovorme si: "Aký si hlupák, starký", pretože podvedomie zachytáva všetky *hovory k sebe* a vyhovie nám Ak niekoľkonásobne vyriekneme určitú myšlienku, stane sa myšlienkovým návykom v našom podvedomí.

Podvedomie nemá zmysel pre humor a je dôležité to vedieť a pochopiť. Nemôžete si na svoje konto trúsiť žarty a nazdávať sa, že o nič nejde. Ak sa podceňujete, a to aj vtedy, ak sa usilujete o vtip a veselosť, vaše podvedomie to prijme ako skutočnosť. Na svojich seminároch nedovoľujem, aby ľudia rozprávali vtipy. Môžu sa zabávať, prosím, ale bez ironických žartov o národnosti, sexe a čomkoľvek inom.

Preto nežartujte o sebe a ani nerobte invektívy na svoju adresu, pretože to neprinesie nič dobré. Ani nepodceňujte druhých. Podvedomie nerozlišuje medzi vami a druhými. Vníma slová a nazdáva sa, že hovoríte o sebe. Ak nabudúce zatúžite niekoho kritizovať, spýtajte sa, prečo tak zmýšľate o sebe. Vidíte v iných len to, čo vidíte na sebe. Namiesto kritiky ľudí chváľte a do mesiaca uvidíte, aká zmena vo vás nastane.



Naše slová skutočne vyjadrujú náš prístup a postoj. Všímajte si, ako hovoria osamelí, nešťastní, chudobní a chorí ľudia. Aké volia slová? Čo chápu ako skutočnosť? Ako hovoria o sebe? Ako opisujú svoju prácu, život, vzťahy? Čo očakávajú? Vnímajte

a uvedomujte si to, čo vravia, ale prosím vás, nevykladajte o tom nikomu, ako veľmi si svojimi rečami škodia Ani svojej rodine a priateľom, pretože túto informáciu neocenia Využite radšej tento svoj poznatok na zmenu svojho vyjadrovania pretože potom sa začne meniť aj váš životný príbeh.

Ak máte chorobu, o ktorej sa nazdávate, že je osudnou a vy musíte umrieť a že život nestojí za fajku dymu, pretože všetko sa v ňom spojilo proti vám, potom sa vážne zamyslite a položte si otázku: prečo? Môžete sa rozhodnúť opustiť túto negatívnu koncepciu života Začnite sa utvrďovať v tom, že ste láskyplný človek a že si zaslúžite vyzdraviť a že všetko dostanete, čo budete potrebovať na uzdravenie. Verte, že si zaslúžite dobro a že je vo vašom záujme cítiť sa bezpečne a mať sa dobre.

Mnohí z nás sa cítia bezpečne iba v chorobe. Sú z toho druhu ľudí, ktorým je ťažko povedať *nie*. Existuje jediný spôsob, ako povedať *nie*: "Som príliš chorý nato, aby som to mohol urobiť." Je to dokonalá výhovorka Spomínam si na ženu z jedného môjho seminára, ktorá mala za sebou tri operácie rakoviny. Nedokázala povedať *nie* nikomu. Otca mala lekára a bola jeho dobrým dievčatkom, čokoľvek od nej chcel, urobila to. Skrátka, bolo pre ňu nemožné povedať *nie*. Bez ohľadu na to, o čo išlo, vždy povedala *áno*. Pracovala som s ňou štyri dni, kým dokázala z plných pľúc zakričať "Nie!" A to až vtedy, keď som jej poriadne stisla päst'. "Nie! Nie! Nie!" Nakoniec sa jej to zapáčilo, keď sa to už raz naučila.

Zistila som, že veľa žien s rakovinou prsníka nevie povedať *nie*. Súhlasia s každým, iba so sebou *nie*. Ženám s rakovinou prsníka odporúčam, aby sa naučili povedať: "Nie, nechcem to urobiť. Nie!" Keď toto *nie* pravidelne opakujú dva-tri mesiace, všetko okolo nich sa začne meniť. Musia sa aj začať podporovať vetou: "Toto je to, čo chcem urobiť *ja*, a nie to, čo chceš *ty*, aby som urobila!"

Keď som si otvorila súkromnú ordináciu, často som od klientov počula argumenty o tom, čo ich obmedzuje, ba sa ma aj pokúšali presvedčiť, prečo nemôžu z týchto obmedzení vyviaznúť. Ak uveríme, že obmedzenia nemôžeme prekonať, potom nám neostáva iné, len skutočne zostať obmedzovanými. Nič na tom nezmeníme, pretože naše podvedomie vyhovie negatívnym myšlienkovým želaniam. Preto sa radšej sústredíme na svoje silné stránky.

Veľa klientov mi povedalo, ako im moje knihy a audiokazety zachránili život. Prezradím vám, že žiadna kniha a ani kazeta vás nezachráni. Pochopte, že ten kúsok magnetofónovej pásky uložený v škatuľke z PVC vám predsa nemôže zachrániť život. Iná vec je, ako tieto informácie využijete. Rada sa podelím so svojimi nápadmi, ale iba na vás záleží, ako ich využijete. Navrhujem vám, aby ste počúvali nahrávky znovu a znovu, mesiac aj dlhšie, aby sa moje rady a nové myšlienky vo vás udomácnili a podporili vznik nových návykových vzorov. Ja nie som vašim liečiteľom či záchrancom. Jediné vy ste tým človekom, ktorý môže zmeniť váš život.

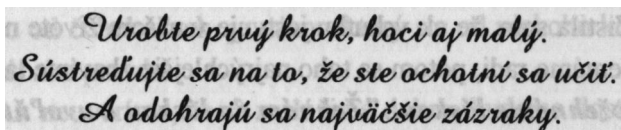


Teraz sa vás opäť spýtam: aké posolstvá chcete počuť? Viem, že vám zakaždým poviem - *najdôležitejšie je, aby ste sa mali radi, pretože keď budete mať radi sami seba, neublížite sebe ani nikomu inému.* Takto znie zákon svetového mieru. Ak neublížujem sebe, neublížujem ani vám, ako potom môžu jestvovať vojny? Čím viac ľudí dospeje k tomuto bodu,

tým to bude lepšie pre planétu. Začnime si uvedomovať, v čom je podstata, tým, že budeme počúvať slová, akými sa prihovárime sebe a druhým. Potom môžeme uskutočňovať zmeny, ktoré pomôžu uzdraviť nielen nás samých, ale aj ostatok planéty.

Štvrtá kapitola

PREPIS STARÝCH NAHRÁVOK



*Urobte prvý krok, hoci aj malý.
Sústreďte sa na to, že ste ochotní sa učiť.
A odohrajú sa najväčšie zázraky.*

Pozitívne tvrdenia účinkujú

Teraz už iste chápeme, aké silné sú naše myšlienky a slová a prečo musíme zmeniť svoje myšlienkové a rečové návyky a vytvoriť si také pozitívne vzory, ktoré nám zaručia dobré výsledky. Ste ochotní zmeniť svoje *hovory k sebe* pomocou pozitívnych tvrdení? Zapamätajte si, vždy keď vytvoríte myšlienku, a vždy keď vyrieknete slovo, vyjadrujete určité tvrdenie.

Tvrdenie je počiatočným bodom. Otvára cestu zmeny. Prostredníctvom neho vravíte svojmu podvedomiu: "Som plne zodpovedný. Uvedomujem si, že je tu niečo, čo musím zmeniť." Ak hovorím o cvičeniach, pri ktorých vyriekate *pozitívne tvrdenia*, myslím tým taký vedomý výber viet a slov, ktoré vám pomôžu buď eliminovať niečo vo vašom živote, alebo vám pomôžu vytvoriť v ňom niečo nové - a vy to dosiahnete pozitívnym spôsobom. Ak poviete: "Nechcem byť viac chorý", podvedomie to pochopí ako *byť viac chorý*. Musíte jasne vyjadriť, čo chcete: "*Cítim sa výborne. Priam prekypujem zdravím.*"

Podvedomie je veľmi priamočiare. Nepozná taktizovanie ani programovanie. Robí to, čo počuje. Ak povie: "Neznášam toto auto", nepodaruje vám nové krásne auto, pretože nevie, čo chcete. A aj keď si kúpite nové auto, čoskoro ho budete opäť neznášať, pretože ste o tom hovorili. Podvedomie iba počuje: *neznášať toto auto*. Jasne deklarujte svoje želania v pozitívnom duchu: *"Mám nádherné nové auto a som s ním úplne spokojný."*

Zistila som, že ak v skutku jestvuje v našom živote niečo, čo nemáme radi, potom sa toho najrýchlejšie zbavíme tak, ak *topolehnáme láskou*. *"Žehnám ťa láskou a uvoľňujem ťa a prosím ťa, aby si odišiel"* Má to účinok v prípade ľudí, situácií, objektov i obytných štvrtí. Ba takýmto spôsobom sa môžete pokúsiť aj zbaviť zlovyku a uvidíte, čo sa bude diať. Poznala som muža, ktorý po každej vyfajčenej cigarete vravel: *"Žehnám ťa láskou a uvoľňujem ťa zo svojho života."* O pár dní túžil po cigarete čoraz menej a po pár týždňoch s fajčením úplne prestal.

Zaslúžite si dobro

Zamyslite sa Čo si práve teraz najväčšmi želáte? Čo dnes očakávate od života? Popremýšľajte chvíľu a potom povedzte: "Dnes chcem.....(a povedzte, čo si želáte). Zistila som, že práve tu na nás číhajú najväčšie ťažkosti.

Žijeme v presvedčení, že si nezaslúžime, po čom túžime, a to je to najhoršie. Naša osobná sila spočíva v našej viere, že si zaslužíme dobro. Ak si myslíme, že nie sme niečoho hodní, má to pôvod v posolstvách, ktoré sme prijali v detstve. Zapamätajte si: nesmieme pripustiť myšlienku, že nemôžeme nič zmeniť len preto, lebo v nás pôsobia nejaké posolstvá Často

ku mne prichádzajú ľudia a vravia: "Louise, pozitívne tvrdenia neúčinkujú." Tvrdenia s tým nemajú nič spoločné; je to dôsledok faktu, že neveríme, že si zaslúžime dobro.

Východisko spočíva v nasledovnom: ak veríte, že si niečo zaslúžite, vyslovte tvrdenie a sledujte, aké myšlienky sa zjaví, len čo ho vyslovíte. Potom si ich napíšte, lebo ak ich uvidíte na papieri, budú sa vám javiť oveľa zreteľnejšie. Jediné, čo vás oddeľuje od toho, čo si želáte, napríklad od lásky k sebe alebo od čohokoľvek, je názor, ktorý ste od niekoho kedysi prijali ako pravdu.

Ak neuveríme, že si zaslúžime dobro, budeme dostávať z hĺbky nášho podvedomia údery v tých najrozličnejších formách. Možno budeme spôsobovať chaos, prehrávať, ubližovať si, alebo zažijeme fyzické prekážky ako pády či nehody. Musíme začať veriť, že si zaslúžime všetko dobré, čo môže život poskytnúť.

Čo myslíte, s ktorou myšlienkou by ste mali začať budovať nové myslenie a jej pomocou prepísať chybný alebo negatívny návyk? Čo by sa malo stať základným kameňom alebo základom, na ktorý by ste sa mohli postaviť? V čom sa potrebujete uistiť? Čo potrebujete prijať? Čomu potrebujete veriť?

Tu sú niektoré pozitívne myšlienky na dobrý štart:

Mám svoju hodnotu.

Zaslúžim si.

Mám sa rád.

Otváram sa plnosti života.

Tieto myšlienky tvoria spoľahlivú základňu na ktorej už s dôverou môžete začať budovať. Postavte svoje tvrdenia na týchto základných vetách, aby ste skutočne vytvorili to, čo chcete.

Vždy keď mám niekde prednášku, príde niekto za mnou a oznámi mi, že počas seansy prebehol uňho alebo u nej liečiaci proces. Niekedy ide o maličkosť, inokedy sa týka priam dramatického uzdravenia. Istá žena mi celkom nedávno povedala, že hrudka, ktorú mala v prsníku, jej počas prednášky úplne zmizla. Sledovala, čo hovorím, a rozhodla sa zbaviť všetkého nepotrebného. To je priam ukážkový príklad našej sily. Ak však nie sme na niečo podobné pripravení, ak sme vskutku na niečo veľmi upnutí, pretože nám to v určitom zmysle slúži, potom je všetko máme, nebude to účinkovať. Ale na druhej strane, ak sme ochotní to uvoľniť, ako to bolo v prípade spomenutej ženy, je obdivuhodné, že postačí malý impulz a nastane zmena.

Ak máte návyk, ktorého sa neviete zbaviť, spýtajte sa, na čo vám slúži. Čo z toho máte? Ak odpoveď neprichádza, opýtajte sa inak: "Čo sa stane, ak opustím tento zvyk?" Najčastejšia odpoveď bude: "Zlepší sa mi život." To nám poukazuje na jeden fakt: sme presvedčení, že si nezaslúžime zlepšenie života v určitom smere.

Objednávanie v kozmickej kuchyni

Keď po prvý raz vyslovíte pozitívne tvrdenie, možno nebude vo vás vzbudzovať veľa dôvery. Ale zapamätajte si, tvrdenia sa podobajú na sadenice rastliniek. Žiadna sadenica vám predsa neprinesie úrodu už nasledujúci deň. Trpezlivo preto počkajte na koniec vegetačnej sezóny. Keď budete pokračovať vo vyslovovaní pozitívnych tvrdení dlhší čas, pripravíte si pôdu na uvoľnenie čohokoľvek, čo už nechcete, a tvrdenie sa sta-

ne skutočnosťou; alebo vás privedie na novú cestu. Možno zažijete silný záblesk intuície, alebo vám zavolá priateľ a povie: "Pokúsil si sa o to vôbec niekedy?" Privedie vás to k ďalšiemu kroku, ktorý vám pomôže.

Vždy si hovorte pozitívne tvrdenia *v prítomnom čase*. Spievajte si ich, naučte sa ich naspamäť a opakujte ich vo svojej mysli stále dokola. Zapamätajte si však, že pomocou žiadneho svojho tvrdenia nemôžete ovplyvniť správanie iných ľudí. Tvrdenie "Nech ma odteraz Ján/Jana miluje" je prejavom manipulácie a zjavnej snahy vládnuť nad životom inej osoby. Veru, čoskoro by ste pocítili bumerangový efekt. Stali by ste sa veľmi nešťastným človekom, ktorý nedostal to, po čom tak túžil. Povedzte si radšej: "Miluje ma vynikajúci muž/žena ktorý/á", a vymenujte kvality, ktoré čakáte vo vzťahu. Týmto spôsobom umožníte sile v sebe, aby vám priniesla švárneho muža alebo krásnu ženu, ktorý/á naplní vaše túžby, a je dosť pravdepodobné, že to bude naozaj Ján/Jana.

Nikdy nemôžete dobre poznať, aké duchovné úlohy rieši iný človek, a preto nemáte právo miešať sa do jeho životného vývojového procesu. Zaiste by ste nechceli, aby to robili vám. Ak je niekto chorý, žehnajte mu a posielajte lásku a pokoj a nežiadajte, aby sa uzdravil.

Rada prirovnávam pozitívne tvrdenia k odovzdaniu sa do rúk *kozmickej kuchyne*. Ak vojdete do reštaurácie a čašník alebo čašníčka prijme vašu objednávku, nepôjdete predsa do kuchyne kontrolovať, ako šéfkuchár bude pripravovať vaše jedlo. Budete sedieť a popíjať nápoj, kávu alebo čaj a zhovárať sa so svojim spoločníkom a možno pritom aj jesť roládu. Veríte, že vaše jedlo bude správne pripravené a že vám ho prinesú hneď, ako bude hotové. To isté sa odohráva keď začnete hovoriť pozitívne tvrdenia.

Keď odovzdáme svoje želanie *kozmickej kuchyni*, veľký šéf, naše pravé JA, začne na ňom pracovať. Vy zatiaľ prežívate svoj

deň a veríte, že sa vašim želaniam venuje maximálna pozornosť. Všetko je v poriadku. Pracuje sa na tom. A keď vám prinesú jedlo a nie je podľa vás také, aké ste si objednali, ak máte sebaúctu, vrátite ho. Ak nie, tak ho skonzumujete. Rovnaké právo máte aj v prípade *kozmickej kuchyne*. Ak nedostanete presne to, čo ste si objednali, povedzte: "Nie, to nie je ono; chcem to a to." Pravdepodobne ste nedostatočne presne formulovali svoje želanie.

Aj v tomto prípade nechávame splnenie želania vyššej moci. Na konci každého liečenia a meditácie vždy vyslovím: "*Nech sa tak stane!*" Ako keby ste inými slovami povedali: "Vyššia moc, teraz je všetko v твоjich rukách. Nechávam to na teba." Duchovné liečenie mysle, ktoré hlása Veda o mysli, je veľmi efektívne. Viac sa o tom dočítate v knihách Ernesta Holmesa.

Preprogramovanie podvedomia

Naše myšlienky sú schopné sa hromadiť, a ak nie sme dostatočne ostražití, staré myšlienky sa v nás zakorenia. Je celkom prirodzené, že pri preprogramovaní našej mysle robíme popri malých krokoch vpred aj krôčiky späť. Tak to vyzerá v praxi. Nemyslím si, že by sme sa nejakému remeslu mohli dokonale naučiť za púhych dvadsať minút.

Spomínate si, aké sklamanie ste zažili, keď ste sa po prvý raz učili pracovať na počítači? Vyžadovalo si to cvik. Museli ste pochopiť ako počítač pracuje, spoznať jeho zákony a systém. Môj prvý počítač som volala "zázračná pani", lebo keď som sa naučila s ním zaobchádzať, skutočne mi prinášal to, čo sa mi videlo ako zázračné. Počítač ma vždy upozornil, keď som poblúdila, a zakaždým som musela prelúskat' v manuáli

desiatky strán a pokúsiť sa odznova. Popri všetkých omyloch som sa naučila byť v harmónii so systémom.

Ak chcete plynúť v toku života, musíte si najprv uvedomiť, že podvedomie je ako počítač - čo vložíš, to môžeš vybrať. Ak doňho vložíte negatívne myšlienky, dostanete negatívne výsledky. Áno, vyžaduje si to čas a cvik, myslieť novým spôsobom. *Bud'te* preto trpezliví. Keď sa budete učiť niečo nové a staré vzory sa budú neustále vracat', zo zvyku asi poviete: "Ja sa to nikdy nenaučím!" Alebo vzápätí si poviete: "Výborne, všetko je v poriadku, poďme na to, skúsím to opäť a inak."

Možno sa rozhodnete s tým skoncovat' a nikdy viac sa k problému nevrátite. Ako však spoznáte výsledok, ak sa oň prakticky ani nepokúsíte? Takže, vráťte sa do pôvodnej situácie a sledujte svoje reakcie. Ak okamžite zareagujete po starom, potom viete, že ste ešte nezvládli potrebnú úlohu a ďalej potrebujete na nej pracovať. To je všetko, čo vám chcem povedať. Berte to ako malú skúšku na uvedomenie si toho, ako ďaleko ste pokročili. Ak budete opakovať svoje pozitívne, nové pravdivé tvrdenia, vytvoríte si príležitosť reagovať inak. Bez ohľadu na to, či ide o problém so zdravím, problém s financiami alebo problém vo vzťahoch, ak naň zareagujete novým spôsobom, ste na správnej ceste a môžete postupne prejsť do iných oblastí.

Taktiež si zapamätajte, že postupne budeme pracovať na rozličných úrovniach. Dosiahnete istú úroveň a myslíte si: "Dokázal som to." A potom sa náhle ukáže stará stopa a vy sa obviníte alebo ochoriete a dlho sa váš stav nebude zlepšovať. Pozrite sa, čo ešte zostalo vo vašich hlbších vrstvách. Isté zdržanie môže signalizovať, že zostupujete do ešte hlbších úrovní.

Ak sa niečo, čo ste chceli vymazať, opäť zjaví, nedajte sa pomýliť a nemyslite si, *le nie ste dostatočne dobrí*. Keď som pochopila, že som *dobrý človek*, aj keď som znovu čelila

starej stope, ľahšie sa mi pokračovalo. Zvykla som si hovoriť: "Louise, robíš to znamenite. Ved' sa pozri, ako ďaleko si dospela. Potrebuješ už len trochu cviku. Ľúbim ťa."



Verím, že každý z nás sa rozhoduje inkarnovať na túto planétu v určitom bode času a priestoru. Sami sme sa rozhodli sem prísť naučiť sa konkrétnu lekciu, ktorá nás posunie v našom duchovnom vývojovom procese.

Jedna z ciest, ktorá vám rozvinie pozitívny, zdravý vývoj, je deklarovanie svojich osobných právd. Pokúste sa odkloniť od obmedzujúcich návykov a názorov, ktoré vám bránia v tom, po čom túžite. Deklarujte si, že stopy vašich negatívnych myšlienkových návykov úplne vygumujete zo svojej mysle. Zbavte sa svojho strachu a akéhokolvek bremena. Už dlhý čas dôverujem nasledovným myšlienkam, ktoré mi skutočne veľmi pomohli.

*Všetko, čo potrebujem vedieť, je mi odhalené.
Všetko, čo potrebujem, ku mne postupne príde.
Život je plný radosti a lásky.
Ľúbim, som hodná lásky a som milovaná.
Som zdravá a plná energie.
Vo všetkom sa mi darí.
Som ochotná meniť sa a rásť.
V mojom svete je všetko v poriadku.*

Viem, že nie vždy sa nám darí zotrvať po celý čas v absolútnej pozitívnosti. Vtedy sa usilujem, pokiaľ to je len trochu

možné, vidieť život ako zázračnú a úžasnú skúsenosť. Verím, že som v bezpečí. Tak som si vytvorila svoj osobný zákon.

Verím, že všetko, čo potrebujem vedieť, sa mi postupne odkrýva, stačí len, aby boli otvorené moje oči a uši. Keď som mala rakovinu, pamätám si, ako veľmi mi pomohol reflexológ. Jedného večera som zašla na akúsi prednášku. Obyčajne sedávam vpredu, pretože som rada, ak môžem byť blízko prednášajúceho; avšak v ten večer som sa rozhodla sadnúť si dozadu. Len čo som tak urobila, vedľa mňa sa posadil reflexológ. Dali sme sa spolu do reči a dozvedela som sa, že mi už volal. Nepotrebovala som ho hľadať, prišiel za mnou sám.

Takisto som presvedčená o tom, že všetko, čo potrebujem, postupne ku mne príde v dokonalej časovej následnosti. Ak sa mi niečo v živote nedarí, okamžite si pomyslím: "Všetko je v poriadku, viem, že je to dobré. Je to lekcia, skúška, a ja viem, že ju urobím. Táto prekážka ma chce niečo dobré naučiť. Všetko je v poriadku. Zhlboka sa nadýchni. Výborne!" Robím všetko pre moje upokojenie, takže som schopná rozumne uvažovať v každej situácii a pochopiteľne, neprestávam ani vtedy pracovať. Môže to chvíľu trvať, ale aj veci, ktoré sa zdajú pohromou, sa nakoniec obrátia na dobré, alebo aspoň nezostanú také zlé, aké sa mi javili na začiatku. Každá udalosť je učebná lekcia

Pravidelne uskutočňujem pozitívne hovory k sebe, ráno, na poludnie a večer. Vychádzam zo srdca plného lásky a rozlievam ju po celom tele a intenzívne ju vysielam k ľuďom. Moja láska ustavične mohutnie. Dnes toho dokážem omnoho viac ako pred šiestimi mesiacmi alebo pred rokom. Viem, že o rok sa moje vedomie a moje srdce ešte väčšmi rozšíria a budem schopná pracovať na sebe ešte väčšmi. Viem, že to, čo si o sebe myslím, sa stane skutočnosťou, a preto si vyberám len tie najkrajšie myšlienky. Kedysi som tak nerobila, teraz však viem, že som po vy rástla a budem rásť.

Takisto verím v silu meditácie. Pre mňa je meditácia sedenie, v ktorom sa ponárame v tichom dialógu hlboko do seba, aby sme načúvali posolstvám svojej vnútornej múdrosti. Pri meditácii zatvorím oči, hlboko sa nadýchnem a opýtam sa: "*Čo potrebujem vedieť?*" Sedím a ticho počúvam. Môžem sa však opýtať aj inak. "*Čo sa potrebujem naučiť?*" Alebo: "*Čo mi chce dať táto lekcia?*" Veľmi často máme sklony všetko vo svojom živote *zafixovať*, a preto nám nová situácia prináša niečo, čo sa potrebujeme *naučiť*.

Keď som začala po prvý raz meditovať, trápili ma prvé tri týždne silné bolesti hlavy. Meditácia bola pre mňa úplne neznáma a od základu zmenila môj denný program. Napriek tomu som vydržala a bolesti hlavy postupne zmizli.

Ak sa v meditácii sústavne stretávate so značným množstvom negatívosti, môže to znamenať, že sa *potrebuje dostať von*, a preto keď sa utíšite, začína sa vyplavovať na povrch. Nerobte nič, len sa dívajte, ako sa negatívnosť uvoľňuje. Nepokúšajte sa voči nej bojovať. Dovoľte jej vychádzať z vás tak dlho, ako to bude potrebné.

Ak počas meditácie zaspíte, je to v poriadku. Nechajte svojmu telu robiť, čo potrebuje, časom sa dostane do rovnováhy.



Prepisovanie negatívnych návykov je veľmi užitočné. Oplatí sa nahráť si na magnetofónovú pásku, ako si opakujete pozitívne tvrdenia. Púšťajte si ju pred spánkom. Bude prínosom počuť vlastný hlas. Iste, účinnejšia by bola kazeta s hlasom vašej matky, ktorá by vám tichučko šeptala, aký ste zázračný človek a ako vás veľmi miluje. Prv než začnete s pretváraním, je potrebné, aby ste sa maximálne upokojili. Niektorí

Ľudia sa začínajú uvoľňovať od špičiek prstov na nohe a postupujú smerom k hlave. Napätie sa pomaly vytráca. Zbavujte sa svojich emócií. Vstupujte do stavu otvorenosti a vnímavosti. Čím lepšie sa vám to podarí, tým ľahšie získate nové informácie. Zapamätajte si, že ste to vy, čo to všetko usmerňujete, a že stále zotrváвате v bezpečí.

Je nádherné počúvať kazety alebo čítať knihy o raste sebaúcty a hovoriť si pozitívne tvrdenia. Čo však robíte počas ostatných 23 hodín a 30 minút dňa? O to vlastne ide. Je dobré, ak sedíte v pokoji a meditujete, a ak potom náhle vstanete a bežíte do práce či sa s niekým hádate, aj to je dôležité. Meditácia a *hovory k sebe* sú nádherné, ale rovnako významné je aj to, čo robíte potom.

Pochybnosti sú priateľské pripomienky

Často sa ma ľudia pýtajú, či vykonávajú pozitívne tvrdenia správne a či naozaj účinkujú. Budem rada, ak odteraz zmeníte svoj názor o *pochybnostiach*. Nazdávam sa, že podvedomie sídli v slnečnom pletenci a práve tam si odkladáme všetky svoje pocity úzkosti. Ak sa vám príhodi niečo neočakávané, nemáte najsilnejšie pocity práve v črevách? V nich je skladisko našich nepríjemných zážitkov.

Už od raného detstva každú informáciu, ktorú sme zachytili, všetko, čo sme urobili, všetko, čo sme zažili, všetky vety, ktoré sme vyslovili, skrátka všetko sme umiestnili v archíve práve na mieste, kde sa nachádza slnečný pletenec. Rada si predstavujem, že tam žijú malí poslíčkovia, ktorí naše myšlienky a zážitky triedia a archivujú v rôznych priečinkoch. Vybudovali sme si v tomto archíve priečinky s názvami ako: *Nie som dostatočne dobrý. Nikdy to nedokážem. Nerobím to*

správne. Doslova sme takými tvrdeniami zavalení. A keď odrazu začneme o sebe tvrdiť: *Som zázračný a mám sa rád*, poslíčkovia zachytia zmenu a začudujú sa: "A to je už čo??? Kam s tým? Nikdy sme čosi také nepočuli!"

A tak poslíčkovia zavolajú *POCHYBNOSŤ*. "POCHYBNOSŤ! Pod' sem a lepšie sa prizri, o čo tu ide." *POCHYBNOSŤ* uchopí správu a opýta sa vedomej mysle: "Čo to je? Doposiaľ som nič také nepočula." Na vedomej úrovni mysle reagujeme zvyčajne dvoma spôsobmi. Bud' povieme: "Ale áno, máš pravdu, som skrátka hrozný. Nie som dobrý. Žiaľ. Je to zlá správa", a pokračujeme v starých koľajach. Alebo pani *POCHYBNOSŤI* povieme: "Toto je staré posolstvo. Nepotrebujem ho. A toto je nové posolstvo." A potom povedzte *POCHYBNOSŤI*, aby založila nový priečinok, lebo odteraz pribudne veľa podobných láskavých posolstiev. Naučte sa považovať *POCHYBNOSŤ* za priateľku, nie za nepriateľku a poďakujte sa jej, že vám prišla klásť otázky.

Ani trochu nezáleží na tom, čo vo svojom živote robíte. Je to jedno, či ste prezident banky, umývačka riadu, žena v domácnosti alebo námorník. Vo vašom vnútri sa nachádza múdrosť, ktorá je napojená na Univerzálnu pravdu. Ak ste ochotní do svojho vnútra nazrieť a položiť si hoci len jednoduchú otázku: "Čo ma chce táto lekcia naučiť?" a ak ste ochotní počúvať, potom aj budete počuť odpoveď. Väčšinou sa však ponáhl'ame a stále si vytvárame nové drámy a tragédie, a preto nie sme schopní ani nič počuť.

Nespoliehajte sa na zaužívané obrazy dobra a zla, ktoré vytvorili ľudia. Iba vtedy budú nad nami vládnuť, ak im sami pri-

súdime túto silu. Stáva sa, že aj veľké skupiny ľudí sa zriekajú slobodnej vôle v prospech druhých. Deje sa tak v mnohých kultúrach. Ženy našej kultúry sa podriaďujú mužom. Často vravia: "Môj manžel mi to nedovolí." Výborne, tým len potvrdzujú to, čo vravím, odovzdávajú sa do vôle iných. Ak tomu veríte, staviate sa do roly, v ktorej nemôžete robiť nič iné len, čo vám dovolí druhá osoba. Čím viac otvoríte svoju myseľ, tým viac sa naučíte a tým viac môžete rásť a meniť sa.

Raz sa mi istá žena zdôverila že po svadbe sa stala veľmi neasertívnou, lebo tak bola vychovávaná. Prešli roky, kým pochopila že sa takto sama zahnať do kúta. Každého obviňovala - svojho manžela i jeho príbuzných - za svoje problémy. Aj keď sa rozviedla stále pokračovala v obviňovaní za všetko, čo nebolo v jej živote v poriadku. Trvalo jej desať rokov, kým sa naučila vziať osud do svojich rúk. Pri spätnom pohľade pochopila že sama chybila keď nehovorila zo svojho presvedčenia. Manžel a jeho príbuzní len odzrkadľovali to, čo sama cítila vo svojom vnútri - bezmocnosť.

Nevzdajte sa svojej sily na základe toho, čo si kde prečítate. Spomínam si, ako som pred mnohými rokmi pravidelne čítala jeden známy magazín. Články sa zaoberali všetkým možným, nešli však do hĺbky. Podľa môjho názoru, informácie boli dokonca úplne chybné. Stratila som dôveru v tento magazín a veľa rokov ho už nečítam. Ste to vy, čo riadite svoj život, a nemyslíte si, že všetko, čo bolo napísané, je vždy pravda.

Veľmi inšpirujúci mysliteľ Terry Cole-Whittaker napísal vynikajúcu knihu: *Čo si o mne myslíš, sa ma netýka*. Je pravdivá. To, čo si myslíte o mne, sa *ma netýka* - je to *vaša vec*. Koniec koncov, vibrácie vašich myšlienok o mne vychádzajú z vás a vracajú sa späť k vám.

V čase osvietenia, keď si naplno uvedomujeme, čo robíme, môžeme začať meniť svoj život. Život je *tu a teraz*. Treba len

žiadať. Povedzte svojmu životu, čo od neho očakávate, a zároveň dovol'te, aby sa to splnilo.

Druhá časť

Prekonávanie bariér



*Chceme vedieť, čo sa odohráva
u našom vnútri, aby sme spoznali,
čo treba uvoľniť.*

*Namiesto skrývania bolesti,
ju môžeme úplne odstrániť.*

Piata kapitola

HLADANIE VLASTNÝCH OBMEDZENÍ

*Chronické návyky sebaobviňovania,
viny a sebakritiky zvyšujú telesný stres
a oslabujú imunitný systém.*

Teraz keď sme sa zoznámili so silou, ktorá sa nachádza v nás, pokúsme sa nájsť príčiny, ktoré nám ju bránia využívať. Nazdávam sa, že každý človek má v sebe určité bariéry. Dokonca ani po stovkách hodín práce na sebe sa ich úplne nezbavíme, na povrch budú vyliezať stále ďalšie a ďalšie vrstvy.

Existuje veľa zlomených ľudí, ktorí veria, že nie sú a ani nikdy nebudú dostatočne dobrí. A kto vidí niečo zlé v sebe, potom nachádza zlo aj u ľudí vo svojom okolí. Kto si ustavične namýšľa: "Nemôžem to urobiť, pretože moja matka povedala..., môj otec povedal...", potom to svedčí o tom, že ešte nedospel.

Určite aj vy túžite odstrániť bariéry vo svojej mysli a naučiť sa konať inak ako doposiaľ, aj keď ešte neviete, ako to urobiť. Možno hľadáte myšlienku, ktorá by odštartovala váš prvý krok.

Viete si predstaviť, aké by bolo nádherné, keby ste sa každý deň naučili jednu myšlienku, ktorá by vám pomohla zbaviť sa minulosti a vytvoriť vo svojom živote harmóniu? Ak si začnete

uvedomovať a chápať tok života, zistíte, akým smerom sa treba uberať. Ak využijete svoju energiu na lepšie spoznanie samého seba, dost' rýchlo nájdete tie problémy a návyky, od ktorých sa potrebujete oslobodiť.

Každému z nás prináša život deň čo deň celú paletu výziev. Každému z nás. Nikto nieje ukrátený; na čo by sme inak prišli do tejto zázračnej školy nazývanej Zem? Nieкто dostáva výzvy v oblasti zdravia, ďalší vo vzťahoch, zamestnaní alebo vo financiách. Niekomu sa z nich ujde viac, inému menej.

Naším najväčším problémom je to, že ani netušíme, kde začať a ktorého návyku sa zbaviť. Vieme, čo nefunguje, vieme aj, čo od života očakávame, len nevieme, čo nám v tom bráni. Začnime teda s hľadaním blokov, ktoré nás obmedzujú.



Ak sa na chvíľu zamyslíte nad svojimi psychickými návykmi, problémami a okolnosťami, ktoré vám prekážajú na vašej ceste, čo myslíte, ktoré z nich pripadnú do kategórie: *kritiky, strachu, viny alebo odporu*. Ja tieto kategórie nazývam: *Štyria veľkí*. Ktorá z nich je vám naj dôvernejšie známa? U mňa to bola kritika a odpor. Možno aj vy, podobne ako som mala ja, máte kombináciu dvoch alebo troch. Je to strach, ktorý sa zjavuje, alebo vina? Ste veľmi kritickí, alebo znechutení? Dovoľte mi pripomenúť, že odpor je potlačený hnev. Kto je presvedčený, že nemá možnosť vyjadriť svoj hnev, potom v sebe skladuje veľá odporu.

Pocity nemožno potlačiť, ani ich nemožno pohodlne ignorovať. Keď som mala diagnózu rakoviny, musela som sama sebe pozrieť priamo do očí a priznať si aj to, čomu som sa vyhýbala. Správala som sa dost' mrzuto, lebo som v sebe nosila

veľa trpkosti z minulosti. Povedala som si: "Louise, už nemá čas váhať. Musíš sa skutočne zmeniť." Alebo ako vraví Peter Mc Williams, "Už si viac nemôžeš dovoliť luxus - myslieť negatívne."

Vaše skúsenosti vždy odrážajú vaše vnútorné presvedčenie. Oplatí sa dopodrobna rozoberať svoje životné zážitky a objasňovať v nich stopy toho, v čo veríme. Možno vás bude od toho niečo odrádzať, ak si všimnete ľudí pohybujúcich sa vo vašom okolí, a zbadáte, že všetci bez výnimky odrážajú aspoň časť z toho, čo si vy myslíte o sebe. Ak ste neprestajne kritizovaní za svoju prácu, je to akiste aj preto, lebo vy ste kritickí a ako rodičia radi kritizujete svoje dieťa. Všetko v našom živote je zrkadlom toho, akí sme. Ak sa nám prihodí niečo nepríjemné, máme možnosť sa na to prizrieť zblízka a spýtať sa: "Čím som k tomu prispel? Čo v mojom vnútri si myslí, že je to v mojom záujme?"



Každý z nás zdedil mnoho návykov z rodiny, v ktorej vyrastal. Dopustili by sme sa náramného zjednodušenia, keby sme za to vinili rodičov, detské roky, či prostredie - to by nám nijako nepomohlo, ba ani nás nevyviedlo na slobodu. Zostali by sme obeťami a ďalej vršili problém na problém.

Nikto už nemusí trpieť za to, čo mu kto v minulosti urobil alebo ho naučil. *Dnes je nový deň.* Teraz Vy zodpovedáte za svoj život. *Teraz je tá chvíľa,* v ktorej si formujete svoju budúcnosť a svoj svet. A ani na tom vlastne nezáleží, čo vám hovorím, pretože ste to vy, kto môže niečo urobiť. Iba vy môžete zmeniť svoj spôsob myslenia, cítenia a konania. Ja iba môžem konštatovať, že je to vo vašich silách. A vari by to mohlo byť

ináč? Veď máte v sebe Vyššiu silu, ktorá vám pomôže zbaviť sa zakorenených návykov a oslobodiť sa, pravda za predpokladu, že jej to dovoľíte.

Spomeniete si niekedy, že ako dieťa ste sa mali radi takí, akí ste boli? Niet takého dieťaťa, čo by kritizovalo svoje telo a vravelo si: "Ach, aký som tučný." Deti vzrušuje ich telo a tešia sa z neho. Vyjadrujú to svojimi pocitmi. Ľahko spoznáte, keď je dieťa šťastné, a rovnako každý hneď zbadá, ak sa dieťa hnevá. Neobáva sa dať ľuďom najavo, ako sa cíti. Žije prítomnej chvíli. Aj vy ste boli kedysi takí. Ako ste rástli, počúvali ste ľudí okolo seba a od nich ste sa naučili mať strach, cítiť sa vinní a kritizovať.

Ak ste vyrastali v rodine, kde kritika bola súčasťou životného štýlu, potom aj teraz, ako dospelí, radi kritizujete. Ak pochádzate z rodiny, kde vám nedovolili vyjadriť svoj hnev, potom sa aj v súčasnosti pravdepodobne bojíte konfrontácie a hnevu, radšej ho prehltnete a necháte uhniesdiť vo svojom tele.

Ak ste vyrastali v rodine, kde každý trpel pocitom viny, potom je opäť veľmi pravdepodobné, že sa budete správať rovnako aj v dospelosti. Je dosť možné, že všade, kadiaľ chodíte, vravíte: "Prepáčte", a bojíte sa o čokoľvek priamo požiadať. Nazdávate sa, že o nič, čo si želáte, nesmiete požiadať priamou cestou.

Ako dospievame, postupne zbierame tieto a podobné chybné predstavy a strácame kontakt so svojou Vnútorňou múdrosťou. Potrebujeme sa ich zbaviť a vrátiť sa k tej čistote ducha, ktorá nám umožní mať rád samých seba. Potrebujeme si pri navrátiť zázračnú nevinnosť života a radosť z neho tu a teraz, tú požehnanú radosť, ktorú dieťa pociťuje vo svojom prirodzenom stave blaženosti.



Zamyslite sa nad tým, čo chcete urobiť, aby ste sa stali samými sebou. Hovorte si pozitívne tvrdenia, nikdy nie negatívne. Postavte sa pred zrkadlo a tam si ich opakujte. Pozorujte prekážky, ktoré sa zjavujú vo vašej mysli. Keď si budete opakovať tvrdenia typu: *"Mám sa rád a súhlasím so sebou"*, s maximálnou pozornosťou si všimajte, aké negatívne posolstvá prichádzajú z vášho vnútra, lebo ak ich rozoznáte, poslúžia vám ako nástroje, pomocou ktorých si odomknete dvere na slobodu. Ako som už spomenula, jestvujú štyri druhy posolstiev: kritika, strach, vina a odpor. Je dosť pravdepodobné, že ste ich prijali v dávnej minulosti od ľudí, s ktorými ste žili.

Podaktorí z vás sa podujali v tomto živote riešiť mnohé náročné úlohy a ja napriek tomu z celej svojej duše verím, že prichádzame na Zem, aby sme milovali samých seba bez ohľadu na to, čo iní vravia a robia. Niet prekážok, ktoré by vám bránili prekonať obmedzenia vašich rodičov a priateľov. Pretože ste boli dobrým dieťaťom, prijali ste od svojich rodičov ich obmedzený pohľad na život. Vidíte - vonkoncom *nie* ste zlí; ste dobré deti. Naučili ste sa presne to, čo vám vštepovali vaši rodičia. Teraz, ako dospelí, robíte to isté. Koľkí z vás si namýšľajú rovnaké nezmysly, ako vaši rodičia? Gratulujem! Boli výborní učitelia a vy ste boli veľmi učenliví žiaci. Lenže teraz je tu čas, aby ste začali myslieť samostatne.

U mnohých sa pri pohľade do zrkadla možno zjaví nechúť. Práve ona však často býva prvým krokom k zmene. Nejednen z nás túži po zmene vo svojom živote, ale keď na to dôjde a treba začať niečo meniť, pomyslí si: "Kto, vari to mám byť ja? Nechce sami."

Iných môže prenasledovať smútok a sklamanie. Keď si pri pohľade do zrkadla povedia: "Mám ťa rád", ozve sa vnútorné dieťa a opýta sa: "Kde si bol celý ten čas? Ako som sa načakal,

kým si si ma všimol." Vlna smútku je prirodzeným vyústením dlhodobého odmietania vnútorného dieťaťa.

Po práci so zrkadlom v jednej z mojich tvorivých dielní sa mi jedna účastníčka priznala, že mala strach. Na otázku prečo, mi odvetila, že v detstve zažila incest. Nejednen z nás má takúto skúsenosť a teraz sa ju učíme prekonať. Je zvláštne, ako často k nemu na našej planéte dochádza. V súčasnosti sa o inceste veľa hovorí, ale nemyslím si, že by to bol v minulosti zriedkavejší jav. Dostali sme sa do situácie, keď pripúšťame, že aj deti majú svoje práva, a tak sa otvorenejšie dívame na túto bolestivú ranu spoločnosti. Aby sme sa s problémom mohli vysporiadať, musíme ho najprv nájsť, pomenovať a až potom ho môžeme riešiť.

Pre tých, čo zažili incest, je terapia veľmi dôležitá. Potrebujú získať bezpečný priestor, v ktorom by mohli pracovať na prekonaní bolestivých stôp vo vedomí. Keď sa uvoľní hnev, vzdor a zahanbenie, potom vplávame do priestoru, kde môžeme mať radi sami seba. Nezáleží na tom, aký problém riešime, skôr si treba uvedomiť, že pocity, ktoré sa zjaví, nie sú nič iné než *púhe* pocity. Prestaňme byť zajatcami zážitku z minulosti. Pracujme na oslobodení vnútorného dieťaťa. Poďakujme si za to, že sme našli dosť odvahy na prekonanie tohto zážitku.

Násilia sa dopúšťajú najmä ľudia, ktorých v minulosti tiež znásilnili. Všetci sa potrebujeme uzdraviť. Keď sa naučíme milovať a tešiť sa z toho, kto sme, nebudeme viac nikoho ohrozovať.

Prestaňte kritizovať

Ak sa vyžívame v kritizovaní, znamená to, že sa sami ustavične kritizujeme. Kedy pochopíme, že kritizovanie neprináša

úspech? Pokúsme sa na to ísť takticky. Prijímajme seba samých takých, akí sme v tejto chvíli. Kritickí ľudia priťahujú kritiku práve preto, lebo sami kritizujú. To, čo dáme, dostaneme späť. A možnože túžime po dokonalosti. Kto je však dokonalý? Stretli ste sa už niekedy s dokonalým človekom? Ja veru nie. Ak sa sťažujeme na iného človeka, v skutočnosti sa sťažujeme na niektoré aspekty v nás.

Každý človek je zrkadlom nás samých, a to, čo vidíme v iných ľuďoch, nachádzame aj v sebe. Veľa ráz za zdráhame prijať všetko, čo je v nás. Páchame na sebe násilie pitím alkoholu, užívaním práškov, fajčením, prejedaním sa a pod. Takto sa trestáme za to, že nie sme dokonalí - ale ruku na srdce: kvôli komu alebo čomu chceme byť dokonalí? Kto je ten, koho požiadavky a očakávania chceme naplniť? Prejavte dostatok ochoty a prestaňte si škodiť. Nenaháňajte sa za preludom. *Budte sami sebou.* A pochopíte, že už teraz ste ozajstným a úžasným človekom.

Ak ste odjakživa kritickým človekom, ktorý sa díva na život hlavne cez čierne okuliare, budete potrebovať veľa času a úsilia zmeniť sa, mať sa rád a prijímať sa. Dokážete to, ak budete mať so sebou dostatok trpezlivosti a prestanete kritizovať, lebo je to len návyk a nie súčasť vášho bytia.

Predstavte si, aké nádherné by boli vaše životy bez kritizovania. Ako ľahko a pohodlne by ste sa cítili. Každé ráno by vás čakal prekrásny deň, každý by vás mal rád a každý by vás prijímal a nikto by sa ani len nepokúsil vás kritizovať alebo obmedzovať. Toto šťastie máte na dosah ruky, ak uveríte, že ste jedinečný a dobrý človek.

Život človeka, ktorý sa naučil mať rád sám seba, je plný nádherných zážitkov. Ráno otvoríte oči a pocítite radosť z toho, že pred vami je ďalšia možnosť prežiť sám so sebou krásny deň.

Ak sa máte radi takí, akí ste, potom bude všetko, čo je vo vás dobré, ďalej rásť a rozvíjať sa. Nebudem vám vraviť, že sa stanete lepším človekom, pretože by som tým pripúšťala, že teraz ním nie ste. Nájdete však viac pozitívnych metód, ako naplniť svoje potreby a lepšie vyjadriť to, čím v skutočnosti ste.

Vina nás robí otrokom

Ľudia často šíria negatívne posolstvá, pretože je to najľahší spôsob, ako s niekým manipulovať. Ak vás niekto obviňuje, položte si otázku: "Čo odo mňa chce? Prečo to vlastne robí?" Skúmajte, prečo sa o to niekto pokúša, ale nech vám nenapadne súhlasiť: "Veď áno, som vinný, musím predsa byť taký, keď to vravia."

Veľa rodičov obviňuje svoje deti, lebo sami boli vychovávaní v podobnom duchu. Účelovo im podsúvajú nepravdy, len aby sa deti cítili menšími, než sú v skutočnosti. S niektorými ľuďmi aj v dospelom veku manipulujú príbuzní alebo priatelia a to najmä preto, lebo im chýba dostatok úcty k sebe, inak by to nerobili. A výsledok? Ďalšia manipulácia.

Mnohí z vás žijú pod prikrovom viny. Cítite sa zlí, lebo nerobíte správne veci a preto sa ustavične komusi za niečo ospravedlňujete. Neviete si odpustiť niečo, čo ste urobili v minulosti. Obviňujete sa takmer za všetko. Strhnite zo seba toto bremeno. Vôbec nieje nutné, aby sme takto žili.

Tí z vás, ktorí trpia pocitom viny, nech sa učia povedať *nie* a nech poukazujú manipulantom na ich nezmysly. Nenavádzam vás, aby ste sa na nich nahnevali, ale v každom prípade nepokračujte v ich hre. Ak je pre vás povedať "nie" niečo nové, povedzte si to jednoducho a rázne: "Nie. Nie, nemôžem to urobiť." Neospravedlňujte sa a nedajte manipulantom príležitosť, aby

vás prehovárал. Keď ľudia zbadajú, že manipulovanie neúčinkuje, nechajú vás na pokoji. Ovládať vás môže niekto iba do vtedy, pokým mu to dovoľíte. Možno pocítite kúsok viny, keď po prvý raz poviete "nie"; nabudúce vám to však už pôjde oveľa ľahšie.

Žena, ktorá ma oslovila na jednej z mojich prednášok, mala dieťa s vrodenou srdcovou chybou. Cítila sa za to vinná, lebo si myslela, že niekde spravila chybu a ublížila dieťaťu. Nanešťastie, pocit viny nič nerieši. V jej prípade ani nebolo vinníka. Vysvetlila som jej, že to mohlo byť rozhodnutie duše dieťaťa, aby obaja, matka i bábätko, pochopili túto lekciu. Poradila som jej, aby vrúcne milovala svoje dieťa i seba a zbavila sa pocit, že kdesi spravila chybu. Takýto druh obviňovania nikoho nevylicie.

Ak robíte niečo, čo vás zarmucuje, prestaňte s tým. Ak ste niekedy v minulosti urobili niečo, za čo stále pocítujete vinu, odpustite si. Ak sa môžete polepšiť, polepšite sa. Zakaždým, keď sa vo vás vynorí pocit viny, spýtajte sa samého seba: "Čo si to stále o sebe navrávam? Komu sa zasa snažím vyhovieť?" Všimnite si, že takto vychádzajú na povrch psychické návyky z detstva.

Občas ma vyhľadá niekto, kto zapríčinil dopravnú nehodu a nevie sa zbaviť pocitu hlbokkej viny a potreby potrestať sa. Niekedy ide aj o prejav potlačeného nepriateľstva vyplývajúceho z nášho pocitu, že sa nám upiera právo hovoriť za seba. Vina si hľadá trest a z nás, ani nevieme ako, sa stávajú sudcovia, porotci a vykonávatelia trestu - ba i obvinení, ktorí sami nad sebou vynášajú rozsudok, a napokon trpiaci väzni. Trestáme

samých seba a nikde dookola niet nikoho, kto by nás obhajoval. Prišiel čas, aby sme si konečne odpustili a oslobodili sa



Istá staršia dáma z jedného môjho seminára sa cítila vinná za svojho syna v stredných rokoch. Bol jedináčik, z ktorého vyrástol veľmi plachý človek. Cítila sa za to vinná, lebo bola naňho veľmi prísna. Vysvetlila som jej, že urobila preňho to najlepšie, čo bolo v jej silách a možnostiach. Verím, že si ju chlapec vybral ako matku ešte pred svojím vtelením v tomto živote, čiže na duchovnej úrovni vedel, prečo to robí. Povedala som jej, že je zbytočné viniť sa za niečo, čo nemôže zmeniť. Povzdychla si a vy riekla: "Je to hrozná hanba, že je taký, a je mi ľúto, že som to nezvládla."

Vidíte, že je to zbytočne vynaložená energia, lebo tým nijako nepomôže synovi ani sebe. Vina je príťažkým bremenom a robí z ľudí otrokov.

Poradila som jej, že vždy, keď sa zjavia pocity viny, nech si povie: "Nie, dosť už, už to nikdy viac nechcem cítiť." Ak takto pokračovala, mohla sa výčitiek zbaviť.

Aj vtedy, keď ešte nevieme, ako sa mať rád, už sama skutočnosť, že sme *ochotní* mať radi samých seba účinkuje a prináša pozitívnu zmenu. Nie je vhodné zotrvať pri starých návykoch. Našou trvalou úlohou je *mať sa rád*. Úlohou tejto ženy nebolo liečiť syna, ale milovať samu seba. A jeho úlohou bolo mať rád sám seba. V tom ho nemohla matka zastúpiť, rovnako ako syn tu nemohol zastúpiť matku.

Organizované náboženstvá utvrdzujú v ľuďoch pocit viny. Niektoré sa usilujú držať ľudí v jednom šíku, najmä kým sú mladí. Nie sme však už deti a nepotrebujeme, aby nás niekto

vodil za ruku. Sme dospeli a my sami rozhodujeme, v čo alebo v koho budeme veriť. Vnútorne dieťa cíti vinu, a dospelý, ktorý v nás takisto žije, môže dieťa naučiť, ako sa viny zbaviť.

Potláčaním emócií si v sebe vytvárate ťažko znesiteľný tlak. Preto majte radi samých seba do takej miery, aby ste mohli naplno prežívať svoje emócie. Dovoľte im vystúpiť na povrch. Možno prídu dni, keď budete len nariekať a hnevať sa. Bude to zrejme výsledok dlho potlačovaných emócií. Predkladám vám také pozitívne tvrdenia, ktoré vám uľahčia tento prechod.

***Lahko sa teraz zbavujem
všetkých svojich negatívnych presvedčení.
Je pre mňa jednoduché zmeniť sa.
Moja cesta je teraz voľná.
Som oslobodený od minulosti.***

Nehodnoťte svoje pocity. Tým by ste ich len viac vtlačali do seba. Ak prežívate mnoho ťažkých dilem alebo kríz, hovorte si tvrdenia, že ste v bezpečí a že sa tak aj chcete cítiť. Opakovanie týchto pozitívnych tvrdení vám prinesie dlho očakávané a tak potrebné zmeny.

Šiesta kapitola

UVOLNENIE POČITOV

*Aj tragédia sa môže obrátiť v naše najlepšie dobro,
ak k nej pristúpime spôsobmi,
ktoré nám umožnia rásť.*

Uvoľnenie hnevu pozitívnymi metódami

Každý sa z času na čas nahnevá. Hnev je čestná emócia. Ak sa nevyjadri a neuvoľní smerom navonok, zostúpi do vnútra a zvyčajne sa prejaví v tele v podobe ochorenia alebo zlyhania nejakej životnej funkcie.

Hnev má podobné korene ako kritika: niečo sa nám nepáči. Keď sa zlostíme a cítime, že hnev nemôžeme prejsť, prehltneme ho a tak pomáhame vytvárať v sebe odpor, trpkosť a depresiu. Je lepšie, ak vieme, čo s hnevom *urobiť*, keď sa zjaví.

Jestvuje hneď niekoľko spôsobov, ako pozitívne spracovať hnev. Azda naj lepšie je otvorene si pohovoriť s osobou, na ktorú sa hneváte, a tak uvoľniť skryté emócie. Môžete povedať: "Hnevám sa na teba, pretože ... a vymenujte dôvody, pre ktoré sa hneváte." Ak na niekoho nakričíte, znamená to, že sa vo vás hnev formuje už dlhšie. Často je to tak preto, lebo si myslíte, že sa nedokážete otvorene porozprávať s druhým človekom. V takom prípade je najlepšie uvoľniť svoj hnev tak, že sa najprv pohovárate s druhou osobou v zrkadle.

Vyhľadajte si miesto, kde sa budete cítiť bezpečne a nerušene. Zahaďte sa v zrkadle do svojich očí. Ak sa vám to nedarí, koncentrujte sa na svoje ústa alebo nos. Pozerajte sa na seba/osobu, o ktorej si myslíte, že vám ublížila. Spomeňte si na chvíľu, keď ste sa nahnevali, a dovoľte, aby sa hnev vo vás naplno vyvinul. Presne a jasne tomuto človeku povedzte dôvody, prečo sa naňho vlastne hneváte. Ukážte mu všetok svoj hnev. Môžete hovoriť podobné vety:

Hnevám sa na teba, pretože.....

Bolí ma, le si urobil.....

Preto som tak nahnevaný, lebo si.....

Uvoľnite všetky svoje pocity. Ak je vám lepšie vyjadrovať svoje pocity fyzicky, vezmite si vankúše a začnite do nich mlátiť rukami. Nehanbite sa vyjadriť svoj hnev takouto prirodzenou cestou. Príliš dlho ste ho v sebe dusili. Niet najmenšieho dôvodu cítiť sa preto vinný alebo zahanbený. Zapamätajte si, naše pocity sú myšlienky v pohybe. Slúžia svojmu účelu, a ak im dovoľíte opustiť vašu myseľ a telo, vytvárate si priestor na zaplnenie novými, oveľa pozitívnejšími zážitkami.

Keď už ste všetok svoj hnev na osobu alebo niekoľko osôb vyjadrili, spravte všetko pre to, aby ste im odpustili. Odpustenie je prejav slobody a vedzte, že to budete predovšetkým vy, kto z neho bude mať úžitok. Ak niekomu nedokážete odpustiť, potom sa cvičenie zvrhne, vytvorí sa negatívny zážitok a neprinesie vám očakávaný liečebný účinok. Jestvuje totiž výrazný rozdiel medzi uvoľnením a *zmiernením* starého hnevu. Bude preto užitočné, ak povieť niečo podobné:

"Fajn, už to mám za sebou. Už je to minulosť. Nesúhlasím s tvojim konaním, ale už chápem, že si robil to najlepšie, čo si

vtedy vedel a mohol. Som s tým uzrozumený. Uvoľňujem ťa a nechávam ťa na pokoji. Si slobodný a aj ja som slobodný."

Robte toto cvičenie aj viac ráz a to až pokým skutočne nepocítite, že ste sa svojho hnevu zbavili. Možno sa rozhodnete pracovať na uvoľnení viacerých hnevov. Urobte tak, ako si myslíte, že je pre vás dobré.



Poznáme aj ďalšie spôsoby na uvoľnenie hnevu. Môžeme sa vyžalovať do vankúša, môžeme doň mlátiť päťami, môžeme tlčiť do postele alebo do tašky. Môžeme napísať list plný hnevu a potom ho spáliť. Môžeme sa vyžalovať v aute. Môžeme si zahrať tenis alebo zísť na golfové ihrisko a odpaľovať jednu loptičku za druhou. Môžeme cvičiť, plávať alebo zopár ráz obehnúť sídlisko. Môžeme písať a kresliť svojou nedominantnou rukou - tvorivý proces je tým najprirodzenejším spôsobom na uvoľnenie emócií.

Istý muž mi na seminári povedal, že si pred mlátením do vankúša nastaví stopky tak, aby o desať minút počul signál, a pustí sa do "práce" na uvoľnení všetkých svojich sklamaní a hnevu na svojho otca. Už po piatich minútach sa zvyčajne cíti úplne vyčerpaný, pričom každých tridsať sekúnd sleduje čas a uvedomuje si, že má ešte stále niekoľko minút na to, aby pokračoval vo svojich výlevoch.

Ja som si zvykla tlčiť do postele a vždy som pri tom narobila veľký rámus. Teraz už to nemôžem doma robiť, lebo moji psi by sa veľmi vyľakali a mysleli si, že sa hnevám na nich. Radšej sa vykričím, ak to potrebujem, v aute, alebo mlátim palicou v záhrade.

Ako vidíte, pri hľadaní najvhodnejšieho spôsobu, ako uvoľniť svoje emócie, vám nič nebráni preukázať fantáziu a tvorivosť. V každom prípade však pri fyzickom uvoľňovaní emócií berte ohľad na svoje okolie. Nebuďte bezohľadní ani nebezpeční k sebe a k druhým. Zapamätajte si tiež, že potrebujete komunikovať so svojou Vyššou silou. Vstúpte do seba a vedzte, že existuje odpoveď na váš hnev a že ju určite nájdete. Je veľmi účinné meditovať a vizualizovať svoj vzdor, ako voľne vychádza z vášho tela. Vysielajte lásku k inému človeku a pozorujte, ako sa disharmónia medzi vami rozplýva. Dajte príležitosť harmónii. Niekedy vám možno hnev chce pripomenúť, že nedostatočne komunikujete so svojimi blízkymi. Ak si to uvedomíte, ľahko to napravíte.

Je ohromujúce, koľko ľudí sa cíti šťastnejšie po uvoľnení hnevu voči určitej osobe. Akoby zo seba zhodili ťažké bremeno. Jedna z mojich žiačok mala problémy zbaviť sa hnevu. Rozumela príčine svojich pocitov, ale nedokázala ich navonok vyjadriť. Raz sa jej to podarilo, mlátila a kričala a aj si zanaďavala, všetko na adresu svojej matky a dcéry alkoholičky. Pocítila náramné uvoľnenie. Keď ju jej dcéra najbližšie navštívila, nemohla sa ju vynaobímať. Naplnila svoje vnútro, kde predtým sídlil hnev, láskou.



Možno ste človekom, ktorý väčšinu svojho času trávi tým, že sa ustavične na kohosi hnevá. Takýto druh hnevu nazývam *návykový*. Príliš ľahko sa nahneváte. Niečo sa príhodi a už sa hneváte. Čím častejšie sato stane, tým ťažšie prekonávate svoj hnev. Návykový hnev je detinský - správate sa stále rovnako. Bude užitočné, ak sa seba opýtate:

*Prečo sa ustavične hnevám?
Prečo vyhl'adávam situácie,
ktoré podnecujú vznik môjho hnevu?
Je to jediný spôsob, akým môlem reagovať na situáciu ?
Je to skutočne to, čo chcem?
Koho vlastne trestám? Alebo je to prejav lásky?
Prečo zotrvávam v tomto stave?
Čo spôsobuje moje sklamanie?
Čim priťahujem druhých, le ma potrebujú dráldiť?*

Inými slovami, prečo si myslíte, že sa potrebujete ustavične hnevať, ak niečo vo vašom živote nejde podľa vašich predstáv? Nebudem vám vyhovárať, že v živote nenastanú chvíle, keď máte pocit, že sa všetko voči vám spojilo a že teda máte právo nahnevať sa. Návykový hnev však škodí vášmu organizmu, pretože sa v ňom zakoreňuje.

Všimnite si, na čo sa najviac upriamujete. Sed'te pred zrkadlom aspoň desať minút a dívajte sa na seba. Opýtajte sa:

*Kto vlastne som?
Aký chcem byť?
Čo ma robí šťastným?
Čo mám spraviť, aby som bol šťastný?"*

Teraz prišiel váš čas zmeny. Začnite v sebe vytvárať priestor na lásku, optimizmus a dobré návyky.



V ľud'och často vzbikne hnev, keď riadia automobil. Vodiči si vylievajú svoje životné sklamanie na druhých vodičoch.

V minulosti ma vždy provokovalo, keď som videla, koľko vodičov nedodržiava dopravné predpisy. Kým nasadnem do auta, najprv ho požehnám láskou. Potom vyjadrím presvedčenie, že stretnem len samých vynikajúcich, kompetentných a šťastných vodičov. Okolo mňa sú iba výborní vodiči. Vďaka tejto viere a presvedčeniu len zriedkakedy stretnem cestného piráta. Jazdia po iných cestách a stretávajú tých vodičov, ktorí hrozia pášťami a hromžia.



Vaše auto je predĺžením vás samých, podobne ako všetko a všetci sú predĺžením vašej osoby, a preto požehnajte svoje auto láskou a vysielajte ju každému, kto okolo vás prejde po cestách a autostrádach. Myslím si, že jednotlivé diely vášho auta sú podobné na jednotlivé časti vášho tela. Jedna z mojich kolegýň sa nazdávala, že "nemá víziu perspektívy", nevedela, kam sa uberá jej život ani kam by chcela ísť. Keď sa raz ráno prebudila našla na svojom aute rozbité okno. Môj známy sa zas nazdával, že je "unavený" životom. Nehýbal sa ani dopredu ani dozadu, uviazol, jeho život nemal dynamiku. Na svojom aute dostal defekt. Viem, že to vyzerá na prvý pohľad bláznivo, ale pre mňa je fascinujúce to, že terminológia týchto dvoch ľudí, ktorí použili pri opise svojho súčasného psychického stavu, úzko súvisí s ich autom. Kto hovorí, že "nemá vízie" - prezrádza že nevidí cestu dopredu. Okno je vynikajúcou metaforou, podobne ako "uviaznutie" je vynikajúcou ukážkou splasnutej pneumatiky. Ak sa nabudúce niečo pokazí na vašom aute, zamyslite sa čo vyjadruje pokazená časť, a pozorujte, či nesúvisí s tým, ako sa v danej chvíli cítite. Výsledky vás iste poriadne prekvapia. Jedného dňa napíšem knižku pod názvom: Miluj svoje auto.

Boli časy, keď ľudia nevideli spojenie medzi telom a mysľou. Teraz prichádza doba, aby sme posunuli svoje chápanie sveta ďalej a naučili sa vnímať spojenie medzi strojom a mysľou. Každá životná oblasť teda prináša lekcie, ktoré nám majú poslúžiť na to, aby sa nám žilo lepšie.



Hnev nie je nič nové ani mimoriadne. Nikomu sa nevyhne. Kľúč je v tom, aby ste rozoznali, v čom vám dáva hnev lekciu, a preto sa naučte obrátiť túto energiu správnejším smerom. V prípade, že ochoriete, neprepadajte záchvatom hnevu. Neuskladňujte hnev vo svojom tele, naplňte ho radšej láskou a odpusťte si. Vy, ktorí sa staráte o chorých ľuďoch, si uvedomte, že sa treba starať aj o seba. Ak na to zabudnete, ako budete vedieť byť dobrí k sebe, svojim priateľom a rodine? A uvoľnite aj svoje pocity. Ak sa raz naučíte narábať so svojím hnevom pozitívnym spôsobom, ktorý vás skôr uspokojí, nájdete veľa pozoruhodných zmien, ktoré váš život zlepšia.

Odpor vytvára rôznorodé ochorenia

Odpor je dlhodobý potláčaný hnev. Najväčší problém vytvára odpor v tele tým, že sa zdržiava na rovnakom mieste a časom sa materializuje, varí si a ujedá z ľudského tela a vyrastajú z neho tumory a rakovina. Preto potláčať hnev a pomáhať mu usadiť sa v našich telách nie je vhodný spôsob, ako si uchovať dobré zdravie. Je žiadúce, aby ste pocity odporu zo seba uvoľnili.

Viacerí z nás vyrastali v rodinách, kde sme nemali možnosť

nahnevať sa Obzvlášť ženám sa prízvukovalo, že hnev je niečo *odporné*. Hnev bol neprijateľný, iba ak v role rodiča. Naučili sme sa prehítať svoj hnev a nenaučili sme sa ho vyjadriť. Opakujem, teraz môžeme pochopiť, že sme to my, čo si ho v sebe udržiavame. Nik iný na tom nemá zásluhu.

Perlorodka si zo zrníka piesku postupne buduje kalcitové vrstvy kým sa z nej vyvinie krásna perla Podobne si aj my zhromažd'ujeme citové poranenia pestujeme si ich a stále dookola robíme to, čo ja nazývam premietaním rovnakej vzorky zo starého filmu v našich myšliach. Ak sa chceme oslobodiť od svojich bolestí, ak sa ich chceme zbaviť, potom je načas tak urobiť.

Jedna z príčin, prečo ženám vznikajú v maternici cysty a tumory, spočíva v tom, že si vytvárajú syndróm "*on mi to spôsobil*". Genitálie predstavujú buď najmužskejšiu časť tela mužský princíp, alebo najženskejšiu časť tela ženský princíp. Ak ľudia zažijú emočné šoky, obzvlášť vo vzťahoch, prenesú ich najčastejšie do jednej z týchto oblastí. Ženy si prenášajú problémy do svojich pohlavných orgánov, do svojej najženskejšej časti a pestujú si poranenie dovtedy, kým sa z neho nevyvinie cysta alebo tumor.



Skôr než sa v nás odpor hlboko usadí, máme veľa možností ako sa ho zbaviť. Kedysi som dostala list od ženy, ktorá mala tretí tumor. Stále v sebe nosila odpor, ktorým si vytvárala podmienky na rast ďalších tumorov. Povedala by som, že sama niesla zodpovednosť za ich vznik. Zdalo sa jej lepšie nechať na lekára, aby jej odstránil tumor, než by sa sama podujala opustiť negatívny návyk. Určite by jej prospelo, keby bola urobila oboje. Lekári sú dobrí na to, aby odstránili

novotvary, ale iba my sami môžeme zabrániť tomu, aby sa znovu objavili.

Častejšie dávame prednosť smrti než zmene našich vzorov správania. Je to naozaj tak. Spozorovala som, že než aby ľudia zmenili napríklad svoje stravovacie návyky, radšej by volili smrť. A aj umierajú. Je to veľmi skľučujúce, zvlášť ak ide o niekoho, koho máme radi, a vieme, že vždy jestvujú alternatívy, ktoré by mohol využiť a uzdraviť sa.

Vôbec nezáleží na tom, akú alternatívu uprednostníme, vždy si vyberieme takú, ktorá je pre nás z hľadiska vývoja najlepšia; netreba sa za to hanbiť, dokonca ani vtedy nie, ak to povedie k opusteniu tejto planéty. Všetci ju raz opustíme spôsobom a v čase, ktorý bude pre nás najvhodnejší.

Neobviňujme sa teda zato, že sme niečo urobili zle. Nemáme najmenší dôvod sa cítiť vinní. Vina nejestvuje. Nikto nikdy nič neurobil *zle*. Človek koná, ako najlepšie vie a dokáže, presne v súlade so svojim stupňom poznania. Zapamätajte si: v každom z nás je prítomná sila a prišli sme sa sem naučiť určité úlohy. Naše vyššie JA vie, čo je našou úlohou v tomto živote a čo sa ešte máme naučiť, kým pokročíme vo svojom osobnom vývojovom procese. *Neexistuje žiadna zlá cesta, existuje len cesta*. Všetci kráčame nekonečnou cestou vo večnosti a žijeme jeden život za druhým. Verím, že to, čo nevyriešime v jednom živote, vyriešime v budúcom.



Potlačené pocity vyvolávajú depresiu

Depresia je hnev obrátený dovnútra. Je to tiež hnev, o ktorom sa nazdávate, že naň nemáte právo. Napríklad, ak si myslíte,

že nie je správne vybuchnúť od hnevu v prítomnosti niektorého zo svojich rodičov, pri šéfovi alebo pri najlepšom priateľovi. Predstavte si, že ste nahnevaní. Cítite sa mizerne. Hnev sa premieňa na depresiu. V súčasnosti je veľmi rozšírená, mnohí ľudia si dokonca vypestovali depresiu chronickú. Dlhodobé zotrvávanie v hlbokkej depresii sťažuje snahu vymaniť sa z jej osídel. Človek sa cíti tak beznádejne, že nemá na nič chuť

Nie je podstatné, na akej duchovnej úrovni žijete, svoj riad si musíte poumývať sami. Nemôžete jednoducho odložiť špinavý riad do umývadla a povedať: "Ja som duchovný človek." Rovnako je to s vašimi pocitmi, ak chcete mať čistú myseľ, potom si musíte dať záležať a poumývať svoj vnútorný *duševný riad*.

Poznám dobrý spôsob, ako si nevyvinúť chronickú depresiu: vyjadriť svoj hnev. Je veľa terapeutov, ktorí sa zaoberajú uvoľňovaním hnevu. Jedna či dve seansy s ním veľmi pomôžu.

Osobne si myslím, že každému z nás prospeje aspoň raz za týždeň dobre "vymlátiť" posteľ, ani nemusíme byť nahnevaní. Poznáme aj ďalšie terapie, ktoré odкрývajú korene hnevu, ich nevýhodou je však zdĺhavosť. Hnev podobne ako iné uvoľnené emócie, netrvá dlhšie ako niekoľko minút. Malé deti prudko a rýchlo striedajú svoje emócie. Naša reakcia na emócie rozhoduje, či si ich podržíme alebo uvoľníme.

Psychoterapeutka Elisabeth Kúbler-Rossová učí na svojich seminároch znamenitú metódu, nazvala ju *externalizácia*. Klientom podá plastickú hadicu, ktorou tak dlho mlátia staré telefónne zoznamy, až kým z nich nevyjdú všetky emócie.

Ak sa rozhodnete uvoľniť svoj hnev, je celkom prirodzené, že spočiatku budete cítiť zábrany, najmä ak budete konať inak, ako je vo vašej rodinne zvykom. Bude vám to prekážať nanajvýš prvý raz. Len čo sa do toho pustíte, uvidíte, aké je to zábavné

a veľmi účinné. Náš nebeský otec vás predsa neprestane mať rád len preto, že sa viete nahnevať. Ak sa vám podarí uvoľniť aspoň časť svojho usadeného hnevu, budete vidieť svoju situáciu v novom svetle a nájdete nové riešenia.

Ľuďom trpiacim na depresie by som tiež rada poradila, aby spolupracovali s kvalitným odborníkom na zdravú výživu a prešli očistnou diétou. Je až neuveriteľné, ako to prospieva myslí. Deprimovaní ľudia si zhoršujú situáciu tým, že majú aj zlé stravovacie návyky. Vhodná strava je veľmi dôležitá pre udržiavanie nášho tela v dobrom stave a to predsa všetci chceme. Často býva telo v chemickej nerovnováhe, ktorú ešte zhoršuje nadmerné užívanie medikamentov.

Ďalšou vynikajúcou metódou na uvoľňovanie pocitov je rebirthing (znovuzrodenie), ktorý pôsobí mimo intelektu. Ak ste ešte nikdy nevyskúšali seansu rebirthingu, vrelo vám ju odporúčam. Pomohol už mnohým ľuďom. Ide o zvláštnu dýchačiu techniku, ktorá umožňuje spojiť sa so starými záznamami problémov a pozitívnym spôsobom ich uvoľniť a prepísať. Niektorí terapeuti rebirthingu tiež odporúčajú používať počas liečebného procesu pozitívne tvrdenia.

No a napokon je tu ešte práca s telom, rolfing, metóda hlbokej svalovej masáže, ktorú vyvinula Ida Rolfová, a Hellerova a Tragerova metóda. Všetko sú to vynikajúce spôsoby na uvoľnenie určitých návykových vzorov v tele. Rôzne metódy majú odlišné účinky na ľudí. Jedna metóda pomôže jednému, iná druhému. Mali by sme sa pokúsiť nájsť tú metódu, ktorá sa pre nás najviac hodí.

Vhodnými miestami na načerpanie inšpirácie sú kníhkupectvá s alternatívnou literatúrou. Aj v obchodoch so zelenou farmáciou a zdravou výživou sú k dispozícii informácie o prednáškach a kurzoch. *Keď je Žiak pripravený, prichádza učiteľ.*

Strach sa rodí z nedostatku dôvery

Strach je hradbou na našej planéte. Vidíte a počujete o tom deň čo deň v správach o vojnách, vraždách, zbojstvách a podobne. Strach je vyjadrením nedostatku dôvery vo vlastné sily. Je to prejav našej nedôvery v Život. Neveríme, že sa o naše blaho stará vyššia úroveň, a preto sa usilujeme všetko zabezpečiť na úrovni materiálnej. Očividne nás k strachu vedie to, že si s mnohými problémami nevieme rady.

Najlepšou pomôckou na prekonanie strachu je dôvera. Nazýva sa skok viery. Dôverujme sile v nás, ktorá je v napojená na Kozmickú Inteligenciu. Dôverujme neviditeľnému, subtilnému svetu a nepreceňujme fyzický, materiálny svet. Nechcem tým povedať, že dôverovať znamená zostať pasívnym; chcem len podčiarknuť, že s dôverou sa nám kráča životom ľahšie. Spomeňte si na jednu zo základných myšlienok mojej filozofie: *Všetko, čo potrebujem vedieť, je mi odhalené.* Som presvedčená, že je o mňa vždy dobre postarané, aj keď nieje v mojich fyzických silách ovládať všetko, čo sa deje okolo mňa.

Úlohou strachu je varovať a chrániť. Povedzme mu: "Viem, že ma chceš chrániť. Vážim si, že mi chceš pomôcť. Ďakujem ti." Oceňte, že ste pocítili strach; prišiel vám pomôcť. Pri fyzickom vzrušení sa adrenalín rozšíri do celého tela, aby nás chránil pred nebezpečenstvom. Rovnako je to so strachom v našej mysli.

Pri pozorovaní strachu prídete na to, že nie je súčasťou vašej bytosti. Predstavujte si strach ako obrázky na filmovom plátne. To, čo tam vidíte, nie je skutočnosť. Jednotlivé scény

sú iba celuloidové, ustavične a rýchlo sa meniace políčka. Strach prichádza a odchádza rovnako rýchlo ako filmové obrázky, ak ich pravda nespomalíme a nezastavíme.

Strach odráža obmedzenia našej mysle. Stále sa o niečo strachujeme: že ochorieme, že stratíme milovaného človeka, že prídeme o strechu nad hlavou a podobne. Najčastejšie sa voči strachu bránime hnevom. Máme pocit, že nás hnev ochráni. Urobíme však lepšie, ak budeme pracovať s pozitívnymi tvrdeniami. Potom môžeme zastaviť nielen vytváranie obávaných situácií v našej mysli, ale pretransformovaním strachu nadobudnúť lásku k sebe. Ako vidíte, nič k nám neprichádza zvonku. Nachádzame sa v strede všetkého, čo sa deje v našom živote. Všetko je vo vnútri - každá skúsenosť, každý vzťah, to všetko je zrkadlom duševnej situácie, aká je v našom vnútri.

Strach je protipólom lásky. Čím viac sme ochotní milovať sa a dôverovať si, tým väčšími sa v nás vyvinú tieto kvality. Kto žije naladený na strach, sklamania a obavy, pretože nemá rád seba samého, nech sa nečuduje, že zažíva jednu pohromu za druhou. Taký človek bude mať dojem, že sa jeho trápenie nikdy neskončí.

Rovnako to platí aj vtedy, ak sa máme radi. Všetko sa rozbehne a my máme pred sebou "zelenú vlnu" a nachádzame "voľné miesta" na parkovisku. Všetky veci nám robia život taký zázračný - veľké i malé. Ráno sa prebudíme a všetko ide ako po masle.

Majte radi samých seba a nič vám nebude chýbať. Urobte všetko pre posilnenie svojho srdca, svojho tela a svojej mysle.

Obráťte sa k sile vo vás. Vybudujte si dobré duchovné spojenie a udržiavajte ho.

Ak sa cítite napätí a plní strachu, začnite s dýchacími cvičeniami. Nie náhodou nám strach vyráža dych. Preto sa viac ráz zhlboka nadýchnite. Dýchanie otvára cestu k sile vo vašom vnútri. Narovnáva vašu chrbticu. Otvára vašu hrud' a dáva srdcu možnosť sa rozšíriť. Dýchaním začínate prekonávať prekážky a otvárate sa. Je lepšie sa rozpínať, než sa zužovať. Aj vesmír sa rozpína - preto je plný lásky. Otvárajte sa prúdeniu svojej lásky. Hovorte si: *"Som spojený so Silou, ktorá ma stvorila. Cítim sa bezpečný. V mojom svete je všetko v poriadku."*

Odstraňovanie negatívnych návykov

Svoj strach často maskujeme návykmi. Návyky potláčajú emócie a potom ich necítíme. Existuje veľa druhov návykov, nie iba tie, ktoré sú založené na medikamentoch. Poznáme aj návyky, ktoré ja osobne nazývam, únikovými - sú to vzory, ktoré prijímame na únik z nášho života. Ak sa obávame budúcnosti, alebo nechceme byť tam, kde sme, vytvárame si návyk, ktorým sa udržiavame akoby mimo svojho života. Niektorí ľudia si vytvárajú únikové návyky v stravovaní a konzumácii drog. Alkoholizmus môžeme síce pripísať istej genetickej dispozícii, ale rozhodnutie byť chorý spočíva vždy v individuálnom rozhodnutí dotyčného. Keď hovorím v prípade strachu o dedičnosti, myslím na to, čo dieťa prevzalo od svojich rodičov.

Mnohí si vytvárajú citové návyky. Možno ste si aj vy zvykli hľadať v druhých ľuďoch chyby. Vždy sa nájde niekto, na koho môžeme ukázať prstom: "To on je na vine, on za to môže."

A možno ste si zvykli utrácať. Mnohí z vás majú návyk žiť na dlh; robia všetko pre to, aby boli zadĺžení až po uši, a pritom nie sú na to odkázaní, netrpia nedostatkom peňazí.

Ďalší obľúbený návyk je odmietnutie. Všade, kam idete, provokujete ľudí dovedy, kým vás neodmietnu. Vždy si nato nájdete vhodného človeka. Odmietnutie z vonkajšej strany vlastne vyjadruje vaše vnútorné odmietnutie. Ak sa neodmietate vy sami, nikto iný to nebude robiť, a ak predsa, nebude vám na tom záležať. Položte si otázku: "Čo na sebe nie som ochotný prijať?"

Jestvuje priveľa ľudí, ktorí si zvykli na chorobu. Vždy si kohosi chytia, aby sa mu mohli posťažovať, ako sú ťažko chorí. Akoby sa chceli stať členmi spolku priateľov chorôb."

Keď už musíte byť neustále od niečoho závislí, prečo si nedovolíte ešte jeden návyk - mať rád sám seba. Vytvárajte si také návyky, ktoré vás budú podporovať a prinášať vám do života lásku, svetlo a radosť.

Nezvládnuteľné prejedanie sa

Dostávam veľa listov, v ktorých sa mi pisatelia sťažujú na problémy s nadmierou hmotnosti. Začnú s nejakou diétou, držia ju dva-tri týždne a potom sa vzdajú. Cítia sa vinní, že zlyhali, a namiesto toho, aby boli spokojní, že koľko-toľko dokázali, hnevajú sa na seba a pociťujú vinu. Odtiaľ je len krôčik k trestaniu sa. Či vari vina nepotrebuje trest? Povyrazia si do ulíc a naphajú sa jedlom, ktoré zďaleka neprospieva ich zdraviu. Keby dokázali oceniť, že za tie dva týždne, čo sa postili, urobili čosi skvelé pre zdravie svojho tela, prestali by sa viniť a začali by odstraňovať návyk. Dobrým začiatkom by mohlo byť pozitívne tvrdenie: *"Mal som síce problémy so svojou*

hmotnosťou, ale odteraz budem mať takú hmotnosť, aká je pre mňa správna. " Nebudeme sa sústreďovať na problém prejedania sa, lebo v tom nieje skutočná príčina problému.

Prejedáme sa vtedy, keď cítime potrebu byť chránení. Keď sa cítime neistí alebo sme prepadli úzkosti, aspoň si vytvoríme ochrannú vrstvu a schováme sa pod ňu. Príčina obezity nespočíva v samom jedle. Väčšina ľudí trávi i tak podstatnú časť života tým, že sa na seba zlostí pre tučnosť. Aká je to len strata energie. Čo tak pokúsiť sa miesto toho nájsť príčinu neistoty a nedostatočného pocitu bezpečnosti? Príčinou môže byť vaše zamestnanie, manžel, sexualita alebo hocičo iné. Ak máte zvýšenú hmotnosť, nechajte otázku stravovania na pokoji a pracujte na utvrdzovaní sa v pocite vášho bezpečia a istoty a vravte si: "Potrebujem ochranu."

Je úžasné, ako naše bunky reagujú na naše psychické návyky. Keď sa potreba ochrany pomíne, keď získame pocit bezpečia, tučnosť sama od seba zmizne. Aj na sebe som zbadala, že ak sa necítim v bezpečí, okamžite priberiem. Keď mám pocit, že môj život akosi rýchlo uteká, cítim sa prepracovaná a neviem kam skôr, zjavuje sa potreba nájsť ochranu, hľadám pocit bezpečia. Vtedy si poviem: "Fajn Louise, prišiel čas, aby sme popracovali na bezpečnosti. Si v úplnom bezpečí, všetko je v poriadku, môžeš prekonať neistotu a vedz, že všetko stihneš a môžeš dosiahnuť práve teraz. Lúbim ťa"

Nadváha je teda len vonkajším prejavom strachu, ktorý nosíte v sebe. Keď sa pozeráte do zrkadla a vidíte v ňom tučného človeka, zapamätajte si: je to výsledok vášho starého myslenia. Len čo začnete svoje myslenie meniť, zasejete semienko novej úrody. To, na čo budete dnes myslieť, sa stane zajtra vašou skutočnosťou. Jednou z najlepších kníh o znižovaní hmotnosti je kniha *Jediná molná diéta* od Sondry Rayovej.

Autorka vraví, že všetky problémy so zvýšenou hmotnosťou pochádzajú z negatívnych myšlienok a ukazuje, ako ich krok za krokom prekonať.

Skupiny svojpomoci

Skupiny svojpomoci sú novou formou sociálneho života. Vidím v tom veľa pozitívneho. Ich programy sú veľmi dobré. Ľudia s podobnými problémami sa stretávajú, a to nie kvôli tomu, aby sa vyžalovali a post'ažovali, ale preto, aby spolupracovali pri prekonávaní starých návykov a tak dosiahli vyššiu kvalitu svojho života. V Spojených štátoch amerických v súčasnosti existuje veľa skupín zameraných na najrozličnejšie problémy. Verím, že čoskoro vzniknú aj v ďalších krajinách.

Pocity sú našou vnútornou mierkou

Keď vyrastáme v problematickej alebo nefunkčnej rodine, vyhýbame sa konfliktu. Dôsledkom je potom potlačovanie svojich pocitov. Často neveríme, že by niekto mohol splniť naše potreby, a preto sa ani len nepokúšame o pomoc požiadať. Sme presvedčení, že musíme byť dostatočne silní, aby sme si pomohli sami. Vzniká tak nový problém: strácame kontakt s vlastnými pocitmi. Pocity sú najbezprostrednejším mostom vo vzťahu človeka k sebe, k ľuďom a k svetu okolo nás a sú znamenitým barometrom toho, čomu sa darí resp. nedarí. Ich zavrnutie vedie k vytvoreniu ešte zložitejšieho komplexu problémov a chorôb na fyzickej úrovni. Čo cítite, môžete liečiť. Ak si zakážete cítiť to, čo sa odohráva vo vašom vnútri, nikdy sa nedozviete, odkiaľ začať liečbu.

Väčšina z nás pestuje v sebe pocity viny, žiarlivosti, strachu a smútku. Vytvárame si také myšlienkové návyky, ktoré nám prinášajú to, čo vlastne nechceme. Kto v sebe prechováva pocity hnevu, smútku, strachu a žiarlivosti a nehľadá ich hlbšie príčiny, ten bude ustavične vytvárať ešte viac hnevu, smútku, strachu a tak ďalej. Ak sa zbavíme pocitu, že sme obeť, pomaly sa nám vráti moc nad sebou. Musíme však byť ochotní zvládnuť túto lekciu a problém vyriešiť.

Ak dôverujeme toku života a svojmu duchovnému spojeniu s vesmírom, môžeme rozpustiť svoj hnev a strach krátko potom, ako sa zjavia. Dôverujme životu a vedzme, že všetko prebieha v súlade s dokonalým nebeským poriadkom, v pravej chvíli a na pravom mieste.

Siedma kapitola

PREKONÁVANIE BOLESTI

*Sme oveľa viac než púhe telá a osobnosti.
Vnútorný duch je stále krásny a láskavý
a nepodlieha zmenám nášho vonkajšieho vzhľadu.*

Bolesť zo smrti

Je to nádherný pocit, mať pozitívnu životnú orientáciu. Takisto je prekrásne, ak si viete uvedomiť, čo cítite. Príroda nás obdarila pocitmi, ktoré nám majú pomôcť preniest' sa ponad istý druh zážitkov a vyhnúť sa tomu, čo spôsobuje neznesiteľnú bolesť. Zapamätajte si: smrť nie je neúspech. Každý raz umrie, je neodmysliteľnou súčasťou toku života.

Ak niekto z našich milovaných umrie, aspoň rok držíme smútok. Vytvorte si naň dostatok priestoru. Bude vám pravdaže ťažko, najmä keď prídu sviatky: deň svätého Valentína, narodeniny, výročia, Vianoce... Dožičte si maximálnu ohľaduplnosť a nechávajte v sebe smútok dozrieť. Niet na to nijakých pevných pravidiel a ani vy si preto žiadne nevytvárajte.

Je prirodzené, ak prepadnete hystérii alebo hnevu, keď stratíte blízkeho človeka. Nedá sa predstierať, že vás jeho odchod nebolí. Prejavte svoje pocity. Vyplačte sa. Alebo sa postavte pred zrkadlo a kričte: "To predsa nie je spravodlivé" alebo čokoľvek, čo budete v sebe cítiť. Opäť pripomínam, nechajte

zo seba vyjsť všetku bolesť, lebo inak si vytvoríte vo svojom tele problémy. Postarajte sa o seba ako najlepšie viete, aj keď chápem, že to nie je ľahké.

Tí z nás, ktorí pracujú s ľuďmi s aids, istotne im v očiach videli nekonečný smútok. Stav, podobný tomu, v akom nachádzame ľudí vo vojnových zákopoch. Útok na nervovú sústavu je silný do takej miery, že sa dá len ťažko zvládnuť. Neraz som bola svedkom, ako moji blízki priatelia upadli do hystérie, keď ich postihla pohroma. Omnoho ľahšie som prežívala smrť svojej matky ja. Cítila som, že počas deväťdesiatich rokov maximálne naplnila svoj život na tejto planéte. Aj keď mi bolo za ňou veľmi smutno, nepocíťovala som hnev ani sklamanie z nespravodlivosti. Vojny a epidémie však prinášajú ohromné sklamanie zo zdanlivej nespravodlivosti voči tým, čo umreli, kým iní zostali nažive.



Aj keď si smútok žiada svoj čas, aby sa naplnil, niekedy možno cítite, akoby nemal konca a vy akoby ste sa nachádzali v bezodnej nádobe nešťastia. Stáva sa, že smútok dlho pretrváva. Ak sa to týka niekoho z vás, zapamätajte si: potrebujete odpustiť a uvoľniť sa zo zväzku s človekom, za ktorým žialite. Nemá zmysel donekonečna smútiť, veď smrťou nikdy nikoho nestrácame, pretože nikdy nikoho nemôžeme vlastniť.

Aj keď sa boríte s veľkými ťažkosťami, veľa môžete vykonať pre seba i pre človeka, ktorý odišiel. Na prvom mieste vám navrhujem, aby ste začali meditovať so svojim drahým zosnulým. To, čo si ona alebo on myslel a čo robil kým žil, je nepodstatné. Po odchode z tejto planéty sa závoj pred jeho zrakom zodvihol a zreteľne a on pravú skutočnosť. Už v ňom nie sú

žiadne obavy a zbavil sa aj falošných predstáv, ktoré mal počas pobytu na Zemi. Keby videl, ako za ním žialite, určite by vám to vyhovárať, pretože s ním je všetko v poriadku. Preto požiadajte vo svojej meditácii túto bytosť o láskavú pomoc, aby ste čím skôr prešli cez uplakané údolie, a povedzte, že ju alebo jeho stále veľmi milujete.

Nehľadajte v sebe vinu za to, že už s tým človekom nie ste, ani za to, že ste pre ňu alebo preňho nespravili, kým žila/žil, viac. Iba čo by ste si priťažili. Mnohí budú podliehať pokušeniu a veriť, že nebyť smrti dotyčnej osoby, bolo by im lepšie a určite by dosiahli aj to, po čom tak túžia a čo sa im nedarí dosiahnuť. Niektorí by dokonca radi takisto opustili túto planétu. A je možné, že niektorým z vás pripomenula smrť blízkeho človeka časovú obmedzenosť nášho pôsobenia na Zemi a tým aj vyvolala strach z vlastnej smrti.

Využite čas smútku na uvoľnenie všetkého svojho strachu. Iste, po odchode milovanej osoby vystúpi z vášho vnútra celá rieka žiaľu. Precíťte ho. Usilujte sa smerovať do bezpečného bodu, kde zo seba úplne uvoľníte starú zakorenenú bolesť. Ak si dva-tri dni poplačete, značná časť žiaľu a viny zmizne. Ak cítite, že by ste našli pocit bezpečia a uvoľnenia u terapeuta alebo v skupine, potom ich určite vyhľadajte. Ďalším riešením sú pozitívne tvrdenia typu: *"Mám ťa rád a oslobodzujem ťa zo svojho života. Ty si slobodný a ja som slobodný tvoj."*



Jedna žena z môjho seminára sa cítila veľmi zle pre svoju tetu, ktorá trpela na ťažkú chorobu. Obávala sa, že teta umrie a sama sa nedokáže vysporiadať s minulosťou. Nechcela sa s touto otvorene pohovárať, a preto sa vo svojom vnútri dusila

Navrhla som j ej, aby vyhľadala terapeuta. Keď nás niečo trápi, spolupráca s terapeutom je veľmi užitočná. Vidieť v tom prejav lásky k sebe, ak dokážeme požiadať o pomoc.

Existuje veľa druhov terapeutov, ktorí sa zaoberajú podobnými problémami. Nemusíte ich navštevovať dlhodobo. Aj krátka návšteva v najt'ažšom čase vám pomôže prekonať ťažkosti. Existujú aj skupiny, ktoré pracujú s ľuďmi, trpiacimi hlbokým žiaľom. Spolupráca s nimi môže byť veľmi prospešná, pretože vám môžu podať pomocnú ruku pri prekonaní vášho smútku.

Pochopme svoju bolesť

Mnohí z nás žijú deň čo deň s bolesťou. Môže to byť malá, nevyrovnaná časť nášho života, ale môže z neho zaberat' podstatou časť. Vieme však povedať, čo je to bolesť? Väčšina z nás bude iste súhlasiť, že je to niečo, bez čoho by sme sa najradšej zaobišli. Odkiaľ prichádza bolesť? A čo sa nám pokúša prezradiť?

Slovníky definujú bolesť ako "neprijemný alebo skľučujúci pocit spôsobený telesným poškodením alebo narušením" a tiež ako "duševné a emočné utrpenie alebo muky". Vzhľadom na to, že bolesť je spojením psychického a fyzického poranenia je, pochopiteľné, že myseľ i telo sú na bolesť zvlášť citlivé.

Nedávno som bola svedkom zaujímavej udalosti, keď som v parku pozorovala dve dievčatká, ako sa hrajú. Prvé zodvihlo ruku a zahnilo sa oproti ramenu druhého dievčaťa. Ani sa nedotkla ramena a kamarátka zvýskla: "Áu!" Nato sa prvé dievčaťko celé prekvapené opýtalo: "Prečo výskaš, veď som sa ťa ani len nedotkla?" A kamarátka jej na to odvetila: "Áno, ale

vedela som, že mi spôsobíš bolesť." Na tomto príklade vidieť, že psychická bolesť predchádza fyzickej bolesti.



Bolesť k nám prichádza v rôznych formách. Ako škrabnutie, rana, modrina, nevoľnosť, nespavosť, hrozba, zvieravý pocit v žalúdku, lámanie v krížoch a podobne. Raz len v náznakoch, inokedy v celej paráde, takže nemôžeme prehliadnuť, že nás niečo bolí. Bolesť nám chce vo väčšine prípadov povedať niečo významné. Občas je jej posolstvo úplne zjavné. Tlak v žalúdku počas pracovných dní a pokoj cez víkend nám chce našepkať, že by sme azda mali zmeniť pracovné miesto. Mnohí z nás poznajú posolstvo bolesti po prebdenej noci, keď sme vypili príliš veľa alkoholu.

Odhliadnuc od obsahu posolstva, vidíme, že ľudské telo je naozaj veľmi dômyselná konštrukcia. Vždy nám zavčasu povie o probléme, ktorý ho trápi, pravda, ak máme aspoň trochu chuti ho počúvať. Žiaľ, takých ľudí je málo, čo to chcú, a naozaj si nájdu čas, aby sa započúvali do posolstiev, ktoré nám naše telo prináša.

Bolesť je zároveň úplne posledné "miesto", kde nám telo odovzdáva správu o tom, že niečo nie je v našom živote v poriadku. Niekde sme sa vykoľajili, alebo sa dostali na slepú koľaj. Telo sa ustavične usiluje dosiahnuť optimálny zdravotný stav, našťastie aj vtedy, ak samy o to nestaráme. Pri sústavnom ubližovaní svojmu telu podstatne podnecujeme prepuknutie toho, čo nazývame choroba.

Čo zvyčajne spravíme, keď zachytíme prvé príznaky bolesti? Okamžite siahneme do domácej lekárničky alebo sa vyberieme do lekárne a vezmeme si tabletku. Telo vlastne rozkážeme:

"Buď ticho, daj mi pokoj, nechcem ťa počuť!" Telo poslúchne a na chvíľu stíchne, neskôr opäť zaklope na dvere našej pozornosti a tíško sa ozve. A čo urobíme? Vyhľadáme lekára a dáme si pichnúť injekciu, niečo predpísať, alebo spravíme, čo uznáme za vhodné. V tomto bode by bolo užitočné venovať pozornosť tomu, čo sa odohráva v našom tele, pretože to môže byť signál, že sa tu rodí alebo už možno naplno prebieha ochorenie. Niektorí ľudia ešte aj v tejto situácii radšej hrajú rolu obeť a voči signálom tela zostávajú hluchí. Iní sa prebudia a chcú urobiť zmenu. Je to v poriadku. Každý sa učí svojím spôsobom.

Riešenie môže byť často veľmi jednoduché, možno postačí sa dobre vyspať, neísť sedem ráz do týždňa na pánsku jazdu, alebo si oddýchnuť od práce. Počúvajte svoje telo, pretože vám chce dobre. Vaše telo chce byť zdravé a vy mu v tomto snažení môžete účinne pomáhať.



Keď po prvý raz pocítim bolesť alebo nepohodu, upokojím sa. Mám dôveru, že Vyššia sila mi dá vedieť, ktoré moje potreby sa majú v mojom živote zmeniť, aby som sa uzdravila. V čase pokoja vizualizujem, že som v dokonalom objatí záhonov plných mojich najobľúbenejších kvetov. Vnímam na tvári hladkanie teplého vánku nasýteného ich sladkou vôňou. Sústreďujem sa na uvoľnenie každého svalu v mojom tele.

Keď nadobudnem dojem, že som dosiahla stav úplného uvoľnenia, požiadam svoju vnútornú múdrosť: "Ako môžem prispieť k vyriešeniu tohto problému? Čo mi chceš povedať? Ktoré oblasti môjho života si vyžadujú zmenu?" Potom nechávam k sebe prichádzať odpovede. Môže sa stať, že odpoveď nepríde hneď, no som si istá, že čo nevidieť mi bude všetko,

čo potrebujem vedieť, odkryté. Som presvedčená, že ak je nejaká zmena potrebná, určite je pre mňa aj správna, a preto sa cítim úplne bezpečne, nech by to bolo čokoľvek.

Niekedy zapochybujeme, či budeme mať dosť síl tieto zmeny uskutočniť. "Ako budem žiť? Čo bude s deťmi? Ako zaplatím svoje účty?" Plne dôverujte Vyššej sile, ktorá vám ukáže veľa možných spôsobov, ako žiť život bez bolesti.

Navrhujem vám uskutočňovať všetky zmeny krok za krokom. Lao'Č povedal: *"Aj tá najdlhšia cesta sa začína prvým krokom."* Krôčik za krôčikom môžete urobiť významný pokrok. Až sa raz vydáte na cestu zmien, zapamätajte si: bolesť sotva zmizne za jedinú noc, aj keď je to možné. Trvalo dlho, kým sa choroba ukázala na povrchu, a preto môže nejaký čas trvať, kým zmizne. V tom čase buďte k sebe citliví a ohľaduplní. Nikdy neurýchľujte vývoj, ani keby vám to niekto odporúčal. Ako každý človek, aj vy ste jedinečná bytosť a len vy viete, ako naložiť so svojím životom. S dôverou a plnou oddanosťou sa zverte do opatery Vyššej sily, aby ste sa úplne oslobodili od všetkej svojej fyzickej a citovej bolesti.

Kľúčom k slobode je odpustenie

Často sa svojich klientov pýtam: *"Chcete trvať na svojej pravde, alebo chcete byť šťastní?"* Všetci máme svoj názor na to, čo je správne a čo nesprávne, záleží na našom stupni vnímavosti. Vždy si však môžeme nájsť spôsob, ako ospravedlniť svoje pocity. Chceme iných trestať za to, čo nám vykonali; ale sme to predsa my, čo sa ustavičným pripomínaním si vlastných chýb trestáme. Nemyslite si, že je pohabé trestať sa teraz za to, že vám kedysi dávno ktosi ublížil?

Kto sa chce oslobodiť od minulosti, musí mať dobrú vôľu

odpustiť, aj keď ešte nevie ako. Odpustiť znamená vzdať sa bolestivých pocitov a nechať život voľne plynúť. Večné oživovanie starých krívd zabíja niečo cenné v nás samých.



Nezáleží na tom, po akej duchovnej ceste kráčame, príde-me na to, že odpustenie je silný prostriedok vždy a všade, najmä ak sme chorí. Ak zápasíme s nejakou chorobou, je naliehavé dobre sa porozhliadať okolo seba, komu potrebujeme odpustiť. Zvyčajne osoba, o ktorej sa nazdávame, že by sme jej nikdy nedokázali odpustiť, je práve tou, ktorej potrebujeme odpustiť najviac. Máte právo tejto osobe neodpustiť. Tomuto človeku to však nespôsobí nijakú ujmu. Vás to bude páliť ako oheň. Tu už nejde o dotyčnú osobu, ide o vaše zdravie a o vás.

Zášť a bolesť, ktorú pociťujete, vám naznačuje, že ste to vy, čo máte odpustiť, a nie ktosi iný. Presvedčajte sa, že ste ochotní odpustiť každému. *"Som ochotný sa oslobodiť od svojej minulosti. Som ochotný odpustiť každému, kto mi v minulosti nejakým spôsobom ublížil, a odpúšťam aj sebe, ie som ublívoval iným."* Ak vám stále prichádza na myseľ človek, ktorý vám kedysi ublížil, požehnajte ho a vysielajte k nemu lásku a uvoľnite ho zo záväzkov voči sebe, potom vám odíde z mysle.

Dnes by som nebola tam, kde som, keby som nebola odpustila ľuďom, ktorí mi ublížili. Nebudem si predsa dnes škodiť za niečo, čo sa mi stalo v minulosti. Nevravím, že to šlo ľahko. Teraz si už s úsmevom na tvári poviem: "Čo sa stalo, stalo sa." Nežijem minulosťou.

Ak máte pocit, že vám niekto ublížil, vedzte, že nikto vám nemôže vziať, čo patrí iba vám. To, čo vám patrí, k vám opäť

a v pravý čas príde. Nevráti sa len to, čo vám nikdy nepatrilo. Pochopte to, prijmite to a ďalej *s dôverou kráčajte životom*.

Aby ste sa oslobodili, musíte sa zbaviť odporu a vyprázdniť svoj kalich horkosti. Páči sa mi tento výraz, ktorý použil v liste jeden anonymný alkoholik, pretože je veľmi výstižný. Ak si ustavične naplňate *kalich horkosti* a z neho popijate, ostávate bezmocní a bezbranní. Aby ste si prinavrátili silu, potrebujete sa pevne postaviť na svoje nohy a niešť zodpovednosť.



Urobte si chvíľku pre seba, zatvorte oči a predstavujte si nádhernú horskú bystrinu. Pozbierajte všetky svoje nepríjemné zážitky, bolesť, krivdy a položte ich na hladinu potôčika. Pozorujte, ako sa začínajú rozplývať, keď plávajú dolu prúdom, až kým sa nerozplynú. Vizualizujte takto čo najčastejšie.

Pri vizualizácii nastáva ten pravý čas na súcit a uzdravenie. Vchádzajte do svojho vnútra a spájajte sa s tou časťou samého seba, ktorá uzdravuje. Máte nad sebou plnú moc. Vstupujte do čoraz hlbších a hlbších vrstiev a objavujte nové schopnosti, o ktorých ste ani netušili. Nerobíte to iba preto, aby ste si svoje rany ošetrili, ale aby ste sa uzdravili na všetkých svojich úrovniach. Aby ste sa stali celistvými v najplnšom význame tohto slova. Aby ste prijímali každú čiastočku seba a každú udalosť, ktorú kedy zažijete, a aby ste pochopili; všetko, čo vás obklopuje, tvorí mozaiku vášho života.

Mám rada Emmanuelovu knihu. Je v nej pasáž, ktorá obsahuje znamenité posolstvo.

Emmanuela sa spýtali:

"Ako môžte zúfťkovať bolestivé skúsenosti bez toho, le by nás roztrpčili?"

Emmanuel odpovedal:

"Ak ich budete chápať ako lekcie a nie ako trestajúci osud. Dôverujte životu, priatelia moji. Nech vás život zavedie kamkoľvek, kaidá takáto cesta je potrebná. Prišli ste prešliapať čo najširšie pláne zálitkov, aby ste si overili, kde leli pravda a kde nebezpečenstvo. Len tak sa budete môcť vrátiť do svojho domova a svojej duše osvietení a múdrejší."

Kiežby sme dokázali pochopiť, že všetky naše problémy sú len príležitosťou na náš ďalší rast a zmeny, že väčšina z nich pochádza z vibrácií, ktoré sme sami vyslali! To, čo najväčšmi potrebujeme, je zmena myslenia, vôľa zbaviť sa odporu a ochota odpustiť.

Tretia časť

Majte radi sami seba



*Spomínate si, keď ste boli naposledy
zamilovaní? Vaše srdce horelo.
Aký to bol zázračný pocit.
Rovnako zázračné je mať rád sám seba.
Navždy. Pretože ak raz začnete
mať naozaj radi samého seba,
láska s vami zostane po celý život.
Ste si chcete vybudovať takýto trvalý
dobrý vzťah k sebe.*

Ôsma kapitola

DESAŤ KROKOV K LÁŠKE

*Keď niekomu odpustíte,
a uvoľníte ho zo svojej mysle,
nielen že zhodíte poriadne bremeno
zo svojich pliec,
ale otvoríte dvere láske k sebe.*

Pre tých z vás, ktorí už usilovne pracujú na tom, ako mať rád sám seba, a pre tých, čo práve začínajú, sa pokúsím načrtnúť postup, ktorý vám túto prácu uľahčí. Nazývam ho Desat' krokov k láske a za ostatné roky som ho poslala poštou tisíckam svojich klientov.

Učiť sa mať rád seba samého je nádherné dobrodružstvo; je to ako sa učiť lietať. Predstavte si, keby sme mali tú schopnosť a mohli lietať. Aké by to bolo vzrušujúce! Začnime sa teda učiť láske k sebe hneď teraz.

Mnohí z nás trpia nedostatkom sebaúcty. Je dosť ťažké mať sa rád, lebo si myslíme, že máme veľa tzv. chýb, a to v nás vyvoláva pocit, že sa nemôžeme mať radi takí, akí sme. Lásku k sebe obyčajne podmieňujeme, a preto ak si vybudujeme k niekomu ľúbostný vzťah, prisudzujeme túto podmienenosť aj jemu. Už sme sa dozvedeli, že nemôžeme nikoho ľúbiť, ak sa nenaúčime ľúbiť sami seba. A keďže vidíme prekážky, ktoré sme si sami vytvorili, nadišiel čas sa spýtať, ako urobiť prvý krok.

Desať krokov na ceste lásky

1. Prestaňte sa kritizovať

Vari najdôležitejší krok na tejto ceste urobíte vtedy, ak sa *prestanete kritizovať*. Už v piatej kapitole som čo-to povedala o kritike. Ak pripustím, že som dobrá, nech sa v mojom živote bude diať čokoľvek, oveľa ľahšie sa mi podarí uskutočniť v ňom zmeny. Iba keď si poviem, že som zlá, až potom narazím na ozajstné ťažkosti. Všetci a všetko sa ustavične mení. Každé ráno prináša nový deň a každý deň robíme niečo ináč ako deň predtým. Naša schopnosť prispôsobovať sa a plynúť v prúde života je ozajstným tromfom.

Kto pochádza z nefunkčných rodín, často býva príliš náročný k sebe a takmer bez prestania sa odsudzuje. Nečudo, keď vyrastal v prostredí plnom úzkosti a stresov. Myšlienkový návyk, ktorý získali deti v takýchto rodinách, možno sformulovať približne takto: "Určite musí byť vo mne niečo zlé." Zamyslite sa na chvíľu nad slovami, ktorými si najčastejšie *nadáвате*. Bývajú to takéto slová: hlúpy, zlý chlapec, zlé dievča, zbytočný, bezohľadný, blbý, naničhodník, bezcenný, pochabý, špinavý atď. Sú to tie isté slová, ktoré používate aj vy vtedy, keď si *nadáвате*?

Ak áno, v takom prípade je nanajvýš potrebné, aby ste zlepšili hodnotenie samých seba a tak zvýšili svoju hodnotu, lebo ak sa necítite dostatočne dobrí, vytvárate si predpoklady na to, že sa vám nebude v živote dariť. Skôr či neskôr si vo svojom tele spôsobíte chorobu alebo bolesť; budete sa napchávať jedlom, piť veľa alkoholu a užívať drogy.

Do istej miery vždy budeme aspoň v niečom *pociťovať* neistotu, pretože sme ľudia. Naučme sa však *netúžiť* po dokonalosti. Kto taký chce byť, stavia si nedosiahnuteľný cieľ,

vytvára si na seba obrovský tlak a to ho vzdľaľuje od tých oblastí života, ktoré potrebuje uzdraviť. Miesto toho sa pokúsime nájsť vlastné osobité tvorivé schopnosti, svoju individualitu a oceňme tie svoje kvality, ktoré nám dodávajú výnimočnosť a ktorými sa odlišujeme od iných ľudí. Každý z nás hrá jedinečnú a neopakovateľnú rolu na tejto Zemi a ak sa nepretržite kritizujeme, sťažujeme si ju.

2. Prestaňte si ubližovať

Takisto je vašou úlohou prestať si ubližovať. Mnohí z nás sa doslova terorizujú škaredými myšlienkami a vykresľujú svoju situáciu horšie, než je v skutočnosti. Uvažujeme nad maličkým problémom a robíme z komára slona. Je strašné takto žiť, stále očakávať od života to najhoršie.

Koľkým z vás, keď si ľahnete, v hlave víria myšlienky toho najhoršieho scenára vývoja určitého problému? Podobá sa to na prípad detí, ktoré si predstavujú, že pod posteľou sú strašidlá, až sa začnú báť. Nie div, že neviete zaspáť. Keď ste boli dieťaťom, možno vás prišla utíšiť matka, ale kto vám podá ruku teraz?

Chorí ľudia tiež majú sklony maľovať čerta na stenu. Často si predstavujú o svojej chorobe to najhoršie a nezriedka si plánujú ú pohreb. Vzdávajú sa svojej sily a stavajú sa do role štatistov.

To isté sa môže stávať v medziľudských vzťahoch. Nieкто vám nezatelefonuje a vy si okamžite myslíte, že vás nikto nemá rád a že už nikdy nenadviažete ľúbostný vzťah. Cítite sa zanedbaní a odmietnutí.

A to isté platí v práci. Ktosi čosi poznamená na vašu prácu a už je zle. Vo svojej mysli kombinujete paralyzujúce myšlienky. Zapamätajte si, tieto ničivé myšlienky sú negatívne tvrdenia

Ak spozorujete, že ste si navykli vytvárať vo svojej mysli

negatívne myšlienky alebo situácie, nájdite si obraz toho, čím by ste ho chceli nahradiť. Môže to byť nádherný pohľad, západ slnka, kvety, šport alebo čokoľvek, čo máte radi. Použite tento obraz ako štartér vždy, keď nadobudnete dojem, že si ubližujete. Povedzte si: "Nie, už nebudem takto viac myslieť. Budem myslieť na západ slnka, na obraz ruže, na Paríž, krásne jachty alebo vodopády priezračnej vody alebo na svoj obraz." Keď v tom budete pokračovať, nakoniec odstránite návyk. Chce to prax.

3. Trpezlivosť prináša ruže

Buďte k sebe samým milí a ohľaduplní

Ďalší nevyhnutný predpoklad spočíva v tom, aby ste boli k sebe nežný, láskavý a trpezlivý. Oren Arnold vtipne napísal: *"Milý Hospodin, modlím sa, aby si mi dal trpezlivosť. Ale teraz hneď!"*

Trpezlivosť je veľmi účinný nástroj. Mnohí z nás trpia preto, lebo očakávajú okamžité splnenie svojej potreby. Všetko chcú okamžite. Nemáme dostatok trpezlivosti a nechceme za nič na svete ani chvíľu čakať. Sme podráždení, ak musíme stáť v rade alebo sa tlačíme v miestnej doprave. Všetky odpovede a všetky dobroty chceme hneď teraz a často svojou netrpezlivosťou spôsobujeme druhým ľuďom ťažkosti. Netrpezlivosť je neochota učiť sa. Chceme poznať odpoveď a nechceme sa naučiť potrebnú lekciu alebo absolvovať potrebné kroky.

Predstavte si svoju myseľ ako záhradu. Založiť záhradu je kus poriadnej driny. Vo vašej mysli môže byť hodne pichliačov hnevu a nenávisti k sebe a veľké množstvo kameňov zármutku, zlosti a obáv. Treba ich odstrániť. Vyschnutý strom zvaný strach treba vyrezať. Keď to všetko urobíte a pôda je porýľovaná a kyprá,

zasejete alebo zásadité do nej malé rastlinky radosti a prosperity. Slnko na vašu záhradu svieti, pravidelne ju zavlažujete a dodávate jej živiny i láskavú opateru. Spočiatku sa zdá, že sa nič nedeje. Ale vy pokračujete. Staráte sa o svoju záhradu s veľkou láskou. Ak ste trpezliví, záhrada bude o pár mesiacov krásne kvitnúť. To isté sa deje s vašou myslou - vyberáte myšlienky, ktoré vyklíčia a pri vašej trpezlivosti vyrastú a prinesú do záhrady vášho života to, čo si želáte.

Mýliť sa je ľudské

Ak robíte chyby, to nič, veď sa ešte len učíte. Ako som už povedala, mnohých z vás zdržiava vo vývoji snaha byť dokonalý. Nedožičíte si šancu naučiť sa niečo nové, pretože ak to neurobíte perfektne hneď v prvých troch minútach, predpokladáte, že nie ste dostatočne dobrí.

Všetko, čo sa učíte, potrebuje čas. Keď začnete po prvý raz niečo robiť, väčšinou sa to nepodarí. Aby ste to pochopili, urobte hneď teraz jedno malé cvičenie s rukami a zopnite ich. Nejestvuje ani dobrý a ani zlý spôsob, ako to urobiť. Skrátka, zopnite ruky a všimnite si, ktorý palec bude navrchu. Otvorte dlane a opäť ich zopnite, teraz však tak, aby sa navrch dostal druhý palec. Bude sa vám to zdať zvláštne, čudné, neprirodzené. Zopnite ruky opäť prvým spôsobom, potom druhým, a opäť prvým a opäť druhým a pokračujte zopár minút. Ako sa cítite? Ani dobre, a ani zle. Zvykáte si. Môžete sa to naučiť dvoma spôsobmi.

Je to to isté, ako keď niečo robíme po prvý raz. Nejde nám to a už sa za to odsudzujeme. Po troške cviku sa všeličo dá naučiť. Aj sa mať rád. Prirodzene, nepôjde to zo dňa na deň. Môžete sa však naučiť mať sa, každý deň radšej.

Každý deň sa obdarujte troškou lásky navyše a po dvoch troch mesiacoch uvidíte, ako ste pokročili.

Omyly a chyby sú vaše míľniky. Majú svoju hodnotu, pretože sú vašimi učiteľmi. Netrestajte sa za chyby! Ak ste ochotní z chýb sa učiť a rásť, potom vám slúžia ako kroky vedúce správnym smerom.

Niektorí z nás už dosť dlho pracujú na sebe a neprestávajú sa čudovať, že negatívne myšlienky sa ešte vždy zjavujú. Berte to ako povzbudenie, a preto prestaňte nariekať a pochybovať: "Načo mi to všetko bude." Počas učenia sa novým spôsobom myslenia buďte k sebe milí a pozorní. Pamätajte si, že dobrý záhradník, keď nájde v záhone burinu, okamžite ju vytrhne. V našej mysli tou burinou sú negatívne myšlienky.

4. Buďte k svojej mysli zhovievaví

Naučte sa byť k svojej mysli zhovievaví. Prestaňte sa nenávidieť za to, že máte negatívne myšlienky. Môžete sa naučiť ponímať svoje myšlienky ako *stavebné kamene a nie ako palice*, ktorými sa bijeme. Nemali by ste sa viniť za negatívne zážitky. Veď vám môžu pomôcť v ďalšom učení. Byť k sebe zhovievavý znamená zastaviť kolotoč obviňovania sa a tým prestať množiť vinu, plodiť tresty a spôsobovať bolesť.

Veľmi vám môže pomôcť relaxácia. Je pre vás absolútne potrebná na spojenie s Vnútorňou silou, pretože ak sa cítite úzkostlivo a zdesene, nemôžete načerpať energiu. Každý deň dožičte svojej mysli aspoň zopár minút relaxácie. Kedykoľvek môžete urobiť niekoľko hlbokých vdychov, zavrieť svoje oči a uvoľniť sa - a môžete tak urobiť vždy, keď pocítite úzkosť. Pri výdychu sa sústreďte a povedzte si: "*Mám ťa rád. Všetko je v poriadku.*" Zakrátko pocítite uvoľnenie a pokoj.

Vytvárate si takto myšlienkové návyky, ktoré vám budú pripomínať, že nemusíte kráčať životom stiesnení a zdesení.

Každý deň pravidelne meditujte

Takisto vám odporúčam utíšiť svoju myseľ a načúvať svojej Vnútornej múdrosti prostredníctvom meditácie. Naša spoločnosť zaradila meditáciu do záhadnej oblasti, akoby to bolo niečo, čo sa dá dosiahnuť len so značnou námahou, a pritom je meditácia jednou z najstarších a najjednoduchších metód na dosiahnutie zmenených stavov vedomia. Meditácia nám umožňuje, čo všetci tak náramne potrebujeme - vstúpiť do stavu hlbokkej relaxácie a v tichu srdca si opakovať slová ako: láska, pokoj alebo to, čomu pripisujeme význam. V svojich tvorivých dielňach používam veľmi účinné starodávne slovo *Ó M.* Môžete tiež opakovať: *"Mám sa rád", "Odpúšťam si", "Odpustil som si."* Napokon zotrvať v tichu.

Niektorí jedinci si myslia, že pri meditácii musí ich myseľ prestať myslieť. V skutočnosti nemôžeme zastaviť činnosť svojej mysle, môžeme však jej činnosť výrazne spomaliť a nechať ňou myšlienky voľne plynúť. Poznám ľudí, ktorí meditujú so zošitom a ceruzkou v ruke všetky negatívne myšlienky si zapisujú, nakoľko sa nazdávajú, že sa ich potom ľahšie zbavia. Ak ste sa dostali do meditatívneho stavu, môžete vplyv myšlienok eliminovať tým, že ich budete len pozorovať a nezaumiete k nim žiadne stanovisko: "Áno, vidím akúsi myšlienku strachu a hnevu a teraz aj myšlienku lásky a teraz nehody a teraz opustenosti a teraz potešenia." Ak ste to dokázali, začínate používať svoju ohromnú Vnútornú silu tým najmúdrejším spôsobom.

Meditovať možno kdekoľvek a kedykoľvek a je dobré me-

ditovať pravidelne. Považujte meditáciu za spojenie so svojou Vyššou silou. Je to spojenie so sebou a Vnútornou múdrosťou. Záleží na vás, akú formu meditácie si vyberiete. Časť ľudí vstupuje do meditatívneho stavu aj počas joggingu alebo pri chôdzi. A preto, neobviňujte sa, ak meditujete inak, ako sa píše v učebniciach meditácie. Ja rada meditujem kolenačky v záhrade, keď plejem burinu. To je pre mňa ten najlepší spôsob meditácie.

Vizualizujte dobrý výsledok

Rovnako je veľmi dôležitá vizualizácia; bolo vypracovaných mnoho techník, je si z čoho vybrať. Kniha od Dr. Carla Simontona: *Návrat k zdraviu* opisuje veľa vizualizačných techník pre ľudí s rakovinou, ktorým pomáha dosahovať vynikajúce liečebné výsledky.

Pomocou vizualizácie si vytvárate pozitívne obrazy, ktoré posilňujú vaše pozitívne tvrdenia. Veľa mojich čitateľov mi píše, že odrazu vizualizujú a hovoria si pozitívne tvrdenia. O vizualizácii si treba zapamätať, že musí byť kompatibilná s typom vašej osobnosti. Inak vizualizácia nebude účinná.

Spomeniem príklad ženy s rakovinou, ktorá vizualizovala "dobrého pojedáča" rakovinových buniek. Na konci vizualizácie však vždy zapochybovala či urobila všetko správne, a spochybnila dobrý výsledok. Opýtala som sa jej: "Vy ste zabijak?" Osobne by som sa necítila ktovieako dobre, ak by som si predstavovala vo svojom tele vojnu. Navrhla som jej iný druh vizualizácie, miernejšiu ajjemnejšiu. Nazdávam sa, že je vhodnejšie používať pozitívne obrazy ako napríklad: slnečné svetlo rozpúšťa choré bunky, alebo mág ich zázračným spôsobom transformuje pomocou zázračnej paličky. Keď som mala rakovinu,

predstavovala som si chladnú a perlivú vodu, ako z môjho tela vyplavuje nefunkčné bunky. Potrebujeme robiť taký druh vizualizácie, ktorý na úrovni podvedomia nieje až natoľko útočný.

Členom svojej rodiny alebo priateľom ubližujeme, keď im pripomínáme, že sú chorí. Pomôžte im svojou vizualizáciou. Posielajte im vibrácie. Ale zapamätajte si, že *uzdraviť sa je ich úlohou*. Na trhu je dostatok kvalitných audiokaziet s usmerňovanou vizualizáciou a meditáciou, podarujte im ich a pomôžte im, aby si otvorili svoj udravovací proces. Alebo im posielajte lásku.

Každý má schopnosť vizualizovať. Ak si predstavujete, ako má vyzerat' váš domov, váš sexuálny život alebo myslíte na človeka, ktorý vám ubližuje, už to je vlastne vizualizácia. Je úžasné, čo všetko myseľ dokáže.

5. Chváľte sami seba!

Piatym krokom je oceňovanie vlastných kvalít. Kritika ponížuje vášho ducha a chvála ho pozdvihuje. Uznajte svoju Vnútorňú silu, svoje božstvo. Nekonečná inteligencia je prítomná v každom z nás. Podceňovaním seba podceňujete aj Silu, ktorá nás stvorila. Skúste to zmeniť. Hovorte si, akí ste úžasní. Ak začnete a prestanete, výsledok sa nedostaví. Pokračujte, hoci len minútu denne. Pôjde to, verte. Keď budete najbližšie robiť niečo nové, zvláštne, alebo niečo, čo sa ešte len učíte a nemáte rutinu, a budete musieť vynaložiť veľa námahy, nedajte sa odradiť, pamätajte, že to robíte pre svoje dobro.

Keď som po prvý raz vyšla na pódium v jednom chráme v New Yorku, pociťovala som v sebe ohromné napätie a triasla som sa ako osika. Živo si to pamätám. Bolo piatkové podvečerné zhromaždenie. Ľudia písali svoje otázky na papier, vkladali

dali ich do košíka a ja som mala na ne odpovedať. Zobrala som košík do rúk, vystúpila na pódium a postupne som odpovedala na všetky otázky, po každej odpovedi som vykonala malé liečenie. Na konci som si povedala "Louise, na to, že to bolo prvý raz, si bola fantastická. Ak to urobíš ešte aspoň šesťkrát, budeš profík." Nezasypala som sa výčitkami a nevravela si: "Zabudla si povedať to i tamto." Nechcela som, aby ma nabudúce zasa prenasledovala tréma

Ak by som si uštedrila úder v podobe sebakritiky raz, udrela by som sa aj druhý raz a na konci seansy by som bola takmer zničená. Pár hodín po akcii som si všetko premietla ešte raz vo svojej mysli a uvažovala som, čo nabudúce zmením alebo vylepším. Nikdy mi ani len nenapadlo zapochybovať, či som bola dobrá. Bola som k sebe ohľaduplná, pochválila som sa a zablahožerala si k vynikajúcemu výkonu. Časom som naozaj uskutočnila šesť seans, a bol zo mňa profík. Myslím si, že takýto prístup možno použiť v hociktorej životnej oblasti. So svojimi verejnými seansami som ešte nejaký čas pokračovala. Bol to vynikajúci tréning, naučila som sa po novom myslieť úplne od základu.



Uvoľnite cestu *dobra* k sebe a to bez ohľadu na to, či si myslíte, že si ho zaslúžite alebo nie. Už som hovorila o tom, ako nám pochybnosť, či si zaslúžime dobro, vytvára bariéru prijať dobro v našom živote. V tom je príčina toho, že nedosahujeme v živote, po čom túžime. Veď ani nemôžeme o sebe povedať nič dobré, ak si myslíme, že si nezaslúžime dobro.

Spomeňte si, čo sa hovorilo vo vašom rodičovskom dome na tému zaslúžiť si dobro. A čo dnes? Cítite sa dostatočne dobrí,

dostatočne šarmantní, dostatočne vysokí, krásni a tak ďalej? A kvôli čomu vlastne chcete žiť? Viete, že ste prišli do života s poslaním a že toto poslanie nespočíva v tom, že si budete kupovať každé dva-tri roky nové auto. Čo ste ochotní urobiť preto, aby ste si svoj život pozitívne naplnili? Ste ochotní si hovoriť pozitívne tvrdenia, vizualizovať, liečiť sa? Ste ochotní odpúšťať? Ste ochotní meditovať? Koľko psychickej námahy ste ochotní venovať zmene svojho životného štýlu a uskutočniť to, čo chcete?

6. Mať sa rád znamená povzbudzovať sa

Vyhľadajte svojich priateľov a neváhajte ich požiadať o pomoc. Ste naozaj dosť silní a vaša sebaúcta sa nezmenší, ak poprosíte o pomoc vtedy, keď ju potrebujete. Koľkí z vás sa naučili spoliehať sami na seba a byť za každú cenu sebestační. Neпоžiadate o pomoc, pretože vám to nedovolí vaše ego. Nabudúce, keď sa budete usilovať urobiť niečo sami a nepôjde vám to a budete si nadávať, radšej rýchlo poproste niekoho o pomoc.

V niektorých amerických mestách už existujú skupiny svojpomoci. Majú programy, ktoré pozostávajú z dvanástich krokov. Takmer na každý problém a takmer v každom meste existujú liečiteľské centrá a centrá prvej pomoci pridružené pri cirkvách. Ak nevíete nájst', čo hľadáte a čo potrebujete, založte si vlastné centrum. Nie, nie je to pomätená myšlienka. Spojte sa s dvoma či troma priateľmi, ktorých trápi podobný problém, a vymedzte si pole pôsobnosti a zásady, ktorými sa budete riadiť. Ak to budete robiť s láskou v srdci, vaša skupina sa bude rozširovať. Pritiahnete ľudí ako magnet. Neobávajte sa toho, ak sa vaša skupina rozrastie a stretávacia miestnosť nebude stačiť.

Vesmír vždy pomôže. Ak neviete, čo robiť, napíšte do nášho inštitútu a my vám pošleme príručku, ako založiť a viesť takú skupinu. Môžete si vzájomne veľmi pomáhať.



So skupinou Hayride som začala v Los Angeles v roku 1985, boli sme dohromady šiesti a schádzali sme sa u mňa doma Ani sme poriadne nevedeli, ako sa popasovať s intenzívnou krízou, ktorá v nás zúrila. Najprv som im povedala, že sa nestretávame preto, aby sme nariekali, aké je to s nami hrozné. Robili sme, čo sme mohli; pomáhali sme si a vzájomne sme sa povzbudzovali. Ešte aj dnes sa schádzame. Nájdete nás každú stredu večer v Západnom parku v Hollywoode, kam prichádza priemerne okolo dvoch stovák ľudí.

Stretávame sa tam s ľuďmi s aids. Každý je srdečne vítaný. Z celého sveta sa ľudia prichádzajú pozrieť, ako funguje život v skupine alebo preto, lebo cítia, že máme o nich záujem. Tu nikto nie je "ja", sme skupina. Každý prispieva k jej efektívnosti. Meditujeme a robíme vizualizácie. informujeme sa o nových alternatívnych terapiách a najnovších uzdravovacích postupoch. Záujemci si môžu ľahnúť na stoly a ostatní im odovzdávajú liečivú energiu pomocou rúk alebo modlitieb. Navštevujú nás aj inštruktori z Vedy o mysli. Na záver si vždy zaspievame a srdečne sa vyobčímame. Želáme, aby sa účastníci cítili dobre a odchádzali v lepšom psychickom stave, než prišli. Stáva sa, že eufória pretrvá v niektorých účastníkoch aj viac dní.



Skupiny svojpomoci sa stali novou formou sociálnej pomoci a v tejto komplikovanej dobe sú efektívnym nástrojom. Mnohé duchovné spolky organizujú podobné stretnutia. Informácie o ich seansách vychádzajú v časopisoch zameraných na duchovné náuky a ľudia sa o nich môžu ľahko dozvedieť.

Vytváranie siete svojpomocných skupín a ich existencia je mimoriadne významná. Zapaľuje v ľuďoch záujem. Ide o to, aby sa ľudia s podobnými myšlienkami stretávali, vymieňali si svoje skúsenosti a spolupracovali.

V kolektíve sa ľudia ľahšie zbavujú svojej bolesti, chaosu, hnevu a podobne; neschádzajú sa, aby si podrazili nohy, ale aby sa podporovali, nachádzali cestu, zodvihli sa z blata a ďalej duchovne rástli.

Keď ste dostatočne odhodlaní, veľmi disciplinovaní a dostatočne duchovní, môžete sami pre seba urobiť veľa. V prípade, že máte možnosť stretnúť sa s ľuďmi podobného zamerania, môžete s nimi konzultovať a riešiť spoločné problémy, zažijete *kvantový skok*, pretože sa navzájom jeden od druhého učíte. Každý jednotlivec v skupine je učiteľom. Preto ak máte nejaký problém, ktorý si žiada riešenie, vyhľadajte, pokiaľ je to možné, podobnú skupinu a požiadajte o pomoc.

7. Majte radi svoje zlé vlastnosti

Aj ony sú súčasťou vášho tvorenia, presne tak, ako všetci sme dielom Kozmickej Inteligencie. Náš nebeský otec k nám neprechováva nenávisť pre to, že robíme chyby alebo kričíme na svoje deti. Táto Inteligencia vie, že robíme, čo je v našich silách. Všetko, čo stvorila, miluje a to isté môžeme robiť i my. Vy i ja sme urobili veľa negatívnych rozhodnutí, a keď sa za

to stále trestáme, vytvárame si návyky, ktoré nám znemožňujú zbaviť sa ich a prejsť do pozitívnejšej životnej roviny.

Ak si stále opakujete: "Neznášam svoju prácu. Neznášam svoj byt. Neznášam svoju chorobu. Neznášam tento vzťah. Neznášam to. Neznášam tamto", čo dobré z toho môže vzísť?

Aj keď sa nachádzate v zlej situácii, to nič, všetko má svoj význam. Dr. John Harrison, napísal aj ďalšiu knihu: *Miluj svoju chorobu*, v ktorej vraví, že pacienti by nikdy nemali považovať svoju chorobu a svoje operácie za zbytočné. Naopak, mali by si k nim zblahoželať - totiž, že našli bezpečný spôsob, ako naplniť svoje potreby. Musíme pochopiť, že bez ohľadu nato, o aký problém ide, boli sme to predsa my, čo sme ho pri riešení určitej situácie stvorili. Keď to pochopíme, nájdeme pozitívny spôsob, ako naplniť svoje potreby.

Ľudia s rakovinou alebo podobnou diagnózou sa zvyčajne dostávajú do potiaží, ak majú niekomu povedať "nie". Poznala som ženu, ktorá okamžite pristúpila k činu, len čo pochopila, že sa môže uzdraviť z choroby, ktorú si vytvárala v tele, ak sa vymaní z otcovej závislosti. Vzoprela sa mu. Aj keď to bolo zo začiatku pre ňu obtiažne, vydržala a onedlho sa začal jej zdravotný stav zlepšovať.

Každý negatívny návyk môžeme pretvoriť na pozitívny. Preto je tak významné zamyslieť sa nad otázkou: "Aký ošoh mi môže priniesť môj problém? Ako ho môžem premeniť na pozitívny?" Len veľmi neradi si odpovedáme na takéto otázky. Ak to navzdory tomu urobíme, a sme čestní k sebe, nájdeme odpoveď.

Možnože odpoveď bude znieť takto: "Je to jediná chvíľa, ktorú mám, keď mi manželka venuje láskavú pozornosť." Postačí, ak sa vám to podarí uvedomiť si aspoň raz, a začnete hľadať pozitívnejšie spôsoby, aby ste to dosiahli.

Humor je ďalším výborným nástrojom - pomáha uvoľniť

sa a pozdvihnúť myseľ v kritických okamihoch. V Hayride sme si často rozprávali veselé príhody. Občas nás navštívila jedna pani, vynikajúca rozprávačka, volali sme ju "Pani smiechu", ktorá nás rýchlo nakazila smiechom. Nie je dobré tváriť sa ustavične vážne, smiech je výborný liečiaci prostriedok. Keď je vám ťažko na duši, odporúčam vám pozrieť si na videu staré grotesky, napríklad s Laurelom a Hardym.

Počas mojej praxe som sa veľmi snažila, aby sa ľudia dívali na svoje ťažké problémy s úsmevom. Ak sa dokážeme pozrieť na svoj život ako na jednotlivé epizódy z televíznych seriálov, drám a komédií, uvidíme sa v inej perspektíve a vydáme sa na cestu uzdravenia. Humor nám umožňuje vyletieť do výšin ducha a odtiaľ akoby z nadhľadu vidieť svoj problém.

8. Venujte pozornosť svojmu telu

Svoje telo považujte za zázračný dom, v ktorom nejaký čas bývate. Vari by ste neprejavovali lásku, starostlivosť a opateru svojmu obydlia? Všímajte si najmä, čo pcháte do svojho tela. Drogová závislosť a alkoholizmus sú dnes nadmieru rozšírené, lebo ide o dve najobľúbenejšie únikové cesty. Ak užívate drogy, to ešte neznamená, že ste zlý človek; znamená to, že ste zatiaľ nenašli pozitívnejšiu metódu na uskutočnenie svojich želaní.

Drogy nás vyzývajú: "Pod' sa trošku so mnou pobaviť a užiť si." Je to tak. Môžu vám priniesť krásne chvíle. Priveľmi však menia vašu realitu, hoci to spočiatku, žiaľ, nevidieť a účet, ktorý musíte nakoniec zaplatiť, je neúmerne vysoký. Onedlho po prepadnutí drogovej vášni sa vaše zdravie začne rapídne zhoršovať a pocítite úzkosť. Drogy postihujú váš imunitný systém, čo zvyčajne vedie k poškodeniu zdravia. A čo je najhoršie, vytvárate

si návyk a pritom sa čudujete, prečo ste si drogy postavili na prvé miesto v svojom živote. Možno ste s drogami začali pod vplyvom prostredia, ale ak v tom pokračujete, zodpovedáte za seba sami.

Doposiaľ som nestretla nikoho, kto berie drogy preto, lebo sa má rád. Drogy berú a opíjajú sa najmä tí, ktorí chcú utiecť od spomienok z detstva, keď im hovorili, že nie sú dostatočne dobrí. Po návrate z falošnej extázy sa však cítia ešte horšie než predtým a navyše si na ospravedlnení ešte väčšmi prehlbujú pocit viny. Mali by sme vedieť, že je bezpečné prežívať a poznávať naše pocity. Pocity prichádzajú a odchádzajú, nikdy nezostanú.



Prejedanie sa je ďalší spôsob, ako nahrádzame lásku k sebe. Nemôžeme žiť bez jedla, nakoľko zásobuje naše telo energiou a pomáha vytvárať nové bunky. Aj keď poznáme zásady zdravej výživy, veľa ráz sa napchávame alebo držíme diety a tresáme sa tým za to, že sme tuční.

Stali sme sa hamburgerovým národom, ktorý požíva "odpadkovú stravu". Dovolili sme našim potravinárskym spoločnostiam a ich reklamným trikom ovplyvniť naše stravovacie návyky. Na medicíne budúcich lekárov ani neučia výživu, pravda, ak si ju nezapišu ako nepovinný predmet. Školská medicína sa sústreďuje na liečbu pomocou liekov a na chirurgiu a kto sa chce naučiť zdravo sa stravovať, musí vziať veci do vlastných rúk. Aj to je výraz našej lásky k sebe: ak sme ohľaduplní voči sebe a všímame si, čo si vkladáme do úst a čo to s nami robí.

Ak sa naobedujete a o hodinu sa vám chce spať, opýtajte

sa: "Čo som to zjedol?" Možno to bolo jedlo, ktoré nie je v danej hodine pre vaše telo vhodné. Zaznamenávajte si, čo vám dodáva energiu a čo vás o ňu oberá a unavuje. Aj pomocou experimentovania môžete nájsť to, čo vaše telo požaduje. Lepšie je však vyhl'adať dobrého odborníka na výživu, ktorý zodpovie vaše otázky.

Zapamätajte si, čo je dobré pre jedného človeka, nemusí byť ešte dobré pre vás - naše telá sa líšia. Makrobiotika je vhodná pre mnohých ľudí. Je to metóda Marilyn a Harveyho Diamondovcov. Ide o koncepciu stravovania založenú na úplne odlišnom základe. A ešte vždy pracujú na detailoch. Každé telo je trochu iné, a preto sa nedá jednoznačne určiť, ktorá diéta je najúčinnjšia. Je vašou úlohou zistiť to, čo vám vyhovuje.



Nájdite si cvičenia ktoré vám budú prinášať radosť. K svojmu cvičeniu si vytvorte pozitívny psychický postoj. Často si v sebe vytvárame prekážky ako odraz toho, čo prijímame od iných ľudí. A preto ak chcete zmeniť svoj život, odpusťte si a prestaňte zo seba robiť skladisko hnevu a odporu. Kombinovanie pozitívnych tvrdení a cvičení je vhodný spôsob na preprogramovanie negatívnych postojov k svojmu telu.



Žijeme v čase vzniku mnohých nových techník, ako sa uzdraviť, oprašujú sa staré metódy a vzájomne sa kombinujú - napríklad staroveká ajurvédická medicína sa spája s liečbou pomocou ultrazvuku. Skúmala som, ako zvuk stimuluje

mozgové vlny a podporuje učenie a liečenie. Prebieha výskum o tom, ako vyliečiť akékoľvek ochorenie psychickou zmenou štruktúry DNA. Nazdávam sa, že do konca tohto storočia sa dopracujeme k celému radu liečebných možností, ktoré ohromným spôsobom zmenia život väčšiny ľudskej populácie.

9. Pracujte so zrkadlom

Často pripomínam význam práce so zrkadlom. Odkrýva bariéry, ktoré nám bránia v láske k sebe. Jestvuje pestrá paleta spôsobov, ako pracovať so zrkadlom.

Hneď ako ráno vstanem, zastanem si pred zrkadlo a poviem si: *"Mám ťa rada. Čo mám dnes pre teba urobiť? Čím ťa môím potešiť?"* Počúvajte svoj vnútorný hlas a robte, čo vám radí. Ak nepočujete, čo vám vraví, príčinou môže byť, že sa podceňujete a neviete sa so sebou milo a nežne zhovárať.

V prípade, že počas dňa zažijete niečo nepríjemné, postavte sa pred zrkadlo a povedzte: *"Aj tak ťa mám rada."* Udalosti prichádzajú a odchádzajú, ale vaša láska ostáva a to je vašou najväčšou životnou hodnotou. A ak zažijete čosi výnimočné, tiež zájdite k zrkadlu a poďakujte: *"Ďakujem Ti"* Poďakujte si za to, že ste zažili niečo výnimočné.



Zrkadlo nám umožňuje odpustiť. Odpusťte sebe a odpusťte všetkým. Ak máte problémy komunikovať s ľuďmi, takisto sa postavte pred zrkadlo a pohovárajte sa s nimi cez zrkadlo. Takto si môžete vyrovnať všetky staré účty - s rodičmi, šéfmi, lekármi, deťmi, milencami atď. Neostýchajte sa a povedzte

všetko, čo by ste nedokázali povedať z očí do očí. Zapamätajte si však: na záver ich poproste o odpustenie a lásku, pretože to je to, čo od nich v skutočnosti chcete a potrebujete.

Ľudia, ktorí majú problém mať sa radi, len ťažko vedia odpúšťať, a preto im ostávajú tieto zázračné dvere zatvorené. Ak niekomu odpustíme a uvoľníme ho zo svojej mysle, nielen že zhodíme zo svojich pliec ohromné bremeno, ale zároveň si odomkneme dvere k láske k sebe. Kto to vyskúšal, dosvedčí, že mu spadol zo srdca poriadny balvan. Nie div, keď ho nosil toľké roky. Podľa mienky Dr. Johna Harrisona odpustenie sebe i rodičom spojené s uvoľnením starých krívd lieči ochorenia oveľa účinnejšie než antibiotiká

Na to, aby deti prestali mať radi svoju matku a otca, treba veľa rodičovských omylov vo výchove, ale keď sa tak stane, dá poriadnu námahu naučiť ich odpúšťať. Ak neodpustíme minulosti, ak budeme ustavične v sebe premieľať krivdy minulosti, nebudeme schopní naplno prežiť prítomnú chvíľu, a ak nie sme schopní žiť v prítomnosti, ako chceme budovať žiarivú budúcnosť? Hovorí sa že veľká kopa žiada viac, a preto, ak sa dôsledne nezbavíme starého odpadu z minulosti, bude sa nám ešte väčšmi kopíť aj v budúcnosti.



Vyslovovanie pozitívnych tvrdení pred zrkadlom sa opláti, naučíte sa poznať svoju pravú skutočnosť. Keď s tým začnete a okamžite začujete negatívnu odozvu ako: "Koho to chceš zase napáliť? To predsa nemôže byť pravda. Nezaslúžiš si to", potom máte k dispozícii účinnú pomôcku. Neuskutočnite žiadnu zmenu, pokým nespoznáte, čo vás delí od pokroku. Negatívna odozva je ozajstným darom, kľúčom k vašej slobode.

Premeňte postupne tieto negatívne myšlienky na pozitívne: *"Teraz si zaslúžim všetko dobro na svete. Odteraz sa budem naplňať len dobrými zážitkami."* Opakujte si tieto tvrdenia tak dlho, kým sa nestanú trvalou súčasťou vášho života.

Výrazné zmeny nastávajú v rodine aj vtedy, ak aspoň jeden jej člen pracuje s tvrdeniami. Moji priatelia z Hayride prišli väčšinou z rozvrátených rodín. Ich rodičia sa s nimi takmer nezhovárali. Preto som ich učila vyslovovať nasledovné pozitívne tvrdenie: *"Mám úľasnú, láskavú, vreľú a otvorenú komunikáciu s každým členom mojej rodiny vrátane mojej matky"* alebo toho, s kým ich zväzoval problém. Keďkoľvek im prišla na myseľ táto osoba, radila som im zájsť k zrkadlu a opakovať si vyššie uvedené tvrdenia. Nakoniec bolo úžasné stretnúť sa o tri, šesť, či deväť mesiacov na našich seansách s rodičmi.

10. Majte radi sami seba hneď teraz

A konečne: majte sa radi, nie zajtra alebo o týždeň, majte sa radi hneď teraz, v tejto chvíli. Nespokojnosť so sebou je návyk. Ak teraz viete byť spokojní so sebou, ak sa viete mať radi a teraz viete zlepšiť mienku o sebe, potom do vášho života vstúpi dobro, budete ho vedieť prijímať a tešiť sa z neho. Ak sa skutočne naučíte mať radi samých seba, v tej chvíli začnete chápať a milovať aj svojich blízkych.

Uvedomte si, že nie je vo vašich možnostiach zmeniť ľudí. Nechajte ich preto na pokoji. Stratili by ste s tým veľa energie. Keď využijete energiu na svoju premenu, zmeníte sa a budete iní, ostatní ľudia sa k vám budú tiež správať ináč.

Niet na svete učiteľa, ktorý by ľudí naučil ako žiť, a nie je

to ani vašou úlohou. Každý človek musí prejsť lekciami života sám. Vo vašich silách však je naučiť sa mať rád samého seba a potom vás už neponíži žiadne zlé správanie voči vám. V prípade, že žijete s človekom, ktorý sa živí negatívnymi myšlienkami a nechce sa ani len trochu zmeniť, musíte sa mať veľmi radi, aby ste sa dokázali od takejto osoby vzdialiť.



Na jednu z mojich prednášok prišla istá žena a oznámila mi, že jej manžel je veľmi negatívny a ona nechce, aby mal zlý vplyv na ich dve malé deti. Vysvetlila som jej, aké pozitívne tvrdenia má vyslovovať: že jej manžel je úžasný, starostlivý muž, ktorý usilovne pracuje na sebe, aby priniesol rodine len to najlepšie. Povedala som jej, že odmietavým postojom k jeho správaniu podporuje vo svojej mysli manželove negatívne črty. A keby sa ich vzťah nezlepšil, potom musí hľadať odpoveď v sebe - inak by vzťah nemal zmysel.

Vzhľadom na rastúci počet rozvodov vo väčšine krajín sveta si myslím, že každá vydajactívá žena by si mala položiť otázku: "Som skutočne ochotná starať sa o svoje deti aj sama?" Čoraz častejšie sa stáva, že deti vychováva len jeden rodič a to väčšinou žena. Minuli sa časy, keď manželstvo trvalo až po hrob, preto je potrebné situáciu predvídať.

Pričasto žijeme v nerovnocennom vzťahu a dovoľujeme, aby nás podceňovali. Je to dôsledok toho, že si pripúšťame: "Nezaslúžim si lásku a tak radšej zostanem tu a prijmem toto správanie, pretože si ani ničoho lepšieho nezaslúžim a myslím si, že nik iný by ma ani nechcel."

Viem, že to znie zjednodušene, ale toto vyjadrenie opakujem stále znova a znova a verím, že vyriešiť svoj problém znamená

naučiť sa mať rád seba *takého, aký som*. Je úžasné, ako silné vibrácie lásky, ktoré budete vyžarovať, pritiahnu k vám ľudí, ktorí tiež majú radi sami seba



Láska bez podmienok je naším cieľom a prišli sme sem na Zem, aby sme ju dosiahli. Začína sa seba prijímaním a sebaláskou.

Nie ste tu na to, aby ste sa podriaďovali iným ľuďom alebo žili životy podľa ich želania. Žiť môžete iba na svoj spôsob a ísť len svojou cestou. Prišli ste sa sem zrealizovať a pestovať v sebe čo najhlbšiu lásku. Ste tu na to, aby ste sa naučili rásť a prejavovať súcit a porozumenie. Keď opustíte túto planétu, nezoberiete si so sebou žiaden vzťah, ani svoje auto ani bankové konto, ba ani svoje zamestnanie. Jediné, čo si so sebou vezmete, je schopnosť milovať.

Deviata kapitola

MILUJ SVOJE VNÚTORNÉ DIEŤA

*Ak sa neviete zbližiť s ľuďmi, je to preto,
lebo sa neviete zbližiť
so svojim vnútorným dieťaťom.
Dieťa vo vás je vystrašené a poranené. Pomôžte mu.*

Jednou z vašich kľúčových úloh je vyliečiť zabudnuté dieťa vo vašom vnútri. Väčšina z nás ho ignoruje už dlhý čas.

Nezáleží na tom, koľko máte rokov, vo vašom vnútri žije dieťa, ktoré potrebuje vašu lásku a vľúdne zaobchádzanie. Ak ste žena, je to jedno, či žijete sama alebo nie, vo vašom vnútri máte nežné dievčatko, ktoré si pýta vašu pomoc; ak ste muž, nezáleží na tom, aký je z vás chlap, stále vo vás žije chlapček, ktorý pokorne prosí o kúsok tepla a citu.

Vnútorné dieťa žije vo vašom vedomí a vašich spomienkach od chvíle, keď ste prišli na tento svet. Už v rokoch detstva ste sa naučili, že ak sa vám prihodilo niečo zlé, bolo to tak preto, lebo ste si mysleli, že vo vás je niečo zlé. V každom dieťati sa postupne vyvíja myšlienka, že len vtedy ho budú rodičia milovať a nebudú biť a trestať, ak bude dobré.

Keď dieťa po niečom túži a nedostane to, pomyslí si: "Nie som dostatočne dobrý/dobrá. Som zlý/zlá." A ako postupne dospievame a dozrievame, zabúdame na niektoré svoje pôvodné časti.

Práve v tejto chvíli svojho života - teraz, potrebujeme zase

pospájať všetky naše pôvodné časti a vnímať sa takí, akí skutočne sme: časť, ktorá v nás vyčíta, časť, ktorá nás robí šarmantnými, časť, ktorá nás straší, časť, ktorá nás núti robiť pochabosti alebo nás potláča, časť, ktorá už na pohľad nie je pekná. Toto všetko je v nás a tvorí našu neoddeliteľnú súčasť.

Myslím si, že zmena nastáva približne vo veku piatich rokov. Vyberáme si zmenu, pretože sa nazdávame, že je v nás niečo zlé, a nechceme už na dieťa ani len pomyslieť.

V našom vnútri sa však nachádza aj rodič. Obaja vo vás žijú: dieťa i rodič. A je to práve rodič, ktorý sa po celý čas usiluje dieťa držať na reťazi a takmer nepretržite mu niečo vyčíta. Ak načúvate ich vnútornému dialógu, potvrdíte to. Vnútorný rodič navráva vnútornému dieťaťu, aké je nemožné a málo dobré.

Pod týmto vplyvom si vyhlásime sami sebe vojnu, začneme sa podceňovať a naši rodičia nám v tom zo všetkých síl pomáhajú. Často od nich počujeme: "Si strašne hlúpy. Nie si dost dobrý. Robíš to zle. Musíš...!" Do omrzenia to opakujú a vytvárajú v nás návyk. Keď dospejeme, celkom sa prestaneme zaujímať o naše vnútorné dieťa a aj svoje deti kritizujeme rovnakým spôsobom ako naši rodičia. Naš návyk sa čoraz väčšmi prehľbuje.



John Bradshaw, autor vynikajúcich kníh o liečení vnútorného dieťaťa, mi raz povedal, že kým dospejeme, každý z nás dostane približne 25 tisíc hodín rodičovskej výchovy. Čo poviete, koľko hodín z toho je pozitívnych - koľko ráz vám rodičia povedia, akí ste úžasní a šikovní? A koľko hodín vám vravia, ako vás majú radi a akí ste krásni a múdri? Povedia vám vôbec niečo, čo vás predurčí stať sa významnou osobou? V skutočnosti

na týchto páskach dominuje to neslávne známe: "Nie, nie, nie" - a to vo všetkých možných formách.

Nečudujme sa potom, že aj pri hovore k sebe často používame *nie*, alebo *mal by som*. Takto odpovedáme na tieto nahrávky. Našťastie, to nie je vaše pravé bytie. Nie je to verný obraz vašej existencie. Sú to iba nahrávky, ktoré v sebe nosíte a môžete ich vymazať alebo preprogramovať.

Vždy keď vravíte, ako sa bojíte, uvedomte si, že je to vaše vnútorné dieťa, ktoré má strach. Rodič a dieťa vo vás si musia vzájomne vybudovať dobrý vzťah. Nech už robíte čokoľvek, obidvom sa vždy vrúčne prihovárajte. Pomôže to, verte mi, aj keď sa vám to zdá na prvý pohľad pochabé. Ubezpečujte svoje vnútorné dieťa o tom, že za žiadnych okolností sa od neho neodvrátite a ani ho neopustíte, že vždy a všade budete s ním a budete ho milovať.

Možno ste v mladosti zakúsili veľmi nepríjemný zážitok so psom; možno vás vystrašil a možno aj pohryzol, tento zážitok pretrváva vo vašom vnútornom dieťati, aj keď ste už vyrástli, zmužneli a na príhodu si už ani nespomeniete. Stretnete na ulici maličké psíča a vaše vnútorné dieťa prepadne panike. Povie: "PES!!! Ublíži mi!" To je vítaná príležitosť pre vnútorného rodiča, aby dieťa upokojilo: "Je to v poriadku. Ja som veľký. Budem ťa chrániť. Nedovolím, aby ti ublížil pes. Už sa nemusíš báť psov." Začnite svoje vnútorné dieťa takýmto spôsobom prevychovávať.

Liečba poranení z minulosti

Zistila som, ako práca s vnútorným dieťaťom prospieva liečiť hlboké poranenia z minulosti. Len zriedkakedy si uvedomujeme, aké pocity strachu prežíva naše vnútorné dieťa.

V prípade, že ste sa vo svojom detstve stretali deň čo deň so strachom, potom ešte aj teraz nesiete v sebe jeho trvalé stopy, ba je veľmi pravdepodobné, že v psychickej rovine stále upevňujete vo svojom vnútornom dieťati strach. Vaše vnútorné dieťa nemá kam utiecť. Musíte prekonať obmedzenia svojich rodičov. Potrebujete nadviazať spojenie so zabudnutým dieťaťom vo vašom vnútri. Ono predsa potrebuje vedieť, že sa oň postaráte.

Na chvíľu sa zastavte a povedzte mu, že sa mu budete venovať: *"Postarám sa o teba. Mám ťa rád. Skutočne ťa mám rád."* Je pravdepodobné, že to častejšie hovoríte veľkému človeku vo vás, svojmu vnútornému dospelému. Začnite sa takto zhovárať aj so svojím vnútorným dieťaťom. Vizualizujte, že ho držíte za ruku a všade kráčate spolu, a zbadáte, aké nádherné pocity a zážitky budete spolu mať.

Potrebujete komunikovať s každou svojou vnútornou časťou. Aké posolstvá chcete počuť? Pokojne sa usadte, zavrite oči a prihovárajte sa svojmu vnútornému dieťaťu. Ak ste sa s ním nezhovárali povedzme 62 rokov, určite potrvá nejakú chvíľu, kým si dieťa uvedomí, že sa s ním chcete naozaj rozprávať. Vytrvalo opakujte: *"Chcem sa s tebou zhovárať. Chcem ťa vidieť. Mám ťa rád."* Spojenie raz predsa len nadviažete. Potom budete svoje vnútorné dieťa vidieť, budete ho cítiť a budete ho počuť.

Najprv sa mu ospravedlňte. Povedzte mu, ako je vám nesmierne ľúto, že ste sa mu toľké roky neprihovorili a že ste sa k nemu nesprávali korektne. Povedzte dieťaťu, že samu chcete odškodniť za dlhý čas oddeleného života. Spýtajte sa ho, čo máte urobiť, aby sa cítilo šťastné. Spýtajte sa ho, čoho sa najviac bojí. Opýtajte sa, ako mu môžete pomôcť a čo od vás očakáva.

Začnite jednoduchými otázkami, naozaj vám na ne odpovie.

"Čo mám urobiť, aby si bolo šťastné? Čo by si dnes chcel/chcela?" Napríklad sa ho môžete opýtať: "Chcem sa ťa opýtať, čo chceš dnes robiť?" Možno vám povie: "ísť na kúpalisko." Takto sa pomaly otvorí vaša spoločná komunikácia. Keď si nájdete každý deň čas na spojenie s vnútorným dieťaťom, váš život sa bude zo dňa na deň zlepšovať.

Komunikácia s vnútorným dieťaťom

Mnohí z vás už pracujú s vnútorným dieťaťom. Na túto tému vyšlo už veľa dobrých kníh a usporadúva sa veľa tvorivých dielni a prednášok.

John Pollard III. napísal vynikajúcu knihu *Self-Parenting*, ktorá je doplnená cvičeniami a aktivitami na nadviazanie spojenia s vnútorným dieťaťom. Ak sa vážne zamýšľate pracovať s vnútorným dieťaťom, potom sa bez tejto knihy nezaobídete. Ako som už povedala, v tejto oblasti je veľa možností. Nie ste sami a bezmocní, musíte však vyjsť z ulity a aby ste dostali pomoc, musíte o ňu požiadať.



Môžete tiež vyhľadať fotografiu, na ktorej ste ako malé dieťa. Zahrňte sa na túto fotografiu. Vidíte na nej nešťastné dieťa? Alebo je dieťa na fotografii šťastné? Tak či onak, spojte sa s ním. Ak vidíte vystrašenú tvár, opýtajte sa, čo ho tak vystrašilo, a urobte niečo, čo ho upokojí. Vyberte si z albumu viac svojich fotografií z detstva a ku každému obrázku dieťaťa sa zvlášť prihovorte.

Takisto pomáhajú hovory s dieťaťom pred zrkadlom. Ak

ste mali v detstve prezývku, oslovujte dieťa tak. Posadte sa, bude to pre vás pohodlnejšie, lebo inak, ak sa dostavia ťažkosti, budete možno chcieť zutekať.



Ďalší možný spôsob komunikácie s vnútorným dieťaťom je písanie. Aj v takom prípade sa vyplaví na povrch množstvo informácií. Použite dvojfarebné ceruzky alebo fixky. Dominantnou rukou napíšete otázku a svojou nedominantnou rukou dovoľte dieťaťu napísať odpoveď. Je to fascinujúce cvičenie. Keď začnete písať otázku, vnútorný dospelý si myslí, že pozná odpoveď, ale keď začnete písať nedominantnou rukou, odpoveď nakoniec vypáli inak, ako ste čakali.

A môžete spolu aj kresliť. Ako deti ste iste radi kreslili a maľovali, zrejme dovtedy, kým vás nenútili písať krasopisne a zmestiť sa medzi linajky. Pustite sa opäť do kreslenia. Tužku si vložte do nedominantnej ruky a nakreslite obrázok udalosti, ktorú ste práve zažili. Všimajte si svoje pocity. Niečo sa dieťaťa opýtajte a začnite hneď kresliť a zaručene vás prekvapí, čo uvidíte.

Ak máte možnosť spojiť sa s rôznymi duchovnými centrami a centrami svojpomoci, bude úžasné spolupracovať s ďalšími ľuďmi v tejto činnosti. Môžete nechať svoje vnútorné dieťa kresliť a potom sa môžete posadiť a prediskutovať, čo dieťa vyjadrilo. Informácia, ktorú získate, bude prekvapujúco veľmi bohatá a pomôže vám vniknúť hlboko do seba



Hrajte sa so svojím vnútorným dieťaťom. Robte, čo sa mu páči. Z čoho ste ako deti mali najväčšiu radosť? A kedy ste sa vlastne naposledy hrali? Rodič v našom vnútri často preruší akúkoľvek zábavu, veď sa nepatrí, aby sa dospelý človek hral. Nájdite si čas na hru a zábavu. Vystráajte tak, ako ste to robili v detstve. Dívajte sa, ako sa hrajú dnešné deti. Ľahko si potom spomeniete na to, ako ste sa hrávali vy.

Ak potrebujete vo svojom živote trochu viac zábavy, spojte sa so svojím vnútorným dieťaťom a vstúpte do sveta spontánnosti a trvalej radosti. Sľubujem vám, že naozaj budete mať v živote viac radosti.



Privítali vás vaši rodičia, keď ste sa narodili? Skutočne sa tešili? Nemali námietky voči tomu, že ste chlapec alebo dievča? A cítili ste, že sa s vami tešia? Urobili na počesť vášho narodenia slávnosť? Ako to skutočne bolo, na tom vám už nemusí priveľmi záležať, môžete to ľahko zmeniť. Zorganizujte si slávnosť na privítanie dieťatka. A povedzte vnútornému dieťaťu všetky tie nádherné nežné hlúpostky, aké sa vravia bábätkám v prvých mesiacoch života.

Aké slová ste ako dieťa naj častejšie od svojich rodičov očakávali? A čo z toho vám nikdy nepovedali? Všetko to teraz svojmu vnútornému dieťaťu povedzte. A opakujte mu to počas najbližšieho mesiaca každý deň pri hovoroch k sebe v zrkadle. Pozorujte, čo sa bude diať.

Ak ste vyrastali v rodine alkoholika alebo vás pohlavne zneužili, meditujte a vizualizujte svojich rodičov ako triezvych amilých ľudí. Dajte svojmu dieťaťu, čo chce. Veľmi dlho bolo utláčané. Vizualizujte taký životný štýl, aký chcete mať so

svojím vnútorným dieťaťom. Keď sa bude cítiť bezpečne a šťastne, bude vám dôverovať. Opýtajte sa ho: "Čo mám urobiť pre to, aby si mi dôveroval/dôverovala?" Opakujem, budete veľmi príjemne prekvapení niektorými jeho odpoveďami.

Ak ste mali rodičov, ktorí vás ani trochu nemilovali, a je pre vás obtiažne čo i len pomyslieť na vzťah k nim, nájdite si v nejakom časopise obrázok, ako by mal vyzeráť milujúci otec a matka. Položte ho k fotografii zo svojich detských rokov. Vytvárajte nové obrazy. Prepíšte svoje detstvo, ak je to nevyhnutné.



To, v čo ste v detstve verili, zostalo vo vašom vnútornom dieťati. Ak mali vaši rodičia prísne myšlienky a vy ste na seba tvrdí a máte tendenciu budovať si okolo seba hradby, vaše vnútorné dieťa akiste len pokračuje v tom, čo ho naučili rodičia. Ak sa obviňujete za každý prehrešok, musí byť pre vaše vnútorné dieťa otrasným zážitkom každé raňajšie prebudenie: "Kto mi dnes a za čo vynadá?"

Naši rodičia nám hovorili len to, čo zodpovedalo ich stupňu vedomia. Dnes sme rodičom svojho vnútorného dieťaťa my. Máme na to svoje vedomie. Ak stále odmietate starať sa o svoje malé dieťa, je vo vás hlboko zakorenený farizejský odpor. Inými slovami, vo vašom živote je stále niekto, komu naskôr musíte odpustiť. Komu ste ešte nestihli odpustiť? Čoho sa potrebujete zbaviť? Nuž nech je to čokoľvek, je čas to urobiť.

Ak nemáme dnes dosť ochoty pochváliť svoje vnútorné dieťa a dať mu opateru, potom sa nevyhovárať na svojich rodičov. Robili, čo bolo v ich možnostiach v konkrétnom priestore a čase. Ale v súčasnosti, v tejto konkrétnej chvíli už

predsa vieme, aké pocity máme prechovávať k vnútornému dieťaťu.



Tí, čo majú psíka alebo iné domáce zvieratko poznajú, čo to znamená vrátiť sa domov a vidieť, ako vás privíta vo dverách. Nehľadí nato, čo máte oblečené. Aj to mu je jedno, koľko máte rokov, či máte vrásky alebo koľko ste dnes zarobili peňazí. Zvieratko sa teší už z toho, že ste s ním. Miluje vás bez podmienok. Aj vy to tak robte. Tešte sa z toho, že ste živí a že ste tu. So sebou budete žiť navždy. Pokým sa nenaučíte milovať svoje vnútorné dieťa, ani iní ľudia vás dovtedy nebudú mať radi. Prijímajte sa bez podmienok a s otvoreným srdcom.



Zistila som, aké užitočné je v meditácii uisťovať svoje vnútorné dieťa v tom, že sa môže cítiť bezpečné. Vzhľadom na to, že som ako dieťa zažila incest, vytvorila som si bohatú predstavu o svojom vnútornom dievčatku.

Predovšetkým má starostlivú starú mamu, ktorá sa podobá na Billie Burkeovú v diele Zázračnica z krajiny Oz. Viem, že ak s ňou nie som ja, je so svojou dobrou zlatou starou mamou a je vždy v bezpečí. Býva v chalúpke vysoko v horách, ktorú stráži vrátnik s dvoma dogami a vie, že jej už nikto nemôže opäť ublížiť. Keď som ju takto zabezpečila, môžem jej ako dospelá pomôcť zbaviť sa bolestivých zážitkov z minulosti.

Nedávno sa mi prihodilo, že som odišla z centra a nevediac prečo, preplakala som dve hodiny. Pociťala som, že moje vnútorné

dievčatko sa zrazu začalo cítiť poranené a nechránené. Musela som ju uistiť, že nie je zlá a ani nič zlé nevykonala. Bola to jej reakcia na niečo, čo sa kedysi dávno stalo. Čo najrýchlejšie, ako som len vedela, vytvorila som nové pozitívne tvrdenia a v meditácii som zistila, že moja Vnútna sila ma podporila vďaka svojej ohromnej láske. Krátko na to sa už moje vnútorné dieťa necítilo opustené a ustrašené.

Tak isto verím v silu plyšových medvedíkov. Keď ste boli malí, plyšový medvedík bol často vašim najbližším priateľom. Bol vašim dôverníkom a jemu ste sa zverovali so všetkými svojimi problémami a tajomstvami. Bol vždy pripravený vám pomôcť. Vyberte svojho medvedíka zo skrine a prineste ho späť svojmu vnútornému dieťaťu.

Áké by bolo úžasné, keby bol v nemocniciach pri každom lôžku malý plyšový medvedík, ktorého by pacient mohol prítúliť k sebe vždy, keď jeho vnútorné dieťa pocíti úzkosť a smútok.

Sme poskladaní z mnohých častí

Vzťahy sú niečo vynikajúce a to isté by sme mohli povedať o manželstve, ale realita je taká, že všetky sú dočasné. Váš vzťah k sebe je však večný. Trvá večne. Milujte svoju vnútornú rodinu - dieťa, rodiča i mládenca/dievčinu medzi nimi.

Vedzte teda, že je vo vás aj dospelávajúci človek. Privítajte ho! Pracujte s ním podobne ako s vnútorným dieťaťom. Ktoré hlavné problémy vás ako teenagera trápili? Položte mu rovnaké otázky, aké ste sa opýtali vnútorného dieťaťa. Pomôžte "dospelencovi" v sebe prekonať zastrašenie a nepríjemné chvíle dospievania. Napravte tie časy. Naučte sa ho milovať tak, ako ste sa naučili mať radi svoje vnútorné dieťa.

Nedokážeme milovať a prijímať ostatných ľudí, ak nemilujeme a neprijímame stratené vnútorné dieťa. Koľko má rokov toto vaše dieťa? Tri, štyri, päť? Obyčajne má vnútorné dieťa menej ako päť rokov, pretože približne vtedy prichádza čas, v ktorom sa dieťa zabarikáduje, aby vôbec mohlo prežiť.

Vezmite toto dieťa za ruku a nadovšetko ho ľúbte. Vytvárajte si nádherný život preňho i pre seba. Hovorte si: *"Som ochotný milovať svoje vnútorné dieťa. Chcem to."* A vesmír vás podporí. Nájdete spôsob, ako uzdraviť seba samého i dieťa vo vašom vnútri. Ak sa chceme uzdraviť, musíme vnímať svoje pocity a povzniesť sa nad ne, aby sme ich mohli začať liečiť. Zapamätajte si: *Vyššia sila vo vás je vidy pripravená podporiť vaše úsilie.*

Nie je dôležité, aké bolo vaše detstvo, krásne či zlé, vy ste jediný človek, ktorý teraz zodpovedá za svoj život. Môžete, prirodzene tráviť čas tým, že budete obviňovať svojich rodičov a svoje okolie, ale nič tým nezískate: zostanete v hlbokom zajať starého presvedčenia, že ste obeť. Takto nikdy nedosiahnete dobro, aj keď budete tvrdiť, že to chcete.

Láska všetko napráva, nejestvuje lepší liek. Láska vymaže aj naj bolestivejšie spomienky vo vašom vnútri, pretože láska cez všetko preniká ľahšie. Ak sú vaše psychické obrazy z minulosti veľmi silné a ubezpečujete sa: "Ja som tomu všetkému na vine", ostávate hlboko v sebe uväznení. Čomu dáte prednosť? Chcete žiť v bolesti, alebo v radosť? Na vás záleží, čo si vyberiete: sila prítomná vo vás podporí každú vašu snahu. Hľadajte priamo do svojich očí, majte radi sami seba a svoje vnútorné dieťa.

Desiata kapitola

ROKY MLADOSTI A DOZRIEVANIE

*Budte plní pochopenia k svojim rodičom,
ak chcete, aby aj oni chápali vás.*

Komunikácia s rodičmi

o Tuberta bola najhorším obdobím môjho doterajšieho života. V hlave mi vírilo veľa otázok, ale nechcela som počúvať tých, ktorí si mysleli, že na ne vedia odpovedať - najmä dospelých. Chcela som sa naučiť všetko sama od seba, a preto som ani štipku nedôverovala informáciám, ktoré som od nich dostávala.

Voči svojim rodičom som pocítovala určitý druh nevôle, pretože som bola zneužitá. Jednoducho som nedokázala pochopiť, prečo sa môj otčim mohol ku mne tak zachovať, ani to, že moja matka to všetko trpela. Cítila som sa podvedená a nepochopená a bola som si istá, že obzvlášť moja rodina a napokon aj celý svet sa spojili proti mne.

Po rokoch strávených poradenskou činnosťou najmä mladým ľuďom som si uvedomila, že veľa ľudí prechováva k svojim rodičom tie isté pocity. Dospievajúci mládenci a dievčence mi často popisujú svoje pocity ako: *uväznený, odsudzovaný, stratený a nepochopený.*

Viem si predstaviť, aké by bolo úžasné mať rodičov, ktorí by dokázali pochopiť a podporiť svoje ratolesti v každej životnej situácii; vo väčšine prípadov to žiaľ nie je možné. Aj keď sú naši rodičia ľudské bytosti ako my všetci, často cítime, že sú k nám nespravodliví a nechápaví a ani len netušia, o čo nám ide.



Jeden mládenec, ktorý sa prišiel ku mne poradiť, sa trápil, že jeho otec má k nemu zlý vzťah. Myslel si, že ich nič nespája, pretože keď k nemu otec prehovoril, boli to samé negatívne a štipľavé poznámky. Opýtala som sa mladíka, či vie niečo o tom, ako sa k otcovi správal jeho otec, a ako som očakávala, nevedel o tom nič. Starý otec umrel prv, než sa mladý muž narodil.

Poradila som mu, aby sa povypytoval otca na jeho detstvo a na to, ako to naňho vplývalo. Mladík spočiatku váhal, lebo si nevedel predstaviť, že by sa s ním otec pohováral bez posmeškov a irónie. Nakoniec však v sebe pozbieral všetky sily a rozhodol sa pohovárať s otcom na túto tému.

Keď som ho najbližšie stretla, mládenec vyzeral uvoľnenejšie. "Ach," vzdychol, "nikdy by som nepovedal, že otec mal také hrozné detstvo." Starý otec žiadal svoje deti, aby ho oslovovali "Pane", a celá rodina žila podľa starej obyčaje: deti vidieť, ale nepočúvať. Keď povedali čo i len jedno protirečivé slovo - dostali poriadny výprask. Nie div, že otec mládenca bol veľmi kritický.

Ako sme rástli, ne jeden z nás zamýšľal vychovávať svoje deti v inom štýle, ako to robili naši rodičia. Tento úmysel sa málokedy podarí splniť a život nás ustavične presvedča, že

skôr alebo neskôr sa začneme správať a konať tak ako naši rodičia.

V prípade tohto mládenca ho otec ranil rovnakým spôsobom, ako starý otec duševne týral jeho otca. Možno to ani nechcel robiť; skrátka, ani si neuvedomil, že sa začal správať k synovi podobne, ako to bolo v jeho detstve.

Mládenec však už čo-to pochopil zo života svojho otca a to viedlo k tomu, že obaja začali komunikovať oveľa voľnejšie. Aj keď ešte nejaký čas potrvá, kým sa naučia spolu skutočne dobre vychádzať, najdôležitejšie je, že sa obaja vydali správnym smerom.

Pevne verím, že pre každého z nás je mimoriadne dôležité získať čo najviac informácií o detstve našich rodičov. Ak vaši rodičia ešte žijú, môžete sa ich opýtať:

"Čo ste mali radi, keď ste vyrastali? Ako vo vašej rodine chápali lásku? Ako vás rodičia trestali? Akému tlaku svojich rovesníkov ste v tých dňoch museli čeliť? Páčili sa rodičom vaši nápadníci? Museli ste uf v detstve pracovať?"

Tým, že sa oboznámime s detstvom rodičov, môžeme lepšie posúdiť návykové vzory, ktoré ich sformovali do terajšej podoby, aj to, do akej miery ovplyvnili tieto vzory nás. Ak sa dokážeme vžiť do ich situácie, naučíme sa ich vidieť v novom, láskavejšom svetle. Môžete tým pootvoriť dvere k lepšiemu vzájomnému chápaniu sa a láske, a tým aj k vzájomnému rešpektu a dôvere.

Ak máte problémy s rodičmi čo i len komunikovať, začnite najprv vo svojej mysli alebo pred zrkadlom. Predstavte si, že

im vravíte: "Veľmi sa chcem s vami o niečom pozhovárať." Pokračujte v tom pravidelne zopár dní. Takto skôr dokážete posúdiť, čo chcete povedať a ako.

Alebo meditujte a vo svojej mysli sa prihovárajte svojim rodičom a prepisujete zároveň staré záznamy. Odpusťte im a odpusťte aj sebe. Povedzte im, ako ich ľúbite. A potom sa pripravte na to, ako im to poviete osobne.



V jednej z mojich skupín mi istý mládenec povedal, že ním doslova lomcuje hnev a že nikomu nedôveruje. Každý nový vzťah v ňom utvrdzoval tento návyk. Keď sme sa dopracovali ku koreňom jeho problému, vysvitlo, že sa jeho otec naňho veľmi hneval zato, že nebol taký, aký chcel.

Pripomínam, že ak kráčame po duchovnej ceste, nieje našou úlohou meniť iných ľudí. Predovšetkým sme to my sami, čo musíme zo seba uvoľniť skryté pocity, ktoré sú v nás zakotvené voči rodičom, a musíme im odpustiť, že nie sú takí, akých by sme ich chceli mať. Ustavične sa pokúšame o to, aby sa iní ľudia podobali na nás, mysleli ako my, obliekali sa ako my, robili, čo robíme my. Dobre viete, že každý človek je iný.

Aby sme mali možnosť byť sami sebou, musíme dať rovnakú príležitosť aj iným. Tým, že chceme, aby boli rodičia takí, akí nie sú, ochudobňujeme svoju lásku. Súdim rodičov rovnakým metrom, ako oni súdili nás. Ak sa chceme s nimi podeliť o svoje nové poznatky, musíme najprv zo seba vykoreniť obvinenia a predsudky voči nim.

Mnohí z vás aj v zrelom veku vedú so svojimi rodičmi súboje. Rodičia vám na to iste dávajú dostatok príležitostí a ak chcete zastaviť túto hru na silnejšieho, musíte urobiť jednu jedinou vec - vystúpiť z hry. Prišiel čas, aby ste pochopili, že ste vyrástli, a sami sa rozhodli, čo budete robiť. Začnite trebárs oslovovať svojich rodičov krstnými menami. Ak ich aj v štyridsiatke voláte mamička a otecko, udržiavate sa v úlohe malého dieťaťa a začnite sa k nim správať ako rovný k rovnému, a nie ako dieťa k rodičom.

Ďalšou možnosťou je napísať si na kúsok papiera pozitívne tvrdenia v ktorých do najmenších podrobností vyjadrite vzťah, aký chcete mať k svojej matke alebo otcovi. Najprv ich vyslovujte sami pre seba až po nejakom čase ich povedzte priamo jej alebo jemu. Ak vás matka a otec chcú nad'alej ovládať, je to tak preto, lebo im úprimne neukážete, čo v skutočnosti cítite. Máte právo žiť tak, ako chcete. Máte právo byť dospelí. Nepôjde to ľahko, viem. Po prvé, uvedomte si, čo potrebujete, a potom to povedzte svojej matke a otcovi. Neobviňujte ich. Radšej sa ich opýtajte: "Ako to môžeme vyriešiť?"

Zapamätajte si, s porozumením prichádza odpustenie a s odpustením prichádza láska. Ak dôjdeme po bod, v ktorom sme schopní odpustiť svojim rodičom a mať ich radi, dostaneme sa na cestu, na ktorej budeme schopní vytvárať vzťahy plné vzájomného porozumenia s každým, koho vo svojom živote stretáme.

Dospievajúca mládež potrebuje sebaúctu

Veľmi ma znepokojuje fakt, že medzi dospievajúcou mládežou ustavične vzrastá počet pokusov o samovraždu. Zdá sa že mnohým mladým ľuďom prerástla zodpovednosť za svoj

život cez hlavu a vzdávajú sa šance zažívať na vlastnej koži všetky dobrodružstvá, ktoré život ponúka. Tento problém súvisí do značnej miery s tým, aké riešenie životných situácií očakávame od mladých my. Chceme, aby riešili svoje problémy tak, ako to robíme my? Častujeme ich negatívnymi hodnoteniami?

Obdobie medzi desiatym a pätnástym rokom života býva mimoriadne kritické. Deti v tejto vekovej skupine majú tendenciu prispôbiť sa svojim vrstovníkom a robia všetko preto, aby ich kolektív prijal. Zo strachu, že by ich okolie neprijalo a nemalo rado, zakrývajú svoje skutočné pocity.

Tlak vrstovníkov a sociálny stres, ktoré som bezprostredne zažila v mladosti, sú neporovnateľné s tým, ktoré musia vydržať mladí ľudia dnes. Vo svojich pätnástich rokoch som pre telesné a psychické znásilnenie zanechala školu, ušla z domu a začala žiť samostatne. Pomyslite si, aké ťažké musí byť pre dnešného mladého človeka čeliť drogovej závislosti, vysporiadať sa s telesným znásilnením, vyliečiť sa zo sexuálnych ochorení, odolávať tlaku rovesníkov, spolužiakov a rozličných gangov, rodinným problémom a na globálnej úrovni aj nebezpečenstvu jadrovej vojny, ničeniu životného prostredia zločinnosti a spuste ďalších problémov.

Ako rodič si môžete pohovoriť so svojím dospievajúcim dieťaťom o rozdiel medzi pozitívnym a negatívnym tlakom zo strany rovesníkov. Tento tlak prostredia nás sprevádza od narodenia až po odchod z tejto planéty. Musíme sa naučiť s ním žiť a zaobchádzať tak, aby nad nami nevládal.

Rovnako je pre nás dôležité získať informácie a pochopiť, prečo sú naše deti plaché, nezbedné, smutné, nechápavé v učení, deštruktívne atď. Deti bývajú silno ovplyvnené myslením a návykmi z domova a na ich základe dennodenne robia svoje výbery a rozhodnutia. Ak vo svojom domove nenachádzajú

dôveru, lásku a súcit, budú ich hľadať inde. Mnoho detí nachádza bezpečné miesto pre svoju existenciu v gangoch. Vytvárajú si náhradný rodinný zväzok, aj keď ide o zväzok, ktorý je absolútne nefunkčný.

Úprimne verím, že by sme sa mohli vyhnúť mnohým ťažkostiam, keby sme naučili mladých ľudí položiť si pred každým činom túto dôležitú otázku: "Prinesie mi moje rozhodnutie lepšiu mienku o sebe?" Tak pomôžeme svojim dospievajúcim deťom pochopiť, že v každej situácii sa môžu vždy sami rozhodnúť. Právo slobodne si vybrať a nie byť za to zodpovednosť im pri navracia silu. Umožňuje im konať tak, aby sa necítili ako obeť určitého systému.

Ak deti presvedčíme, že nie sú obeť a že majú možnosť zmeniť kvalitu svojich zážitkov tým, že ponosú zodpovednosť za svoje životy, čoskoro uvidíme významné zmeny.



Je veľmi dôležité viesť s dospievajúcimi deťmi otvorený a obojstranný dialóg. Ako však vedie "dialóg" väčšina dospelých? Hovoria im: "Nehovor tak! Nerob to! Necít' to tak! Neber to tak! Nevyjadruj sa tak! Nerob to, nerob tamto!" Deti postupne prestávajú s nami komunikovať a neraz sa to končí ich odchodom z domu. Ak si chcete udržať svoje deti blízko aj po tom, ako vyrastú, udržiavajte s nimi otvorenú komunikáciu a obojstranný dialóg, kým sú ešte menšie.

Zatlieskajte jedinečnosti vášho dieťaťa a Dovoľte mu vyjadriť svoj vlastný štýl, a to aj vtedy, keď sa vám zdá, že ide len o vrtoch mladosti. Nerobte z detí bláznov a nedožeňte ich k slzám. Len Boh vie, koľko bláznovstiev som nastavárala a ani vaše dospievajúce deti vás od nich neušetria.

Deti sa učia z našich činov

Deti nikdy nerobia, čo im prikazujeme; robia presne to, čo robíme my. Nemôžeme im niečo zakazovať: "Nefajči" alebo "Nepi" alebo "Neber drogy", ak to sami robíme. Musíme im dávať príklad a žiť tak, ako chceme, aby žili ony. Ak rodičia múdro zveľaďujú svoju lásku, je úžasné pozorovať harmóniu v takej rodine. Deti v nej získavajú silný pocit sebaúcty a začínajú si vážiť a rešpektovať samých seba takých, akí skutočne sú.

Dobré cvičenie na posilnenie vašej sebaúcty i sebaúcty vašich detí spočíva v tom, že si napíšete zoznam určitých cieľov, ktoré chcete dosiahnuť. Požiadajte deti, aby napísali, aké chcú byť o desať rokov, o rok, o tri mesiace, aký život chcú žiť a akých priateľov považujú za užitočných. Nech podrobnejšie opíšu každý svoj cieľ a nech vyznačia, ako chcú svoje predstavy uskutočniť. A to isté urobte aj vy.

Svoje zoznamy majte vždy po ruke a pravidelne si pripomínajte svoje ciele. O tri mesiace si ich spoločne porovnajte. Zmenili sa vaše ciele? Nedopust'ite, aby sa vaše deti trestali za to, ak sa nedostali, kam chceli. Svoj zoznam môžu kedykoľvek upraviť. Oveľa dôležitejšie je dať mladým ľuďom určitý pozitívny cieľ, na ktorý sa môžu tešiť!

Odlúčenie a rozvod

Ak sa v rodine vyskytne odlúčenie alebo rozvod, je dôležité, aby boli obaja rodičia k sebe tolerantní. Pre dieťa je depresívne počuť, že druhý rodič je zlý.

Ako rodičia musíte mať radi sami seba. Deti veľmi ľahko preberú vaše pocity. Ak prechádzate obdobím plným chaosu

a bolesti, určite to budú cítiť. Objasnite svojim deťom, že vaše "problémy" nemajú nič spoločné s nimi a s ich vnútornými hodnotami.

Nedovoľte, aby si prisvojili myšlienku, že to, čo sa stalo, je aj ich chyba, pretože deti mávajú takéto sklony. Ukážte im, že ich veľmi ľúbite a že im budete vždy ochotne pomáhať.

Odporúčam vám každý deň pracovať spolu s deťmi so zrkadlom. Hovorte si pozitívne tvrdenia, ktoré vám pomôžu prejsť úskaliami vášho života ľahko a bez prílišnej námahy, tak aby sa všetko odvíjalo v pohode. Všetky svoje bolestivé zážitky uvoľnite pomocou lásky a utvrdzujte sa, že jestvuje dostatok šťastia pre všetkých, ktorých sa týka odlúčenie alebo rozvod.



V Kalifornii máme vynikajúcu skupinu, ktorá sa nazýva Kalifornský ústav na posilnenie sebadôvery a osobnej a spoločenskej zodpovednosti. Založil ho roku 1987 John Vasconcellos. Čestnými členmi sú aj Jack Canfield a Dr. Emmett Miller. Podporujem ich úsilie vo výskume a dávam odporúčania vláde na uvedenie programov rozvoja sebaúcty do škôl. Aj ďalšie štáty nasledujú tento príklad a zaraďujú výučbu predmetu na posilnenie sebaúcty do osnov.

Nazdávam sa, že sa nachádzame na prahu veľkých spoločenských zmien, obzvlášť pokiaľ ide o pochopenie našej osobnej hodnoty. Ak sa najmä učiteľom podarí pokročiť v budovaní vlastnej sebadôvery, nesmieme tým pomôžu deťom. Deti zrkadlovo odrážajú sociálne a ekonomické prostredie, v ktorom žijú. Každý program, ktorý sa týka výchovy k sebaúcte, musí zahŕňať žiakov, rodičov, učiteľov, ale aj podnikateľov a organizácie.

Umenie s pôvabom.zostarnúť

Veľa ľudí sa obáva staroby a toho, že budú vyzerat' staro. Ž procesu starnutia sme spravili čosi hrozné a odstrašujúce. A pritom ide o normálny a prirodzený proces. Ak nedokážeme prijať svoje vnútorné diet'a ani to, čím sme boli a čím sme, ako chceme prijať našu novú životnú úlohu?

Akú máte alternatívu, ak nechcete zostarnúť, opustiť túto planétu? Naša kultúra si vytvorila "kult mladosti". Pokladáme za správne mať sa rád v určitých vekových obdobiach, prečo sa však nechceme ľúbiť, keď zostarneme? Ved' je našou úlohou prejsť cez všetky životné etapy.

Nejednu ženu prepadne strach a úzkosť už pri púhej myšlienke, že raz zostarne. Spoločenstvá homosexuálov a lesbičiek takisto čelia strachu zo straty mladosti, prít'ažlivého vzhľadu a krásy. Starnutie prináša sivé vlasy a zvráskavenú pleť a napriek tomu, ja chcem zostarnúť. Aj to je súčasť nášho pobytu. Na túto planétu sme prišli získať skúsenosti zo všetkých období života. Rozumiem prečo nechceme zostarnúť - nechceme ochoriet'. Tieto dve myšlienky od seba oddel'te. Nevytvárajme si v sebe predstavy, že zostarnúť znamená ochoriet'. Ja osobne neverím, že je nevyhnutné umrieť na chorobu.

Radšej si predstavme, že keď príde náš čas - a my sme dokončili to, kvôli čomu sme sem prišli -, zdnemneme si alebo v noci jednoducho tíško zaspíme a odídeme v pokoji a láske. Vôbec nie je nutné najprv smrteľne ochoriet' Nerobme zo seba stroje. Nemusíme si najprv bezvládne poležať v domove dôchodcov, aby sme mohli odísť z tejto planéty. Jestvuje dostatok informácii, ako zostarnúť a pritom ostať zdravý. Neodkladajte to na zajtra, pustite sa do toho hneď. Keď zostarneme, budeme sa chcieť nad'alej cítiť dobre, pokračovať v získavaní nových poznatkov a prežívať nové dobrodružstvá

Nedávno som si prečítala niečo, čo ma skutočne veľmi zaujalo. Išlo o článok, v ktorom sa písalo, ako na jednej lekárskej fakulte v San Francisku zistili, že kedy a ako zostarneme, nie je predurčené našimi génmi, ale niečím, čo výskumníci nazvali *nastavený bod starnutia*. Sú to akési biologické hodiny v našej mysli. Tento mechanizmus skutočne monitoruje, kedy a ako začneme starnúť. Štartovací bod alebo vekové hodiny sú regulované predovšetkým jedným významným faktorom: naším postojom k starnutiu.

Napríklad, ak veríte, že tridsaťpäť rokov je stredný vek, táto viera odštartuje biologické zmeny vo vašom tele, ktoré spôsobia, že sa zrýchli proces starnutia, len čo dosiahnete tridsaťpäť rokov. Je to fascinujúce! Niekde a nejakto sa sami rozhodneme, čo je pre nás stredný vek a čo staroba. Ako ste si vy nastavili svoj *bod starnutia*? Pestujem si v sebe obraz, že sa dožijem deväťdesiatšesť rokov a budem stále aktívna, čo je veľmi dôležité na to, aby som si udržala dobrú telesnú i psychickú kondíciu.

Taktiež si zapamätajte, že čo dáme, dostaneme späť. Uvedomte si, ako sa správate k starým ľuďom, pretože ak zostarnete, tak sa k vám budú ľudia správať. Ak ste si vytvorili určité modely starých ľudí, uvedomte si, že si vytvárate myšlienky, na ktoré bude vaše podvedomie reagovať. To, v čo veríme - naše myšlienky, náš pohľad na život a na seba sa vždy stávajú našou skutočnosťou,



Zapamätajte si, z celého srdca verím, že si vyberáme svojich rodičov, prv než sa narodíme, aby sme sa naučili potrebné lekcie. Vaše vyššie JA vedelo, čím potrebujete prejsť, aby ste pokročili na svojej duchovnej ceste. Takže nech to bolo čokoľvek, čo ste prišli vyriešiť so svojimi rodičmi, pustíte sa do toho a urobte to. Nezáleží na tom, čo na to povedia oni, alebo čo urobia iní, či kedysi povedali alebo urobili; prišli ste sem na to, aby ste sa naučili mať radi samých seba

A vy rodičia dovoľte svojim deťom, aby mali radi sami seba a dajte im dostatok priestoru, v ktorom sa budú cítiť bezpečne a vyjadria sa pozitívnym a neškodným spôsobom. Takisto si zapamätajte, že ako sme si my vybrali svojich rodičov, naše deti si vybrali nás. Jestvuje veľa lekcii, ktoré musíme všetci zvládnuť.

Tí rodičia ktorí majú radi samých seba budú učiť deti láske k sebe o čosi ľahšie. Ak máme zo seba dobrý pocit, darujeme svojim deťom pocit ešte lepší. Čím viac budeme pracovať na milovaní seba samých, o to väčšmi naše deti pochopia, že je to tak správne.

Štvrtá časť
Užívanie
Vnútornej múdrosti



Všetky teórie sveta sú zbytočné,
pokiaľ ich nepremeníme na činy,
pozitívne zmeny a - na uzdravenie.

ZÍSKANIE BLAHOBYTU

*Ak sa cítíme stiesnene, máme chuť všetko ovládať
a potom zatvárame tok svojho dobra.
Dôverujte životu.
Všetko, čo potrebujeme, môžeme dosiahnuť.*

Sila v nás je pripravená okamžite splniť aj naše najintímnejšie želania a zahrnúť nás nesmiernou hojnosťou. Problém je v tom, že nie sme dostatočne otvorení, aby sme boli schopní ju prijať. Keď po niečom túžime, naša Vnútoraná sila nám nepovie: "Chvíľku počkaj, premyslím si to." Ochoťne okamžite odpovie a pošle nám, čo si želáme, len musíme byť pripravení. Ak nie sme, vráti sa zásielka do skladu nesplnených želaní.

Na mojich seansách vídavam veľa ľudí s prekríženými rukami na hrudi. Vždy mi napadne: "Ako sa im vôbec môže niečo splniť?" Aké nádherné je symbolické gesto, keď roztvoríme svoju náruč Vesmíru, ktorý si to všimne a zareaguje. Pre mnohých je to nesmieme ťažké, pretože majú strach, že ak sa otvoria, môžu do nich vniknúť strašné veci; akiste sa to aj môže stať, pokiaľ nezmenia svoje negatívne presvedčenia, ktoré vábia skazu a zlý osud.

Ak použijeme slovo blahobyt, mnohým ľuďom prídu okamžite na myseľ peniaze. Ale blahobyt predsa zahŕňa mnohé ďalšie

veci: čas, lásku, úspech, pohodu, krásu, poznanie, vzťahy, zdravie a pravdaže aj peniaze.

Ak sa ustavične ponáhľate, pretože máte pocit, že máte málo času, budete ho mať naozaj málo. Ak sa nazdávate, že úspech je mimo vášho dosahu, nikdy ho nedosiahnete. Ak považujete svoj život za bremeno a vyčerpáva vás, potom sa sotva budete cítiť pohodlne. Ak sa domnievate, že toho príliš veľa neviete a že ste prihlúpi na to, aby ste spoznali, čo chcete, nikdy nezažijete radostný pocit z nadviazania spojenia s Kozmickou múdrosťou. Ak máte dojem, že nemáte dostatok lásky a že vaše partnerské vzťahy sú vyložene zlé, zabránite vytvoreniu lepších vzťahov a ani vás nikto nebude milovať.

A čo krása? Okolo nás jej je tak veľa Prežívate dotyky krásy, ktorej je na planéte Zemi hojnosť, alebo všade vidíte zlo, odpad a špinu? A aké je vaše zdravie? Stále vás trápi nejaké ochorenie? Ľahko chytíte nádchu? Často vás niečo pobolieva? A nakoniec peniaze. Viacerí z vás mi vravia, že ich nikdy nemajú dosť. Čo si vlastne dovoľíte mať? Alebo sa nazdávate, že váš plat nikdy nevzrastie? Kto ho zmrazil?

Nič z toho, čo som vymenovala, vám nemusí nikdy chýbať. My ľudia neprestajne po niečom túžime. A naozaj môžeme získať roh hojnosti a dosiahnuť blahobyť, ak sa naučíme prijímať. Ak nedostávate to, po čom tak túžite, znamená to, že sa to na určitej úrovni zdráhate prijať. Kto málo dáva životu, tomu aj život dáva málo. Kto chce len brať, tomu bude brať aj život,

Buďte k sebe čestní

Čestnosť je veľmi frekventované slovo v ľudskej reči, ale iba zriedkakedy chápeme, čo je jeho skutočným obsahom. Nemá nič spoločné s morálkou ani svätuškárstvom. Byť skutočne

cestný nesúvisí s tým, či bol niekto vo väzení. Je to prejav lásky k sebe.

Najväčšia hodnota čestnosti spočíva v tom, že, čo dáme, dostaneme späť. Zákon príčinnosti a dôsledku účinkuje stále a na všetkých úrovniach. Ponižovaním a odsudzovaním iných ľudí si vytvárame podmienky na to, aby aj nás ponížovali a súdili. Ak v nás panuje hnev, stretneme sa s ním všade, kam vkročíme. Láska k sebe nás uvádza do harmónie s láskou života k nám.

Predstavte si napríklad, že vám práve vykradli byt. Okamžite vám napadne, že ste sa stali obeťou zločinu: "Vylúpili mi byt. Kto mi to vyviedol?" Je to zaiste skl'učujúci pocit, vrátiť sa do vykradnutého bytu; napadne vám však pozastaviť sa nad tým, ako a prečo sa vám to stalo?

Nie každý je ochotný niest' zodpovednosť za vznik podobnej udalosti, aspoň nie vždy. Je oveľa ľahšie zvaliť vinu na niekoho mimo nás, ale zapamätajte si: na našej duchovnej ceste nepokročíme, kým nespoznáme, že vonkajší svet sám osebe nemá nijakú hodnotu, pokiaľ sa neodráža v našom vnútri - všetky hodnoty totiž prichádzajú zvnútra.

Keď sa dozviem, že niekoho okradli alebo niekto o niečo prišiel, prvá otázka, ktorú mu položím, znie: "Komu si niečo nedávno zobral?" Ak sa mu v tvári mihne čo i len malé začudovanie, viem, že som sa dotkla citlivého bodu. Ak sa vrátíme v myšlienkach do minulosti a spomenieme si na to, že sme niekomu niečo zobrali a potom sa zamyslíme, čo sme krátko na to stratili, zjaví sa nám spojitosť oboch zážitkov v plnej nahote a náhle sa nám otvoria oči.

Ak si "prisvojíme" niečo, čo nám nepatrí, obvykle čoskoro prideme o niečo, čo malo pre nás oveľa väčšiu hodnotu. Mohli sme vziať peniaze alebo nejakú vec a stratili sme dobrý vzťah k blízkej osobe. Ak sme niekoho obrali o vzťah, môžeme stratiť prácu. Ak si berieme domov z úradu poštové známky a perá,

môže nám ujsť vlak alebo nestihneme slávnostnú večeru. Straty postihujú zvyčajne tie oblasti nášho života, na ktorých nám mimoriadne záleží.

Je smutné, koľko ľudí kradne vo veľkopredajniach, obchodných domoch, reštauráciách hoteloch a tak ďalej v presvedčení, že svojím konaním nijako nemôžu týmto veľkým podnikom spôsobiť stratu. Takéto racionálne uvažovanie však neobstojí; zákon príčinnosti a dôsledku platí vždy a pre každého. Keď ukradneme, stratíme. Keď dáme, dostaneme. Nemôže to byť ináč.



Ak je vo vašom živote príliš veľa strát alebo sa vám v mnohých ohľadoch nedarí, zamyslite sa, akými spôsobmi niekomu niečo beriete. Niektorí ľudia, ktorým by nikdy nenapadlo ukradnúť niečo hmotné, oberajú iných ľudí o čas alebo seba dôveru. Zakaždým, keď niekoho z niečoho obviníme, znižujeme u takého človeka sebaúctu. Stať sa k sebe čestným na všetkých úrovniach života si žiada spustu práce pri poznávaní seba samého a čisté vedomie.

Keď si vezmeme niečo, čo nám nepatrí, dávame tým Vesmíru najavo, že neveríme, že si na to môžeme čestne zarobiť; že nie sme dostatočne dobrí; že chceme byť sami okradnutí; alebo, že nám nikdy nič nestačí. Nazdávame sa, že musíme byť zlodejmi a potmehúdsky si niečo uchmatnúť, lebo inak by sme sa nedostali k vlastnému prospechu. Takéto presvedčenie stavia okolo nás účinnú hradbu, ktorá nám bráni zažiť v našom živote hojnosť a radosť.

Negatívne presvedčenia nie sú podstatou našej bytosti. Sme vznešení a zaslúžime si to najlepšie. Planéta Zem oplýva

bohatstvom všetkého. Dobro k nám vždy prichádza cez čisté vedomie. To, čo sa odohráva v našom vedomí, je iba cibrením toho, čo hovoríme, ako myslíme a ako konáme. Keď pochopíme, že naše myšlienky vytvárajú našu skutočnosť, potom používame skutočnosť ako spätnú väzbu na pochopenie toho, čo ešte potrebujeme zmeniť. Voľba byť k sebe maximálne čestný je nanajvýš správna a je prejavom lásky k sebe. Čestnosť pomáha nášmu životu plynúť priamočiarejšie a plynulejšie.

Ak vám po nákupe v obchodnom dome pokladnička zabudne nablokovať nejaký tovar, je vašou duchovnou povinnosťou ju na to bez váhania upozorniť. Ak to zbadáte, povedzte jej to. V prípade, že ste si to nevšimli alebo nato prídete po príchode domov alebo až o dva dni, to je už iná situácia

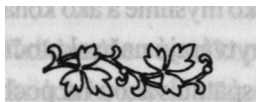
Ak nečestnosť prináša do našich životov disharmóniu, predstavte si, aký zázrak vytvára láska a čestnosť. Každé dobro v našich životoch, tie najúžasnejšie prekvapenia - to všetko sme si vytvorili sami. Ak čestne a s láskou bez podmienok nazrieme do svojho vnútra, čoskoro sa o tejto sile veľa dozvieme. Čo sa naučíme vytvoriť pomocou vlastného vedomia, má neporovnateľne väčšiu hodnotu než kopa peňazí, ku ktorým by sme mohli prípadne prísť nepoctivým spôsobom.

Váš domov je posvätným miestom

Všetko je odrazom našej viery v to, čo si zaslúžime. Pozrite sa na svoj domov. Je skutočne tým miestom, kde s láskou bývate? Je pohodlný a radostný, alebo tesný, špinavý a večne plný haraburdia? A to isté sa týka vášho auta - máte ho radi? Vyjadruje lásku, ktorú prechováte k sebe?

Je vaše oblečenie nepohodlné a tak sa vám protiví, že vás aj pri púhej myšlienke naplní hnevom? Váš odev iba odráža

to, akú hodnotu pripisujete sebe samému. Opakujem: myšlienky o sebe môžeme zmeniť.



Ak túžite nájsť nový byt, začnite tým, že si nájdete správne miesto a ubezpečujte sa vetou, že už na vás čaká Keď som hľadala v Los Angeles nový byt, odmietala som uveriť, že by som mohla nájsť len tie najnemožnejšie diery. Stále som myslela na to, že som v Los Angeles, bohatom na krásne byty, takže kde sú?

Prešlo šesť mesiacov, kým som našla byt, po akom som túžila - a bol úžasný. Keď som ho hľadala, budovu ešte len stavali, a keď ju dokončili, môj byt na mňa počkal. Keď niečo hľadáte a dlho nenachádzate, má to zrejme svoj dôvod.

Ak sa zamýšľate odst'ahovať zo svojho bytu, pretože sa vám v ňom nepáči, poďakujte sa mu najprv za to, že v ňom žijete. Pochváľte ho, že vás chránil pred nepriazňou počasia A ak je vám zaťažko ho mať rád celý, začnite chváliť aspoň určitú časť bytu, ktorá je vám najbližšia - trebárs kútik pri vašej posteli. Nevravte: "Nenávidím tento starý byt", lebo v takom prípade nenájdete byt, ktorý by ste mali skutočne radi.

Milujte miesto, kde žijete, aby ste si odkryli všetky možnosti a mohli raz prijať nový nádherný byt. Ak je váš domov nevl'údny a neuprataný, tak sa dajte do práce. Váš domov odráža vás samých.

Majte radi svoje vzťahy

Som veľkou obdivovateľkou Dr. Bemieho Siegela, onkológa zo štátu Connecticut, ktorý napísal knižku *Láska, medicína*

a zázraky. Dr Siegel sa mnohému naučil od svojich pacientov s rakovinou a rada by som sa s vami podelila s tým, čo napísal o láske bez podmienok:

"Veľa ľudí a zvlášť pacienti s rakovinou žijú v presvedčení, že niekde v strede ich bytosti je obrovský kaz - nedostatok, ktorý musia v sebe skrývať, aby si uchovali akú-takú nádej, že ich bude niekto ľúbiť. Majú pocit, že ich nikto nemiluje a že ani nie sú hodní lásky, a preto by boli odsúdení na večnú osamelosť, len čo by odkryli svoje vnútro. Takíto jednotlivci sa úplne zriekajú možnosti podeliť sa so svojimi najvnútornejšími pocitmi. A pretože vidia vo svojom vnútri hlbokú prázdnotu, začínajú všetky vzťahy a styky vnímať ako príležitosť získať niečo, čím by túto nejasne pochopenú prázdnotu zaplnili. Milujú len pod podmienkou, že za to niečo dostanú, a tým ešte väčšmi prehľbujú pocit prázdnoty, takže sa krúčia stále dookola a nechápu, v čom je ich problém."

Nech kdekoľvek prednášam, keď dovolím prítomným klásť otázky, vždy sa ma opýtajú jedno a to isté: "Ako si môžem vytvoriť zdravý a dlhotrvajúci vzťah?"

Všetky vzťahy sú dôležité, lebo odrážajú náš vzťah k sebe. Ak sa ustavične trestáte za to, že všetko čo sa vám nedarí, je vaša chyba, alebo sa zakaždým cítite ako obeť, potom k sebe priťahujete také vzťahy, ktoré vás v tomto omyle ešte väčšmi podporia.

Jedna žena mi rozprávala o svojom vzťahu s veľmi starostlivým a milujúcim mužom a o tom, ako jej raz napadlo, že jeho lásku jednoducho podrobí skúške. Opýtala som sa jej: "Prečo chcete vyskúšať jeho lásku?" Na to mi odvetila, že necíti, že by si jeho lásku zaslúžila, pretože sa sama nemá dost' rada. Navrhla som jej, aby sa tri razy denne postavila pred zrkadlo

s otvorenou náručou a povedala: "Som ochotná prijať lásku. Je bezpečné mať v sebe lásku." Potom som jej poradila, aby sa zahľadela do svojich očí a opakovala si: "*Zaslúlim si lásku. Som ochotná prijať lásku.*"

Pričasto sa niečoho zriekame, lebo si myslíme, že si to nezaslúžime. Napríklad, túžite sa vydať alebo oženiť alebo nadviazať dlhodobý vzťah. Osoba, s ktorou chodíte, má štyri významné vlastnosti, aké očakávate u partnera Ste presvedčená, že je to ten pravý. Možno však zatúžite ešte niečo pridať na zoznam svojich požiadaviek. Alebo niečo ubrať. Primerane tomu, do akej miery veríte, že si zaslúžite byť milovaná, vyskúšate trebárs tucet vzťahov, než nájdete toho pravého.

Podobne ak veríte, že Vyššia sila vás obklopí nádhernými ľuďmi, alebo ak veríte, že každý, koho stretnete, vnesie do vášho života iba dobro, v takom prípade budete prítahovať k sebe takých ľudí, po akých túžite,

Vzťahy vzájomnej závislosti

Osobné vzťahy bývajú zväčša našou najväčšou prioritou. Vari najčastejšie hľadáme lásku. Ale lov na lásku neprináša do nášho života pravého partnera, pretože naša túžba nie je dostatočne jasne sformulovaná. Hovoríme si: "Keby sa tak našiel niekto, kto by ma mal skutočne rád, môj život by sa neuveriteľne zlepšil." Takto nikdy toho pravého partnera nenájdeme.

Jedno cvičenie, ktoré vám odporúčam, pozostáva z toho, že si napíšete na papier kvality, ktoré očakávate od vzťahu, ako napríklad potešenie, dôvernosť, otvorená a pozitívna komunikácia atď. Dôkladne si prezrite tento zoznam. Je možné vaše požiadavky splniť? Ktoré z týchto požiadaviek sami splňate?

Je obrovský rozdiel v tom, či človek lásku *potrebuje*, alebo

sa cíti *potrebný*. Ak cítite, že lásku potrebujete, znamená to, že vám láska chýba a chýba vám aj súhlas najdôležitejšej osoby - vás samých. V takomto prípade vyhľadávate také vzťahy vzájomnej závislosti, ktoré sú pre obidvoch partnerov neúnosné.

Keď potrebujeme niekoho, aby sme sa ním naplnili, alebo sa spoliehame, že partner sa o nás postará a my nebudeme odkázaní na seba, sme závislí. Mnohí z nás, ktorí pochádzajú z nefunkčných rodín, sa stali závislými už tam. Dlhé roky som verila, že nie som dostatočne dobrá a hľadala som lásku a uznanie všade, kamkoľvek som prišla.

Ak inej osobe stále hovoríte, čo má robiť, potom sa usilujete využiť svoj vzťah na manipuláciu. Ak však pracujete na zmene vlastných návykových vzorov, potom vytvárate predpoklady, aby sa veci vyvíjali správnym smerom.

Na chvíľku sa postavte pred zrkadlo a spomeňte si na niektoré negatívne presvedčenia z detstva, ktoré ovplyvňovali vaše vzťahy. Vidíte, ako ich stále ožívujete? A spomeňte si na pozitívne presvedčenia z detstva. Majú pre vás rovnakú cenu ako negatívne presvedčenia?

Povedzte si, že negatívne presvedčenia vám už neslúžia, a nahradte ich novými pozitívnymi tvrdeniami. Napíšte si ich na papier a položte na také miesto, aby ste ich mali sústavne na očiach. Majte so sebou trpezlivosť. O nových tvrdeniach sa presvedčajte rovnako vytrvalo, ako ste to donedávna robili so starými. Veľa ráz sa mi stalo, že som sa vrátila do starých kolají, než sa nové presvedčenia dostatočne silno zakorenili.

Zapamätajte si, že ak budete schopní prispieť k splneniu svojich potrieb, potom nebudete tak *potrební*, a teda závislí. Všetko sa začína pri tom, do akej miery viete mať radi sami seba. Ak sa skutočne milujete, stávate sa vyváženými, sústredenými, pokojnými, bezpečnými a vaše vzťahy doma rovnako

ako v práci budú vynikajúce. Zistíte, že budete inak reagovať na rôzne situácie a konanie ľudí. Ťažkosti, ktoré vás kedysi privádzali do zúfalstva, už nebudete považovať za natoľko dôležité. Do vášho života vstúpia noví ľudia a podaktorí vaši známi sa možno vytratia, čo vás bude azda spočiatku i zarmucovať, ale čoskoro nájdete vo svojom živote veľa radosti, osvieženia a vzrušenia.



Ak raz spoznáte, čo presne očakávate od určitého vzťahu, musíte vyjsť von medzi ľuďmi. Nikto totiž nepríde a nezazvoní pri vašich dverách. Dobrý spôsob, ako nájsť ľudí, je v skupinách svojpomoci alebo vo večernej škole. Zoznámite sa s ľuďmi orientovanými na podobné záujmy. Žasnete, ako rýchlo si tam nájdete nových priateľov. Takýchto skupín a škôl je po celom svete viac ako dost. Postačí, ak ich vyhladáte. Styk s ľuďmi kráčajúcimi po podobnej ceste býva veľmi prospešný. Odporúčam vám takéto pozitívne tvrdenie: *"Som otvorený a vnímavý na všetky úľasné a dobré zážitky, ktoré prichádzajú do môjho života."* Je to lepšie, než si vraviť: *"Hľadám si novú milenkú."* Buďte otvorení a vnímaví a Vesmír vám vyhovie k vášmu maximálnemu dobru.

Uvedomíte si, že láska k sebe samému rastie podobne ako vaša sebaúcta, a všetky potrebné zmeny vo vašom živote prebehnú ľahšie, ak budete vedieť, že sú pre vás správne. Láska nie je nikdy mimo vás. *Láska sa rodí vo vás.* Čím viac budete milovať, tým viac budete priťahovať lásku.



Presvedčenia o peniazoch

Strach z peňazí pramení z programu prijatého počas nášho raného detstva. Poznala som ženu, ktorá mi povedala, že jej bohatý otec sa ustavične triasol od strachu, že sa finančne zruinuje, a preniesol na ňu strach, že aj ona príde o svoje peniaze. Žila v ustavičnej úzkosti, že sa nebude vedieť o seba postarať. Nebola schopná utrátiť peniaze bez pocitu previnenia ktorým otec manipuloval rodinu. Celý život jej nechýbali peniaze a z toho vyplývalo, že jej úlohou bude zbaviť sa strachu, že sa o seba nebude vedieť postarať. To by pravdaže dokázala aj bez peňazí.

Mnohí rodičia vyrastali v hlbokkej ekonomickej kríze tridsiatych rokov a aj my sme ešte v mladosti nadobudli presvedčenie, že: "Zahynieme od hladu" alebo "Možno si nikdy nenájdeme prácu" alebo "Prídeme o svoj domov, svoje auto" atak ďalej.

Len veľmi málo detí dokáže povedať: "Ved'je to nezmysel." Deti obyčajne tieto hrozby prijímú a povedia si: "Áno, je to tak."



Napíšte si na papier zoznam presvedčení svojich rodičov o peniazoch. Opýtajte sa sami seba, či si aj vy v sebe ešte nepostujete podobné presvedčenia. Bude vám na úžitok, ak prekonáte obmedzenia a strach svojich rodičov, pretože váš život nie je dnes taký ako ich. Prestaňte si opakovať podobné nezmysly. Začnite si pretvárať v mysli svoje obrazy. Keď sa zjaví príležitosť, nepremárnite ju len preto, že sa vám v minulosti nedarilo. Už dnes začnite s novými posolstvami. Opakujte si, že je dobré mať peniaze a byť bohatý a že svoje finančné prostriedky použijete vždy múdro.

Je taktiež normálne a úplne prirodzené, ak máme v istom období života viac peňazí než iní ľudia. Ak dôverujeme našej Vnútornej sile, že sa o nás vždy a za každých okolností postará, ľahšie preplávame aj cez najhoršie finančné obdobia.

Peniaze nie sú cieľom, aj keď si mnohí z nás myslia, že keby sme mali hodne peňazí, bolo by všetko v najlepšom poriadku a nemali by sme nijaké problémy ani starosti. Peniaze však nie sú všeliekom na naše problémy. Niektorí z nás ich majú viac ako dost', a predsa sa nestali šťastnejšími

Bud'te vd'ační za to, čo máte

Istý pán sa mi zdôveril, že sa cíti vinný, lebo nieje schopný opätovať svojim priateľom starostlivosť a darčeky, ktoré mu poskytovali, keď'trel biedu. Povedala som mu, že niekedy prichádza čas, keď nám Vesmír dáva, a nepýta si odplatu.

Keď sa Vesmír rozhodol čokoľvek vám dožičiť, poďakujte sa za to. *Raz príde čas*, keď zasa vy pomôžete niekomu inému. Možno na to nebudú potrebné peniaze, ale váš čas alebo váš súcit. Občas si ani neuvedomujeme, že tieto veci môžu byť hodnotnejšie než peniaze.

Spomínam si na mnoho ľudí, ktorí mi kedysi nesmierne pomohli, bolo to v čase, keď som ich láskavosť nebola schopná opätovať. O pár rokov som začala pomáhať druhým. Dost' často sa nazdávame, že sa musíme za všetko odmeniť peniazmi. Že musíme všetko splatiť. Ak nás niekto pozve na obed, okamžite mu pozvanie opätujeme; ak nás niekto obdaruje, okamžite kupujeme dar aj my. Naučte sa s vd'akou prijímať. Naučte sa prijímať, pretože Vesmír nechápe vašu otvorenosť ako výmenný obchod. Koľko našich problémov pochádza z toho, že nevieme prijímať. Vieme dávať, ale je pre nás také ťažké prijímať.

Keď vás niekto obdaruje, usmejte sa a poďakujte. Ak darcovi poviete, že to nie je tá správna veľkosť alebo farba, garantujem vám, že vás už nikdy neobdaruje. Všetko prijímajte s vdakou, a ak sa vám to, čo ste dostali, naozaj nehodí, dajte to niekomu, kto to bude vedieť využiť.

Chceme byť predsa vďační za to, čo máme, a pritiahnúť k sebe ešte viacej dobra. Znovu platí, že ak sa zameriavame len na nedostatok, potom ho budeme väčšmi k sebe priťahovať. Ak sme zadĺžení, potrebujeme si predovšetkým odpustiť a nečasovať sa výčitkami. Potrebujeme sa sústrediť a pomocou pozitívnych tvrdení vizualizovať, ako svoj dlh postupne splácame.

Najlepší spôsob, ako pomôcť ľuďom trpiacim nedostatkom peňazí, je naučiť ich vytvárať si vo svojom vedomí finančný dostatok, pretože to má trvalý účinok. Je to užitočnejšie, než im peniaze požičať. Nechcem vám nahovoriť, aby ste nedávali peniaze, ak cítite, že ich máte dať, ale nedávajte ich kvôli pocitu viny. Ľudia zvyknú vraviť: "Je našou povinnosťou pomáhať človeku." Ale aj vy ste človek. Zaslúžite si hojnosť všetkého. Vaše vedomie je vašim najlepším bankovým účtom. Ak doňho vložíte hodnotné myšlienky, dostanete bohaté úroky.

Desiatok ako univerzálny princíp

Jeden z najlepších spôsobov, ako k sebe pritiahnúť peniaze, je dávať desiatok. Odkladať desať percent z príjmu bol v minulosti zaužívaný princíp. Osobne považujem desiatok za niečo, čo *vraciam Životu*. Zdá sa mi, že ak to robíme, dostáva sa nám viac. Rôzne cirkevné inštitúcie ešte aj dnes požadujú desiatok od svojich farníkov. Je to jeden zo zdrojov ich príjmov. V súčasnosti sa desiatok rozšíril do kruhov ľudí, ktorí kráčajú po duchovnej ceste. Kto to bol alebo čo to bolo, čo vás podnietilo

zlepšiť kvalitu vášho života? Tam môžete odovzdávať svoj desiatok. Ak sa vám pneči dávať desiatok cirkvám či konkrétne-
mu človeku, jestvuje mnoho charitatívnych organizácii, ktorým
padne váš príspevok vhod a použijú ho na pomoc tým, ktorí ho
najviac potrebujú. Pouvažujte a nájdite si takú organizáciu,
ktorá sa vám najväčmi pozdáva

Ľudia často vravia "Dám, ale až keď budem mať viac peň-
azí." Prirodzene, že nikdy nedajú. Ak to myslíte vážne, začnite
dávať desiatok hneď a sledujte, ako začne prichádzať tok po-
žehnania Ak však dáte len preto, aby ste dostali viac, potom
to nebude účinkovať. Musíte darovať slobodne. Cítim, že život
mi toho doprial dosť, a rada prispejem životu v rôznych for-
mách.



Na svete je hojnosť všetkého a čaká práve na to, aby ste si
na ňu siahli. Keď si dokážete predstaviť, že jestvuje viac peňazí,
ako môžete minúť, viac ľudí, než ste schopní stretnúť, a viac
radosti, než ste doteraz cítili, budete mať všetko, čo potrebujete
a po čom túžite.

Ak prahnete po najvyššom dobre, dôverujte svojej Vnútornej
sile, že vám ho poskytne. Buďte čestní k sebe a k druhým. Ne-
podvádzajte a to ani trochu, lebo sa vám to vráti.

Všetkým prenikajúca Nekonečná Inteligencia vám dáva svoj
súhlas. Ak niečo vstúpi do vášho života, neváhajte a prijmite
to. Otvorte sa prijímaniu dobra A povedzte aj svetu svoje áno.
Potom váš roh hojnosti nebude nikdy prázdny.

Dvanásta kapitola

VYJADRENIE VLASTNEJ TVORIVOSTI

*Keď otvoríme svoje vnútorné oko,
naše horizonty sa rozšíria.*

Naša práca je pokračovaním Stvorenia

/ v / e d' sa ma ľudia pýtajú, Čo je mojím zmyslom života, odpoviem im, že je ním moja práca. Zarmucuje ma, keď sa dozviem, že niekto neznáša svoju prácu, ba čo je ešte horšie, nemá ani poňatia, čo vlastne chce robiť a žiaľ, takých ľudí je väčšina. Nájsť si svoje životné poslanie a prácu, ktorú máme radi, je výrazom lásky k sebe samému.

Práca poukazuje na stupeň vašej tvorivosti. Povzneste sa nad pocity, ktoré vám našepkávajú, že nie ste dostatočne dobrí, alebo že toho neviete dosť. Otvorte sakozmickej tvorivej energii, nech cez vás voľne prúdi a verte, že vás naplní spokojnosťou. Nezáleží na tom, čo robíme, ak nám to prináša spokojnosť a sebarealizáciu. Ak neznášate svoje terajšie pracovné miesto, rátajte s tým, že si ani lepšiu prácu nenájdete, pokým si nezmeníte svoj vnútorný pocit k práci. Keď sa nezbavíte starých presvedčení o práci a nastúpíte na nové miesto, čo nevidieť sa vo vás opäť rozhostí pocit nespokojnosti.

Podstatná časť tohto problému spočíva v tom, že väčšina ľudí o niečo žiada negatívnym spôsobom. Istá žena nedokázala vyjadriť svoje túžby pozitívnym spôsobom. Večne opakovala: "Nechcem už viac túto prácu, nechcem, aby sato stalo, nechcem tam cítiť negatívnu energiu." Zbadali ste, že nevyjadrila to, čo vlastne chce? Musíme zreteľne a jasne sformulovať to, čo chceme!

Občas je dosť ťažké vyjadriť slovami, čo vlastne chceme. Oveľa jednoduchšie je povedať, čo nechceme. Začnite si nahlas formulovať predstavy o svojej práci.

"Moja práca ma plne uspokojuje. Pomáham ľuďom. Viem, čo potrebujú. Pracujem s ľuďmi, ktorí ma majú radi. Vo všetkých situáciách sa cítim bezpečne."

Alebo: *"Moja práca mi umožňuje slobodne vyjadriť moju tvorivosť. Za moju prácu, ktorú mám veľmi rád, mi dobre platia."*

Alebo: *"Vždy pracujem v pohode. Moja pracovná doba je naplnená radosťou, smiechom a hojnosťou všetkého dobrého."*

Vždy si to opakujte v prítomnom čase. To, čo vyslovíte, dostanete! Ak nie, potom v sebe prechováate taký druh presvedčení, ktoré odmietajú prijať, čo je pre vás dobré. Napíšte si, čo si myslíte o svojej práci. Možno žasnete nad množstvom negatívnych myšlienok vo svojej mysli.

Ak máte zamestnanie, ktoré vám nevyhovuje, vzdávate sa možnosti prijímať blahodarné účinky svojej Vnútornej sily. Premýšľajte o tom, aká práca by vás uspokojovala - aké by to bolo, keby ste našli perfektné zamestnanie. Podstatné je, aby ste si ujasnili, čo chcete. Vaše vyššie JA vám nájde prácu, ktorá bude pre vás ako ušitá. Ak ešte neviete, čo chcete, pokúste sa

prejavit' ochotu to zistiť. Úplne sa otvorte svojej Vnútornej múdrosti.



Vďaka Vede o mysli som sa čoskoro dozvedela, že moja práca je vyjadrením Života. Zakaždým, keď sa ocitnem pred nejakým problémom, viem, že je to ďalšia vynikajúca príležitosť na osobný rast, a zároveň som presvedčená, že Kozmická sila, ktorá ma stvorila, ma naplní energiou, akú potrebujem na vyriešenie každého problému. Po počiatkovej panike si vždy upokojím svoju myseľ a obrátim sa do svojho vnútra. Podakujem sa za príležitosť, že môžem demonštrovať silu Božej Inteligencie, ktorá pracuje prostredníctvom mňa.

Žena, ktorú som stretla v jednej zo svojich tvorivých dielní, chcela byť herečkou. Jej rodičia ju nahovorili, aby šla študovať právo, a preto sa nesmierne trápila. Urobila, ako chceli, ale po mesiaci sa rozhodla zo školy odísť. Zapísala sa na herectvo, pretože to bolo to, po čom vždy túžila.

Onedlho sa jej začalo snívať, že nemá v živote nijaký cieľ. Začala sa cítiť veľmi zle. Nebola schopná zbaviť sa svojich pochybností a obávala sa, že spravila najväčšiu chybu vo svojom živote, ba čo viac, že ju už nikdy nebude môcť napraviť.

Opýtala som sa jej: "Čí hlas počujete vo svojom vnútri?" Odvetila, že otcov, pretože on jej tie slová často opakoval.

Existuje veľa podobných príbehov. Ona túžila hrať, ale rodičia z nej chceli mať právničku. Ovládol ju chaos a odrazu nevedela, čo si počať. Potrebovala pochopiť, že to bol iba oteckov spôsob, ako jej povedať: "Mám ťa rád." Veril, že keď sa stane právničkou, bude mať zabezpečenú spokojnú existenciu. Také bolo jeho želanie. Mladá žena však čakala od života niečo iné.

Musela urobiť, čo bolo pre ňu správne, aj keď to nespĺňalo otcove predstavy. Požiadala som ju, aby sa pohodlne posadila pred zrkadlo, uprene sa zahľadela do svojich očí a stále si opakovala tvrdenie: *"Lúbim ťa a podporujem ťa. Robím len to, čo skutočne chcem. Robím, čo je v mojich silách."*

Poradila som jej, aby sa naučila počúvať vnútorný hlas. Bolo potrebné, aby sa spojila so svojou Vnútorňou múdrosťou a robila len to, čo chce ona sama, a nie to, čo chcú od nej druhí. Nad'alej mohla mať rada svojho otca a pritom sa zariadiť podľa svojich potrieb. Ved' nikto jej nemohol odňať prirodzené právo cítiť, že má svoju hodnotu a že všetko, po čom túži, môže uskutočniť. A svojmu otcovi mohla pokojne povedať. "Mám ťa rada, ale nechcem byť právničkou. Chcem byť herečkou." Je našou povinnosťou robiť to, čo je pre nás správne, a nevyčítať si, že sato nepáči iným ľuďom. Nežijeme pre to, aby sme plnili očakávania iných.

Je veľmi ťažké realizovať svoje predstavy, ak si myslíme, že si to nezaslúžime alebo že na to nemáme nárok. A ak vám niekto na dôvažok povie, že na to nemáte právo, vaše vnútorné dieťa začne pochybovať, že si zaslúžite dobro. Znovu sa ukazuje potreba učiť sa mať rád sám seba každým dňom viac a viac.

Opakujem, začnite tým, že si napíšete na kúsok papiera všetko, čomu veríte vzhľadom na vašu prácu, nezdar a úspech. Dôkladne si prezrite všetky svoje negatívne tvrdenia a pochopíte, že sú to práve tieto predsudky, ktoré vám bránia dosiahnuť vytúžený cieľ. Možno sa ukáže, že sami neveríte, že môžete byť vo svojom snažení úspešní. Každé z negatívnych presvedčení postupne premieňajte na pozitívne. Formujte si vo svojej myšli svoju konkrétnu predstavu o dobrom zamestnaní.

Váš príjem môže prichádzať
z rôznych prameňov

Koľkí z nás veria, že na živobytie si môžeme zarobiť len usilovnou a ťažkou prácou? Najmä v mojej krajine, kde je práca ozajstnou otročinou, je módne propagovať etické normy o práci, podľa ktorých musí človek, aby ho považovali za dobrého, ťažko pracovať.

Už oddávna viem, že práca, ktorú máme radi, prináša aj dobrú odmenu. Ak sa ustavične presviedčate, že vás práca nebaví, nedotiahnete to nikam. Každú svoju činnosť naplňajte láskou a vrúcny-
m postojom. Ak ste v nezávideniahodnej situácii, obráťte sa do svojho vnútra a hľadajte, akú lekciu pre vás pripravil život teraz.

Jedna mladá žena sa mi zdôverila, že vďaka dôvere v hojnosť darov života pritekajú k nej peniaze z najrôznejších atých najneočakávanejších zdrojov. Jej priatelia ju za túto unikátnu schopnosť kritizujú a zastávajú názor, že peniaze si treba zarobiť len prostredníctvom ťažkej práce. Ona však vie svoje, a preto sa nemusí vôbec namáhať. Po čase sa predsa len začala trápiť, že ak jej práca nie je ťažká, môže to znamenať, že si peniaze vôbec nezaslúži.

Spočiatku sa jej vedomie pohybovalo po správnej koľaji. Vedela sa poďakovať životu a nezmietala sa v pochybnostiach. Naplňala svoj roh hojnosti a žila život, ktorý si nevyžadoval nijakú enormnú námahu. Jej priatelia saju pokúšali však stiahnuť dolu, pretože všetci dreli a nezarábali ani zďaleka toľko peňazí ako ona

Neraz podávam ľuďom pomocnú ruku, a keď ju prijmú a chcú sa naučiť niečo nové alebo spoznať neznáme zákutia života, je to fajn. Keď sa ma však pokúsia stiahnuť k sebe, rýchlo sa s nimi rozlúčim a pracujem s niekým, kto sa chce úprimne dostať z kaluže von.

Ak je váš život naplnený láskou a radosťou, nikdy neprijímajte rady, ako žiť, od zničeného a osamelého človeka. Ak váš život prekypuje bohatstvom, nedajte si radiť od niekoho, kto je chudobný alebo sa topí v dlhoch. Veľmi často sa o to pokúšajú naši rodičia. Sami nedokážu zo seba striasť bremeno problémov a nedostatku a pritom si myslia, že poznajú univerzálny recept na vyriešenie všetkých životných problémov!



Mnohí ľudia sa obávajú o svoje ekonomické pomery a veria, že podľa momentálnej situácie na trhu budú zarobia, alebo preobia. Krivka ekonomického vývoja však nepostojí, je v ustavičnom pohybe, raz smeruje nahor, inokedy nadol. A pritom ani trochu nezáleží na tom, čo sa odohráva vonku a ako sa ľudia usilujú meniť svoju ekonomickú úroveň. Naše finančné ťažkosti vôbec nesúvisia s ekonomickou situáciou našej krajiny. Jediné, čo je dôležité a od čoho skutočne závisí, koľko budete mať peňazí, je presvedčenie, čo si o sebe myslíte.

Ak máte strach, že stratíte svoj domov, spýtajte sa sami seba: "Ktorá časť môjho vnútra je mi cudzou krajinou? Kde sa cítim osamelý? Čo mám urobiť, aby som dosiahol vnútorný pokoj?" Všetky vonkajšie zážitky odrážajú naše vnútorné presvedčenie.

Vždy som používala tvrdenie: *"Moje príjmy ustavične rastú."* Ďalšie tvrdenie, ktoré mám rada, znie: *"Prekračujem platovú úroveň svojich rodičov."* Je vašim prirodzeným právom zarobiť viac, než zarábajú, alebo zarábali vaši rodičia. Je to úplne prirodzené a nutné, keď ceny všetkého vzrástli. Najmä ženy kvôli peniazom zažívajú vnútorné konflikty jeden za druhým. Často sa trápia, že zarábajú viac ako ich otec alebo

manžel. Potrebujú sa zbaviť pocitu, že si to nezaslúžia, a musia prijať hojnosť a bohatstvo, ktoré je ich božským právom.

Vaše zamestnanie je len jednou z ciest, ktoré vedú k neko-
nečnému finančnému prameňu. (Peniaze nie sú cieľom v našom
životnom úsilí.) Môžu prichádzať rôznymi spôsobmi az rôznych
strán. Nech k vám prídu akokoľvek, s radosťou ich privítajte
ako dar Vesmíru.

Jedna mladá žena sa sťažovala, že jej príbuzní z manželovej
strany kupujú ich novorodeniatku celé hŕby nádherných vecí
a ako ona sama nemá na to, aby mu niečo kúpila. Pripomenula
som jej, že Vesmír chce, aby jej bábätko žilo v hojnosti, a na
tento cieľ použil jej príbuzných. Má byť za to vdáčna a ďakovať
za spôsob, ako sa Vesmír stará o jej dieťaťko,

Vzťahy v zamestnaní

Vzťahy, ktoré si vytvárame v zamestnaní, sa podobajú na
vzťahy v našej rodine. Môžu byť zdravé, alebo úplne choré a ne-
funkčné.

Jedna žena sa ma raz opýtala: "Ako mám ja, pozitívne
orientovaný človek, žiť v kolektíve, v ktorom je plno negati-
vity?" Najviac som sa začudovala nad tým, prečo je táto mladá
žena, ktorá sa považuje za pozitívnu, obklopená toľkými ne-
gatívnymi ľuďmi. Nešlo mi do hlavy, čím ich k sebe priťahuje,
a domnievala som sa, že je to akiste tým, že v sebe podvedome
pestuje záporné pocity.

Navrhla som jej, aby sa začala presvedčať, že pracuje v ko-
lektíve plnom pokoja a radosti, kde si jeden druhého váži a má
rád život a kde sa všetci vzájomne uznávajú. Ešte som jej po-
radila, aby sa namiesto sťažností upriamovala na pozitívne
presvedčenie, že odjakživa pracuje na tom najlepšom mieste.

Prijatím tejto filozofie mohla podnietiť svojich spolupracovníkov, aby rozvíjali svoje najlepšie vlastnosti a v dôsledku jej vnútorných zmien aby začali reagovať inak. Mohla sa však dostať na iné pracovisko, kde v pracovnom kolektíve prevládajú vzťahy, aké si deklarovala v pozitívnom tvrdení.



Istý muž mi kedysi rozprával, ako vynikajúco mu slúžila intuícia, a preto šlo v práci všetko ako po masle. Bol precízny, priamy a spokojný. A zrazu z ničoho nič začal robiť chyby. Opýtala som sa ho, čoho sa bojí. Či problémy v práci nepochádzajú z nejakého strachu z detstva, ktorý teraz nečakane vyplával na povrch. Alebo či do kolektívu neprišiel človek, ktorý mu nie je sympatický, alebo niekto, s kým si potrebuje vyrovnať staré účty. A nepripomínal mu tento človek niektorého z jeho rodičov? Prihodilo sa mu už niečo podobné aj v predchádzajúcich zamestnaniach? Cítila som, že v práci podlieha akémusi chaosu v dôsledku starého psychického návyku. Nakoniec si spomenul, že ho získal v detstve, keď sa mu rodina posmievala za akýsi prehrešok. Navrhla som mu, aby to svojej rodine odpustil a opakoval si pozitívne tvrdenia o tom, aké má vo svojom terajšom zamestnaní nádherné a harmonické vzťahy, kde ho ľudia plne uznávajú a vážia si výsledky jeho práce.

Keď premýšľate o svojich spolupracovníkoch, nehľadte na to, akí sú negatívni. V každom z nás je nej aká výnimočná vlastnosť a radšej sa upriamujte na to, čo je v ľuďoch dobré, a oceľte, napríklad, ich mierumilovnosť. Ich dobré vlastnosti ešte väčšmi vystúpia do popredia, keď sa zameriate na ich kvality. A ak niekto hovorí negatívne veci, nevšímajte si to. Vy predsa chcete zmeniť *svoje* vedomie. Vzhľadom na to, že títo ľudia odrážajú niečo,

čo je ešte vo vás záporné, ak skutočne zmeníte svoje vedomie, negatívne založení ľudia sa postupne vytratia z vášho okolia. Aj keď sa ešte cítite zúfalí, začnite si hovoriť pozitívne tvrdenia o tom, po čom vo svojom zamestnaní túžite. Prijímajte to s radosťou a vd'ačnosťou v srdci.

Jednej žene sa naskytna príležitosť prijať prácu, ktorú milovala a ktorá bola prísl'ubom, že sa naučí mnoho nového. Často však absentovala pre chorobu a tým si škodila. Spomenula si, že sa ako dieťa domáhala lásky a nehy prostredníctvom choroby. Ako dospelá znovu oprášila starý myšlienkový návyk a začala chorľ'avieť.

Jej úlohou bolo naučiť sa získavať lásku a nehu pozitívnejším spôsobom. Vždy, keď v práci nad'abila na nejaký väčší problém, okamžite sa uzavrela. A keď napokon začala milovať svoje vnútorné dieťa, získala pocit bezpečia a už sa viac nezdráhala využívať svoju Vnútornú silu.



Sút'až a porovnávanie sa s ostatnými ničia našu tvorivosť. Od ostatných ľudí sa líšite svojou jedinečnosťou. Odkedy jestvuje tento svet, nezjavil sa v ňom človek, ktorý by sa vo všetkých detailoch podobal na vás, takže s kým, alebo s čím sa chcete porovnávať? Sút'až a porovnávanie vás buď privedú k pocitu nadradenosti, alebo naopak k pocitu menejcennosti, čo je dieľom vášho ega, plodom vašej nepravdej mysle. Ak sa budete s niekým porovnávať, možno sa budete chvíľu cítiť príjemne, ale v skutočnosti niekomu hovoríte, že nieje dostatočne dobrý. Azda veríte tomu, že ak niekoho ponížite, sami sa tým vyzdvihnete? Tým si len vytvárate podmienky, aby vás mohli druhí kritizovať. Nikto z nás nieje imúnny voči takémuto konaniu, ale je dobre,

ak to dokážeme prekonať. Osvieteným sa môžeme stať iba tak, že celé svoje snaženie upriamime do svojho vnútra a zapálime tam svetlo, ktoré vyženie jeho temnotu.

Chcem znovu podotknúť, že všetko je v ustavičnom pohybe a teda všetko sa neustále mení a to, čo bolo pre vás kedysi dobré, vám už dnes nemusí vyhovovať. Aby ste sa mohli ďalej rozvíjať a rásť, musíte nazrieť hlboko do svojho vnútra a pozorne načúvať - tak sa dozviete, čo je pre vás tu a teraz správne.

Zmena v štýle podnikania

V ostatných rokoch som majiteľkou vlastného knižného vydavateľstva. Mojmým mottom vždy bolo, že keď odpíšeme na všetky listy a vybavíme všetky telefonáty, urobíme, čo treba, stále nám zostane veľa práce. A ako sme tak deň za dňom pracovali, podnik sa rozratal a z niekoľkých zamestnancov nás bolo, ani sme nevedeli ako, dvadsať.

Náš podnik sme založili na duchovných princípoch a na začiatku a konci pracovnej doby sme sa venovali terapii pozitívneho myslenia. Vedela som, že podnikatelia medzi sebou súťažia a ostatných radi zatracujú; my sme nechceli podaromnici strácať energiu, pretože sme vedeli, že by sa nám všetko negatívne ešte vo väčšej miere vrátilo.

Rozhodli sme sa že zostaneme verní svojej životnej filozofii a neprijmeme staré, skostnatené predstavy o podnikaní. Keď sa zjavili problémy, venovali sme dosť času pozitívnym tvrdeniam zameraným na to, čo sme chceli zmeniť.

Vybudovali sme si aj tzv. "vrieskaciu komoru", kde sa chodia zamestnanci dosýta vykričať a ul'avit' si a nemusia mať strach, že ich bude ktosi počuť a posudzovať. Dá sa tam taktiež meditovať a relaxovať pri počúvaní audiokaziet. Komora sa

stala našim bezpečným prístavom aj v čase najväčších ťažkostí.

Spomínam si na jedno obdobie, keď nás zlostili počítače a nebolo dňa, aby sa nám niečo nepokazilo. Verím, že stroje odrážajú naše vedomie, a preto som pochopila, že mnohí z nás vysielajú k počítačom negatívnu energiu a tým ich vlastne *podnecujú* k večnému kazeniu. Naprogramovala som do počítača nasledovné pozitívne tvrdenie: "Dobré ráno, ako sa dnes cítite? Ak ma budete milovať, budem vám slúžiť bez porúch. Majte sa dobre!" Ráno, keď každý zapol svoj počítač, zjavilo sa na obrazovke monitora toto tvrdenie. Naozaj, odvtedy už nemáme s počítačmi žiadne problémy.

Občas sa nám v práci vyskytnú ťažkosti, ktoré ponímame doslova ako "pohromy". Nepreceňujeme ich a pozeráme sa na ne ako na niečo, čo nám *vľady* prináša cez životnú skúsenosť pozitívne poznanie. Viem, že ma nikdy nestretla taká "pohroma", z ktorej by som si nevezala určité ponaučenie, ba veľa ráz sa mi stalo, že ma priviedla na omnoho lepšiu životnú dráhu.

Len pre lepšie pochopenie uvediem, že celkom nedávno sa mojej spoločnosti Hay House príliš nedarilo. Tak ako v ekonomike štátu, aj naše obchody stúpajú, inokedy klesajú, nám sa skrátka vtedy nedarilo. Neprispôbilibi sme sa tomuto trendu a zopár mesiacov sme mali vyššie výdavky než príjmy. Každý, kto v živote podnikal, vie, že takto sa to robiť nedá. Bolo len otázkou času, kedy sa urobia "drastické" opatrenia, aby sa podnik jedného krásneho dňa jednoducho nezosypal.

Tieto "opatrenia" znamenali prepustiť viac ako polovicu zamestnancov. Iste si dokážete predstaviť, aké to bolo pre mňa ťažké. Srx)mínam si, ako som vošla do konferenčnej miestnosti, kde už čakali všetci zamestnanci, aby som im oznámila smutnú správu. Po lícach sa mi kotúl'ali slzy, vedela som však, že nemám inú možnosť. Aj keď to bolo pre každého z nás neobyčajne

t'ažké, verila som, že moji milovaní zamestnanci čoskoro nájdu nové, ešte lepšie zamestnanie. A takmer všetkým sa to podarilo. Podaktorí sa dali na podnikateľskú dráhu a darí sa im. Aj v tých naj krušnej ších chvíľach som bez prestania verila a verejne aj deklarovala, že sa všetko obráti na dobré a to na úžitok všetkých zúčastnených.

Pochopiteľne, všetci mimo nášho podniku očakávali to najhoršie. Množili sa zvesti, že Hay House skrachoval. A to nielen v kruhu našich známych, ale po celej Amerike! Naši dealeri boli prekvapení, koľko ľudí odrazu *pozná* našu spoločnosť a ako zasvätené hovoria o našej finančnej situácii. Musím sa priznať, že mi bolo obrovským potešením dokázať, že sa tieto prognózy nespĺnili. Vďaka neobyčajnému uskromneniu všetkých sme vydržali. Dokázali sme to s menším počtom zamestnancov a všetci do jedného sme chceli ukázať, že sa len tak ľahko nevzdáme. Za najdôležitejšie však považujem to, že *sme sa mnohému naučili*.

Nakoniec sa situácia zlepšila a v súčasnosti je Hay House na tom lepšie ako kedykoľvek v minulosti. Štáb ľudí, ktorí tu pracujú, má svoju prácu neobyčajne rád a ja ich skutočne veľmi ľúbim. A hoci pracujeme oveľa viac, je zaujímavé, že nikto nemá pocit, že by mu práca prerastala cez hlavu. Darí sa nám napríklad vydávať viac kníh a hojnosť vstupuje do všetkých oblastí nášho života.

Verím, že vždy a všetko sa nakoniec obráti na dobré, i keď to vo chvíli, keď nás tlačí problém, nedokážeme vidieť. Spomeňte si však na nejakú udalosť z minulosti. Možno ste stratili prácu alebo vás niekto blízky opustil. Pozrite sa na to s časovým odstupom a premietnite si, ako sa celá záležitosť vyvíjala a ako ju vidíte dnes v oveľa širšom kontexte. Nepriniesla vám táto nedobrá udalosť aj pozitívne skúsenosti? Veľa ráz som už počula: "Veru, bolo to strašné, ale keby sa to nestalo, nikdy by

som sa nestretol s tým alebo tamtým človekom... nezačal by som podnikat'... nikdy by som sa nedozvedel, že mám negatívny psychický návyk ... a nikdy by som sa nenaučil vážiť si sám seba.^{it}

Dôvera, že nám Božia Inteligencia umožní prežiť život tým najúčelnejším spôsobom, nech nás povzbudzuje k tomu, aby sme využili *všetko*, čo nám život ponúka; dobré i to, čo nazývame zlé. Usilujte sa tak konať aj vo svojej práci a uvidíte, aké zmeny nastanú.



Tí, ktorí vlastnia alebo šéfuju podniku, nech svoju prácu prijímajú ako výraz Božej Inteligencie. Je potrebné udržiavať otvorený spôsob komunikácie, aby zamestnanci mohli vyjadriť svoje pocity týkajúce sa práce. Dbajte na poriadok a čistotu v kanceláriách a na to, aby všetky priestory pôsobili útulne a aby sa v nich dobre pracovalo. Aj tu platí, že neporiadok v kancelárii je odrazom vedomia ľudí, ktorí tu pracujú. Ako môžete niečo kvalitne a načas urobiť, ak žijete v prostredí plnom chaosu a neporiadku? Prijmite určité prehlásenie o poslaní podniku, ktoré bude vyjadrovať jeho filozofiu. Presvedčením všetkých, čo pracujeme v Hay House, je: *"Pomôcť vytvoriť svet, v ktorom bude bezpečné milovať jeden druhého."* Keď dovolíte Božej Inteligencii prejaviť sa vo všetkých oblastiach podnikania, potom sa všetko odohrá v mene toho najlepšieho účelu a v súlade s Božím plánom. A tie najúžasnejšie veci vám budú priamo padat' do lona.

Všímam si, že charakter mnohých podnikov sa zažína meniť. Čoskoro príde čas, keď podniky, ktoré sa riadia vzormi súťaživosti, konkurencie a konfliktu, zaniknú. Jedného dňa spoznáme,

že je tu dost' miesta pre všetkých a že môžeme byť jeden pre druhého oporou a požehnaním. Podniky zmenia svoje priority a podnikatia vznik nových pracovných príležitostí, v ktorých sa budú môcť pracovníci prejavit' zvlášť tvorivým spôsobom a ich výrobky a služby budú užitočné pre celú planétu.

Ludia očakávajú za svoju prácu niečo viac než výplatu. Chcú pomôcť svetu a realizovať sa. Schopnosť vytvorit' niečo dobré preklenie v budúcnosti v globálnom meradle všetky materiálne ambície.

P L N Á P R I E H R Š Ť M O Ž N O S T Í

*Každý z nás je spojený s Vesmírom
a s celým životom.
Naša Vnútoraná sila nám
pomáha rozširovať horizonty nášho vedomia.*

A teraz sa vás pokúsim ešte viac otvoriť. Nazdávate sa, že ste už pre seba urobili dosť, keď ste nejaký čas na sebe pracovali? Myslíte si, že už môžete spokojne ležať na vavrínoch a čakať, čo sa bude diať? Alebo šípíte, že vnútorná práca je záležitosťou na celý život a že ak s ňou raz začnete, už nikdy neprestanete? Môžete vystúpiť na náhornú plošinu a trochu si odpočinúť, ale k vrcholku je ešte poriadny kus cesty. Položte si aj otázku, ktoré oblasti ešte musíte zmeniť a čo potrebujete. Ste zdraví? Ste šťastní? Ste bohatí? Ste naplnení tvorivou činnosťou? Máte pocit bezpečia?

Obmedzenia prijaté v minulosti

Veľmi sami páči výraz - *plná priehršť matnosti*. Naučil ma ho Erie Pace, jeden z mojich prvých učiteľov v New Yorku a stal sa pre mňa odrazovým mostíkom na prekonanie všetkého, čo ma udržovalo v zajatí obmedzených myšlienok, v ktorých

som ako malé dievčatko vyrastala. Ako dieťa som pravdaže nechápala, že výčitky zo strany dospelých a kamarátov boli iba prejavom zlej nálady alebo malej indisponovanosti a neboli pravdivé. Ohotne som tieto myšlienky a názory prijala a neskôr sa stali súčasťou mojich obmedzení. Nevyzerala som na to, že by som bola nešikovná, hlúpa alebo pomätená, ale určite som sa tak cítila, keď ma už raz tak nazvali.

Mnohí z nás si vytvárajú základné predstavy o živote, keď majú približne päť rokov. Ešte k tomu čosi pridáme v puberte a azda ešte trošku, keď dospejeme, ale to už je len veľmi málo. Keby som sa opýtala ľudí, kedy získali svoje názory, a pustili by sa do pátrania po ich pôvode, zistili by, že určité presvedčenia nadobudli už v najútlejšom veku.

A tak si predstavte, že aj v dospelosti vnímame svet cez obmedzené vedomie päťročného dieťaťa. Od rodičov sme zdedili určité predstavy a nechávame sa týmito predstavami obmedzovať. Ani tým najdokonalejším rodičom na svete sa nevyhli obmedzenia a ani zd'aleka nemohli všetko viesť. No a my teraz vravíme a robíme to, čo kedysi oni: "To nesmieš!" alebo "To sa nedá!" Takéto obmedzenia sú nám nanič, hoci sa nám javia ako nanajvyš dôležité. Pravda, niektoré naše presvedčenia sú pozitívne a užitočné stále. Slúžia nám po celý život ako napríklad: "Keď prechádzaš cez cestu, pozri sa na obidve strany, či neprichádza auto" alebo "Čerstvé ovocie a zelenina sú pre tvoje zdravie osožné." Niektoré tvrdenia majú svoje opodstatnenie v detskom veku, ale v dospelosti strácajú zmysel. Rada "Nedôveruj cudzím ľuďom" môže byť dobrá azda len pre malé dieťa, ale v zrelom veku nás iba privedie do izolácie a osamelosti. Celá vec má aspoň jeden pozitívny znak: každé tvrdenie aktualizovať a prispôbiť veku, v akom sa práve nachádzame.

Vo chvíli, keď povieme: "Nemôžem" alebo "To sa nedá" alebo "Nemám nato dosť peňazí" alebo "Čo by mi nato povedali

susedia", tak sa obmedzujeme. Najmä posledné tvrdenie nám spôsobuje veľa ťažkostí. Čo na to povedia susedia, priatelia, spolupracovníci a ktovie kto ešte? Je to zároveň dobrá výhovorka - môžeme pasívne čakať a nič nerobiť, veď ani *oni*, vyššie menovaní, by nič nerobili, pretože *oni* by s tým ani nikdy nesúhlasili. Ale uvažujme, spoločnosť, v ktorej žijeme, sa mení a ruka v ruke s tým sa menia aj názory našich susedov, a preto nemá zmysel brať ohľad na ich názor.

Keď vám niekto povie: "Takto to zatiaľ nikto nerobil", bez mihnutia oka mu odpovedzte: "No a čo?" Jestvujú stovky možností a konajte vždy tak, ako je to dobré predovšetkým pre vás. Často presvedčame samých seba a dost' absurdným spôsobom si nahovárame, že nemáme dost' síl, alebo že nie sme dostatočne mladí, či dostatočne starí, dostatočne vysokí a ak treba, tak ani nemáme to správne pohlavie.

Koľko ráz ste už stihli použiť práve tento posledný argument? "Nedokážem to, pretože som len slabá žena" alebo "To ja nemôžem urobiť, pretože sa to na muža nepatrí." Vaša duša nemá pohlavie! Verím, že ste súhlasili s tým, že budete chlapček alebo dievčatko a to dávno predtým, než vaša dušička vstúpila do materinského tela, aby ste sa po narodení naučili ďalšie duchovné lekcie. Cítiť sa menejcenným kvôli svojmu pohlaviu je nielen malicherné, okrem toho vám to bráni používať vašu Vnútornú silu.

Naše obmedzenia nám často bránia siahnuť do plnej priehršte možností. "Nemám na to patričné vzdelanie." Veru, koľkí z nás sa nechajú odradiť týmto obmedzením? Uvedomme si, že požiadavku vzdelania stanovujú určití ľudia: "Určité veci nemôžete robiť, pokiaľ ich nebudete robiť tak, ako chceme my." Môžeme to prijať a tým sa obmedziť, alebo sa ponad to preniesť. Ja sama som takéto záležitosti mnoho rokov akceptovala, pretože som nedokončila strednú školu. Vravievala

som si: "Nemám nijaké vzdelanie. Nepáli mi to. Nemôžem nájsť dobrú prácu. Nič nemôžem robiť dobre."

A potom som si jedného krásneho dňa uvedomila, že toto obmedzenie jestvuje iba v mojej mysli a že to nie je skutočnosť. Keď som svoje obmedzujúce presvedčenia zahodila a objavila krajinu plnej priehršte možností, zistila som, že mi to v hlave celkom dobre zapaluje. Odrazu som si všimla, že mi ide aj štúdium a že viem jednať s ľuďmi. Objavila som celú paletu možností, ktoré z pohľadu predošlých obmedzení vôbec nepripadali do úvahy.

Obmedzovanie vlastného potenciálu

Je veľa takých, čo si myslia, že vedia všetko. Vševedúcnosť má však jednu obrovskú nevýhodu, znemožňuje rast a zastavuje prítok nových poznatkov. Uznávate skutočnosť, že existuje Sila a Inteligencia, ktorá vás presahuje, alebo si myslíte, že vaše fyzické telo je vašou pravou podstatou? Ak si to myslíte, potom zažijete nejedno nepríjemné prekvapenie. Až keď si uvedomíte, že vo Vesmíre existuje Sila, ktorá vás presahuje a je múdrejšia, a že vy ste jej plnohodnotnou súčasťou, až potom sa vám naskytne šanca čerpať z plnej priehršte možností.

Ako často si hoviete uprostred obmedzení svojho terajšieho vedomia? Vždy, keď si poviete: "Toto nedokážem!" staviate si pred seba značku "stop". Zatvárate si dvere k Vnútornej múdrosti a blokujete tok energie, ktorá je zdrojom vášho duchovného poznania. Ste ochotní prekročiť hranice svojich súčasných presvedčení? Dnes ráno ste sa prebudili s určitými myšlienkami a predstavami. Niektoré z nich máte možnosť ešte v ten istý deň prekonať a získať pohľad na oveľa širšiu skutočnosť. Máte možnosť sa dnes niečo naučiť - prijať čosi nové.

Môže to byť niečo, čo už vo vašom živote je, ale čo môžete využiť lepším spôsobom.

Keď sa pustíte do upratovania skrine plnej šatstva, obvyčajne vyberiete z nej to, čo už nebudete nosiť, a vyhodíte to, čo sa už nedá použiť. Potom začnete ukladať späť to, čo sa vám ešte zíde, zároveň však dbáte, aby ste si vytvorili dostatok priestoru pre nové veci. Keď si kúpite nové šaty alebo nový oblek a uložíte ich do zapratanej skrine, musíte ich vopchať medzi ostatné. Ak skriňu upracete, získate dost' miesta pre nové šatstvo.

Také isté upratovanie čaká aj našu myseľ. Potrebujeme ju zbaviť nečistôt a usadenín, ktoré sú nefunkčné, aby sme si vytvorili priestor pre nové možnosti. Kam prichádza Boh, tam je všetko možné, a Boh sa nachádza v každom z nás. Ak budeme pokračovať v starom spôsobe myslenia, ustrnieme na mieste a nepohneme sa dopredu. Keď vidíte chorého človeka, poviete si, že je to chudák, ktorý strašne trpí? Alebo v ňom vidíte nádhernú bytosť obdarenú božskou Silou, ktorá ho môže naplniť a uzdraviť? Ste vôbec schopní vidieť plnú priehršť možností a veriť, že zázraky sa dejú všade okolo nás?

Raz mi prišiel do cesty muž, ktorý zanovito tvrdil, že dospelého človeka už nemôže nič zmeniť. Žil v púšti a mal veľa chorôb. Pokúšal sa predat' svoj pozemok, ale pretože bol veľmi tvrdohlavý, nevedel sa dohodnúť so žiadnym kupcom. Vždy musel mať navrch. Bolo úplne zrejmé, že kvôli svojmu presvedčeniu bude mať s predajom pozemku ťažkosti. Potreboval len jedno: otvoriť svoje vedomie novému spôsobu uvažovania.

Rozširovanie našich horizontov

Čo nám bráni, aby sme vstúpili do krajiny plnej priehršte možností? Čo všetko nás obmedzuje? Predovšetkým nás

obmedzujú naše obavy. Ak máte strach a poviete: "To sa mi nikdy nepodari!", čo myslíte, čo sa stane? Dávne skúsenosti plné strachu sa znovu ohlásia Naši starí známi - odsudzovanie a obmedzenia Nikto nie je rád, ak ho niekto odsudzuje, a predsa sa tak sami k sebe často správame. Zakaždým, keď zbadáte, že niekoho odsudzujete alebo kritizujete, hoci len trošku, pripomeňte si, že všetko, čo vyšlete, sa k vám vráti. Urobíte dobre, keď prestanete obmedzovať svoje možnosti a zmeníte svoje myslenie na dobrodružstvo.

Pravdaže, je rozdiel v tom, ako vyjadríme svoj názor. Možno vás niekto požiada, aby ste sa k niečomu vyjadrili. Zaujmite k tomu postoj a vyjadrite ho. Podel'te sa so svojím osobným názorom, napríklad: "Dávam prednosť radšej ... Mám radšej modrú než červenú." Ale prehlásenie, že niekto nemá vkus, ak nosí červené šaty, je odsudzovanie. Rozlišujte tieto dve veci. Zapamätajte si, že kritizovanie vždy robí z niekoho hlupáka. Keď sa vás niekto opýta na váš názor, dajte si pozor, aby ste niekoho neodsudzovali alebo nekritizovali.

Aj keď si niečo vyčítate, aj vtedy si vytvárate obmedzenia Ak niekomu ublížite, ospravedlňte sa mu a viac rász mu neublížujte. Neviňte sa, pretože nebudete vedieť prežiť svoje dobro a nie je to vlastné vašej bytosti.

Ak niekomu nie ste ochotní odpustiť, zastavujete svoj rast. Odpustenie vám umožňuje napraviť všetky nedostatky vášho duchovného ja a nadobudnúť porozumenie namiesto odporu a súcít namiesto nenávisti.

Hľad'te na svoje problémy ako na príležitosť k rastu. Vo chvíli, keď máte problémy, vidíte iba prekážky vyplývajúce z vašej obmedzenej mysle? A vravíte si: "Čo urobím ja úbožiak, čo sa mi to len prihodilo?" Nemusíte byť jasnovidec, aby ste vedeli, ako problém vyriešiť. Verte, že sa vyrieši. Dôverujte svojej Vnútornej sile a Vnútornej prítomnosti, ktorá vás presahuje.

Uist'ujte sa, že je všetko v poriadku a že sa všetko obráti na dobré. Keď sa uprostred vašich problémov otvoríte núkajúcim sa možnostiam, zmeny prídu veľmi rýchlo. Zmeny môžu prísť po tých najneuveriteľnejších cestách a v takej podobe, o akej sa vám ani nesníva

Všetci sa z času na čas ocitáme v situáciách, keď nevieme ako ďalej. Bolo to tak aj v minulosti, zrazu sa pred nami zjavila tehlová stena a my sme nevedeli, ako ju prekonať, a predsa sme dnes všetci tu. Čím väčšmi sa dokážete spojiť s kozmickou energiou, s Kozmickou Inteligenciou, Pravdou a Vnútorňou silou, tým rýchlejšie dokážete uskutočniť potrebné zmeny.

Kolektívne vedomie

Je dôležité, aby sme opustili svoje obmedzené myslenie a prebudili v sebe vedomie kozmickej šieho pohľadu na život. V súčasnosti nastáva na našej planéte skutočné duchovné prebudenie. Nedávno som si prezrela graf, ktorý ma úplne fascinoval. Zná-zornoval vývoj rôznych systémov v našej histórii a ich postupnú zmenu. Poľnohospodárske obdobie vystriedalo obdobie rozvoja priemyslu a neskoršie, po roku 1950, prevládla informačná fáza s rozvojom oznamovacej a výpočtovej techniky.

Vedno s nástupom informačného obdobia začína prudko stúpať aj krivka znázorňujúca počet ľudí, ktorí sa usilujú o rozšírenie svojho vedomia. Chápete, o čo tu ide? Veľa cestujem a kdekoľvek prídem, stretávam ľudí, ktorí študujú a učia sa žiť. Bola som v Austrálii, Jeruzaleme, Londýne, Paríži a Amsterdame a všade som stretla veľké skupiny ľudí, ktorí hľadajú cesty, ako rozšíriť svoje vedomie a dosiahnuť osvietenie. Fascinuje ich práca mysle a používajú svoju múdrosť nato, aby sami usmerňovali svoje životy a vyberali si potrebné skúsenosti.

Dostávame sa na nové úrovne duchovnosti. Aj keď sa ešte sem-tam stretne s náboženskou neznášanlivosťou, náboženské vojny sú už zriedkavé. Vzájomne sa spájame na vyšších úrovniach vedomia. Pád berlínskeho múru a zrod slobody vo východnej Európe sú príkladom nášho rozširujúceho sa vedomia, pretože sloboda je prirodzeným právom každého. Prebudenie vedomia jednotlivca zákonite prináša i prebudenie kolektívneho vedomia.

Vždy, keď použijete svoje vedomie pozitívnym spôsobom, spájate sa s ľuďmi, čo robia to isté. A rovnako platí, ak robíte niečo negatívne. Keď meditujete, spájate sa so všetkými meditujúcimi na našej planéte. Keď vizualizujete niečo, čo je pre vás dobré, robíte to aj pre druhých. Keď robíte vizualizáciu za účelom uzdravenia svojho tela, spájate sa s tými, čo sa tiež takýmto spôsobom uzdravujú.

Našou úlohou je rozšíriť svoje vedomie a premeniť to, čo bolo, na to, čo môže byť. Naše vedomie dokáže ozajstné zázraky.



Plná priehrsť možností spája všetko v našom vesmíre, aj to, čo je mimo neho. S čím sa spájate vy? Predsudok je formou strachu. Pokiaľ v sebe pestujete predsudky, spájate sa s ľuďmi, ktorí sú tiež plní predsudkov. A keď otvoríte svoje vedomie a pracujete na úrovni lásky bez podmienok, spájate sa s tou krivkou na grafe, ktorá smeruje dohora. Chcete zaostať, alebo stúpať vedno s krivkou?

Svet sa zmieta v desiatkach kríz. Viete, koľko ľudí vysielá pozitívnu energiu do oblasti nepokojov a vraví tvrdenia, že sa všetko čo najskôr vyrieši a že existuje riešenie, ktoré prinesie

blaho všetkým zúčastneným stranám? Je potrebné, aby ste používali svoje vedomie na dosiahnutie harmónie a hojnosti pre všetkých. A teda, akú energiu vysielate? Namiesto zatracovania a večného sťažovania sa môžete na duchovnej úrovni spojiť so Silou a umocniť tie najpozitívnejšie výsledky, aké si len možno predstaviť.



Do akej miery ste ochotní rozšíriť horizonty svojho myslenia? Máte dostatok dobrej vôle zájsť ďalej ako len k svojim známym? Pokiaľ vám nevyhovujú, nájdite si nových priateľov. Do akej miery sa chcete otvoriť? A chcete vôbec zameniť *nedá sa to, za pôjde to?*

Zakaždým, keď začujete o nejakej "nevyliciteľnej" chorobe, zbystrite pozornosť a uvedomte si vo svojej myšli, že je to lož! Pochopte, že Vyššia sila je mocnejšia. "Nevyliciteľné" pre mňa znamená iba toľko, že lekárska veda ešte nevie niektoré choroby liečiť. Neznamená to, že to nie je možné. Hľadajme liek vo svojom vnútri. Zabudnime na štatistiky. Nie sme len akési púhe čísla na zozname. Sú to cudzie projekcie, dielo obmedzenej mysle. Ak sa vzdáme možnosti, vzdávame sa nádeje. Dr. Donald M. Pachuta na Celonárodnej konferencii o aids vo Washingtone, D. C., povedal: "Ešte nikdy sa nevyskytla epidémia *-nikdy -*, ktorá by bola stopercentne smrteľná."

Niekde na tejto planéte sa vždy našiel človek, ktorý sa vylicil z akéhokoľvek ochorenia, ktoré sme si doteraz dokázali vytvoriť. Ak prijmeme predstavu skazy a neodvratného konca, dostaneme sa do slepej uličky. Potrebujeme získať pozitívny prístup, aby sme našli účinné riešenie. Potrebujeme začať používať svoju Vnútornú silu na vlastné uzdravenie.

Naše ďalšie zázračné schopnosti

Hovorí sa, že svoj mozog využívame len na nejakých desať percent - iba desať percent! A na čo slúži ostatných deväťdesiat percent? Som presvedčená, že mimozmyslové vnímanie, telepatia alebo jasnovidectvo sú úplne normálne a prirodzené javy. Iba sa pred nimi uzatvárame. Vždy máme naporúdzi toľko vysvetlení prečo to, či ono nemôžeme urobiť, alebo prečo tomu nemôžeme uveriť! Malé deti sú veľmi citlivé na mimozmyslové vnímanie. Nanešťastie, rodičia ich rázne napomínajú: "Nehovor také hlúposti!" alebo "To sú len tvoje predstavy" alebo "Never takýmto bláznovstvám!" Diet'a tieto schopnosti na naše želanie okamžite potlačí.

Nazdávam sa, že myseľ je schopná ozajstných zázračných kúskov, a s istotou viem, že by som sa mohla dostať z New Yorku do Los Angeles aj bez pomoci dopravného prostriedku, keby som vedela, ako sa dematerializovať a na požadovanom mieste sa materializovať. Zatiaľ som sato nenaučila, ale viem, že je to možné. Myslím si, že máme schopnosti dosiahnuť aj tie najzázračnejšie veci, ale nemáme potrebné poznatky a nedosiahli sme takú úroveň vedomia, aby sme ich nezneužívali. Je veľmi pravdepodobné, že by sme nimi ubližovali iným. Musíme sa dostať do bodu, keď budeme vedieť milovať bez podmienok, a až potom budeme môcť začať využívať zostávajúcich deväťdesiat percent našej mozgovej kapacity.



Chôdza po žeravom uhli

Kto z vás už počul o chôdzi po žeravom uhli? Kedykoľvek

sa nato spýtam na mojich seminároch, vždy sa na znak súhlasu zodvihne niekoľko rúk. Všetci vieme, že by to vlastne nemalo byť možné. Ved' nik nemôže bosý prejsť po žeravom uhľí bez toho, že by si nepopálil chodidlá. A napriek tomu to už veľa ľudí dokázalo a neboli to žiadni neobyčajní jedinci, ale ľudia ako vy a ja. Mnohí z nich sa to naučili počas jedinej seansy.

Mám priateľku, ktorá sa volá Darby Longová a pracuje s Dr. Carlom Simontonom, známym onkológom. Organizujú týždenné tvorivé dielne pre ľudí s rakovinou a v priebehu tohto neobvyklého týždňa predvádzajú aj chôdzu po žeravom uhľí. Darby to sama zopár rás dokázala, a dokonca sa jej podarilo previesť cez oheň aj úplných nováčikov. Vždy mi napadne, aký úžasný posun vo vedomí musia zažiť ľudia s rakovinou, keď to vidia. Mnohým sa iste zatočí hlava Ich pohľad na obmedzenia ľudských schopností sa tým akiste podstatne zmení.

Verím, že mladý muž Anthony Robbins, ktorý v Amerike začal predvádzať chôdzu po žeravom uhľí, je povolán na to, aby dokázal na tejto planéte skutočne neobyčajné veci. Vyštudoval neurolingvistické programovanie (NLP), metódu, ktorá sa zaoberá návykovým správaním. NLP je založené na hypnotických technikách Milтона Ericksona systematicky zaznamenaných Johnom Grindrom a Richardom Bandlerom. Keď sa Robbins dopytal o chôdzi po žeravom uhľí, chcel sa to naučiť a potom to vyučovať. Istý jogín mu povedal, že na to bude potrebovať dlhé roky štúdia a meditácie. Avšak s pomocou NLP to dosiahol behom niekoľkých hodín. Vedel, že keď to dokázal on, môže to dokázať každý. Začal učiť ľudí chodiť po žeravom uhľí nie ako atraktívny salónny trik, ale preto, aby sa naučili prekonávať svoje obmedzenia a strach.



Všetko je možné

Opakujte so mnou: *"Žijem a nachádzam sa v krajine priehršte matností. Nech som kdekoľvek, všetko je dobré."* Zamyslite sa na chvíľočku nad týmito slovami. *Všetko je dobré. Nie niečo, nie trochu, ale všetko je dobré.* Keď veríte, že všetko je možné, otvárate sa riešeniam v každej oblasti vášho života.

Všade, kam prídete, je vám k dispozícii plná priehršť možností. Všetko závisí od nás, individuálne i kolektívne. Bud' máme okolo seba hradby, alebo ich zbúrame a cítime sa tak bezpeční, že sa úplne otvoríme a dovolíme vstupovať do nášho života všetkému dobru. Začnite sa objektívne pozorovať. Všimajte si, čo sa vo vás odohráva - ako sa cítite, ako reagujete, čomu veríte - a pozorujte sa bez komentárov a úsudku. Až to dokážete, budete čerpať z plnej priehršte možností.

Štrnástá kapitola

ZMENA A PRECHOD

*Niektorí ľudia by radšej opustili našu planétu,
než aby sa mali zmeniť.*

Zmeny skôr očakávame od iných ľudí, však? Keď spomíname iných ľudí, mám tým na mysli vládu, veľký podnik, šéfa, spolupracovníka, daňový úrad, cudzincov, školu, manžela, manželku, matku, otca, deti atď. - každého okrem seba. Sami sa nechceme zmeniť, ale chceme, aby to urobili všetci ostatní a aby sa tým náš život zlepšil. Ale všetky zmeny, ktoré očakávame od života, sa musia začať najprv v nás samých, v našom vnútri.

Zmena je oslobodenie sa od pocitov izolácie, odlúčenosti, osamelosti, hnevu, strachu a bolesti. Takáto zmena nám prináša tak prepotrebný a nádherný pokoj, v ktorom si môžeme rovnako dobre odpočinúť ako aj tešiť zo života ako plynie, a v ktorom vieme, že je všetko také, aké má byť. Rada vychádzam z predpokladu, že: *"Život je úžasný, v mojom živote je všetko dokonalé a ja kráčam v ústrety stále väčšiemu dobru."* Potom nezáleží na tom, akým smerom sa bude uberať môj život, pretože viem, že je úžasný. A tak sa môžem už dopredu potešiť z každej situácie a okolnosti.

Istá žena, ktorá navštívila moju prednášku, prechádzala rušným obdobím svojho života a v rozhovore neustále zdôrazňovala slovo bolesť. Pýtala sa, či jestvuje nejaké iné slovo,

ktorým by mohla toto slovo nahradiť. Spomenula som si na príhodu, ako som si pri zatváraní okna pricvikla prst. Vedela som, že ak sa poddám bolesti, zažijem ťažké chvíle. Hneď som začala s psychickou prácou a predstavovala som si, že môj prst zažíva množstvo najrôznejších pocitov. Pri pohľade na túto udalosť mám dnes dojem, že vďaka tomu sa môj prst rýchlejšie hojil a som rada, že som túto situáciu pomerne hravo zvládla, pretože to mohlo byť oveľa bolestivejšie. Niekedy postačí aspoň trochu zmeniť svoje myslenie a celá situácia sa začne vyvíjať úplne inak.

Prirovnajme si vnútornú premenu k upratovaniu bytu. Keď každý deň trochu upracete, onedlho budete mať byt ako zo škatuľky. Prvé výsledky svojho snaženia zbadáte ešte pred dokončením práce. Stačí sa aspoň trošku zmeniť a čoskoro sa začnete cítiť lepšie.



Na Nový rok vo Vede o mysli v Los Angeles vyslovil dôstojný pán O.C.Smith jednu pozoruhodnú myšlienku, ktorá mi utkvela v pamäti.

"Je Nový rok, ale musíte pochopiť, že Nový rok vás nezmení. Len preto, že sa začína nový rok, sa váš život nebude odvíjať inak. Máte jedinú možnosť, ako uskutočniť zmenu: musíte byť ochotní obrátiť sa smerom do svojho vnútra a sami uskutočniť všetky zmeny."

Je to veľká pravda. Ľudia si dávajú na Nový rok mnohé predsavzatia, ale pretože sa nemenia vo svojom vnútri, ich elán rýchlo vyprchá. Takto končia všetky sľuby ako: "Už si nikdy

nezapálím." Je to negatívne sformulované želanie, a preto ním len svoje podvedomie mätieme, lebo nevie, čo od neho chceme. Ak skutočne chcete prestať fajčiť, povedzte si: "Všetka chuť na cigarety zo mňa odišla a som úplne slobodný."

Pokým nevykonáme vnútorné zmeny, pokým nebudeme na sebe psychicky pracovať, nič sa v našom okolí nezmení. Naša vnútorná zmena však môže prebehnúť neuveriteľne jednoducho, pretože potrebujeme zmeniť len jedno - naše myšlienky.

Je to, čo chcete v tomto roku pre seba urobiť a čo sa vám nepodarilo vlani, pozitívne? Zastavte sa na chvíľu pri tejto otázke. Z akej lanskej záťaže sa chcete v tomto roku odbremeniť? Čo chcete zmeniť? Máte na to dosť vôle?

Jestvuje veľa informácií pre tých, čo si vybrali zmenu. Je fascinujúce pozorovať, ako vesmír od prvej chvíle pomáha všetkým, ktorí sa rozhodli zmeniť. Nezištne poskytnete aj vám všetko potrebné. Možno to bude v podobe knihy alebo audiokazety, možno vám príde do cesty duchovný učiteľ, alebo niekto z vašich priateľov len tak mimochodom utrúsi vetu, v ktorej vy uvidíte posolstvo pre svoj život.

Niekedy sa podmienky nečakane, najmä na začiatku, na nejaký čas zhoršia. Je to v poriadku, pretože to signalizuje, že sa proces zmeny u vás už začal. Uvoľňujú sa staré zatvrdliny a to spôsobujú isté tlaky, ale nevzpierajte sa im a voľne plávajte v toku života. Nepodľahnite panike v domnienke, že proces sa ani len nezačal. Len pekne pokračujte v práci na nových presvedčeniach a opakujte si pozitívne tvrdenia.

Nastáva pokrok

Medzi vašim rozhodnutím vydať sa na cestu vnútorných zmien a prvým dôkazom, že zmeny nastávajú, je obdobie

prechodu. Zmietate sa medzi starým a novým. Spravíte dva kroky dopredu a krok dozadu a kolíšete medzi tým, čo je staré, a tým, čo sa rodí. Je to prirodzené a nemusíte sa znepokojovať. Často počúvam, ako mi ľudia vravia: "To všetko predsa dávno viem." Moja odpoveď býva takáto: "A robíš to?" Vedieť, čo treba robiť, a skutočne robiť, to sú dva rozličné kroky. Chvíľu vám potrvá, kým sa udomácnite v nových návykoch a kým dokončíte svoju úplnú premenu. Až do tej doby *buďte* ostražití a vytrvalí vo svojom úsilí zmeniť sa.

Mnohí povedia tri razy potrebné tvrdenie a vzdajú sa. Potom rozchyrujú, že tvrdenia nemajú účinok alebo že sú hlúpe a podobne. Aby sme dosiahli zmeny, potrebujeme pravidelne cvičiť nové návyky; zmeny si vyžadujú aktivitu. Ako som už povedala, najviac záleží na tom, ako sa budete správať potom, keď ukončíte prácu s tvrdeniami.

Počas tohto prechodného obdobia sa pochváľte za každý, čo i len malý krôčik, ktorý sa vám podarilo urobiť. Keby ste sa za každý spätný krok obviňovali, bolo by to pre vás veľmi deprimujúce. Pri prechode od starého k novému použite všetky dostupné prostriedky. Uistite svoje vnútorné dieťa, že je v úplnom bezpečí.



Autor Gerald Jampolsky hovorí, že láska znamená zbaviť sa strachu a že zažívame buď jedno, alebo druhé. Ak nemáme srdce naplnené láskou, zmietame sa v strachu a prežívame jeho rôzne podoby: izoláciu, hnev, pocit viny, osamelosť a pod. Potrebujeme prejsť od strachu k láske a zaistiť si pevnejšiu pozíciu.

Jestvuje pestrá paleta spôsobov a ciest k potrebným zmenám.

Čo každý deň robíte pre to, aby ste sa vo svojom vnútri cítili dobre? Ak budete druhých obviňovať a seba stavať do roly obete, nikam to nedotiahnete. A čo teraz? Ako využijete pokoj vo svojom vnútri a okolo seba? A ak to ešte nerobíte, ste ochotní začať? Ste ochotní začať vytvárať vnútornú harmóniu a pokoj?

Ďalšia otázka, ktorú by ste si mali položiť: "Chcem sa vôbec zmeniť?" Alebo sa chcete radšej ponosovať na to, čo vám v živote chýba? Naozaj si chcete vytvoriť hodnotnejší život, než aký máte dnes? Ak je vaše rozhodnutie zmeniť sa pevné, dokážete to. Ak ste ochotní vykonať nevyhnutnú prácu, naozaj môžete zmeniť svoj život a zlepšiť ho. Nemám nad vami žiadnu moc a nemôžem vás v tomto úsilí zastúpiť. Sila je vo vás a je potrebné, aby ste si to ustavične pripomínali.



Zapamätajte si, že dosiahnutím vnútorného pokoja sa napájate na ľudí s podobným myslením, na ľudí, ktorí tiež majú vo svojom vnútri pokoj. Spiritualita spája na rovnakej úrovni duše ľudí na celom svete a vedomie kozmickej duchovnosti, ktoré sa práve začína na našej planéte udomácňovať, je príspevkom k zlepšeniu situácie vo svete.

Pod spiritualitou nemyslím na nejaké konkrétne a vyhrané náboženstvo. Náboženstvá hovoria, koho a ako máme milovať a kto si zaslúži našu lásku. Myslím, že všetci si zaslúžime milovať a byť milovaní. Naša spiritualita je naším priamym spojením s Vyšším zdrojom a na to nepotrebujeme sprostredkovateľov. Začnite si uvedomovať, že naša spiritualita nás môže spájať so všetkými živými tvormi na tejto planéte na najhlbšej úrovni duše.

Počas dňa sa sem-tam zastavte a položte si otázku: *"S akými ľuďmi sa práve teraz spájam?"* Pravidelne sa pýtajte: *"Čomu v tejto situácii skutočne verím?"* Premýšľajte o tom. Spýtajte sa: *"Čo cítim? Naozaj chcem robiť to, čo títo ľudia odo mňa požadujú? A prečo to vlastne robím?"* Začnite porovnávať svoje myšlienky a pocity. Buďte k sebe čestní. Zistite, čo si o tom myslíte a čomu veríte. Neuvádzajte v sebe do pohybu automatického pilota a ani neprepadajte rutine: *"Som už raz taký a robím to tak."* Prečo to tak robíte? Ak vo vašom živote nie je niečo pozitívne a užitočné, zistite, odkiaľ to prišlo. Už ste sa naučili, čo máte robiť? Spojte sa s Inteligeniou, ktorá je vo vás.

Stres je len iným vyjadrením strachu

V súčasnosti sa veľa hovorí o strese. Zdá sa, že každý je nejakým spôsobom stresovaný. Slovo stres sa tak zaužívalo, že už ani poriadne nevieme, čo znamená. Sme vystresovaní, všetko nás stresuje a všade je samý stres, stres, stres... Podľa mňa je stres našou reakciou na ustavičné životné zmeny. Je to výhovorka, po ktorej siahame vtedy, ak máme strach prevziať zodpovednosť za svoje pocity. Ak vložíme "stres" a "strach" do rovnakého priečinka, potom sa môžeme pustiť do práce na obmedzení potreby strachu.

Až raz budete vykladať, ako ste stresovaní, opýtajte sa samých seba, čoho sa tak bojíte. Opýtajte sa: *"Som preťažený? Naložil som si toho na seba veľa? Prečo strácam silu?"* Zistite, čím v sebe podnecujete vznik strachu, ktorý vás oddeľuje od dosiahnutia vnútornej harmónie a pokoja

Stres samozrejme nieje vnútornou harmóniou. Vnútorná harmónia je stav, v ktorom sme sami so sebou v pokoji. V jednom

a tom istom okamihu nemôžeme v sebe pociťovať stres i harmóniu. Ak ste v pohode, stihnete všetko zavčasu urobiť. Veci vám neprerastú cez hlavu. Keď ste stresovaní, uvoľnite svoj strach, aby ste mohli v pohode a bezpečne kráčať životom. Nech pre vás slovo "stres" nikdy nieje zaklínadlom. Nepripisujte tomuto malému slovu priveľký význam. Nič nad vami nemá moc.

Vždy ste v bezpečí

Život je proces zatvárania a otvárania dverí. Prechádzame z miestnosti do miestnosti a získavame životné skúsenosti. Mnohí z nás by radi zatvorili určité dvere a skoncovali so starými negatívnymi psychickými návykmi, starými blokmi a situáciami, ktoré nám už neprospievajú. Mnohí z nás zase otvárajú nové dvere a získavajú nové vzácne skúsenosti.

Som presvedčená, že sa na túto planétu stále znova a znova vraciame, aby sme sa učili nové a nové lekcie. Prichádzame sem ako do školy. Ešte pred novým vtelením si vyberieme lekciiu, ktorú sa chceme naučiť, aby sme mohli pokročiť na svojej duchovnej ceste. Vyberáme si nielen miesto a čas príchodu na túto planétu, ale aj rodičov, pohlavie, rasu a všetky podmienky a okolnosti, ktoré nám umožnia naučiť sa, čo potrebujeme. Keď ste sa dostali v živote až sem, verte mi, rozhodli ste sa správne.

Na ceste životom si neustále pripomínajte, že ste v bezpečí. Všetko je len zmena. Dôverujte svojmu vyššiemu JA a dajte sa ním viesť takým smerom, ktorý je najlepší pre váš duchovný vývoj. Ako raz povedal Joseph Campbell: "Kráčaj za svojou blaženosťou."

Otvorte dvere vedúce k radosti, pokoju, zdraviu, bohatstvu a láske; dvere k porozumeniu, súcitu, odpusteniu a slobode;

dvere k poznaniu vlastnej hodnoty, k sebaúcte a láske k sebe. Sme veční. Po celú večnosť kráčame od zážitku k zážitku. Ba ani vtedy, keď sa za nami zatvoria posledné dvere na tejto planéte, to nie je koniec. Je to začiatok ďalšieho nového dobrodružstva.



Nikoho neprinútite zmeniť sa. Môžete však ponúknuť pozitívne psychické ovzdušie, kde majú ostatní možnosť sa zmeniť, ak si to vskutku želajú. Ale nemôžete to urobiť za nich alebo pre nich. Každý človek sem prichádza preto, aby získal potrebné skúsenosti, a ak sa pokúsite niečo riešiť zaňho, bude ich musieť opakovať, pretože sa to nenaučil sám. Neurobil to, čo potreboval.

Milujte svoje sestry a bratov. Dovoľte im byť tým, čím sú. Vedzte, že v ich vnútri žije Najvyššia pravda a že sa môžu zmeniť, kedykoľvek sa tak rozhodnú.

Pätnästa kapitola

SVET, V KTOROM JE BEZPEČNÉ MILOVAŤ JEDEN DRUHÉHO

*Našu planétu môžeme buď zničiť, alebo uzdraviť.
Každý deň jej posielajte milujúcu
a uzdravujúcu energiu.
Je veľmi dôležité, čo sa odohráva v našej myšli.*

Celá planéta žije v období zmeny a prechodu. Prechádzame od starého poriadku k novému a niektorí ľudia tvrdia, že to súvisí s príchodom obdobia Vodnára - aspoň astrológovia to radi hovoria. Astrológiu, numerológiu, čítanie z ruky a všetky podobné náuky považujem za spôsob, ako popísať život z rozličných uhlov. Každá duchovná náuka nám ho popisuje trochu ináč.

Podľa astrológov prechádzame z obdobia Rýb do obdobia Vodnára. Počas obdobia Rýb sme hľadali záchranu mimo nás. Hľadali sme niekoho, kto by to urobil za nás. V období Vodnára, do ktorého práve vstupujeme, sa ľudia obracajú do svojho vnútra a začínajú si uvedomovať, že sa môžu zachrániť sami.

Však je to nádherná myšlienka, že môžeme zmeniť to, čo sa nám nepáči? Nazdávam sa, že planéta sa veľmi nemení, to iba my si začíname uvedomovať veci také, aké vskutku sú.

Okolnosti, ktoré si donedávna takmer nikto nevšimal, ako nefunkčnosť rodiny, zneužívanie detí a ničenie prírody, vystupujú do popredia. Ako vo všetkom, najprv si musíme uvedomiť problém a až potom môžeme pristúpiť k zmenám. Tým istým spôsobom, ako si prečist'ujeme svoju myseľ, môžeme pomôcť aj Matke Zemi.

Začíname vnímať Zem ako živý organizmus, ako jeden celok, samostatnú bytosť, ktorá dýcha. A ktorej tlčie srdce. Ktorá opatruje svoje dietky. Ktorá nám dáva všetko, čo potrebujeme. Žije vo vyváženom stave. Keď prežijete jeden deň v lese alebo kdekoľvek v prírode, zbadáte, ako všetky životné systémy sú vzájomne prepojené a ako dokonale pracujú. Všetko je zariadené tak, aby preživalo v absolútnej, dokonalej rovnováhe a harmónii.

A my, veľké ľudstvo, ktoré toho toľko vie, robíme všetko pre to, aby sme túto rovnováhu a harmóniu zničili. Najväčšmi sa na tomto ničení podieľa naša žiadostivosť. Myslíme si, že už všetko vieme, a pre túto nevedomosť a žiadostivosť ničíme živý a dýchajúci organizmus, ktorého sme sami neoddeliteľnou súčasťou. Kam odídeme, keď zničíme Zem?

Keď začnem ľudom hovoriť o tom, že sa treba lepšie starať o planétu, ovládne ich pocit, že je to nad ich sily. Myslia si, že jednotlivec nič nezmože a že sa na veci nič nezmení. Nieje to tak. Keby každý niečo v tomto smere urobil, bolo by to v celkovom súčte veľa. Možno nepocítite výsledky okamžite, ale verte mi, Matka Zem to spozná, pretože cíti globálne.

Naša skupina chodí do ulíc predávať knihy na podporu ľudí s aids. Nedávno sa nám minuli papierové vrecká, do ktorých sme kupujúcim vkladali zakúpené knihy, a tak mi napadlo, že začnem odkladať vrecká, ktoré dostanem pri svojich nákupoch. Najprv som si myslela, že ich na konci týždňa nebude dosť, ale mylila som sa. Na konci týždňa som ich mala toľko, že mi

siahali temer po uši. Jeden z mojich spolupracovníkov zažil to isté. Hovoril mi, že kým nezačal vrecká šetriť, nemal poňatie o tom, koľko ich za týždeň spotrebuje. A keď sa na to pozrieme zo zorného uhla Matky Zeme, vyjde nám pekný počet stromov, ktoré sme zoťali len preto, aby sme ich tri hodiny využívali, pretože potom ich spravidla zahodíme. Ak mi neveríte, sami to skúste. Odkladajte si týždeň všetky vrecká a obaly, ktoré pri nákupoch dostanete, a uvidíte, akú kopu budete mať na konci týždňa.

Zaobstarala som si na veľké nákupy tašku z plátna, a ak ju náhodou pri sebe nemám a idem niečo kúpiť, poprosím personál o jedno veľké vrecko a tam vkladám všetko, čo kúpim; slušne odmietnem veľké množstvo malých vreciek. Nikto sa ešte za to na mňa škaredo nepozrel. Je to veľmi ohľaduplné.

V Európe majú plastické vrecká veľkú tradíciu. Jeden môj priateľ z Anglicka prišiel na návštevu a veľmi si oblúbil nákupy, pretože všade mu dávali papierové tašky. Páčilo sa mu, že sú také americké a elegantné. Možno sú naozaj také pekné, ako vraví, ale pravda je taká, že musíme už raz začať myslieť globálne a vziať do úvahy, aký vplyv majú tieto zvyky na život prírody.

Američania sa priam vyžívajú v obalovej technike. Keď som pred niekoľkými rokmi navštívila Mexiko, zašla som na trhovisko a bola som očarená prirodzeným vzhľadom vystaveného ovocia a zeleniny. Vystavené plody Zeme možno nevyzerali lákavo pre oči, boli však prirodzené a zdravé i keď sa niektorým ľuďom, ktorí tam boli so mnou, videli škaredé a odpudzujúce.

V inej časti trhoviska sme našli otvorené vrecia s mletým korením. Opäť ma to uchvátilo, pretože ako tak vedľa seba stáli, vyžarovali do okolia veľa svetla a pestrých farieb. Moji priatelia rezolútne prehlásili, že by si nikdy nekúpili korenie

z otvorených vriec, a keď som sa ich opýtala prečo, odvetili, že nie je čisté. A keď som sa ich pýtala ďalej, dozvedela som sa, že nieje zabalené. V tom som sa rozosmiala. Čo si myslíte, kde to korenie bolo, než ho zabalili? Zvykli sme si kupovať tovar efektne zabalený a potom máme problém kúpiť si niečo bez všetkých tých čačiek a pekného obalu.

Prejavme trochu dobrej vôle hľadať aspoň drobné možnosti na ochranu prírodného prostredia. Aj keď si kúpite malú plátennú tašku, zastavíte vodu behom čistenia zubov, veľmi k tomu prispějete.

V mojej kancelárii sa usilujeme čo najviac šetriť. V našom úrade žije údržbár, ktorý zbiera starý papier a raz do týždňa ho vozí do zberných surovín. Kartónové obaly používame viac ráz. Vždy, keď je to možné, tlačíme knihy na recyklovanom papieri, aj keď to vyjde drahšie. Niekedy je ho ťažké zohnať, ale my sa ho vždy dožadujeme, pretože veríme, že ak to budeme stále opakovať, tlačiarne si ho zadovážia. Takto to funguje vo všetkých oblastiach ochrany prírody. Vytváraním dopytu po určitých veciach môžeme ozdravovať planétu a spolupôsobiť cez kolektívne vedomie.

Po práci sa venujem záhradkárčeniu a na hnojenie používam výlučne kompost. Každý zvyšný kúsok zeleniny putuje tam. Ani list zo šalátu alebo list zo stromu neopustí moju záhradu. Musím zemi vrátiť to, čo si od nej beriem. Niektorí priatelia mi v chladničke odkladajú zvyšky zeleniny a keď ku mne prídu, dám túto zbierku na kompost. Z odpadkov vzniká hnojivo bohaté na výživné látky, ktoré dodávajú rastlinám všetko, čo potrebujú pre zdravý rast. Vďaka recyklovaniu moja záhradka produkuje všetko, čo potrebujem, a zároveň je aj veľmi krásna.



Jedzte výživné jedlá

Planéta je uspôsobená tak, aby na nej bolo všetko, čo potrebujeme. Pre všetkých je na nej dost' potravy. Keď budeme jesť, čo nám planéta ponúka, budeme zdraví, pretože je to súčasťou prírodného plánu. My sme si však vďaka našej ohromnej múdrosti vymysleli všelijaké "pochút'ky" ako Twinkies a nakoniec sa ešte čudujeme, prečo nie sme zdraví. Mnohí z nás o zdravej výžive iba tárajú. Poznáme zásady zdravej výživy, a predsa do seba pcháme maškrtu za maškrtou. Keď pred štyridsiatimi rokmi uviedli Betty Crockerová a Clarence Birdseyová na trh prvé polotovary, prijali sme ich s nadšením. Ale potom prichádzali stále ďalšie a ďalšie a po niekoľkých generáciách jestvuje na svete veľa ľudí, ktorí ešte nechutnali prirodzenú stravu. Jeme potraviny z konzerv, ktoré sú chemicky spracované, zmrazené a navyše si ich pripravujeme v mikrovlnných rúrach.

Nedávno som si prečítala článok, v ktorom sa píše, že dnešní mládenci vo vojenskej službe nemajú ani zd'aleka taký silný imunitný systém, ako mali ich otcovia pred dvoma desiatkami rokov. Ak nedodávame telu dostatok zdravých a prírodných látok, ktoré potrebuje na udržiavanie a regeneráciu, ako nám zdravie môže slúžiť po celý život? Ak k tomu ešte pridáme drogy, cigarety, alkohol a sebanenávisť, vytvárame si vhodnú klímu a dobrú pôdu pre vznik rôznych ochorení.

Nedávno som mala zaujímavý zážitok. Prihlásila som sa do kurzu pre vodičov na zvýšenie zodpovednosti. Zišlo sa nás tam veľa ľudí nad päťdesiatpäť rokov, len preto, aby získali tri až desaťpercentnú zľavu na poistení auta Bola som rozčarovaná, pretože sme celé predpoludnie hovorili o chorobách - o chorobách, na ktoré sa môžeme na staré kolená tešiť. Hovorilo sa o očných chorobách i o tom, čo môže postihnúť naše uši a srdcia.

A potom sa počas obedňajšej prestávky nahrnulo deväťdesiat percent účastníkov do bufetu s hamburgermi.

Pomyslela som si, že ešte stále nám akosi nedochádza, že denne umiera asi tisíc ľudí na následok fajčenia. To je 365 tisíc ľudí za rok. Asi pol milióna ľudí umiera ročne na rakovinu. Každý rok umiera milión ľudí na infarkt. Celý milión! Ak toto všetko vieme, ako ešte môžeme vojsť do bufetu s rýchlym občerstvením a zanedbávať potreby svojho tela?

Uzdravme seba i planétu

Problém aids je jedným z katalyzátorov súčasnej doby prechodu. Táto kríza dokazuje, akí sme voči ľuďom a voči sebe neľúdi a plní predsudkov. K ľuďom s aids sme úplne bezcitní. Jedna z vecí, ktorej by som sa na tejto planéte rada dožila a k čomu chcem i ja priložiť svoje ruky, je svet, v ktorom bude bezpečné milovať jeden druhého.

Keď sme boli malí, túžili sme, aby nás mali ľudia radi takých, akí sme, aj keď sme boli trebárs vychudnutí alebo naopak príliš tuční, škaredí či nesmelí. Prichádzame na túto planétu, aby sme sa naučili milovať bez podmienok - najprv *seba* a potom *ostatných*. Potrebujeme prestať deliť ľudí na *my* a *oni*. Nejestvujú nijakí *oni* a *my*; všetci sme *my*. Nejestvujú žiadne dôležitejšie alebo menej dôležité skupiny.

Každý z nás pozná ľudí, ktorí sú mimo nášho záujmu. Nemôžeme sa stať skutočne duchovnými, pokiaľ takto delíme ľudí. Mnohí z nás vyrastali v rodinách, kde boli predsudky na dennom programe. Vždy sme poznali niekoho, kto sa nám nezdal dostatočne dobrý. Podceňovali sme jednu alebo druhú skupinu ľudí. Ak ešte aj v súčasnosti si myslíme a hovoríme, že niekto nie je dostatočne dobrý, v skutočnosti tým hovoríme sami sebe,

že nie sme dostatočne dobrí. Zapamätajte si, že všetci sa zrkadlíme jeden v druhom.



Spomínam si, ako ma raz pozvali na Oprah Winfrey Show. Zjavila som sa na televíznej obrazovke spolu s piatimi ľuďmi s aids, ktorým sa celkom dobre viedlo. Deň predtým sme sa šiesti zišli na večeri a bolo to neuveriteľne pôsobivé stretnutie. Pri našom stole panovalo neobyčajné ovzdušie. Rozplakala som sa, pretože už roky som sa usilovala o jediné - oznámiť americkej verejnosti posolstvo nádeje. Títo ľudia pracujú na svojom uzdravení vlastnými silami a nemajú to ľahké. Lekári im povedali, že umrú. Musia experimentovať a skúšať najrôznejšie terapie a uzdravovacie postupy a učiť sa na vlastných chybách, aby boli ochotní sa rozpínať a prekonať vlastné obmedzenia.

Nasledujúci deň sme nakrúcali a môžem povedať, že to bol nádherný program. Bola som rada, že sa na programe zúčastnili aj ženy. Chcela som, aby stredné vrstvy otvorili svoje srdcia a uvedomili si, že aids neprichádza len do tých skupín obyvateľstva, ktoré ich ani trochu nezaujímajú. Dotýka sa všetkých. Keď som odchádzala od kamery, pristúpil ku mne Oprah a povedal mi: "Louise, Louise, Louise," a silno ma objal.

Verím, že sme v ten deň vyslali posolstvo nádeje. Počula som od dr. Bemieho Siegela, že z každej formy rakoviny sa niekto uzdravil. A preto vždy jestvuje nádej a nádej otvára bránu možností. Máme cestu, po ktorej môžeme kráčať, a nemusíme skladať ruky do lona a nariekať, že nám niet pomoci.



Vírus vyvolávajúci aids robí len svoju prácu - je tým, čím je. Srdce mi plače, keď si pomyslím, že čoraz viac a viac heterosexuálnych ľudí bude umierať na aids, pretože vláda a zdravotníctvo nepostupujú dostatočne rýchlo. Kým sa budeme pozeráť na aids ako na chorobu "homosexuálov", nebude sa mu venovať taká pozornosť, akú si žiada Koľko "normálnych" ešte bude musieť umrieť, kým ju uznáme za "legitímnu"?

Nazdávam sa, že čím prv sa zbavíme predsudkov a začneme pracovať na pozitívnom vyriešení tejto krízy, tým rýchlejšie sa uzdraví celá planéta. Ved' nemôžeme uzdraviť planétu, ak nechávame trpieť ľudí. Podľa môjho názoru je aids súčasťou znečistenia planéty. Počuli ste už o tom, že delfini pri pobreží Kalifornie umierajú na ochorenia spôsobené oslabením imunitného systému? Neverím, že je to spôsobené ich správaním v sexuálnej oblasti. Zamorujeme pôdu, atak väčšina vegetácie hynie a nie je vhodná na konzumáciu. Zabíjame ryby v riekach. Do ovzdušia vypúšťame jedovaté látky, a preto na nás padajú kyslé dažde a v ozónovej vrstve sa zväčšuje diera. No a pravdaže znečistíme aj svoje telá.

Aids prináša strašne veľa utrpenia a predsa naň umiera omnoho menší počet ľudí než na rakovinu, následky fajčenia a choroby srdca Hľadáme čoraz silnejšie jedy na zabitie chorôb, ktoré si sami spôsobujeme, ale nechceme zmeniť svoj životný štýl a stravovacie návyky. Dávame prednosť liekom, ktorými chceme potlačiť prejavy našich chorôb, alebo chirurgickým zákrokom, ktoré nám choré miesto vyrežú na úkor skutočnej liečby. Čím viac svoje choroby potláčame, s tým väčšou energiou vyrazia na inom mieste. Znie to neuveriteľne, ale lekári a chirurgovia vyliečia len desať percent všetkých ochorení. Žiaľ, je to tak. Všetky tie finančné prostriedky, ktoré idú na chemické liečivá, ožarovanie a chirurgiu, vyliečia púhych desať percent našich chorôb!

Prečítala som si článok, v ktorom sa hovorilo, že choroby v budúcom storočí budú vyvolávané novými kmeňmi baktérií, ktoré budú napadať náš oslabený imunitný systém. Tieto baktérie začali vytvárať mutácie a tak naše dnešné lieky nebudú účinkovať. Je len samozrejmé, že čím prv začneme posilňovať svoj imunitný systém, tým skôr uzdravíme seba a planétu. Pritom nemám na mysli iba fyzický imunitný systém, ale aj a najmä náš psychický a emočný systém.



Uzdravenie a liečenie prináša podľa môjho názoru dva rozličné výsledky. Myslím si, že na uzdravenie je potrebná spolupráca. Čakáte, že vás lekár dá dokopy a postaví na nohy; môže síce potlačiť symptómy, ale to neznamená, že vás vyliečil. Uzdraviť sa znamená dosiahnuť celistvosť. Aby ste sa uzdravili, potrebujete sa naučiť spolupracovať v tíme lekárov a liečiteľov. Existuje už veľa holistických lekárov, ktorí sa nestarajú len o fyzické telo, ale ktorí na človeka hľadajú ako na celistvú bytosť. Žijeme v pomýlených hodnotových systémoch a to nielen na úrovni jednotlivca, ale aj spoločnosti. Sú ľudia, ktorí veria, že v ich rodine majú dedičné choroby sluchu. Iní sú zasa presvedčení, že ak pôjdu v daždi na prechádzku, určite prechladnú, alebo že musia prechladnúť tri razy za zimu. Alebo že ak niekto v zamestnaní má nádchu, dostanú to všetci, pretože je nákazlivá. "Nákazlivosť" je myšlienka a je to práve ona, ktorá je nákazlivá.

Milióny ľudí hovoria o dedičných chorobách. Nemyslím si, že dedičné choroby sú nevyhnutné. Nazdávam sa, že skôr dedíme psychické návyky. Deti sú veľmi vnímavé a napodobňujú rodičov do najmenších podrobností, vrátane chorôb. Ak

otec chytá krče vždy, keď sa nahnevá, dieťa ho intuitívne čoskoro začne napodobňovať. Nečudo, že ak otec dostane o pár rokov koliku, dieťa za ním nezaostane. Všetci vieme, že rakovina nie je nákazlivá, ale prečo sa opakuje v určitých rodinách? Pretože v určitých rodinách panuje odpor. Odpor sa v človeku skladuje, až z toho vznikne rakovina.



Musíme v sebe naplno otvoriť vnímanie skutočnosti, aby sme mohli vedome a múdro rozhodovať. Isté veci nám prirodzene naháňajú strach (je to však súčasť procesu vedúceho k prebudeniu), ale neskôr s nimi môžeme niečo urobiť. Všetko vo svete: zneužívanie detí, aids, ľudia bez domova a umierajúci od hladu a všetci, čo trpia - vyžadujú našu lásku. Z dieťaťa, ktoré milujeme, vyrastie silný a sebaistý človek. Planéta, ktorá má pre nás a pre život všetko, sa o nás vždy postará, ak jej dovolíme, aby bola sama sebou. Naše obmedzenia nech sa stanú minulosťou.

Otvorme sa možnostiam tohto neuveriteľného desaťročia. Z ostatných rokov tohto tisícročia môžeme urobiť obdobie uzdravovania. Je v nás Sila, pomocou ktorej môžeme vyčistiť, dokonale vyčistiť naše telá, pocity a všetky možné zmätky, ktoré sme si vytvorili. Pozerajme sa okolo seba a hľadajme, o čo sa ešte treba postarať. To, ako sa rozhodneme žiť, bude mať obrovský vplyv na našu budúcnosť a náš svet

Pre dobro všetkých

V najbližších rokoch môžete využiť metodiku osobného

rastu aj na uzdravenie planéty. Ak pracujete len pre planétu a zabúdate na seba, nie ste v rovnováhe. Ale ak pracujete len vo svoj prospech a tu aj končíte, takisto nie ste v rovnováhe.

Pozrime sa preto na to, ako môžeme začať hľadať rovnováhu medzi nami a životným prostredím. Vieme, že sú to naše myšlienky, ktoré tvoria a formujú naše životy. Nie vždy žijeme v úplnom súlade s touto filozofiou; ale veríme, že je to tak. Ak chceme zmeniť svoj vnútorný svet, musíme zmeniť svoj e myslenie. A ak chceme zmeniť aj veľký svet okolo nás, potrebujeme zmeniť svoje myslenie o ňom a nehl'adiet' naň spôsobom toto sme my a tamto sú oni.

Keby sa všetka námaha, ktorú vkladáme do nárekov nad skazenosťou tohto sveta, použila na pozitívne tvrdenia a vizualizáciu, konečne by sa mohlo niečo pohnúť. Zapamätajte si: vždy, keď pracujete na vyčistení svojej mysle, ste späť s ľuďmi, ktorí sú na rovnakej duchovnej úrovni. Keď na ostatných sypete svoje súdy, kritiku a predsudky, spájate sa s ľuďmi, ktorí robia to isté. Keď meditujete alebo robíte vizualizáciu pokoja, lásky k sebe a lásky k planéte, spájate sa s podobným typom ľudí, ako ste vy. Môžete byť pripútaní na lôžko, a predsa môžete pomáhať uzdravovať planétu prostredníctvom svojej mysle - uskutočňovaním vnútorného pokoja. Počula som, ako raz Róbert Schuller z OSN povedal: "Ľudstvo si musí uvedomiť, že si zaslúži mier." Aké pravdivé sú tieto slová.



Keď sa nám podarí priviesť mládež k vedomiu, že sama môže rozhodnúť, ako chce riešiť globálne problémy, potom nastane posun vedomia v planetárnom meradle. Učiť deti už v útlom detstve o ochrane prírody je jednou z metód, ako ich

ubezpečiť, že ide o niečo významné. Aj napriek tomu, že veľa dospelých neprijme myšlienku zodpovednosti za to, čo sa okolo nich deje, môžeme deti uistiť, že stále viac a viac ľudí na celom svete si začína uvedomovať dlhodobé následky znečisťovania prírody a usilujú sa túto situáciu zmeniť. Zapojiť sa s rodinou do niektorého ekologického hnutia ako Greenpeace alebo Earthsave je úžasné, pretože nikdy nie je priskoro, zasiať do detskej mysle semienko predstavy, že všetci musíme prijať zodpovednosť za dobro planéty.

Odporúčam vám prečítať knihu od Johna Robbinsa: *Strava pre novú Ameriku*. Jeho činnosť považujem za veľmi zaujímavú a vážim si, že dedič podniku Baskin-Robbins na výrobu zmrzliny podporuje holistickú mierovú planétu. Je úžasné sledovať, ako sa deti tých, ktorí dlhodobo v minulosti poškodzovali ľudom zdravie, obrátia a dajú sa na ochranárske aktivity a začnú pomáhať planéte.

Tam, kde zlyhávajú vládne organizácie, zasahujú skupiny dobrovoľníkov. Ak sa nestarajú v dostatočnej miere o ozdravenie životného prostredia, potom nám neostáva iné, len zmobilizovať vlastné sily a dať sa do práce. Každý môže niečím prispieť. Začnite skúmať, v čom môžete pomôcť vy. Dobrovoľne pomáhajte vo všetkom, v čom sa dá. Ak nemôžete viac, venujte sa tomu aspoň hodinu mesačne.

Prichádzame k prahu, keď budeme môcť uzdraviť planétu. Sme v bode, v ktorom si môžeme vybrať: buď odídeme voňať fialky od korenkov, alebo sa pustíme do uzdravenia planéty. Budúcnosť ľudstva a planéty závisí od nás. na individuálnej i kolektívnej úrovni.

Máme veľa možností, ako spojiť vedecké technológie včerajška a zajtrajška s minulými, súčasnými a budúcimi duchovnými smermi. Prišiel čas, aby sa technológie a spiritualita spojili. S vedomím, že násilnosti páchajú ľudia, ktorí boli

v detstve traumatizovaní, môžeme skombinovať naše poznanie s technológiami a pomôcť im zmeniť sa. Násilium nezabráname nijakými vojnami ani tým, že posadíme ľudí do väzenia a zabudneme na nich. Namiesto toho je účinnejšie podporovať prebudenie vedomia vlastnej existencie, úcty a lásky k sebe. Máme k dispozícii nástroje na úplnú transformáciu, treba ich začať používať.



Lazaris navrhol jedno nádherné cvičenie, ktoré vás chcem naučiť. Vyberte si nejaké miesto na planéte, ktoré chcete uzdraviť. Môže to byť kdekoľvek - veľmi ďaleko, alebo len za rohom. Predstavujte si toto miesto ako plné pokoja, s ľuďmi, ktorí sa zdravo stravujú a pekne obliekajú, ktorí žijú v bezpečí a mieri. Každý deň si nájdite chvíľku na toto cvičenie.

Použite lásku na uzdravenie planéty. Ste veľmi významní. Tým, že sa podelíte o svoju lásku a všetky tie prekrásne vnútorné dary, začnete meniť energiu na tejto nádhernej, modrozelenej krehkej planéte, ktorú nazývame svojim domovom.

Nech sa tak stane!

Doslov

Spomínam si na časy, keď som vôbec nevedela spievať. Netvrdím, že teraz viem, ale už mám aspoň odvahu zaspievať si. Na konci každej seansy alebo stretnutia v skupine svojpomoci si s účastníkmi pravidelne spievame. Jedného dňa sa mi možno podarí zapísať si hodiny spevu v hudobnej škole. Zatiaľ však ešte nato nedošlo. Na jednej skupinovej terapii som predspevovala. Muž, ktorý bol zodpovedný za zvuk, bol to môj priateľ Joseph Vattimo, podišiel k mikrofónu a povedal: "A toto čo má byť?" Iný muž mu odvetil: "Spieva, či nepočuješ?" Bolo to veľmi trápne. Teraz mi to už ale neprekáža. Spievam z celého srdca a mám dojem, že po každej pesničke sa otváram čím ďalej tým viac.

Mám veľa životných zážitkov, ale najviac si spomínam na svoju prácu s ľuďmi s aids. Nikdy by som si nevedela predstaviť, že sa raz budem vedieť objímať s ľuďmi, na ktorých som sa predtým nedokázala ani len pozrieť. Prekonala som celý rad pôvodných obmedzení. Oplatou sa mi dostalo neuveriteľne veľa lásky. Všade kam prídem, ma ľudia priam zahŕňajú úžasnou láskou.

V októbri roku 1987 som šla s Josephom do Washingtonu, aby sme sa zúčastnili na pochode požadujúcom väčšiu starostlivosť vládnych orgánov o ľudí s aids. Nie som si istá, koľko ľudí vie, čo sú to plachty, ktoré sa zhotovujú na pamiatku všetkých obetí aids. Je to čosi úžasné. Ľudia z celej krajiny sa zídu a prishijú za každého zosnulého kúsok bielej látky s menom na

veľký kus plátna s menami tisícok obetí. Celá akcia sa odohráva v ovzduší maximálnej lásky a súcitu.

Počas nášho pobytu vo Washingtone siahali plachty od sochy prezidenta Washingtona k pamätníku Abraháma Lincolna. Ceremoniál sa začal ráno o šiestej hodine. Začali sme čítať mená zosnulých a prišívat' kúsok látky k veľkej plachte. Boli to citovo veľmi silné chvíle. Iste si to viete predstaviť. Všade dookola plakali ľudia.

Stála som pred mikrofónom so zoznamom pripravená začať čítať mená, keď ma ktosi zozadu poklepal po pleci. Začula som niečí hlas: "Môžem vás o niečo poprosiť?" Obrátila som sa a zbadala som mladíka. Zrak mu rýchlo skízol na moju vizitku a skríkol: "Louise Hayová! No nie! Rozplakal sa v mojej náruči ako dieťa. Objímali sme sa a obaja plakali. Keď mu slzy trochu ustali a mohol rozprávať, povedal mi, že jeho priateľ veľa rás čítal moju knihu a keď sa priblížil čas odchodu z tejto planéty, poprosil ho, aby mu prečítal kúsok z jedného liečebného postupu. Pomaly mu čítal a jeho priateľ po ňom opakoval. Posledné slová, ktoré vyslovil, boli: "Všetko je v úplnom poriadku." Ako to vyslovil, umrel.

Stála som tam vedľa neho. Bol mimoriadne dojatý. Keď sa ako - tak upokojil, požiadala som ho, aby mi povedal, prečo vlastne za mnou prišiel. Ukázalo sa, že nestihol včas vyrobiť spomienkový kúsok látky na svojho priateľa a chcel ma poprosiť, či by som jeho meno mohla pripísať do zoznamu. Oslovil práve mňa. Spomínam si na túto chvíľu s mimoriadnou úctou. Vo svojom srdci som intenzívne cítila, že život je veľmi prirodzený a jednoduchý. Všetko, čo je v živote dôležité, je tak jednoduché.

Rada by som vám teraz odcitovala niekoľko viet od Emmetta Foxa. Ak vám jeho meno nič nehovorí, poviem vám, že to bol veľmi obľúbený učiteľ v období medzi štyridsiatymi a šesťdesiatymi rokmi. Nepoznám lepšieho učiteľa

Napísal množstvo krásnych kníh a nasledovné slová doslova zbožňujem:

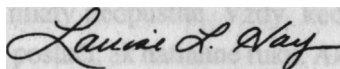
*"Niet takých ťažkosti, ktoré by láska nedokázala prekonať.
Niet žiadnej choroby, ktorú by láska nevylicčila.
Nejestvujú dvere, ktoré by láska nedokázala otvoriť.
Žiadna priepasť, ktorú by láska nepreklenula.
Žiadne hradby, ktoré by láska nestrhla.
A žiaden hriech, ktorý by láska nevykúpila.
Nezáleží na tom, ako hlboko tkvie problém.
Nezáleží na tom, aké beznádejné sú naše vyhliadky.
Ako môže byť situácia zamotaná.
Ako veľmi sa môžeme myliť.
Láska všetko vyrieši.
A keby ste vedeli dostatočne silno a nezištne milovať,
boli by ste najšťastnejší ľudia na svete."*

Je to tak. Znie to neuveriteľne, ale je to tak. Čo potrebujeme k tomu, aby sme sa stali najšťastnejšími a najsilnejšími ľuďmi na svete?

Ešte sa len vydávame na dobrodružnú cestu objavovania našich vnútorných hĺbočín. Iba začíname objavovať Vnútornú silu. Nenájdeme ju, ak sa uzatvoríme. Čím viac sa naše srdce otvorí, tým viac kozmickej energie prijmemo a tým viac pomôžeme tomu, kto pomoc najviac potrebuje. Sme schopní tých najúžasnejších skutkov.

Niekoľko ráz sa nadýchnite. Rozopnite svoju hrud' a dajte svojmu srdcu viac priestoru. Cvičte a skôr či neskôr všetky bariéry sa začnú lámať. Dnešok je počiatočným bodom.

Milujem vás.



Meditácie

na uzdravenie seba a celej planéty

*ktoAáko/f&a&alo/ uá&plno', stepahojnCa/SÚsl^eAem/
^tefOAite/ SAiayu/ udaku/ bzata', í& toÁíte/ uíao,
než/ste/si/mysleli/, že/fe uo/ uaiicAsitácÁ/.*

Uzdravovacie cvičenia, ktoré uskutočňujeme na konci našich tvorivých dielní a stretnutí skupín svojpomoci, majú obrovskú silu. Zvyčajne sa rozdelíme do skupiniek po troch ľudoch a vzájomne si dodávame energiu prikladaním rúk. Je to úžasný spôsob, ako sa podeliť o energiu s tými, čo majú zábrany požiadať o pomoc. Vedie to často k neobyčajným vnútorným zážitkom.

Rada by som sa s vami podelila o niektoré informácie o meditáciách, ktoré uskutočňujeme pri našich seansách.

Upokojenie vnútorného dieťaťa

Vyhľadajte svoje vnútorné dieťa a pozorujte ho, ako vyzerá a ako sa cíti. Učíčkajte ho. Ospravedlňte sa mu. Povedzte mu, ako vás veľmi mrzí, že ste si ho tak dlho nevšimli. Boli ste síce dlho preč, ale teraz to chcete napraviť a všetko mu vynahradiť. Prislúbte mu, že ho už nikdy neopustíte. Vždy, keď zatúži po vašom nežnom dotyku, postačí, ak natiahne ruku. Ak

bude mať strach, objímte ho. Ak sa hnevá, dovol'te mu, nech uvoľni svoj hnev. Tak je to v poriadku. Povedzte mu, ako veľmi ho ľúbite.

Máte dost' síl na to, aby ste vytvorili taký svet, aký si želáte pre svoje deti. Na to vám posluží sila vašej mysle a vašich myšlienok. Predstavujte si, ako tento nádherný svet tvoríte. Predstavujte si svoje vnútorné dieťa, aké je uvoľnené, bez strachu, pokojné, ako sa smeje, je šťastné, hrá sa s kamarátmi. Ako slobodne pobehuje po tráve. Ako ovoniava kvety. Objíma sa so stromom. Ako si zo stromu trhá jablká a s akou radosťou si na ňom pochutnáva. Ako šantí so šteniatkom alebo mačiatkami. Ako sa hojdá a vyletuje vysoko nad stromy. Ako sa smeje, uteká vám naproti a hodí sa vám okolo krku.

Predstavujte si, ako obaja prekypujete zdravím, pretože žijete vo svete, v ktorom sa cítite bezpečne. Máte srdečné a bezkonfliktné vzťahy so svojimi rodičmi, priateľmi, spolupracovníkmi. Ako vás všade, kamkoľvek prídete, srdečne vítajú. Akých máte vynikajúcich priateľov. A akí ste zdraví. Plní radosti. A úplne slobodní.

Nech sa tak stane!

Zdravý svet

Predstavujte si túto Zem, ako nádherné miesto na život. Predstavujte si, ako sa všetci chorí uzdravujú a ako už niet na svete bezdomovcov. Ako sa choroby stali minulosťou a nemocnice sa premenili na domy kultúry. Ako sa väzni učia mať radi samých seba a ako sa vracajú do života ako riadni občania. Predstavujte si, ako cirkvi odstraňujú zo svojho učenia posolstvá hriechu a viny. Ako sa vlády starajú o blaho občanov.

Vyjdite na priedomie a vzhliadnite na nebo a nechajte sa

hladkať kvapkami padajúceho dažďa. Vizualizujte, ako spoza mračien vykúka slnko a zjavuje sa dúha. Ako dýchate svieži vzduch.

Predstavujte si krištáľovú vodu pozemských potôčkov, riek, jazier, morí a oceánov. Vnímajte sviežu zeleň vegetácie. Lesy plné stromov. Záhony kvetov, sady plné ovocia a polia zdravej zeleniny. Každému sú dostupné. Predstavujte si uzdravených ľudí a svet, v ktorom už nezostali po chorobách ani stopy.

Prenešte sa do ďalších krajín a predstavujte si mier a blahobyt pre všetkých. Všade panuje harmónia. Ľudia dali zbohom zbraniam. Odsudzovanie, kritika a predsudky sú neznámymi pojmi. Hranice nejestvujú a pominuli sa aj obmedzenia.

Predstavujte si, ako sa všetci stávajú jedným. Vizualizujte Matku Zem - planétu, ako sa uzdravuje a stáva celistvou.

Budujete základy nového sveta tým, že vytvárate vo svojej mysli jeho vízie. Ste silní. Ste významní a záleží na vás. Zjednocujte sa so svojimi víziami. Žite, chodievajte medzi ľuďmi a robte, čo môžete, aby sa vízia tohto sveta uskutočnila. Hospodin vám požehná.

Nech sa tak stane!

Svätožiara zdravia

Nazrite hlboko do svojho srdca a nájdite tam maličkú svetelnú bodku. Akú má nádhernú farbu. Toto je skutočné centrum vašej lásky a zdravia. Pozorujte, ako táto bodka rastie a postupne zaplňuje vaše srdce. Predstavujte si, ako svetlo prechádza vašim telom, od hlavy až po končeky prstov na rukách a na nohách. Celí ste presvietení týmto nádherným svetlom. Je to vaša láska a uzdravovacia energia. Dovoľte svojmu telu, aby celé pulzovalo na frekvencii energie lásky a zdravia. Šeptaj-

te si: "S každým ďalším nádychom som stále zdravší a zdravší."

Vnímajte, ako toto svetlo prečisťuje vaše telo od všetkých chorôb a ako umožňuje, aby sa doň vrátilo zdravie. Vyžarujte toto svetlo na všetky svetové strany a obklopujte ním ľudí vo vašom okolí. Pohládzajte svojou uzdravujúcou energiou ľudí, o ktorých viete, že ju potrebujú. Môcť sa podeliť o svoju lásku, svetlo a uzdravujúcu energiu s tými, ktorí ju potrebujú, je veľká milosť.

Vysielajte svoju energiu do nemocníc, detských domovov, sirotincov, domovov dôchodcov, väzníc, psychiatrických ústavov a ďalších ustanovizní, kde sa nachádzajú trpiaci ľudia. Nech im je nádejou, osvietením a nech ich naplní pokojom.

Prineste do každej domácnosti vo vašom meste, kde niekto trpí a cíti bolesť.

Nech vaša láska, svetlo a uzdravujúca energia prinesie útechu tým, ktorí ju potrebujú.

Nech prenikne aj do kostolov a ožiarí srdcia modliacich sa, aby sa naučili milovať bez podmienok.

Nech toto nádherné svetlo vychádzajúce z vášho srdca prenikne do hlavného mesta vašej krajiny a vládnych budov, aby tam prinieslo osvietenie a poslanstvo pravdy.

Nech preniká do všetkých hlavných miest a ku všetkým vládam.

Vyberte si jedno miesto na zemeguli, ktoré ste sa rozhodli uzdraviť. Sústreďte sa na svoje svetlo. Možno je to miesto veľmi vzdialené a možno je len za rohom. Sústreďte sa na svoju lásku, svetlo a uzdravovaciu energiu a smerujte ich na miesto, ktoré ste si sami vybrali. Vnímajte, ako sa dostáva do stavu harmónie a rovnováhy. Sledujte, ako sa toto miesto stáva celistvým. Venujte tomuto miestu každý deň aspoň trochu času a vysielajte k nemu lásku, svetlo a uzdravovaciu energiu.

Sme ľudia. Sme deti. Sme svet. To, čo dáme, dostaneme späť. Čím viac lásky, svetla a uzdravovacej energie v sebe vytvoríme a vyšleme svetu, tým viac lásky, svetla a zdravia sa nám vráti.

Nech sa tak stane!

Prijímanie blahobytu

Uvedomme si niektoré svoje pozitívne črty.

To, že sme úplne otvorení voči novým myšlienkam a sme voči nim vnímaví.

Že sme otvorení prítoku blahobytu do svojho života ako nikdy predtým.

Že si zaslúžime to najlepšie.

Že náš príjem ustavične vzrastá.

Ako opúšťame chudobné myslenie a začíname v sebe pestovať bohatstvo pozitívnych myšlienok. Máme radi samých seba Tešíme sa z toho, kto sme, a dôverujeme životu, že nám prinesie všetko, čo potrebujeme. Všetko sa nám v živote darí, vieme sa tešiť z každej maličkosti a vieme prijímať hojnosť všetkého, čím sa nás Život rozhodol obdarit'. Sme spojení so Silou, ktorá nás stvorila. Vieme precítiť svoju veľkosť. Sme duchovným a tým najvznešenejším prejavom Života a ochotne prijímame všetko dobré.

Nech sa tak stane!

Privítanie dieťaťa

Položte si ruku na svoje srdce. Zatvorte oči. Pozerajte sa na svoje vnútorné dieťa a staňte sa ním. Nechajte svoj hlas preho-

vorit' za svojich rodičov a privítať vás v tomto svete a v tomto živote. Počúvajte, ako vám hovoria:

Sme veľmi radi tvojmu príchodu. Dlhو sme ťa očakávali. Tešíme sa, že si si vybral práve našu rodinu. Veľmi veľa pre nás znamenáš. Sme tak radi, že si chlapec. Sme tak radi, že si dievčatko. Milujeme tvoju jedinečnosť a zvláštnosť. Naša rodina by nebola bez tvojej prítomnosti úplná. Milujeme ťa. Naša náruč je pre teba vždy pripravená. Chceme ťa dobre vychovávať, aby sa stal z teba dobrý a plne realizovaný človek. Nemusíš sa na nás podobáť. Budeš sám sebou. Si taký nádherný. Si naše slniečko. A aký si šikovný. Naplňáš nás šťastím. Máme ťa radšej než čokoľvek iné na tomto svete. Znovu ti ďakujeme, že si si vybral práve našu rodinu. Vieme, že náš stvoriteľ ťa žehná. Tvojím príchodom požehnal aj nás. Milujeme ťa. Skutočne ťa veľmi milujeme.

Dovoľte svojmu vnútornému dieťaťu prijať tieto slová ako skutočnosť. Každý deň ho môžete privinúť na svoju hrud' a opakovať mu slová lásky, obdivu a ocenenia. Môžete to robiť aj tak, že sa budete pozeráť do zrkadla. To, isté môžete robiť aj s vaším najbližším priateľom alebo priateľkou.

Povedzte dieťaťu vo vás všetko, čo ste chceli počuť od svojich rodičov. Vaše dieťa očakáva, že mu povie, ako po ňom túžite a ako ho milujete. Dožičte mu to. Bez ohľadu na váš vek, či sa cítite zdraví alebo chorí, či ste ustráchaní alebo nie, vaše dieťa chce cítiť, že sa mu tešíte a že ho ľubíte. Opakujte mu: "Chcem ťa a mám ťa rád."

Je to tak. Vesmír to tak chce, a preto ste tu. Jeho láska k vám je večná. Miloval vás, miluje vás a bude vás milovať. Naveky môžete byť šťastní.

Nech sa tak stane!

Láska je zdravie

Láska je najsilnejšou uzdravovacou energiou.

Vizualizujte lásku: Bez výhrad sa otváram prúdeniu lásky. Som ochotný milovať a byť milovaný. Láska vo mne kvitne. Som zdravý. Naplňam sa tvorivou energiou. V mojom vnútri vládne pokoj a cítim sa v bezpečí.

Posielajte svojim známym a priateľom myšlienky útechy, povzbudenia a lásky. To, čo zo seba vyšlete, sa vám vráti.

Vytvorte okolo svojej rodiny kruh lásky. Do tohto kruhu pojmite všetkých členov rodiny, tých, čo žili, žijú alebo sa ešte len narodila. Obklopte láskou aj svojich priateľov, spolupracovníkov a každého, koho ste poznali, i všetkých, ktorým potrebujete odpustiť, aj keď ešte neviete ako.

Posielajte lásku ku všetkým ľuďom, ktorí trpia, k ľuďom s aids alebo s rakovinou, všetkým, priateľom a milencom, opatrovateľom v cirkevných zariadeniach, lekárom, zdravotným sestrám, prírodným liečiteľom a kurátorom.

Predstavujte si, že už viac niet rakoviny ani aids. Vo svojej mysli už vidíte, ako palcové titulky v novinách hlásajú: "Liek proti rakovine objavený! Liek proti aids nájdený!"

Vstúpte do kruhu lásky. Odpusťte si. Podporujte sa krásnymi myšlienkami. Hovorte si, že máte so svojimi rodičmi vynikajúce vzťahy plné harmónie a vzájomnej úcty a že vám na nich veľmi záleží.

Objímte kruhom svojej lásky celú planétu a dokonca otvorte svoje srdce, aby z neho mohla vychádzať a vstupovať láska bez podmienok. Predstavujte si, že všetci ľudia sa k sebe správajú s úctou, v ich vnútri má pokoj svoj domov a tešia sa zo života

Zaslúžite si lásku.

Ste krásni.

Ste silní.

Ste otvorení všetkému, čo je dobré.

Nech sa tak stane!

Sme sami sebou

Chceme byť sami sebou, a preto musíme prijať najprv samých seba.

Začnite tým, že otvoríte svoje srdce a vytvoríte si v ňom dostatok priestoru na všetky svoje vlastnosti, na ktoré ste hrdí, i na tie, za ktoré sa hanbite. Na vlastností, ktoré zavrhuje, i na vlastnosti, ktoré zbožňujete. Všetky tieto vlastnosti tvoria vašu jedinečnosť.

Ste krásni takí, akí ste. Všetci sme prekrásni. Keď sa vaše srdce naplní láskou k sebe samému, potom bude z vás láska prúdiť ku všetkým bytostiam.

Naplňte touto láskou miestnosť, v ktorej sa nachádzate, a vyžarujte ju ku všetkým ľuďom, ktorých poznáte. Privolajte všetkých svojich blízkych do prostriedku svojej izby a podel'te sa s nimi o svoju lásku, ktorá prúdi z vášho srdca. Od vášho vnútorného dieťaťa k ich dieťaťu. A teraz si predstavte, že všetky deti v týchto ľuďoch sú šťastné, tancujú, skáču, robia premety a kotrmelce a celé bez seba výskajú. Ako sa v ich očiach ligoce šťastie a radosť. Ako vyjadrujú to, čo je v ich vnútri také nádherné.

Dajte svojmu vnútornému dieťaťu slobodu a dovoľte mu hrať sa so svojimi rovesníkmi. Nech tancuje, ak chce. Nech sa cíti slobodné a bezpečné. Nech sa stane tým, čím chce byť.

Ste skvelí, celiství a úplní.

Vo vašom zázračnom svete je všetko v poriadku.

Nech sa tak stane!

Darovanie uzdravovacej energie

Potraste rukami a potom ich o seba trite. Vnímajte svoju energiu a darujte ju krásnej bytosti pred vami. Darovať uzdravovaciu energiu inému človeku je česť a milosť. Aké je to jednoduché.

Vždy, keď sa stretnete s priateľmi, môžete stráviť krásnu chvíľu tým, že si budete vzájomne darovať energiu. Svet je založený na dávaní a prijímaní. Môžeme dávať prostredníctvom dotyku a prijímať zároveň. Dotyk ľudskej ruky znamená v hovorenej reči: "Záleží mi na tebe." Možno sa náš priateľ neuzdraví. To nič. Náš záujem o jeho uzdravenie je veľmi cenný. Akoby ste mu hovorili: "Milujem ťa a stojím pri tebe. Spoločne nájdeme riešenie."

Každé ochorenie sa raz skončí. Všetky krízy sa raz pominú. Všímajte si, ako pracuje uzdravovacia energia. Prebudte ju v sebe.

Odkryte svoj prameň múdrosti a poznania.

Zaslúžite si plnú milosť uzdravovania

Zaslúžime si byť úplní.

Zaslúžime si vedieť, kto sme, a milovať sa takí, akí sme.

Stvoriteľova láska je pripravená nás naplniť a priniesť splnenie všetkých našich potrieb.

Nech sa tak stane!

Kruh lásky

Predstavujte si, že sa nachádzate na takom mieste, na ktorom sa cítite úplne bezpečne. Zhodte zo seba bremeno všetkých útrap, bolestí a strachu. Zbavte sa všetkých negatívnych návykov a vzorov správania. Pozorujte, ako sa od vás vzd'ajú a odchádzajú. Nikdy viac sa k vám nevrátia

Vizualizujte, ako stojíte na svojom bezpečnom mieste s roz-tvorenou náručou vraviac: "Som otvorený a pripravený prijať!" a vyslovte to, čo si želáte. Presne formulujte, čo chcete. Nie to, čo nechcete, ale to, čo naozaj chcete. Vezdte, že je to možné. Vizualizujte, akí ste celiství a plní zdravia Po-čúvajte pokoj vo svojom vnútri. Vidíte, koľko je vo vás lásky?

Myšlienka v sebe skrýva veľkú silu. Stačí jedna maličká myšlienka a celý náš svet sa môže zmeniť. Máme na výber. Môžeme sa obklopiť nenávisťou a neznášanlivosťou. Takisto sa môžeme rozhodnúť pre lásku a zdravie.

Vybral som si kruh lásky. Všetci ľudia chcú to isté. Chcú to, čo aj ja. Chceme byť samými sebou a naplno sa realizovať. Chceme žiť v mieri a v bezpečí.

Znovu si uvedomte nádheru toho miesta ktoré je pre vás úplne bezpečné. Vnímajte svoje prepojenie so všetkými ľuďmi na tomto svete. Dovoľte, aby vaše srdce komunikovalo so srdcami iných ľudí. Srdcia komunikujú pomocou najsilnejšej energie a tou je láska Vezdte, že láska, ktorú vyšlete, sa k vám v zná-sobenej miere vráti.

"Posielam slová útechy ku všetkým ľuďom a viem, že sa ku mne vrátia."

Predstavujte si, ako sa okolo celej planéty odvíja kruh svet-la.

Nech sa tak stane!

Zaslúžite si lásku

Nie je našou povinnosťou všetkému veriť. V pravý čas a na pravom mieste sa všetko dozvieme.

Každý z nás má schopnosť mať rád samého seba čoraz väč-šmi.

Zaslúžime si byť milovaní.

A rovnako si zaslúžime žiť dobrý, spokojný život, byť zdraví, ľúbiť a byť ľúbení, mať, čo potrebujeme, aby naše vnútorné dieťa vyrastalo v dobrom prostredí a prežilo nádherný život.

Predstavujte si, ako ste obklopení láskou. Akí ste šťastní, zdraví a celiství.

Vizualizujte život, aký chcete prežiť. Chodte až do tých najmenších podrobností. Budte si istí, že si to zaslúžite.

Napokon nechajte zo svojho srdca prúdiť lásku do celého tela a nechajte sa ňou uzdravovať.

Nechajte naplniť celú miestnosť láskou a nechajte ju prúdiť okolo domu, aby ste cítili, že ste pod ochranou a uprostred kruhu lásky. Vnímajte, ako láska krúži okolo vás, ako z vás vychádza a vracia sa späť.

Láska je najsilnejšia energia a je v jej moci uzdravovať.

Dovoľte vašej láske, aby vo vás neustále žiarila, vychádzala z vás a vracala sa späť k vám.

Oddajte sa toku lásky.

Vy sami ste tiež láska

Nech sa tak stane!

Nové desaťročie

Predstavujte si, ako sa pred vami otvárajú dvere nového desaťročia, ktoré sa stane obdobím uzdravovania Takého uzdravenia, aké sme doposiaľ nepoznali.

Dostali sme sa do bodu, keď začíname chápať, aké úžasné schopnosti sú ukryté v nás samých. Učíme sa nadviazať spojenie s tou časťou v nás, ktorá pozná tajomstvo uzdravenia a ktorá je v nás na to, aby sme vedeli, ako kráčať k najvyššie-

mu dobru pre nás, našich blížnych a všetko jestvujúce vo vesmíre.

Vizualizujte, ako sa tieto dvere pred vami dokorán otvárajú a vy ako nimi prechádzate a ako spoznávate nekonečnú paletu možností, ako sa uzdraviť. Jestvuje toľko uzdravovacích postupov, že by sme mohli povedať, koľko ľudí, toľko ciest k zdraviu.

Naše telá volajú po uzdravení. Potrebujeme uzdraviť aj svoje srdcia A na uzdravenie čaká aj naša myseľ. Otvárame sa svojej individuálnej ceste k uzdraveniu. Dvere, ktorými prechádzame, sú dostatočne široké, vedie cez ne cesta k nášmu osobnému rastu a prechádzame nimi s vedomím, že je to kvôli nášmu dobru a že sme v úplnom bezpečí. Je to iba zmena.

Nech sa tak stane!

Som duch

Len my môžeme zachrániť tento svet. Ak s plným vedomím kráčame k nášmu dobru, nachádzame riešenia

Musíme mať ustavične na pamäti, že sme viac ako telo, viac ako obyčajná osobnosť, viac ako choroby, ktoré nás trápia, a teda viac ako všetko, čo sme v minulosti zažili.

Sme viac ako naše najdôležitejšie vzťahy, »?*

Našou pravou podstatou je duch. Večný duch. Ktorý bol, je a ktorý vždy bude.

Prišli sme sem, aby sme sa naučili milovať sa.

A prirodzene, milovať svojich blížnych, bratov a sestry na ceste večnosťou.

Tým, že budeme mať radi samých seba a zároveň milovať druhých ľudí, nájdeme spôsob, ako uzdraviť nielen seba, ale aj planétu.

Žijeme v mimoriadne dôležitom čase. Všetko sa okolo nás mení. Mnohým problémom ešte ani nedovidíme na dno. Napriek tomu kráčame životom, ako najlepšie vieme. Všetko však prejde a my nájdeme riešenia

Sme duch.

Duch, ktorý je slobodný.

Sme vzájomne prepojení so všetkým na duchovnej úrovni. Je to jediná úroveň, ktorú nám nikto, nikdy nemôže vziať.

Na duchovnej úrovni sme všetkým.

Všetci sme jedno.

Sme slobodní.

Nech sa tak stane!

Bezpečný svet

Možno ste radi, ak vás niekto drží za ruku alebo sa s niekým objímate alebo sa o niekoho môžete oprieť.

Načrtla som toľko možností, ktoré máme pred sebou, každému z nás je niečo bližšie. Hovorila som o pozitívnych veciach i tých negatívnych. Spomenula som, že máme strach, cítime sa sklamaní, bojíme sa, ak sa máme k niekomu priblížiť a pozdraviť ho. Mnohí z nás si tak málo veria, že sa nedokážu o seba postarať. Cítime sa opustení a osamelí.

Mnohí už na sebe pracujeme a zist'ujeme, že sa naše životy skutočne menia. To, čo bolo pre nás kedysi problémom, už nie je. Úplná zmena k lepšiemu nenastane za noc, ale ak sme pevní a vytrvalí, zmena skôr či neskôr nastane a budeme zažívať pozitívne veci.

A tak sa podel'me so svojou energiou a láskou s ľud'mi po oboch našich stranách.

Kto dáva zo srdca, zo srdca aj dostáva

Otvorme svoje srdcia, aby sme mohli každého prijať v našej miestnosti s láskou, povzbudením a záujmom.

Posielajme svoju lásku k ľuďom, ktorí kráčajú po ulici, ktorí nemajú kde bývať a nemajú večer kde skloniť svoju hlavu.

Posielajte lásku aj tým, čo sú plní hnevu, trpkosti a bolesti. Každému. I tým, čo svoje trápenie skrývajú. Tým, ktorí čoskoro opustia túto planétu, aj tým, čo už odišli.

Neberte ohľad na to, či niekto o vašu lásku stojí alebo nie. Odmietnutie vám neublíži.

Umiestnite do svojho srdca celú planétu - zvieratá, ryby, vtáctvo, vegetáciu, kamene, vzduch, vodu - všetko. Všetkých ľudí. Aj tých, na ktorých sa hneváte alebo ktorí vás privádzajú do zúfalstva. Prirodzene i tých, ktorí nie sú takí, akých by ste ich radi videli. I tých, čo sú, aspoň podľa vašej mienky, samým stelesnením diabla. Tých všetkých tiež vpustíte do svojho srdca

A tam, v bezpečí, pod krídlami vašej lásky spoznajú, kto vlastne sú.

Predstavujte si, že na celej planéte je trvalý mier. Práve teraz so svojimi víziami prispievate k mieru. Kochajte sa v myšlienke, čo všetko robíte pre svetový mier.

Ste nádherná bytosť. Poďakujte si za to. To je vaša skutočnosť.

Nech sa tak stane!

Miluj všetko, čo je v tebe

Pokúste sa vrátiť do detských rokov, najlepšie do obdobia, keď ste mali päť rokov. Vtedy ste ešte videli svet v jeho nezaštretej forme.

Priblížte sa tomuto dieťaťu, vezmite ho do svojej náruče

a povedzte mu: "Som tvoja budúcnosť a prišla/prišiel som ti prejavit' svoju lásku."

Potom sa s dieťaťom presuňte do prítomnosti. Teraz stojíte obaja pred zrkadlom a s láskou hľadíte jeden na druhého.

Vidíte, že nie ste úplní. Niečo vám chýba. Opäť sa vrátite do detstva. Do chvíle, keď ste prišli na svet. Boli ste mokří a cítili ste na svojom tele závany chladného vzduchu. Za vami bola ťažká cesta. Všetko okolo vás žiarilo a napriek tomu, že ste boli spojení pupočnou šnúrou so svojou matkou, báli ste sa. Boli ste však dokonale pripravení na život na tejto planéte.

Milujte toto maličké dieťa.

Teraz prejdite do obdobia, keď ste sa učili chodiť. Spravili ste krok a spadli ste, vstali ste, opäť urobili krok a znova ste sa ocitli na zemi. A zrazu ste urobili prvý krok, za ním ďalší a ďalší. Naučili ste sa chodiť. Akí ste boli na seba hrdí.

Milujte toto malé dieťa.

Prejdite k prvému dňu v škole. Nechcelo sa vám odísť od mamičky? Ale dokázali ste prejsť prah nového obdobia vo vašom živote. Robili ste to najlepšie, na čo vám stačili vaše sily, aby ste bez ujmy prežili školské roky.

Milujte toto malé dieťa.

Teraz máte desať rokov. Pamätáte si, čo sa vo vašom živote vtedy odohrávalo? Možno to bolo nádherné a možno bolestivé. Usilovali ste sa prežiť a podarilo sa vám to.

Milujte toto desaťročné dieťa.

Prichádza obdobie dospelovania. Mohlo to byť vzrušujúce, pretože ste dospelovali a otvárali sa pred vami brány možnosti sveta dospelých. Rovnako to mohlo byť hrozné, pretože sa vám vaši rovesníci mohli posmievať a podceňovať, pre váš vzhlad alebo vaše správanie. Zvládli ste to, ako ste to len najlepšie vedeli.

Milujte toto dospelujúce dieťa

A teraz maturujete. Už viete viac ako vaši rodičia. Ste pri-

pravení žít' podľa svojich predstáv. Ste plní odvahy a obáv zárovenň.

Milujte tohto mladého človeka.

A prišiel prvý deň v práci. Dostali ste prvú výplatu a naplňalo vás to spokojnosťou. Chceli ste vykonávať svoju prácu čo najlepšie. Stále sa ešte bolo čomu učiť' Nezaváhali ste a osvojovali ste si stále nové a nové vedomosti.

Milujte tohto človeka.

Predstavujte si ďalšie mil'niky vo svojom živote. Svadba Dieťa a Nový domov. Mohlo to byť' úžasné a mohlo to byť' biedne. Zvládli ste to. Prežili ste, ako bolo vo vašich možnostiach. Milujte sa takí, akí ste.

Milujte tohto človeka

Teraz dovoľte všetkým týmto častiam, aby vytvorili celistvý obraz, a postavte sa pred zrkadlo. Na každého človeka vo vás sa pozerajte s láskou. Chýba ešte jedna časť. Je to budúcnosť. Ale budúcnosť už klope na dvere a vstupuje. S roztvorenou náručou na vás volá: " Som tu, aby som ťa milovala."

Nech sa tak stane!

Ste silní

Pocíťte svoju silu. Pozorujte silu svojho dychu. Vnímajte silu svojho hlasu. Precíťte silu svojej lásky. Vnímajte silu svojho odpustenia Cíťte silu svojej ochoty zmeniť sa. Ste silní. Ste krásni. Ste požehnané, vznešené bytosti. Zaslúžite si dobro, nie štipku dobra, len samé dobro.

Uvedomte si svoju silu. Žite s ňou v harmónii. Ste v bezpečí.

Privítajte každý nový deň s láskou a otvorenou náručou.

Nech sa tak stane!

Prišlo svetlo

Posaďte sa oproti partnerovi a chyt'ite sa za ruky. Pozerajte jeden druhému uprene do očí. Zhlboka sa nadýchnite a uvoľnite zo seba všetok strach, ak ešte nejaký pociťujete.

Znovu sa nadýchnite, uvoľnite sa a zjednot'ite sa s človekom oproti sebe. Čo v ňom vidíte, to je len zrkadlový obraz vás samých, odraz toho, čo je vo vás.

Všetko je v úplnom poriadku. Všetci sme jedno. Dýchame rovnaký vzduch. Pijeme tú istú vodu. Jeme plody tej istej planéty. Máme rovnaké túžby a potreby. Všetci chceme byť zdraví. Všetci chceme milovať a byť milovaní. Všetci chceme žiť v pohode a mieri. Všetci chceme žiť v blahobyte. Všetci chceme naplno žiť.

Pozerajte na toho človeka s láskou a ochotne prijímajte lásku späť. Vezďte, že ste v bezpečí.

Pozerajte na partnera a uist'ujte ho, že je úplne zdravý.

Presvedčte ho o tom, že je obklopený samými milujúcimi ľuďmi.

Potvrďte v ňom istotu, že bude vždy žiť v blahobyte a v pohode.

Sústred'ite sa na jeho spokojnosť a bezpečnosť a vezďte, že všetko, čo vyšlete, sa k vám v znásobenej miere vráti.

Potvrďte v ňom to najlepšie z najlepšieho, vezďte, že je toho ten človek hoden a predstavujte si, že je to ochotný prijať.

Nech sa tak stane!

LOUISE L. HAYOVÁ

MILUJ SVOJ ŽIVOT

Príčinou ľudských problémov a chorôb sú negatívne psychické návyky. Liečebná metóda kalifornskej psychoterapeutky Louise Hayovej je založená na duševnej očiste. Ponúka spektrum pozitívnych tvrdení, ktoré pôsobia nielen preventívne, ale dokážu vyliečiť aj najzávažnejšie ochorenia.

Autorka vychádza zo svojej dlhoročnej liečiteľskej praxe. Jej skúsenosť je zároveň osobná. Usilovnou prácou na sebe, zmenou prístupu k životu, sa jej podarilo vyliečiť si rakovinu.

Hayová učí odstraňovať prekážky, rozvíjať tvorivé schopnosti, ktoré sú vo vnútri každého človeka a zároveň učí, ako naplno žiť a dosiahnuť to, po čom túžime. Ukazuje, že sme vzájomne prepojení vjemnej sieti kozmického tkaniva, ktoré umožňuje pomocou kozmického jazyka, akým je láska, predstavivosť, obrazotvornosť, meditácia a modlitba.

Knihu preložili do vyše dvadsiatich jazykov. Všade sa stretla s nadšeným prijatím a stala sa národným bestsellerom. MILUJ SVOJ ŽIVOT je znamenitou ukážkou pozitívneho prístupu k životu a návratom do krajiny harmónie. 272 strán, cena 84 Sk s DPH.

Vydala
GARDENIA
Publishers
v roku 1994

Kyriacos C. Markides

STROVOLOSKÝ MÁG

Novinka vydavateľstva GARDENIA Publishers, v ktorej nás autor, americký sociológ, uvádza do mystického sveta svojho cyperského rodáka, Spyrosa Sathiho, známeho skôr pod menom Daskalos a "strovoloský mág".

Jeho svet je tajomný a exotický. Daskalos patrí k najväčším súčasným Majstrom, ktorí ďalej rozvíjajú západnú duchovnú tradíciu. Pozná tajomstvo života a smrti. Komunikuje s mimozemskými civilizáciami, ktoré bdejú nad vývojom ľudstva a pomáhajú nám odvrátiť rôzne nebezpečenstvá. Ovláda telepatiu, vie dematerializovať predmety, prenášať ich duchovný obraz do diaľav a tam ich opäť zhmotniť, cestovať do minulosti i budúcnosti... Daskalos má hlboké etické cítenie. Zaoberá sa liečiteľstvom duše. A nadovšetko má rád život, ktorý chápe ako šancu duchovne sa povzniesť a prostredníctvom lásky prispieť ku kozmickej harmónii.

Zároveň jedinečným spôsobom odкрýva učenie Ježiša Nazaretského, ktoré je dvetisíc rokov po jeho narodení stále rovnako prít'azlivé, aktuálne a neopakovateľné.

240 strán, viazaná, 87 Sk s DPH.

GARDENIA Publishers pripravuje:

John Rossner: Kozmický Kristus - návrat k pôvodnej tradícii

Sharamon a Baginski: Kniha o lotosových kvetoch

RupertSheldrake: Tao prírody

Martin Marek Horus: Tajomstvo pyramidálnej energie

Gaby Rossbach: Vizuálna meditácia

Peter Kelder: Prameň mladosti a dlhovekosti



LOUISEL HAYOVÁ

LÁSKA SA RODÍ V TEBE

Slovenské vydanie amerického titulu: THE POWER IS WITHIN YOU

© 1991 by LouiseL. Hay,

Vydala GARDENIA Publishers, P.O. Box 7,850 07 Bratislava 57,
Slovenská republika, ako svoju ôsmu publikáciu

Editor, preklad z angličtiny a foto na obálke: PhDr. Marián Dujnič

Návrh obálky a digitálna sadzba: GARDENIA Publishers

Na obálke je záber z jarnej Galiley

Jazyková redaktorka: Katarína Jošticová

Imprimatur 21. mája 1994 (11. sivan 5754)

240 strán, prvé vydanie, rok vydania 1994

ISBN80-85662-11-6

LOUISE L. HAYOVÁ

LÁSKA SA RODÍ V TEBE

Voľné pokračovanie bestselleru

MILUJ SVOJ ŽIVOT



Láska všetko napráva, nejstuje lepší liek. Láska vymaže aj najbolestivejšie spomienky vo vašom vnútri, pretože láska cez všetko preniká ľahšie. Čomu dáte prednosť? Chcete žiť v bolesti, alebo v radosť? Na vás záleží, čo si vyberiete: sila prítomná vo vás podporí každú vašu snahu.

Uvedomte si, že láska k sebe samému rastie podobne ako vaša sebaúcta, a všetky potrebné zmeny vo vašom živote prebehnú oveľa rýchlejšie, ak budete vedieť, že sú pre vás správne. Láska nie je nikdy mimo vás. Láska sa rodí vo vás. Čím viac budete milovať, tým väčšmi budete priťahovať lásku. Láska vám otvorí cestu k šťastiu.

GARDENIA

Publishers

ISBN 80-85662-11-6