

**Sedem krokov k šťastiu** je súčasne kniha i hra. Sedem krokov vás povedie k sebazpoznaniu, hľadaniu vyššieho zmyslu života, k šťastiu alebo aspoň k zmyslupnej zábave plnej prekvapení. Náš osud je v našich rukách a celý život sa učíme, kto vlastne sme.

Hru tvorí sedem kruhov s otázkami a odpoveďami. Budete potrebovať malé kyvadlo, ale rovnako dobre vám poslúži prsteň, prípadne privesok na retiazke. Dôverujte svojim pocitom a skúste komunikovať so svojim podvedomím, svojim vyšším ja, vyššou múdrosťou. Súčasťou knihy sú doplnujúce texty z kurzov „Modrá planéta“, ktoré sa konali v Združení pre integrálne vzdelávanie v rokoch 1999 – 2003 a obrazy s harmonizujúcimi účinkami, ktoré vám poodhalia tajomstvo vesmíru a mystérium života na Zemi.

**Tvorenie krásy je najcennejší ľudský dar vesmíru.**



Ing. **IVETA SLOBODNÍKOVÁ**, pôvodným povolanim inžinierka chémie, pôsobila trinásť rokov v chemickom priemysle ako manažérka a informačná špecialistka. Je spoluzakladateľkou Združenia pre integrálne vzdelávanie. Umeniu a práci s energiami sa venuje celý svoj život. Jej kniha ponúka nevšedný pohľad na svet vyplývajúci z jej životných skúseností a dlhoročnej práce lektorky kurzov rozvoja vedomia a tvorivosti. Je autorkou jedinečnej metódy rozvoja tvorivosti cez výtvarné umenie. Pomáha ľuďom nájsť cestu k zmysluplnému šťastnému životu. Žije v Bratislave so svojou rodinou.

**Sedem krokov k šťastiu**

**IVETA SLOBODNÍKOVÁ**

**IVETA SLOBODNÍKOVÁ**

# **Sedem krokov k šťastiu**



**Vesmírna hra**

IVETA SLOBODNÍKOVÁ

# Sedem kroků k štěstí

| Vesmírna hra

**Milý čitateľ,**

držiš v rukách zvláštnu knihu, ktorá ponúka aj hru. Nevšedný príbeh života, ktorý si píše každý sám. Po siedmich krokoch, ak si to budeš želať, ťa jemne povedie k sebazoznaniu, hľadaniu vyššieho zmyslu života, k šťastiu alebo aspoň k zmysluplnéj zábave plnej prekvapení. Naš osud je v našich rukách. Človek má vo vesmíre výnimočné postavenie a disponuje ohromnými silami, ktoré dostal do vienka od Stvoriteľa. Celý život sa učíme, kto vlastne sme a ako tieto sily máme používať.

Nech je táto kniha jednou z mnohých ciest k šťastnému životu na zemi.

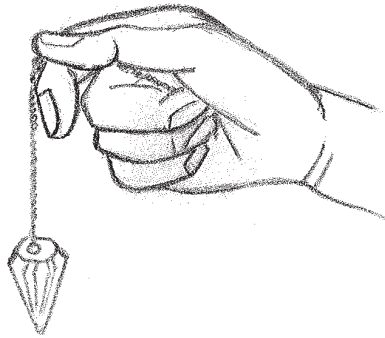
S LÁSKOU AUTORKA

## Venovanie

TÚTO KNIHU VENUJEM VŠETKÝM ĽUĐOM, KTORÍ TÚŽIA PO PRAVDE A LÁSKE  
A NAPĽŇAJÚ SVETLOM TÚTO ZEM, AKO AJ VŠETKÝM HLĎADAJÚCIM

## Obsah

9	Úvod
11	Vesmírna hra – sedem krokov k šťastiu
31	Na prahu nového sveta
34	Dvanásť stupňov k dokonalosti
37	Bytosti spojené láskou, duchovní sprievodcovia
40	Vzťahy – kruhy, tajomstvo lásky
45	Príroda je veľká učiteľka, matka, ochrankyňa života
49	Starý keltský rituál moci
50	Slovo o učiteľoch
52	Duchovný rozvoj je cesta k svetlu a k pravde o podstate života
58	Vizualizácia ako duchovný nástroj
60	Umenie a duchovná transformácia ľudstva na konci vekov
66	Tajomstvo meditácie
69	Ako správne meditoval
72	Princíp dúhy a meditácia pre zdravie
74	Meditácia pre zdravie
75	Meditácia na nájdenie zmyslu života a úlohy duše na zemi
76	Meditácia svetla



## Úvod

Vesmírna hra predstavuje sedem krokov k šťastiu, k pochopeniu, kým vlastne sme, ako môžeme nadviazať kontakt so svojimi pocitmi a žiť šťastnejšie v súlade s vesmírnymi silami. Hra sa skladá zo siedmich kruhov s otázkami a odpoveďami. Ponúka príjemnú a zmysluplnú zábavu a odpovede na vnútorné otázky. Budete potrebovať malé kyvadlo, ale rovnako dobre vám posluží napríklad prsteň, prípadne privesok na retiazke. Kyvadlo uchopte do pravej ruky podľa obrázka na protilahej strane, jemne sa dotknite stredového krúžka, pomaly zdvihnite kyvadlo asi jeden centimeter nad stredový krúžok tak, aby ste rukou nehýbali, a v duchu si položte otázku. Dôverujte vlastným pocitom, práve ste začali komunikovať so svojím podvedomím, svojím vyšším ja, vyššou múdrosťou. Počkajte, až sa kyvadlo začne kývať. Smer, na ktorý sa pri pohyboch najväčšmi vychýli, je vaša odpoveď. Ak sa výnimočne vychýli rovnako na obe strany, znamená to, že obe odpovede sú pre vás rovnako dôležité. Súčasťou hry sú aj dva prázdne kruhy. Možno ich tvorivo použiť na objavovanie vlastného vnútorného sveta pomocou vami kladených otázok a odpovedí, medzi ktorými sa neviete rozhodnúť. Kyvadlo vám ich spoľahlivo ukáže. Ak chcete zistiť svoj momentálny emocionálny stav, môžete hru hrať aj každý deň. Tým, že myslíte



*na priateľa/priateľku a kladiete vnútorné otázky, môžete sa tiež dozvedieť, ako sa práve v tej chvíli cítí. Rešpektovanie svojich pocitov prináša pocit šťastia.*

*Súčasťou knihy sú dopĺňujúce texty z prednášok kurzov Modrej planéty konaných v Združení pre integrálne vzdelávanie v rokoch 1999 – 2003 a obrazy s harmonizujúcimi účinkami, ktoré vám poodhalia tajomstvo vesmíru a mystérium života na zemi. Prajem vám príjemné chvíle prežité pri dobrodružstve sebaobjavovania.*

AUTORKA

## Vesmírna hra – sedem krokov k šťastiu

Tajomný vesmír oddávna priťahuje ľudskú pozornosť. Kto som, kam idem a čo tu na zemi mám robiť, sme sami vo vesmíre, aký je zmysel ľudskej existencie? To sú otázky staré ako ľudstvo samo. Vedci neustále pátrajú po mimozemských civilizáciách. Okrem iných existujú teórie, že mimozemšťania sú buď takí veľkí, alebo takí strašne malí, že ich nemôžeme vidieť. Ľudstvo žije na planéte Zem miliómy rokov a stále presne nevie ani to, ako vznikol vesmír, prečo sa rozpínanie našej galaxie zrýchľuje, ako zistil už A. Einstein, a kam to všetko speje. Vesmír ani život človeka sa nedajú pochopiť myslou, rozobrať na kúsky a vedecky vysvetliť. Každý skutočne veľký vedec nakoniec dospel k hranici, kde sa veda spája s náboženstvom, mystériom života. Mnoho duchovných právd, napríklad existencia energie duše čiže biopola elektromagnetickej povahy, prenos myšlienok, ktorý sa dnes testuje v súvislosti s vývojom nových typov počítačov, či existencia iných nevyvetlitelných javov, sa už vedecky dokázalo. Veda vždy zaostáva za empirickým poznaním ľudstva. Vesmír aj človek tvoria jeden celok, všetko so všetkým v ňom súvisí a pochopenie pravdy, rozmanitosti v jednote a jednoty v rozmanitosti si vyžaduje iný druh vnímania, nielen zmyslového, vedeckého, ale aj empirického a duchovného poznania ľudstva.

Božie stvorenie je dokonalé a jeho dokonalosť môžu plne pochopiť len dokonalé bytosti.

Našou úlohou je približovať sa ideálu. Človek namiesto toho, aby sa tešil z dokonalého sveta, objavoval súvislosti, rozoberá všetko na kúsky. Výsledkom je

mnoho odvetví vedy, vyspelá technika, umelá inteligencia, ale aj zrýchlený čas a napriek pokrokom v medicíne neustále sa zhoršujúce zdravie ľudstva a planéty. Napriek „pokroku“ nepoznáme dnes ani všetky tajomstvá ľudského mozgu, často nepoznáme ani sami seba. Vedci varujú, znižuje sa prah citlivosti na bolesť a utrpenie už u malých detí. Otupenie citov je skutočnou hrozbou pre ľudstvo. Naše srdce a jeho pocity sú jedinou bránou k šťastnému životu, ak sa len nechceme stať biologickými robotmi.

Veľa ľudí dnes žije na pokraji nervového zrútenia. Navonok pôsobia vyrovnané, sú výkonní, ale v skutočnosti žijú na psychofarmakách, trpia nespavosťou, stavmi úzkosti, strachom a napätím. Vo svojej praxi sa často stretávam s úspešnými, ale nie šťastnými ľuďmi. Keď sa ich opýtam, čo im v živote robí radosť, sú natoľko inteligentní, že nepovedia peniaze, moc, sláva, pretože už zistili, že v tom pocit šťastia nie je, iba ak zadosťučinenia. Čo im však skutočne robí radosť, na to si už nedokážu spomenúť. A tak sa spolu v terapiách vraciame do detstva a pátrame po pocite radosti z hry, tvorivosti, aktivity, po možnosti vnieť opäť túto tichú detskú radosť do života. Pátrame po stopách odvahy skutočne žiť. Smutné je, keď mnohí inteligentní mladí ľudia dnes strácajú zmysel života, podliehajú depresiám a drogám. Pýtala som sa môjho mladého klienta, prečo potrebuje takúto skúsenosť. Povedal mi, „lebo nuda“. Ako je to možné v spoločnosti plnej technickej zábavy, techno hudby, hi-tech hračiek, umelého sveta? Možno práve preto. Umelý svet má len veľmi málo skutočnej energie, zabíja v ľuďoch schopnosť cítiť, tvoriť, až ani sami nevedia, čo vlastne chcú. Vtedy sú tu pripravené reklamy, aby im povedali, po čom majú túžiť, čo majú chcieť, teda za to aj zaplatiť, a bludný kruh sa roztáča. Nemôžeme žiť iba navonok, náš vnútorný svet je rovnako dôležitý a je to svet ticha, bez stresu a neónov. Je to svet pocitov, kde sú ukryté pravé pocity šťastia, tajomný svet našej duše. Duša má rada svetlo sviec, živé vône, farby prí-

rody, čas na precítenie šťastia, lásky, radosti, že sme na svete. Aby sme ju objavili, musíme najprv chcieť. Pripustiť existenciu nemateriálneho sveta a s pokorou vstúpiť do tajomného vnútorného sveta pocitov, ticha a svetla v nás. Človek má vo vesmíre výnimočné postavenie a disponuje ohromnými tvorivými silami. Je na nás objaviť ich a správne používať v súlade s rytmom stvorenia. Z začať musíme seba-poznávaním, odhalením toho, čo nás stresuje, čoho sa bojíme, čo nás blokuje, ktorú oblasť svojho života pre nedostatok času zanedbávame, po čom skutočne túži naše srdce. Rozlišovať, čo nás vlastne ženie do neustálych výkonov, presadzovania sa – pocity srdca, alebo ega. Pocity ega sa uspokojiť nedajú, ego chce sústavne viac a po chvíľke zadosťučinenia po dosiahnutí cieľa nás ženie stále ďalej. Stávame sa zraniteľnými a ľahko manipulovateľnými. Je to, akoby sme žili so šatkou na očiach a skackali len na jednej nohe, aby sme nevideli pravú skutočnosť. Skutočné šťastie a trvalý úspech však dosiahneme len vtedy, keď náš život plynie slobodne v súlade s pocitmi srdca, duše, stávame sa súcitnejšími, milujúcejšími, otvorenejšími, sami sebe pánmi a robíme len to, čo skutočne chceme. Sme slobodné bytosti a hojnosť všetkého nám patrí od vekov. Materiálny svet je len nepatrným zlomkom skutočného sveta.

Ak vám táto hra so siedmimi kruhmi pomôže poodhaliť tajomstvo vášho života, splní svoj účel. Čo napíšete do posledných dvoch prázdnych kruhov, je len na vás. Môžete získať odpoveď na akúkoľvek otázku, vaše vyššie ja, vyššia múdrosť pozná všetky odpovede. Vstupujete do zázračného, nemateriálneho, večného sveta, do sveta, z ktorého vy sami tvoríte svoj materiálny svet. Vezmime kormidlo svojho života pevne do rúk, za svoj život sme zodpovední sami seba a stvoreniu.

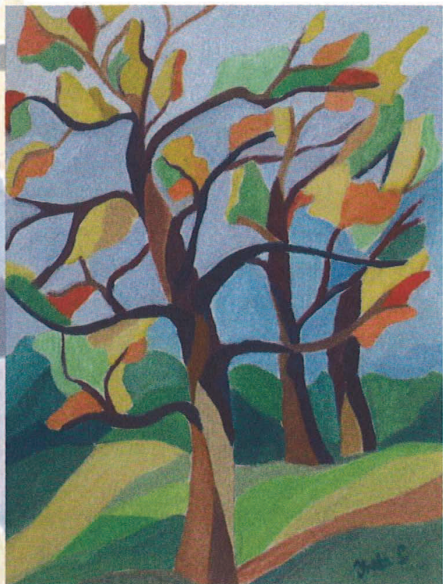
**Mystérium tvorby našej reality môžeme opísať siedmimi krokmi – prijatie, pochopenie, odpustenie, uvoľnenie, túžba, predstavivosť, radosť z hry tvorenia.**



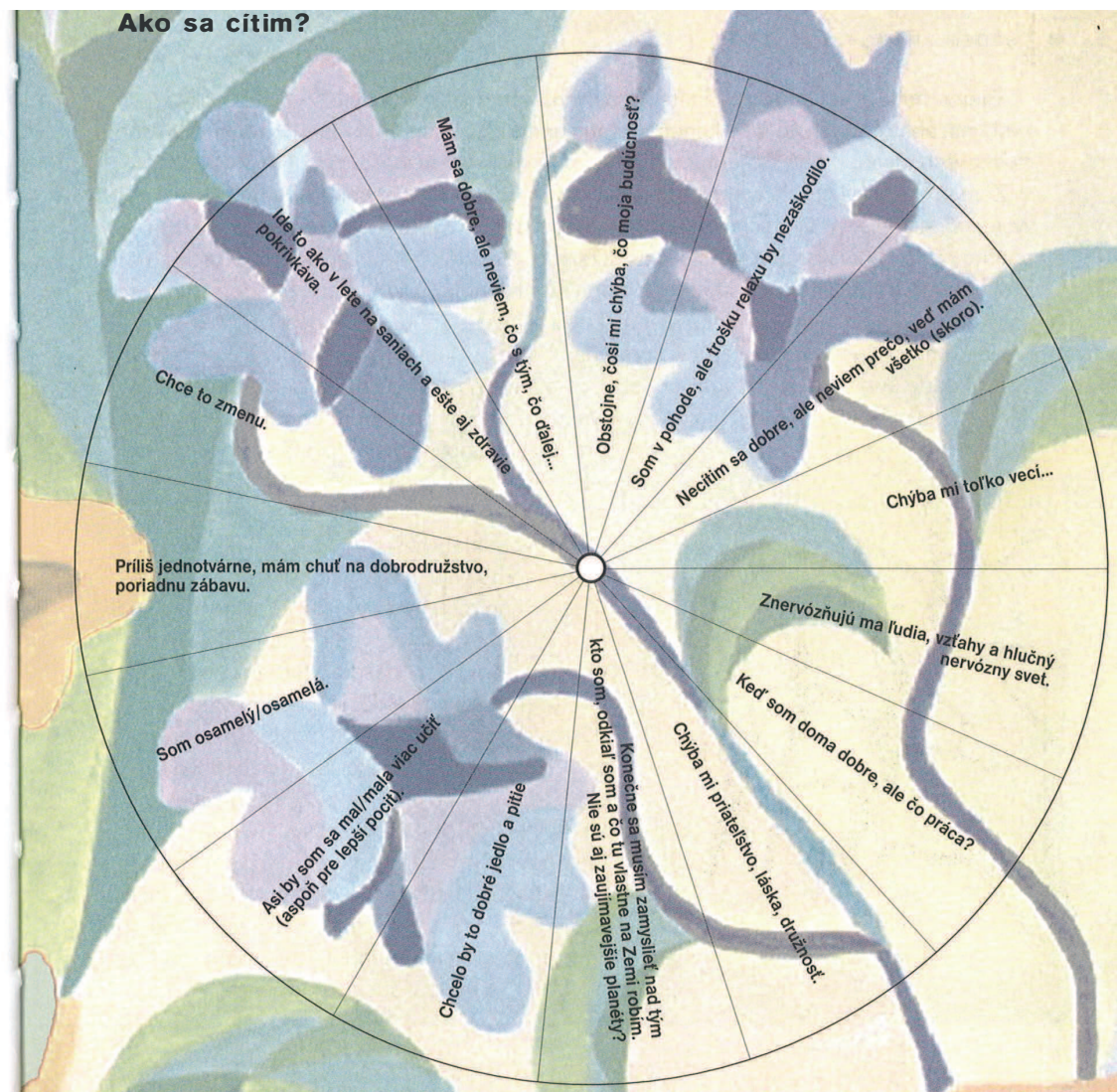
Žijeme na krásnej modrej planéte uprostred vesmíru v nekonečnosti bytia, v poli všetkých možností. Vesmír, to je nekonečný tanec energie v presnom nádhernom rytme, v ktorom všetko plynie, vyvíja sa, jedna forma energie sa mení na inú.

Zem je akosi vesmírnou školou a duše sa na ňu rodia milióny rokov, aby mali možnosť vyskúšať si svoje tvorivé schopnosti a pochopiť dualitu sveta a samy seba. Človek ako energoinformačný systém pozostávajúci z tela, mysle a ducha nesie v sebe bytostnú túžbu po harmónii a svetle, z ktorého sa zrodil. Ako môžeme nájsť pokoj a harmóniu, keď si naše telo nesie určitý genetický materiál, ktorý nás viac alebo menej ovplyvňuje, a myseľ je nielen nástrojom ducha, ale aj sídlom ega, ktoré spôsobuje vnútorný konflikt, napätie a ilúziu oddelenosti bytia od svojej podstaty? Čo na to náš nesmrteľný duch? Trpezlivo čaká, kým mu človek svojou vôľou a duchovným úsilím dovolí prehovoriť cez srdce, v ktorom

prebýva. Duchovný rast je cesta k svetlu poznávaním energetických zákonitostí v každodennom živote, uvedomením si svojej podstaty a tým aj podstaty vesmíru. Na tejto ceste sa prirodzene rozvíjajú naše mimozmyslové schopnosti, schopnosť nielen logicky myslieť, ale aj cítiť a intuitívne vnímať, vedieť, ktoré myšlienky, pocity a energie sú naše a ktoré cudzie, transformovať negatívne emócie, pochopiť karmické dôsledky našich životných postojov, myslenia a cítenia, vnášať do svojho života viac svetla a radosť, schopnosť liečiť seba aj iných. Stávame sa vitálnejšími, pokojnejšími, súcitnejšími, čoraz menej závislými od čohokoľvek a žijeme s väčším sebauvedomením a radosťou, vedome začíname tvoriť lepší svet. Zdravie, úspech a pocity šťastia z harmónie a jednoty nám budú odmenou za naše úsilie v duchovnom raste.



## Ako sa cítim?

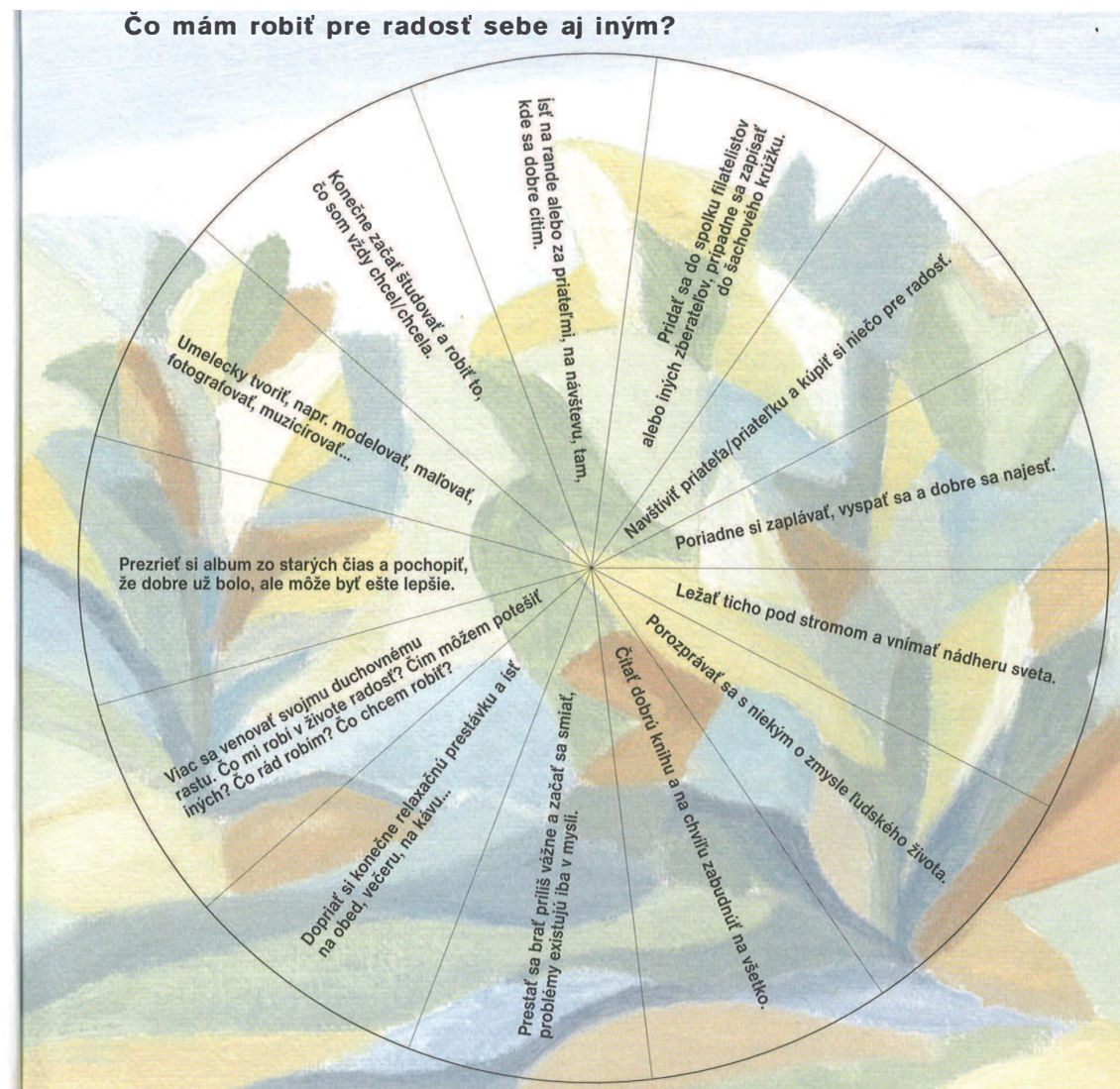




Ludia tretieho tisícročia sa častejšie zamýšľajú nad zmyslom života, jeho smerovaním, nad tým, ako žiť v období zmien, ktoré mnohí vidia a pociťujú. Naša Zem sa nachádza v období prechodu do vyššej dimenzie, prechodu na vyššiu vibračnú úroveň, a to prináša so sebou zmeny vo všetkých oblastiach života. Starý model materiálneho sveta dožíva, zdá sa, že nič už nie je také ako predtým, staré mechanizmy prestávajú fungovať. Prichádza človek nového veku, túžiaci žiť krajší a zmysluplný život, uvedomujúci si svoju duchovnú podstatu a tvorivú silu, smerujúci k plnej sebarealizácii na Zemi.



## Čo mám robiť pre radosť seba aj iným?





Ako vidíme svet okolo nás?

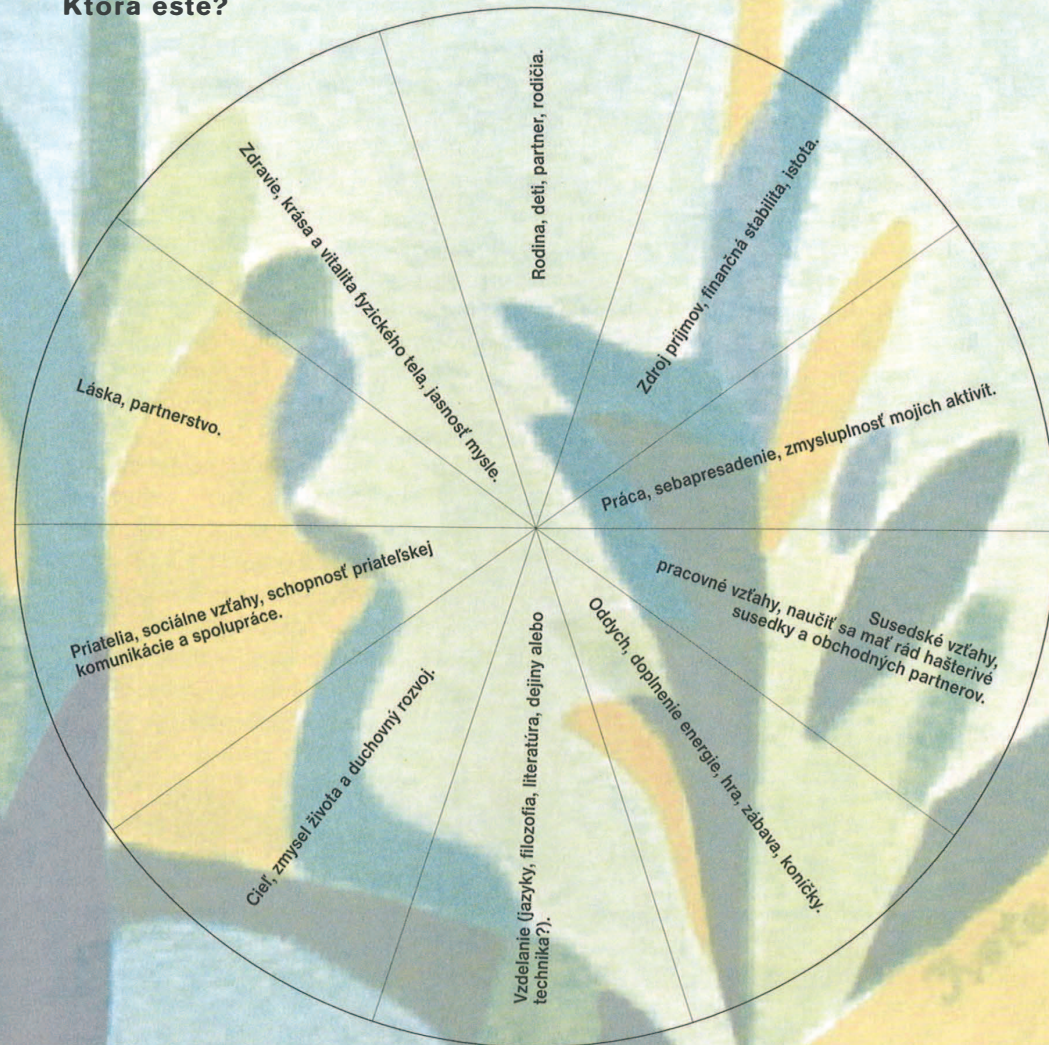
Čo vlastne vidíme a čo pritom cítime? Nad týmito otázkami sa málokedy zamýšľame, zdá sa nám, že naše oči fungujú automaticky a to, čo vidíme, je skutočnosť. Je to však naozaj tak? Koľko ľudí je na svete, toľko realít existuje. Každý človek vníma realitu svojím vlastným spôsobom. Filtruje prežívanú skutočnosť cez svoje skúsenosti a vytvára si svoj obraz sveta. Takýmto spôsobom skúmame, porovnávame, hodnotíme a cítime sa oddelení od pozorovaného. Schopnosť pozeráť sa na svet týmto spôsobom nám umožňuje rozvinúť slobodu individuálneho konania a je pre náš život dôležitá.

Existuje však ešte iný, oveľa dôležitejší spôsob videnia sveta, pri ktorom sa cítime súčasťou pozorovanej skutočnosti, neoddelujeme sa, cítime sa vo fyzicko-priestorovom vzťahu s objektom, na ktorý sa pozeráme. Tento spôsob vnímania je možný, iba keď sa uvoľníme, rozostrieme pohľad a pozorovaný objekt zahrnieme všeobjímajúcou pozornosťou,

na ktorej sa zúčastňujú aj naše pocity a ostatné zmysly, vidíme a cítime, a môžeme vidieť aj to, čo je zdanlivo neviditeľné, vnímame pocity a myšlienky iných, jemnú hru energií. Ak vidíme izolovane, nevnímame celú skutočnosť, myslenie je neobjektívne, pocity nezúčastnené a postoj zaujatý v dôsledku spomienok, svetónázoru a sebahodnotenia. Ak pozorujeme svet vnímavo, myslenie je objektívne, pocity intenzívne a postoj nezaujatý, otvorený pre danú chvíľu. Prežívame plynutie a jednotu, svet sa nám zdá pestrejší, prítomná chvíľa má svoju farbu a vôňu, zažívame daný okamih, tu a teraz. Vieme, čo je pre nás vhodné, a môžeme sa rozhodovať v súlade s našimi pocitmi a objektívne vnímanou realitou.



**Ktorá oblasť môjho života potrebuje moju pozornosť? Ktorá najviac? Ktorá ešte?**





Ak aspoň na chvíľku prestaneme logicky posudzovať to, čo vidíme, a začneme sa na svet pozeráť aj očami srdca, uvidíme veci a udalosti z nadhľadu, objavíme skryté súvislosti, bohatstvo a harmóniu vesmíru, svoje neobmedzené možnosti a schopnosti.

Vesmír, to je večná hra energií, vibrácií, rozličnej frekvencie, ktoré vnímame ako farbu, zvuk, hmotu. Ak poznáme jej zákonitosti, môžeme sa stať jej tvorivou súčasťou, naučiť sa pracovať s jemnými energiami pre dobro svoje aj iných. Fascinujúca hra svetla, farieb, tvarov a emócií, inšpiruje k vytváraniu reality krásneho sveta plného šťastných ľudí. Áno, aj to je možné. Každý tón, farba, tvar, myšlienka či pocit na nás pôsobí, pôsobí na naše energoinformačné pole. Ako sa v tom vyznať, ako vstúpiť do tohto zázračného, nám blízkeho sveta a nestratiť sa v ňom? S pokorou v srdci pred úžasnou silou zeme a vesmíru, s radosťou objavovať seba a svoje netušené možnosti, rozvíjať prirodzené mimozmyslové schopnosti a intuíciu. Naše srdce, naše vyššie ja je tým najlepším sprievodcom a kompasom na tejto ceste. Nechajme sa ním viesť.



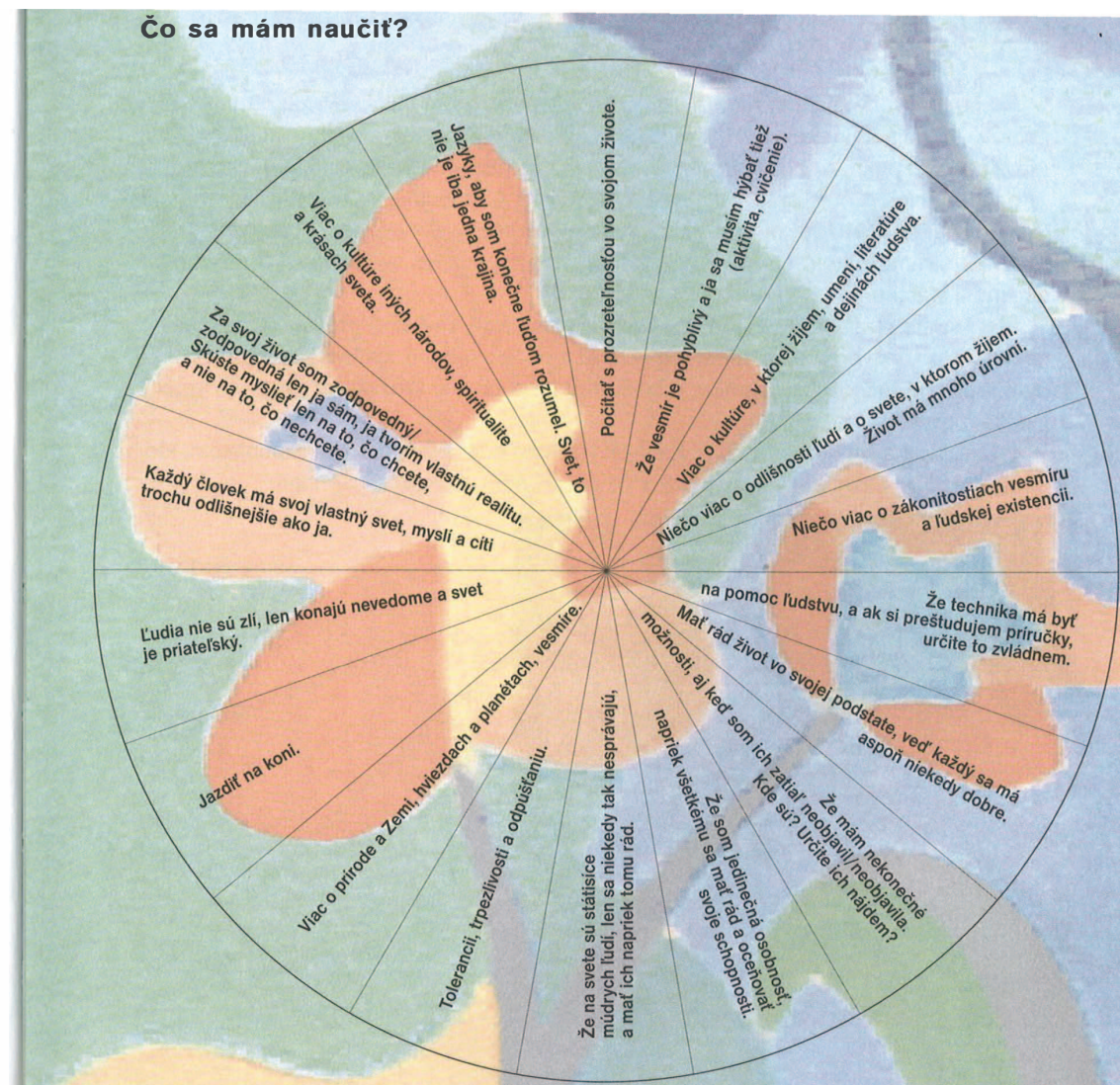
Sme svetlá na ceste, musíme prejsť dualitou hmoty, zakúsiť výšky aj pády, spoznať všetky ľudské emócie, silu myšlienok, dobro aj zlo, aby sme sa vedeli slobodne a raz navždy rozhodnúť, čomu dáme prednosť – strachu alebo láske, objaviť sami seba, stať sa dokonalými a čistými, kým sa vrátíme domov, k zdroju všetkého života, všetkého, čo je.

Slovami umelca

*„Všetko, čo vidíme, je iba návrh, možnosť, podobenstvo. Skutočná pravda je v neviditeľnej podstate.“*

PAUL KLEE

## Čo sa mám naučiť?





Fantázia a tvorivosť sú prirodzené vlastnosti dieťaťa. Každé dieťa verí, že môže byť, čím chce, a vie si to aj predstaviť. Z histórie sú známe mnohé geniálne osobnosti s fantáziou, ktoré pomohli pokroku v dejinách ľudstva. Ako sa dá pozitívne tvoriť a ovplyvňovať realita?

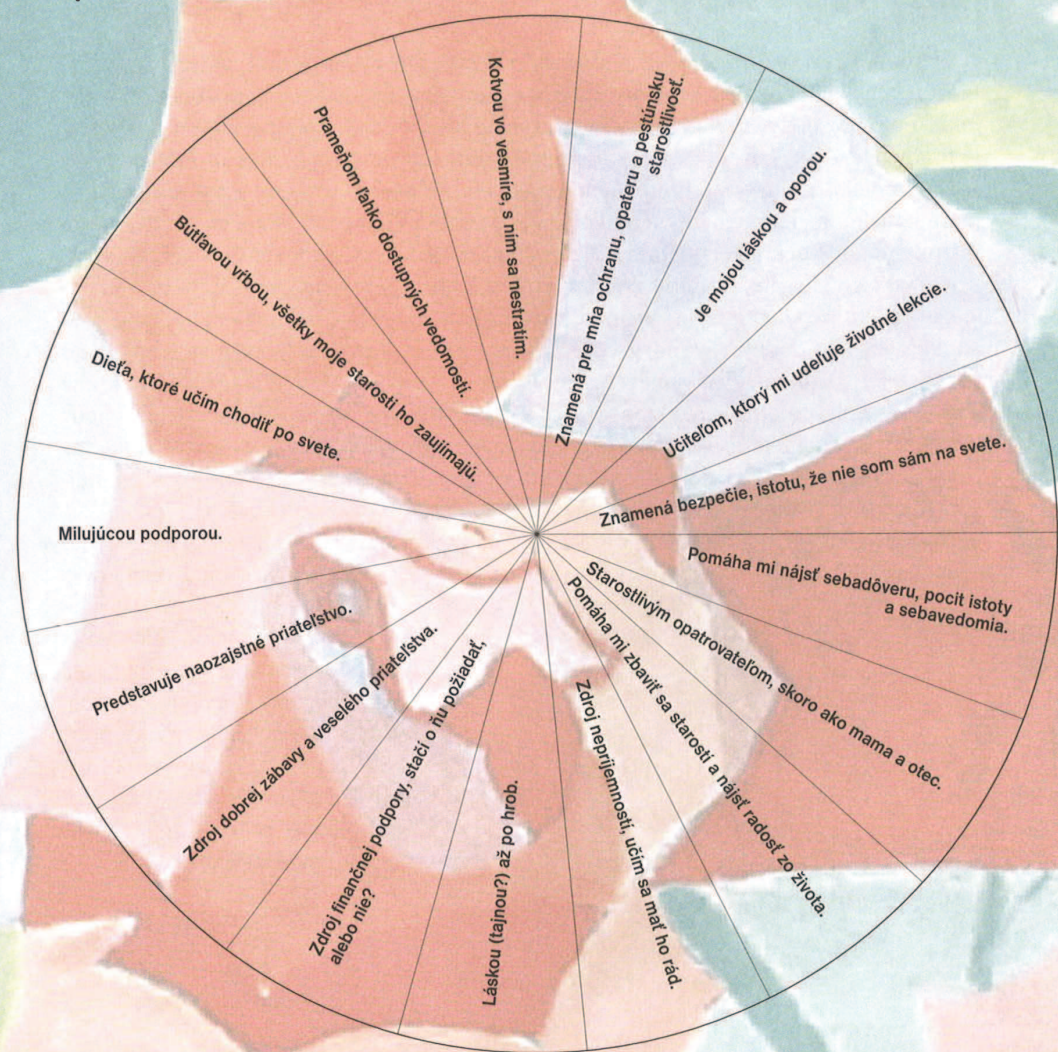
Každou svojou myšlienkou, každou predstavou a emóciou, aj negatívnou, tvoríme vlastnú realitu. Naš život odráža naše myšlienky a pocity. Ak poznáme zákonitosti vesmíru, počúvame hlas svojho srdca a vieme tvorivo používať svoju myseľ, môžeme žiť aktívne a šťastne.

Stačí sa na chvíľu vrátiť do detstva, do sveta fantázie, vedieť si predstaviť, čo vlastne chceme a po čom túžime, podporiť tento obraz emóciou radosti, akoby sa to už udialo. Pochopiť princíp fungovania vesmíru, rešpektovať jeho zákony a očakávať pozitívne zmeny v našom živote.

Vizualizácia a svet obrazov sú základným jazykom duchovného sveta. Kompasom, ktorý nás vedie, je naše srdce a naša túžba po duchovnom rozvoji, po harmónii.



## Čo pre mňa znamená človek, na ktorého myslím, čím je v mojom živote?





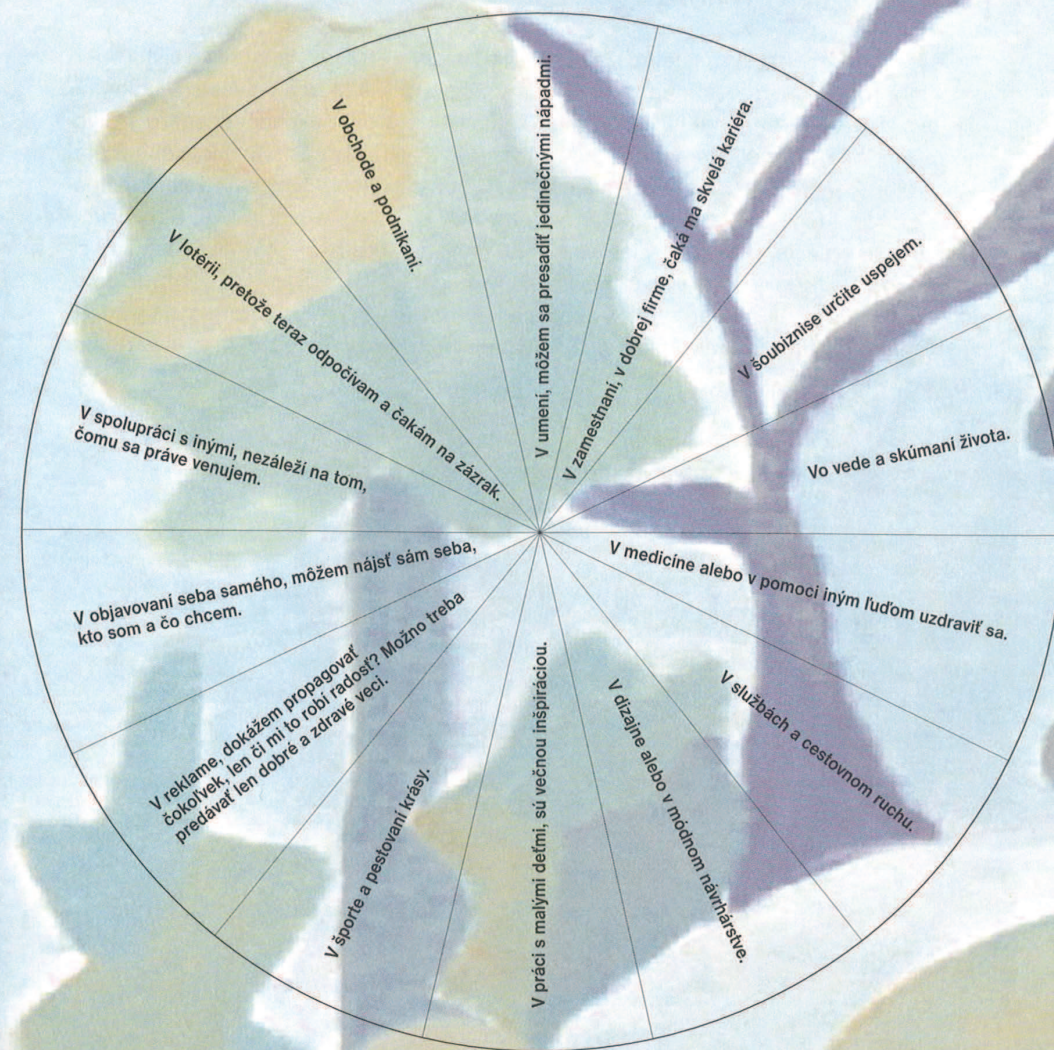
Predstavte si svet ako veľké pieskovisko. Pozorujte niekedy deti, ako sa hrajú na piesku, a objavíte, že sú v mnohom podobné nám dospelým, akoby si skúšali svet v malom. Tento pozemský svet je skutočne ako veľké pieskovisko. Každý si v ňom stavia svoje hrady a koláčiky z piesku. Ak sa to nedarí, niekto sa nahnevá a chce druhému rozdupať jeho dielo, zbúrať jeho hrad. Iný ide ďalej na iné miesto a začne odznova. Ďalší sa pridá k niekomu, komu to ide dobre, a niekto sa postaví bokom a stane sa iba pozorovateľom, prípadne aj kritikom ostatných. Sú aj takí, ktorí sú presvedčení, že sú na tom horšie, majú ťažkú karmu, a preto sa musia hrať iba s hrdzavými lopatkami. Sem-tam sa zjaví niekto, kto vie všetko najlepšie, patria mu najlepšie lopatky, dokonca aj tie, s ktorými sa hrajú iní, a je o tom taký presvedčený, že mu mnohí aj uveria. A zrazu sa zjaví niekto veselý a s nadšením vyzve všetkých, aby si zahrali novú hru. A opäť sa prví ozvú kritici a pozorovatelia, ostatní sa rozhodnú pridať alebo odmietnuť, podľa veľkosti svojej odvahy a radosti z hry samotnej, ale aj predchádzajúcich skúseností. Najlepšie sa však hrajú iba tí, ktorí majú radosť z hry, dokážu spolupracovať a v družnej zábave zdieľať radosť aj energie. Tajomstvo života spočíva v pochopení svojej úlohy vo veľkej ilúzii zvanej svet.

Svet je veľká, božská hra energií, ktorá má svoje pravidlá. Ktovie ako, odkiaľ a kam tieto

energie prúdia, plynú s vesmírnym prúdom hojnosti. Okrem našich piatich zmyslov máme ešte veľa spôsobov vnímania a je len na nás, či ich chceme rozvinúť a prečo. Náš život by mal byť cestou k pravde, k podstate svojej vlastnej bytosti, bytosti svetla a lásky. Len úzkou bránou pravdy vedie cesta domov, cesta k svetlu.



## Kde sú ukryté moje najväčšie životné šance?

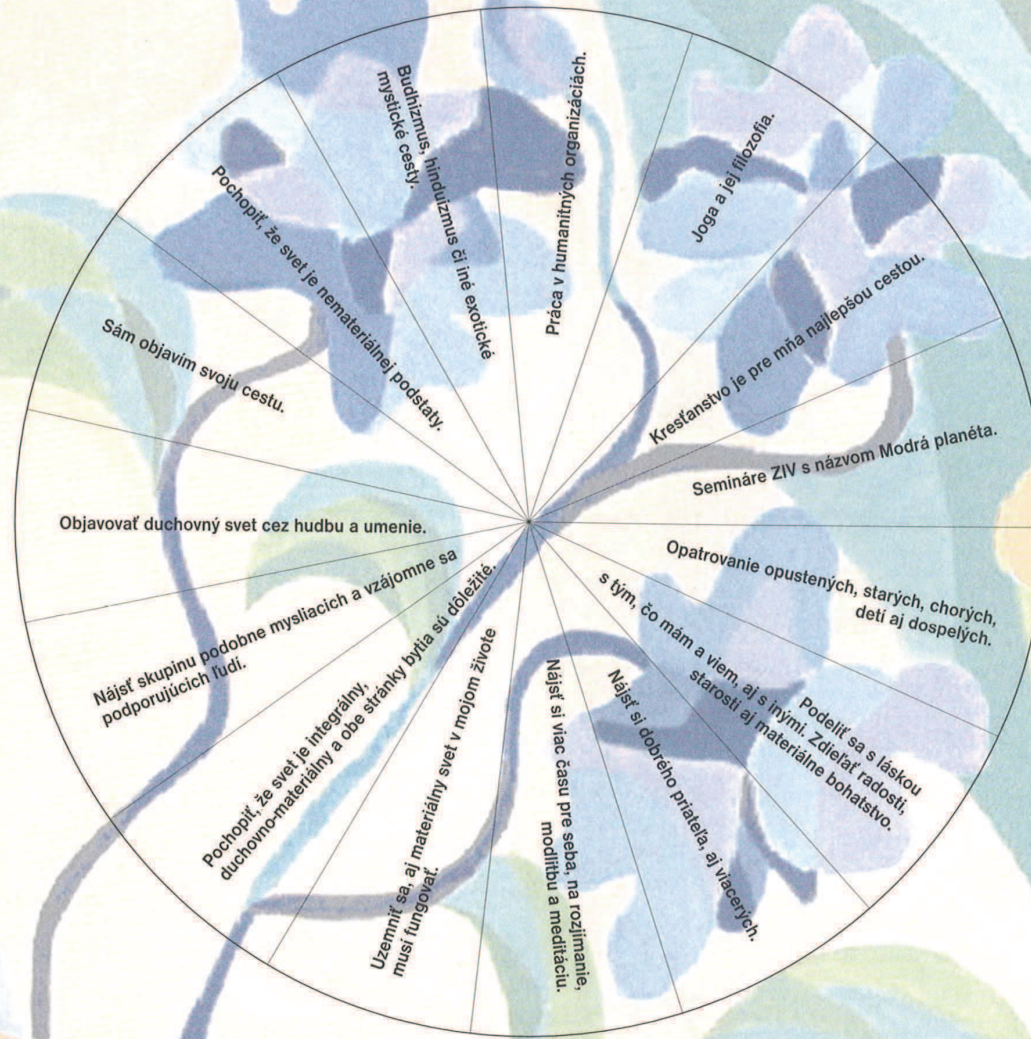


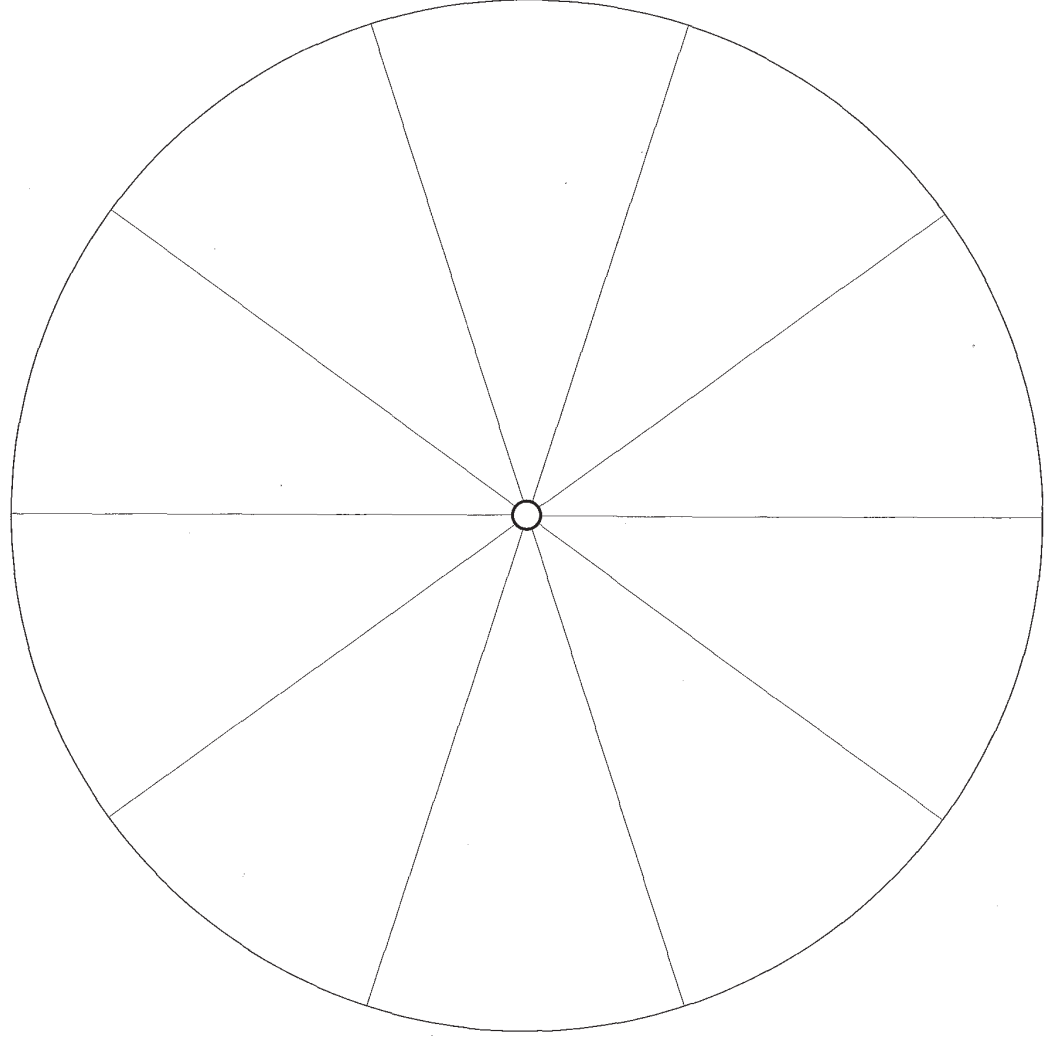
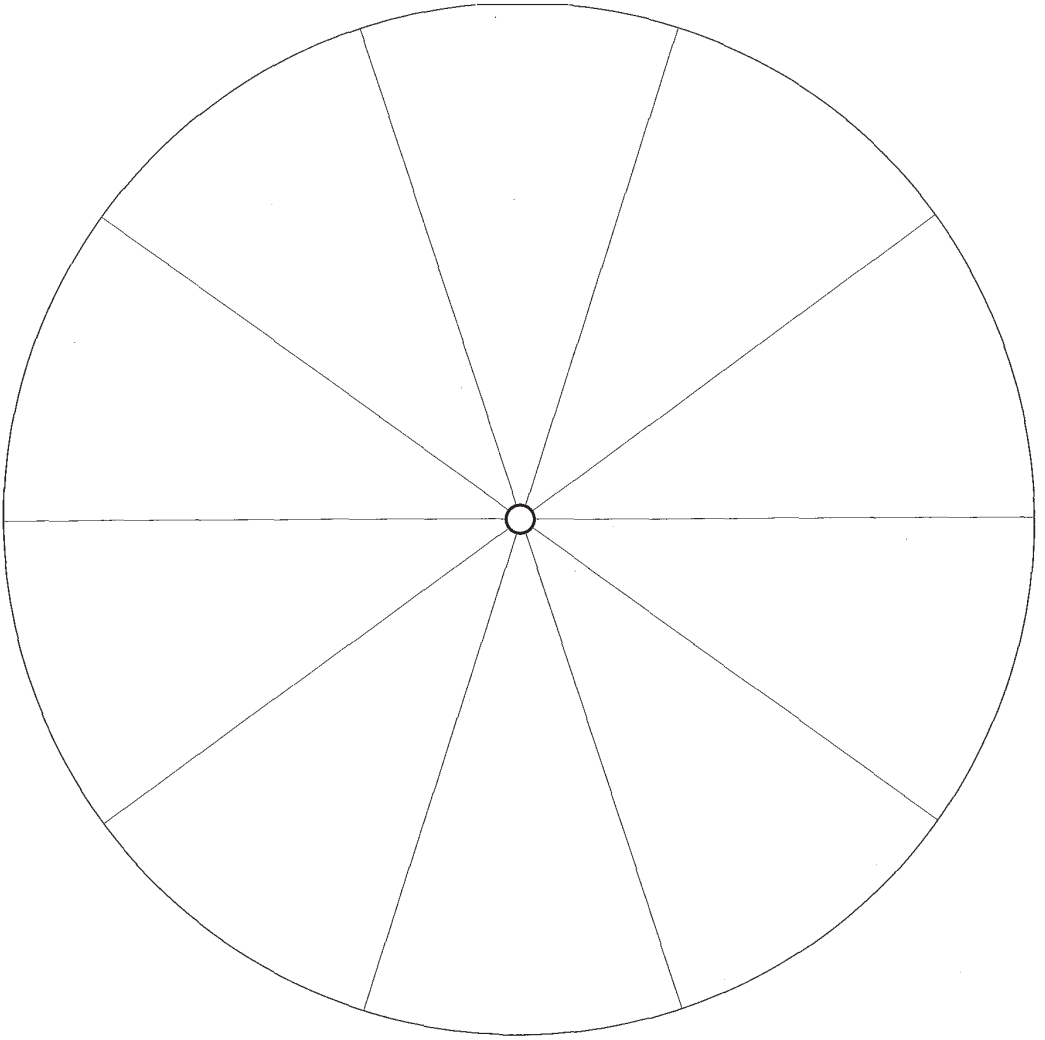


Čo je človek? Svetlo na ceste, zo svetla sa zrodil a k svetlu sa vracia. Iskrička čistej energie, ktorá musí prejsť cestou hmoty trojrozmerného sveta až k dokonalosti. Všetko, čo existuje, je tvorené z energie a informácie, všetko je prejavom nekonečnej energie Stvoriteľa. Prišiel čas, keď si čoraz viac ľudí začína uvedomovať existenciu duchovného sveta, svojho vnútorného sveta pocitov, uvedomuje si podstatu vzťahu človeka a vesmíru, spoznáva princíp fungovania vesmíru. Svet je taký, aké sú mysle a srdcia ľudí. Spoznajte všetky svoje emócie, pretože len ich poznaním rastieme. Hľadajme pozitívne aspekty života, v každej situácii je vždy viac pozitívneho ako negatívneho, vytvárajme pozitívne holografické obrazy sveta, takého sveta, v akom chceme žiť, a svet sa rýchlo zmení na planétu šťastných ľudí, na miesto stretnutia duší v materiálnom svete vo večnej hre nesmrteľnej energie svetla.



### Čo je najlepšie pre môj duchovný rozvoj?





## Na prahu nového sveta

Stojíme na prahu nového sveta, nakúkame doň kľúčovou dierkou, niektorí už aj otvárajú dvere, ale ešte stále váhajú vykročiť, akoby táto nová realita bola príliš fantastická, príliš vzdialená tej, ktorú poznáme. Vesmír je multidimenzionálny a ťažko pochopiteľný trojdimenzionálnym spôsobom myslenia. A zatiaľ sa nám tento náš istý, materiálny svet rozsýpa pod nohami. Fyzikálne zákony akoby už prestávali platiť, príroda štrajkuje, mnohí cítia nepríjemný mentálny tlak na psychiku. Tušíme, že takto to ďalej ísť nemôže, čas ani náš život sa nemôžu donekonečna zrýchlovať, zisky firiem zvyšovať. Raz sa dosiahne kulminálny bod a všetko sa zastaví, zrúti, nový svet povstane z popola ako vták Fénix. V histórii zeme sa to už stalo viackrát, viacero vyspelých civilizácií zaniklo a všetko akoby sa začínalo od začiatku. Tentoraz nás však čaká evolučný skok. Svet tretej dimenzie, materiálny svet sa už končí. Zem aj ľudstvo sa vyvíja do štvrtej a piatej dimenzie. Existuje mnoho scenárov konca vekov, od rozličných katastrof až po evakuáciu ľudí na kozmických lodiach. Spoločným menovateľom týchto scenárov je strach, strach z existencie, strach o prežitie. Je možné, aby sa ľudstvo transformovalo do vyššej dimenzie cez strach? Určite nie, strach patrí tretej dimenzii, štvrtá dimenzia je láska. Ľudia žijúci z úrovne srdca strach nemajú, vedia, že je o nich postarané, vkladajú svoje talenty a duchovné dary do nezištnej služby celku. Každý človek narodený na zemi má na nej aj žiť. Práve teraz a práve tu. Únik neexistuje. Transformácia je predovšetkým duchovný skok a podľa vesmírneho zákona ducha nad hmotou následne nastanú aj na zemi zmeny v hmotnom svete, ale budú



to zmeny k lepšiemu. Samozrejme, tak ako každý človek aj zem prejde očistným procesom, miera negativity ľudstva sa završila. Zem bola vzatá ľuďom a vrátená duchovným bytostiam. Človek stratil nad prírodou moc, už ju nemôže ďalej drancovať, stáva sa preňho nevyspytateľnou. Svedčia o tom mnohé klimatické zmeny, výkyvy počasia, sneh uprostred leta, záplavy a zemetrasenia na miestach, kde nikdy predtým neboli, choroby šíriace sa zo zvierat na ľudí v globálnom rozsahu, činné sopky, roztápanie ľadovcov, odklon zemskej osi atď. Vývoj sa nedá zastaviť, všetko sa vyvíja smerom späť k svetlu z ktorého vzišlo. Ak chceme ďalej žiť na zemi, máme poslednú príležitosť na duchovný rast. Ľudstvo sa musí opäť naučiť vážiť si prírodu, ktorej je súčasťou. Musíme sa naučiť vážiť si samých seba a ostatných ľudí, znovu objaviť večné hodnoty a zmysel života, pozdvihnúť svoje vibrácie spolu so zemou smerom ku kráse, harmónii a svetlu.

Evolúcia ľudstva a planéty sa uskutočňuje po špirále. Práve dnes, keď opäť stojíme pred obrovským evolučným skokom, stáva sa veľmi dôležitou otázkou zmysluplnej existencie schopnosť naučiť sa pracovať s vlastnou energiou, vedieť, ktoré myšlienky, pocity a energie sú naše a ktoré cudzie, očisťovať svoju auru a transformovať negatívne emócie, pochopiť karmické dôsledky našich životných postojov, myslenia a cítenia, vedieť, ako zvyšovať svoje vibrácie a množstvo svetelnej energie a tým sa vedome podieľať na vytváraní vlastnej reality.

Modrá planéta je aj názov pôvodného uceleného systému, ktorý ponúka návod, ako sa môžeme stať slobodnou bytosťou plnou svetla, zdravým a úspešným človekom. Zdravie, úspech a pocity šťastia z harmónie a jednoty nám budú odmenou za naše úsilie o duchovný rast. Využime túto príležitosť, čaká nás svet bez negativity, svet pokoja, mieru a lásky, dokonalý svet piatej dimenzie, sľubovaná tisícročná ríša. Transformácia sa už začala, prebiehajúce zmeny sú už viditeľné. Vo vývoji človeka aj zeme znamená dosiahnutie štvrtej dimenzie duchovný obrat, zmenu princípu od

služby sebe k službe iným, pozdvihnutie energie z tretej čakry do štvrtej srdcovej čakry a prepojenie energie s duchovným svetom. Vývojom prvých troch čakier súvisiacich s existenciou, vzťahmi a kariérou sa ľudstvo uzemnilo na planéte Zem, ale až rozvojom štvrtej čakry, schopnosti spolupociť, milovať a tvoriť krásu, sa skutočne stávame súčasťou vesmíru. Len ten, kto prejde duchovným obratom – bránou srdca –, je skutočne duchovný. Každý človek, ak sa na to koncentruje, môže používať okultné sily, rozvinúť psychické sily (psi energiu), ale iba v obmedzenej miere, takáto sila závisí od sily tretej čakry manipúry a zemských čakier. Ľudia, ktorí prešli duchovným obratom, ľudia čistého srdca sú nezraniteľní, sú neustále chránení a posilňovaní energiou Stvoriteľa, majú priamy prístup k jeho energii, najväčšej sile, ktorá hýbe vesmírom. Netúžia po moci, sláve, manipulácii iných, demonštrovaní svojich jedinečných schopností. Túžia po harmónii, priateľstve, po mieri a láske, službe iným. Túžia prežívať s inými vibrácie šťastia. Ľudia žijúci z tretej úrovne si to niekedy zamieňajú so slabosťou. Nie je to slabosť, je to sila. Ich láska zmetie každú negatívu. Nadúvanie psychicky silných, ale duchom slabých jedincov pri nich splasne ako bublina. Obdobie očisťovania planéty dáva mnohým možnosť prebudiť sa a prejsť bránou, urobiť vo svojom vnútri duchovný obrat.

Svet je síce školou a nie dovolenkovým pobytom pri mori, ale aj v škole bývajú zábavné chvíle a voľné hodiny. Keď si na štúdium vyberieme vhodné predmety, nenuďime sa a máme dobrý pocit zo života. Skúsme si predstaviť svet, v ktorom sa všetky túžby okamžite splnia. Človek po niečom zatúži a v okamihu sú pri ňom milujúce bytosti, ktorým spôsobuje radosť vyplniť mu túto túžbu, pretože chce druhému poslúžiť, urobiť mu radosť. V tom okamihu by zmizol nedostatok každého druhu. Skúsme si predstaviť svet plný harmonicky rozvinutých ľudí, s vďakou prijímajúcich a s láskou dávajúcich, svet hojnosti, priateľstva a lásky. Naša predstava, túžba, viera a sila nás podľa vesmírneho zákona ducha nad hmotou tejto realite priblížia.

## Dvanásť stupňov k dokonalosti

Ak sa pokúsime pozrieť na život nie z materiálneho pohľadu, odhalí sa nám fascinujúca pravda. Pravda známa z Biblie „ako hore, tak i dolu, ako v nebi, tak i na zemi“. Človek je holografickou čiastočkou vesmíru. Je energoinformačným systémom, elektromagnetickým poľom, ktoré sa skladá z viacerých úrovní, známych ako jemné energetické telá prislúchajúce určitým energetickým centráam – čakrám. Vývoj každej úrovne – čakry súvisí s psychologickým vývojom človeka, zažívaním určitých životných situácií. Vedci zistili, že z psychologického hľadiska sa povaha človeka mení každých sedem rokov. Deje sa tak preto, že každých sedem rokov sa vyvíja jedna úroveň, jedna čakra, a súčasne čiastočne aj všetkých sedem úrovní, sedem čakier človeka, a preto je pre každého v určitom období dôležitejšie koncentrovať sa na určité situácie a spôsob života, ktorý priťahuje náš záujem. Vývoj prvej úrovne, prvej čakry, v období 0 až 7 rokov súvisí s pocitmi istoty, bezpečia na zemi a potrebujeme iba dostatok tepla, lásky a všetkého materiálneho. V období 7 až 14 rokov, keď sa vyvíja druhá čakra, rozvíjame svoje vzťahy, hľadáme priateľov, učíme sa žiť v kolektíve, v období medzi 14. až 21. rokom života sa vyvíja tretia čakra súvisiaca s vlastným presadením sa vo svete, kariérou, snahou byť niekým, niečím. Solárna energia prijímaná a spracovaná našou treťou čakrou, solárnym plexom, nás ženie k rozvoju osobnosti a mentálnych schopností, materiálny svet je pre nás v tomto období najpríťažlivejší. Všetko, čo nás stimuluje do väčších výkonov, sa nám páči. V období medzi 21. a 28. rokom sa u nás prejaví túžba po partnerstve, láske, deťoch, začína sa rozvoj štvrtej úrov-

ne, srdcovej čakry, nie nadarmo nazývanej aj centrálnou. Na štvrtej úrovni je čas na rozvoj spolucítania a lásky k iným ľuďom, svetu, prírode, k vesmíru. Láska je, či si to uvedomujeme, alebo nie, po celý náš život ústrednou témou nášho života. Po 28. roku až do 35. roku opäť nadväzujeme priateľstvá, snažíme sa spolupracovať a komunikovať s inými, zdieľať s nimi svoje radosti aj starosti, nastáva rozvoj piatej čakry, humanizmu, viac si všímame svoje okolie. V období medzi 35. až 42. rokom nás priťahuje všetko tajomné, magické, kladieme si otázky o zmysle života, našej úlohe vo vesmíre. Rozvojom šiestej čakry nastal čas objavovania mimozmyslových schopností, prehĺbenia intuície a duchovného poznania v nás. Medzi 42. a 49. rokom je pre nás najdôležitejší náš vnútorný svet pocitov, často bilancujeme svoj život, mnoho ľudí objavuje práve vo vyššom veku rozličné mystické cesty a snaží sa o intenzívny duchovný rozvoj, tí ostatní sa aspoň usilujú žiť z ich pohľadu čo najlepšie. Ak by sme sa ideálne vyvíjali na všetkých úrovniach života, žili z pohľadu vyššieho ja, z pohľadu našej duše, mohli by sme v tomto roku dospieť k duchovnému osvieteniu. Táto schéma je však len všeobecná a k osvieteniu môžu dospieť aj oveľa mladší alebo starší ľudia, podľa toho, aký intenzívny je ich duchovný rozvoj. Najčastejšie sa však celý cyklus začne odznovu a to, čo sme nestihli alebo čo nám spôsobilo traumy, zažívame opäť. Niektorých ľudí trápi vo veku 49 až 56 rokov opäť strach z existencie, do zamestnania prichádzajú mladší, výkonnejší. Po 56. roku u niektorých ľudí nastáva tzv. druhá mladosť, hľadajú nové vzťahy, najmä ak sú nespokojní so svojim doterajším životom alebo majú strach zo starnutia. V optimálnom prípade nachádzajú nových priateľov a ich rodinný aj spoločenský život sa harmonicky rozvíja. Po 54. roku života veľa ľudí začína opäť študovať, napríklad na univerzite tretieho veku, alebo má konečne čas na rozvoj svojich záujmov. A konečne po 71. roku života sa môže opäť rozvíjať srdcová čakra vo vzťahu k vnúčatám, deťom, priateľom. Stretávame sa s láskavými

starými rodičmi, ktorých všetci milujú, a keď odídu, veľmi za nimi smútia. Skráte ne môžeme povedať, že prvá úroveň súvisí s existenčnou istotou, druhá so vzťahmi, tretia s rozvojom mentálnych schopností a inteligencie, štvrtá s láskou, spoločením, piata s dokonalým životom na zemi vo vzťahoch, šiesta s rozvojom duchovných schopností, siedma s dokonalosťou existencie človeka ako duchovne dokonalejšou bytosti. A vývoj pokračuje.

Cykľus vývoja je všeobecný, a tak ako človek, aj planéta Zem a celé ľudstvo majú svoj cyklus.

Ľudstvo vo svojom ranom štádiu potrebovalo hlavne prežiť, niekde bývať, mať dostatok potravy. V období rozvoja druhej úrovne začali vznikáť kmeňové spoločenstvá, komunity, štáty, ľudstvo začalo žiť vo vzťahoch, neraz veľmi dramatických. Rozvoj tretej úrovne vývoja ľudstva charakterizuje vedecko-technická revolúcia, ohromný rozvoj materiálneho sveta, nových technológií, ale aj ega, kariatizmu a agresie. Dnes žijeme v období veľkých zmien, v období prechodu z tretej do štvrtej úrovne existencie ľudstva. Veľa ľudí sa duchovne prebúdzajú a túžia po lepšom svete, vznikajú rozličné humanistické hnutia ako vo vzťahu k prírode, tak vo vzťahu k iným. Ľudia začínajú cítiť a spolocíť, hľadať zmysel existencie. Svet sa akoby stále viac polarizuje, nastáva čas oddeľovania zrna od pliev. Tí, čo sú dobrí, stávajú sa ešte lepšími a je ich stále viac a tí horší sa stávajú akoby ešte horšími, majú však ešte možnosť duchovného rozvoja, ak sa preň rozhodnú a svojou vôľou vytrvávajú. Dostali sme do vienka slobodnú vôľu a je len na nás, ako ju použijeme, aký svet vytvoríme.

Duchovný rast je ten najväčší dar, aký si môžeme dať. Hľadáme svoje miesto a úlohu na zemi, pátrame po tom, čím môžeme byť užitoční pre iných. Spoznávame na svojej ceste veľa učiteľov, škôl, mnoho ľudí, prežívame rôzne situácie. Duchovné poznanie sa skladá ako puzzle, až nakoniec objavíme jednoduchosť fun-

govania vesmíru a vieme žiť základné pravdy. Bez predchádzajúceho štúdia a záujmu o veci nemateriálne, bez duchovnej praxe a životných skúseností nemožno dospieť k tejto univerzálnej jednoduchosti. Nemôžeme vyskočiť na vysokú horu, ale musíme ísť krok za krokom, spájať naučené s precíteným, prežitým, pochoopeným, vnášať duchovné do materiálneho, až sa spiritualita stane prirodzenou súčasťou nášho života, zdrojom sily a šťastia. Jednoduchšie povedané, všetkých nás vedie túžba po duchovnom rozvoji, po harmónii, pravde a čistote, ale meditácia, telesné cvičenia, štúdium filozofií, strava a očista sú len prvým stupňom na ceste k dokonalosti. Zážitky v meditáciách, pochopenie životných situácií druhým stupňom, rozvoj mimozmyslových schopností tretím, rozvoj liečiteľských schopností štvrtým, na piatom stupni sa dotkneme dokonalosti, na šiestom začíname tvorivosť v harmónii s vesmírom... Existuje dvanásť stupňov k dokonalosti. Krása toho, čo príde ďalej, sa dá len tušiť. Vždy si môžeme zvoliť vývoj k svetlu alebo k tme.

Sme iskričky svetla, veční duchovia plávajúci vesmírom. Tvoríme krásu a dotkneme sa blaženosti, budeme v nej žiť. Skôr či neskôr k nej všetci dospejú. Želajme si, aby sa utrpenie čo najskôr skončilo a všetky cítiace bytosti boli šťastné. Tvoríme svoj svet nie z túžob ega, ale z radosti zo života a z lásky.

## Bytosti spojené láskou, duchovní sprievodcovia

Láska je prasila vesmíru, esencia stvorenia. Láska a svetlo sú jedno. Kde niet svetla, tam niet ani lásky, a kde je svetlo, tam vždy láska býva. Sprevádza ju tichá radosť vnútri srdca, pokoj, mier. Jej sila je ohromná, doslova môže aj hory preniesť. Sme bytosti spojené láskou, ona je našou pravou podstatou, bez nej zakú-

šame skutočnú osamelosť. Naša duša je utkaná zo svetla lásky, a preto je láska jej prirodzenosťou. Vesmír, to je hojnosť, nekonečné množstvo tvorivej energie, hojnosť pre každého. Povedzme *nie* konkurencii, *nie* súťaživosti, *nie* nepriateľstvu, *nie* násiliu a všetkým negatívnym ľudským emóciám, ktoré blokujú prúdenie energie vesmíru. Pestujme priateľstvo a učme sa spolupracovať. Kde sa začína spolupráca, tam ego končí svoju hru.

Niet konkurencie, niet súťaživosti, niet víťazstiev a prehiev, toto všetko sú len spôsoby hry ega. V skutočnosti existujú iba bytosti spojené láskou, spájajúce svoju energiu, pracujúce v prospech celku. Niet väčšej sily, ako je sila lásky, a tam, kde sa dve alebo viac bytostí spoja v láske v spoločnom diele, vzniká ohromné množstvo tvorivej energie, ktoré pomáha dielo zavŕšiť. Spoločná práca ľudí zblížuje a otvorená energoinformačná výmena založená na nezištnom priateľstve a láske priťahuje pozitívne sily vesmíru, ktoré menia tento svet na lepší. Duchovný rozvoj dvoch milujúcich sa ľudí s podobnými vibráciami sa urýchľuje, pretože sa vzájomne podporujú, ich sila a energia sa znásobuje. Rovnako krásne a obohacujúce môžu byť aj vzťahy rodičov a detí, detí a starých rodičov, priateľské a pracovné vzťahy ľudí, ak máme úctu k jedinečnosti každej bytosti a schopnosť zdieľať a spolupracovať.

Svet ľudí, to sú predovšetkým vzťahy. Vzťahy v rodine, na pracovisku, susedské, partnerské, priateľské. Raz lepšie, inokedy horšie. Vo všetkých vznikajú emócie. Čo sa stane, keď na jednom mieste vznikne príliš veľký tlak negatívnych emócií? Nastane výboj, ktorý sa vybije v sociálnej alebo ekologickej katastrofe, vznikne ohnisko vojny, epidémie, zemetrasenia a pod., a ľudia, zhrození touto ničivou silou, potom opäť prehodnocujú rebríček svojich hodnôt a znovu začnú hľadať a oceňovať silu priateľstva, vzájomnej pomoci a spolupráce, znovu túžia po čistote a svetle.

Každý je jedinečný, ale všetci sme zároveň súčasťou celku. Rozdávajme lásku a priateľstvo, vyznávajme spoločne duchovné idey, veď ony nepatria nikomu a zároveň patria všetkým. Násilie vzniká vždy tam, kde sa idey oddelia od lásky. Každá ľudská činnosť, v akejkoľvek oblasti, všetky školy, všetky náuky sú dobré, ak niekomu pomôžu pochopiť samého seba a zmysel ľudskej existencie. Staňme sa opäť bytosťami svetla spojenými láskou, akými od vekov sme, a spoločne pracujme na Božom diele. Duša nestráca svoju jedinečnosť splynutím so svojím zdrojom, ale, naopak, existuje vo svojej úplnosti.

*Svet lásku má* sú slová známej piesne. Skúsme sa naladiť na Kristovo vedomie a ono nás povedie na ceste k svetlu. Láska je esenciou stvorenia, prasilou vesmíru, z ktorej môžeme tvoriť svoj svet, svoju realitu. Sme tu na to, aby sme sa naučili milovať, prešli dualitou tejto planéty, spoznali sami seba, naučili sa narábať s ohromnými energiami Stvoriteľa, aby sme tvorili krásu z radosti z tvorby. Láska a radosť sú esenciou života, láska dáva silu a uzdravuje. Každý nesieme hlboko v sebe túžbu po láske a máme ju v srdci. Na dne každého ľudského srdca horí plameň večnej lásky, zdroj našej životnej sily, ktorá nás spája s večnosťou, so Stvoriteľom, ktorý je čistou vibráciou svetla lásky, tam naša duša pramení a tam sa opäť vracia. Sme svetlo na ceste, veční duchovia plávajúci vesmírom. Nikdy nie sme sami. Vesmír je mnohorozmerný a plný bytostí, niektoré išli pozemskou cestou pred nami, až dosiahli osvietenie, stali sa čistým svetlom. Niektoré nás sprievádzajú na ceste dualitou ako naši duchovní sprievodcovia, aby nás chránili a pomáhali nám. *A kto sú naši duchovní sprievodcovia?* Čistá energia vysokých vibrácií, ktorá má tvar, aký si želá naše vedomie, aby sa nám mohla priblížiť. Môžeme ich, napríklad, uvidieť ako anjelov, duchovných majstrov, čisté svetlo a pod. Už len svojou prítomnosťou riešia problémy, pretože čerpajú z najvyššieho zdroja, z najvyššieho informačného poľa. Jedným z našich sprievodcov je aj naša duálna



duša. Keď jedna duša žije na zemi, druhá jej pomáha z iných dimenzií a naopak. Niekedy sa stáva, že sa naraz narodí v jednom živote, ak majú spojiť sily a urobiť niečo mimoriadne. Keď sa raz stretnú na zemi, okamžite sa spoznajú a už sa nikdy neopustia. Naši anjeli nás sprevádzajú od narodenia až do konca nášho pozemského života. Uvedomujme si ich blízkosť, precíťme prítomnosť týchto úžasných energií, komunikujme s nimi pre naše dobro. Keď ich o to požiadame, ukážu nám správnu cestu a v našom živote sa začnú diať zvláštne náhody, stane sa ľahším a radostnejším.

## Vzťahy – kruhy, tajomstvo lásky

Žijeme na krásnej modrej planéte. Každý z nás má svoj svet, svoje lásky, priateľstvá, úspechy aj prehry. Žijeme vo vzťahoch, lepších, horších, uspokojivých. Aj keby sme ušli na koniec sveta, niekde bude niekto, kto na nás čaká, hľadá nás, spomenie si na nás. Život človeka je predovšetkým o vzťahoch, ktoré sú najlepšou školou našich životných postojov, zodpovednosti za svoj život. Sme to my, čo tvoríme našu vlastnú realitu, svojím myslením, cítením, postojom k sebe samým a k iným. Všetky naše vzťahy majú vyšší zmysel a z karmického hľadiska majú v našom živote svoje miesto. Dá sa povedať, že sú v našom živote najdôležitejšie. Niečomu nás vždy učia. Sú vzťahy, ktoré nás podporujú, dávajú nám pocit istoty, alebo nám nastavujú zrkadlo, či učia nás byť silnými a vážiť si svetlo v nás, vážiť si samých seba, vedieť odmietnuť násilie a manipuláciu. Vzťahy nás učia aj zodpovednosti za svoj život, odmietnuť to, čo nechceme, a prijať, to, čo s nami ladí. Nepodporovať zlo uhýbavým postojom. Učia nás lás-

ke, spolocítaniu, odpúšťaniu a milovaniu. Kde inde ako vo vzťahoch s inými ľuďmi by sme sa toto všetko mohli naučiť? Svet je školou duší, preto budujme predovšetkým duchovné vzťahy.

Naša duša je vibrujúcim elektromagnetickým poľom, dokáže pritiahnúť spriaznenú dušu, to, po čom túžime, čo chceme, a odpudiť to, čo k nám nepatrí. Všetci hľadáme v živote lásku, spriaznenú dušu, bez nej by sme sa cítili osamelí. V hĺbke srdca túžime zažiť tajomstvo tvorenia života vo dvojici. V podstate túžime po duchovnej láske, istote a bezpečí, a keďže sme tak ďaleko od zdroja svetla, tu na zemi podvedome hľadáme čistú lásku v partnerovi. Ak chceme žiť v dobrom vzťahu, predovšetkým sa musíme zbaviť zidealizovanej predstavy. Život je škola vzťahov, príležitosť na duchovný rast. Vo vzťahoch sa duchovne vyvíjame najrýchlejšie. Snažme sa pochopiť vyšší zmysel toho, čo prežívame, a zamerajme sa skôr na esenciu duše. Čistá láska existuje len na úrovni duší a smrteľník ani pri najlepšej vôli nemôže splniť všetky očakávania našej osobnosti. Každý je do určitej miery ovplyvnený genetikou, rodinnou karmou a prežitými skúsenosťami. Pre dobrý vzťah platí zlaté pravidlo: Nemyslime si nič zlé, nech sa deje z vonkajšieho pohľadu čokoľvek. Situácia môže vyzeráť ináč a môžeme podľahnúť klamu, zhode nepriaznivých okolností a nevidieť skutočnú pravdu. Doprajme sebe aj partnerovi čas na pochopenie situácie, nielen myslou, ale najmä srdcom. Nosme v sebe dokonalý obraz objektu svojej lásky. Človeka, s ktorým žijeme, sme si predsa zvolili a milujeme ho. Nedávajme energiu negatívnym postojom čiže spodným prúdom, ale snažme sa radšej zamerať na to dobré, na esenciu lásky duše. V hlbokej meditácii môžeme vyslať lúč svetla lásky k partnerovi a posilniť tak to čisté a dobré, čo medzi nami je. Často to stačí na odstránenie nedorozumenia a všetko sa ako by zázrakom rozuzlí.

Vesmír láske praje a podporuje ju. Starí Kelti, naši predkovia, si veľmi vážili čis-

tú lásku duší, vážili si priateľstvo. Bez skutočného priateľstva duší neexistuje ani pravá partnerská láska. Mali pre čistú lásku aj krásny výraz *Anam Cara – priateľ duše*. Takto môžeme liečiť akýkoľvek vzťah, bez ohľadu na to, či sme s danou osobou v kontakte. Cesta k dobrým vzťahom vedie cez pochopenie vyššieho zmyslu života, porozumenie, ochotu učiť sa a byť aj zraniteľní. Musíme sa naučiť milovať ľudí takých, akí sú, a nie takých, akých ich chceme mať, a zároveň nosiť v sebe ich dokonalý obraz. Je to ten najväčší dar, aký im môžeme dať, pretože im pomáhame priblížiť sa k ideálu. Každá matka by mala veriť svojmu dieťaťu a nosiť v sebe jeho dokonalý obraz. Zároveň ho vnímať a milovať práve také, aké je teraz. Našou spriaznenou dušou môže byť partner, ale aj rodič, dieťa, priateľ. Rozhodnutie, aké duše k sebe pritiahneme, je len na nás, často si to však vôbec neuvedomujeme. Môžeme žiť vo vzťahu s dušou duchovne mladšou, staršou alebo rovnako vyvinutou. Každý vzťah nám prináša novú príležitosť na duchovný rast. Vesmír má kruhovú povahu, kruh a špirála sú jeho základnými znakmi. Naši predkovia dávno vedeli, že čas je kruhovej a nie lineárnej povahy. Riadili sa podľa hviezd a prírody. Poznali koleso smrti a znovuzrodenia, karmu a reinkarnáciu, verili v nesmrteľnosť ducha. Všimli si striedanie ročných období, noci a dňa, kruhový cyklus ľudského života. Tak ako príroda aj človek žije v kruhovom cykle. Naše vzťahy vytvárajú energetické kruhy, v ktorých prebieha výmena energie a informácií. Ak žijeme v konfliktnom vzťahu, neustále nám uniká životná energia. Ak však uzavrieme tento kruh na svojej strane, vnútorne sa so situáciou vyrovnáme, pochopíme, odpustíme, prípadne sa odpútame a doprajeme slobodu aj iným, uvoľníme zablokovanú energiu, uzavrieme kruh na svojej strane. Nezáleží na tom, či nám odpustí aj partner, kruh je uzavretý, my sme odpustili, pochopili, rozhodli sa zostať alebo ísť, a už nemusíme túto situáciu zažívať. Naš partner, ak nám neodpustil, bude musieť zažívať podobné, ale už s niekým iným. Uzdraviť a udržať partnerský vzťah môžeme

len vtedy, ak v ňom je ešte láska na oboch stranách, alebo aspoň na začiatku bola. Ak nebola ani na začiatku a medzi nami sa stále zväčšuje priepasť, čiže vzniká veľký vibračný rozdiel, niet tej sily, ktorá by vzťah mohla udržať. Vtedy sa treba rozísť bez negativity, rozviazať karmický uzol tohto vzťahu, pretože svoju úlohu už splnil. Treba ísť ďalej cestou k svetlu. Vesmír má pre nás ešte mnoho príležitostí. Láska je prasila vesmíru, esenciou života na Zemi aj v kozme. Učme sa milovať, vážiť si samých seba, odpúšťať si svoju nedokonalosť, pretože iba do takej miery, do akej milujeme sami seba, môžeme milovať iných, do akej miery sme schopní odpúšťať sami sebe, môžeme odpustiť iným. Ak máme lásku a úctu sami k sebe ako k duchovným bytostiam, máme ju aj k iným ľuďom. Kto je šťastný, dopraje šťastie aj iným a teší sa z toho, že ho môže s niekým prežívať. Skutočne šťastného, tvorivého človeka ani nenapadne závidieť iným, napodobňovať ich či chcieť ich vlastniť. Naopak, prekypuje šťastím a má chuť z neho rozdávať.

Venovať čas svojmu vnútornému svetu pocitov sa skutočne oplatí. Každé úprimné úsilie o duchovný rozvoj nás vždy odmení stále silnejšími pocitmi spokojnosti, mieru, šťastia a radosti zo života. Ak objavíme svoju jedinečnú úlohu, vyhne sa súťaživosti a konkurencii. Niet s kým ani prečo súťažiť. Sme jedineční a plníme svoju jedinečnú úlohu v prospech celku.

Na tomto mieste by som sa chcela zmieniť aj o tzv. novodobom upírisme vo vzťahoch. Vo svojej praxi vidím dosť ľudí trpiacich pod negatívnym tlakom ľudí, ktorí im zväčša nevedome odčerpávajú energiu. Robia tak preto, že sami seba natoľko stratili, že sa cítia unavení a bez energie, nespokojní so svojím životom a obviňujú z toho každého okrem seba. Niektorí sa z nedostatku tvorivosti, zo závidivosti a slabej viery snažia doslova votrieť do priestoru iných a získať nad ním kontrolu. Robia tak väčšinou potichu, spriadajú okolo vás nenápadne pavúčie siete, trúsia múdre reči a navonok sa snažia pomáhať, a kým sa zbadáte, odídu z vašej

firmy aj so zoznamom vašich klientov alebo sa usilujú vytlačiť vás z vášho prostredia, myslia si, že keď vás nebude, získajú to, čo máte vy, alebo sa stanú tým, čím ste vy. Neustále sa hrajú na niečo, na niekoho a žijú vlastne v bludnom omyle a na úkor iných. Ak odmietnete vyhovieť ich predstavám, často sa stavajú do pozície obeť. Sú aj takí, ktorí sa večne sťažujú alebo vyvolávajú konflikty, pútajú našu pozornosť a tým získavajú našu energiu. Čo s nimi? Vážme si sami seba a odmietnime každú manipuláciu. S láskou, ale nekompromisne. Urobíme im veľkú službu, ak im pomôžeme pochopiť, že práve tento druh správania ich vzdaluje od vytúženého cieľa. Ak chcú byť ako my, mali by byť predovšetkým úprimní, pokorní a pravdiví, len tak sa môžu naučiť, ako sa dopracujú k svojim túžbam. Čo môžeme urobiť na energetickej úrovni? Obráťme v hlbokjej meditácii svoje srdce aj myseľ k svetlu lásky, svetlom sa naplníme, a ak treba, odtlačme týmto svetlom zlo z nášho života. Vytvorme okolo seba priestor lásky a svetla a ostanú v ňom iba ľudia, ktorí nás majú radi.

Na záver ešte jedna rada. Netrápte sa pre ľudí, ktorí momentálne prepadli zlu, nesúďte ich, aj ich čas príde. Zachovajte si k nim lásku, ale neprijmite ich model. V Božom stvorení sa nijaká duša nestratí. Každá musí prejsť cestou duality, spoznať všetky ľudské emócie a spôsob a rýchlosť svojho vývoja si volí sama, má slobodnú vôľu danú Stvoriteľom a ani on do nej nezasahuje. Miluje nás a to je naša istota, že sa raz všetci vrátíme domov. Skúsme byť ako on, naša láska im môže pomôcť najviac zo všetkého. Končí sa čas tmy, nastáva čas svetla. Nestrácajme vieru a nádej, chráňme si lásku a svetlo v srdci, zachovajme si radosť. Zo svetla sme sa zrodili a k svetlu kráčame.

## Príroda je veľká učiteľka, matka, ochrankyňa života

Rastlinná ríša je na Zemi najstaršia, po nej sa objavila zvieracia ríša, no a človek, ten je na Zemi nováčikom. Podľa pôvodného zámeru Stvoriteľa sa mal stať záhradníkom Zeme. Namiesto rozoberania jeho dokonalého výtvaru a genetických manipulácií by mal venovať prírode najmä lásku, napraviť svoje pustošenie, kým je čas. Láska k tejto krásnej planéte, k Stvoriteľovi, vesmíru a k sebe samým nám pomôže obnoviť zdravie, tvorivé sily a viesť náš svet opäť do harmónie. Náš svet môže byť svetom šťastných, zdravých ľudí žijúcich v nádherných domoch uprostred krásnych záhrad v bezpečnom, priateľskom svete hojnosti.

Ľudstvo zašlo vo svojej túžbe vlastniť a riadiť tak ďaleko, že dnes testuje geneticky manipulované rastliny schopné z pôdy odstraňovať ťažké kovy namiesto návratu k prirodzenému ekosystému, kým je ešte čas. Hodiny tikajú, je o päť minút dvanásť, máme posledné šance vrátiť sa k prirodzenému životu na zemi. Vedci sami nepoznajú hrozby týchto genetických mutantov a aj sa už otvorene obávajú. Nikto dnes nevie, čo sa stane, keď zaplavia zem, ani aký účinok má ich konzumovanie na zdravie človeka.

Položme si otázky: Kam sa stráca energia ľudstva? Prečo je ľudstvo stále viac choré? Energia ľudstva sa stráca v oživovaní mŕtvych vecí, v reťazci smrti, ktorý človek svojou nerozumnosťou vytvára. Lekárska veda je predsa na vysokej úrovni a podľa štatistík sa stále viac predlžuje biologický vek človeka. Ale aký vek sa predlžuje? Vek biologických robotov v umelom svete a nie aktívny zmysluplný život človeka, predlžuje sa len prežívanie fyzického tela bez tvorivej energie, keď



výnimkám. Kto sú tieto výnimky? Takmer vždy sú to ľudia veľkého srdca cítiaci s inými, optimisti milujúci svet. Vždy nejakým spôsobom čerpajú energiu zeme, buď sú nadšenými turistami, záhradkármi, alebo radi športujú v prírode. Neobľubujú umelé prostredie a virtuálny svet televízie. Sú to ľudia s veselou myslou, humanne typy, ktoré majú radi život, prírodu, ľudí. Nezriedka zasnávajú život umeniu, učeniu, pracujú v prospech sveta, jeho kultúrneho, morálneho, umeleckého a duchovného pozdvihnutia, pretože veria v lepší svet. Skutočne úspešní a šťastní ľudia, ktorých som vo svojom živote stretla, boli vždy hlboko veriaci. Prečo väčšina ľudí túži mať dom so záhradou? Nie je to pre bohatstvo, ale hlboko vnútri cítia bytostnú túžbu obklopiť sa energiou zeme, žiť uprostred prírody, ktorá nám dáva životnú silu. Je známe, že ľudia na sídliskách, v panelákoch, kde rastie málo stromov, bývajú viac chorí a unavení. Často sa pri výstavbe sídlisk berú do úvahy len ekonomické hľadiská a zabúda sa na energie, spodné prúdy, geopatogénne zóny, ktoré vytvárajú žiarenie nevhodné pre ľudské obydľia. Tak ako sa človek stáva čoraz materiálnejším, pomaly sa strácajú jeho prirodzené mimozmyslové schopnosti, napríklad schopnosť cítiť energiu Zeme, vedieť si vybrať pre seba vhodný priestor, vhodnú stravu. Zabúda, že je elektromagnetickým poľom a pôsobí naňho elektromagnetické pole zeme, kozmu, planét a všetkého, čo je v jeho okolí. Prehliada a podceňuje empirické poznanie ľudstva staré tisíce rokov. Naši predkovia, Kelti, ktorí žili na našom území, vytvorili veľmi vyspelé spoločenstvo, ktoré žilo v súlade s prírodou a kozmom. Kultúra, z ktorej pochádzame, je keltská a duchovný pohľad na život, viera vo večný život v súlade s vesmírom a prírodou sú jej vlastné. Z nej pochádzali druidi, umelci, liečitelia, bylinkárky a vedmy, ktoré mali hlboké znalosti liečivých účinkov rastlín a energií kozmu. Nezanechali po sebe takmer nijaké záznamy, pretože sa orientovali skôr na nemateriálny svet, ktorý vnímali za prejavými formami, a ten bol pre nich skutočnejší. Dokázali vytvoriť spo-

ločenstvo, ktoré žilo na území takmer celej Európy dvetisíc rokov a darilo sa mu veľmi dobre. Vzhľadom na odlišný pohľad na svet ich Rimania nikdy nemohli pochopiť a záznamy o nich pochádzajú vlastne od nepriateľov, ktorí s nimi neustále viedli vojny. Opisovali ich ako barbarov, a preto dnes málokto vie, že boli zruční remeselníci, zlatníci, dobrí obchodníci, liečitelia a umelci. Ich spoločenstvo viedli duchovne osvietení druidi. Svoje rituály vykonávali priamo v prírode na silových miestach zeme, v prírodných chrámoch, najčastejšie pri prameni. Pramene, stromy – celá príroda bola pre nich posvätná. Vedeli sa z nej veľa naučiť o živote a zdraví. Vedeli, kedy zbierať bylinky, aby mali najväčšiu liečivú silu. Všimli si, že rastlina rovnako ako človek potrebuje na svoj optimálny rast určité špecifické prostredie, a preto liečivé bylinky nikdy sami nepestovali, ale zbierali ich v ich prirodzenom prostredí v určitý čas závisiaci od postavenia planét. Vedeli, že všetko sa navzájom ovplyvňuje a na nás aj na prírodu pôsobia planetárne energie. Záhradkári tiež vedia, že niektorým rastlinám sa dobre darí, ak ich sadia napríklad keď mesiac pribúda, niektoré dobre rastú vedľa seba, dokonca si poskytujú prirodzenú ochranu. Cítili odlišné energie planét, rastlín, prameňov, stromov, hôr a potrebovali im dať nejaké meno. To ich viedlo k vytvoreniu nádherných rozprávok a bájí o vílach, elfoch a bohoch. Spoločenskú vrstvu osvietených vzdelaných ľudí tvorili druidi – bardi a filidovia, ktorí boli vynikajúci umelci. Naši predkovia neboli pohania, ale hlboko veriaci ľudia. Poézia, krása, symbióza s prírodou, hlboká viera vo večnosť sprevádzali našich predkov od kolisky až po hrob. História Keltovej je stále opradená množstvom záhad, jedno sa však vie. Bola to vyspelá civilizácia jedinečnej kultúry s jedinečným umeleckým štýlom, ktorý sa prejavoval v ich spôsobe života, architektúre, predmetoch každodennej potreby, v umení. Ich myslenie, cítenie, hlboká viera, tvorivosť, odvaha a radosť zo života ovplyvnili mnohé národy, a to nielen v Európe. Grécku a rímsku kultúru s jej orientáciou na kult

tela sme iba prevzali. Všetko živé v prírode sa raduje z Božieho stvorenia, zo slnka, vody, vzduchu, prírody. Ak pozorujeme zvieratá, ako žijú, môžeme sa mnohému naučiť. Zvieratá nepoznajú pocity osamelosti, strachu, iba ak princíp sebazáchovy. V okamihu, keď nebezpečenstvo pominie, už necítia strach. Uvedomujú si v každej chvíli, že sú milované, a preto nie sú závislé od ničej lásky. Žijú v prítomnosti, a preto nepoznajú stres z plynutia času, plánovania a zlyhania. Žijú v hojnosti, pretože prijímajú každodennú realitu a vyťažia z nej to najlepšie. Riadia sa intuíciou, preto vždy robia to, čo majú robiť. Vyvíjajú sa spolu s ľudstvom podľa presne stanoveného plánu. Žijú v harmónii so svojim vnútrom, nemajú svojvoľnú myseľ, ktorá by ich blokovala. Majú aj dušu, aj keď inú ako človek. Patria do iného vývojového radu. Rastlinná, zvieracia ríša a ríša minerálov zem očisťujú, a čo robí človek, v domnení, že je pánom tvorstva? Človek je vraj jediný inteligentný tvor vo vesmíre. Ak pozorujeme zvieratá, ako sa rozvíjajú, keď ich neutláčame, ich životný rytmus a prirodzenú inteligenciu, môžeme začať pochybovať o vlastnej inteligencii. To, čo človeka odlišuje od zvierat, je predovšetkým slobodná vôľa, pretože postavenie človeka vo vesmíre je vskutku výnimočné, ale najmä jeho ego, ktoré niekedy ovláda inteligenciu, vytvára napätie, nervozitu, stres a ženie ho do stále väčších a nezmyselnejších výkonov. Svojím krátkozrakým, sebeckým správaním človek necitlivo zasahuje do biopola zeme, mení počasie, zrýchľuje čas, zhoršuje životné prostredie a sám sa stáva jeho obeťou. V prírode je hojnosť všetkých zdrojov pre všetkých. Moc, peniaze a sebazničujúce sebestvo bránia využitiu mnohých prirodzených zdrojov energie. Na šťastný a harmonický život na zemi je nevyhnutný návrat k prírode, ktorej sme súčasťou.

Žiť a využívať svoju inteligenciu a dar slobodne tvoriť v súlade s energiou vesmíru, tvoriť krásu, podporovať život okolo seba a vyvíjať sa smerom k svetlu. Bez prírody nie je možný život na zemi. Je našou veľkou ochrankyňou, matkou, učiteľ-

kou. Môžeme sa hrať s jej energiou, vytvárať nové veci, ale to, čo vytvoríme, má život podporovať. Rastliny, zvieratá a minerály nám boli dané na pomoc, vytvárajú nádherný priestor lásky a hojnosti pre naše jedinečné dobrodružstvo života na zemi. Príroda nám otvára láskavú náruč, chráni nás, živí, lieči. Zvieracia ríša nám ukazuje mnohoraké podoby života v spoločenstvách. Aby to človek uvidel a čerpal poznanie z prírody, musí zmeniť postoj k nej. Naše telá nám darovala matka zem a zemi sa vrátia, jej patria. Náš duch je večný, patrí nám a my patríme Stvoriteľovi. Vráťme prírode trošku lásky. Budujme parky, záhrady a uprostred nich architektúru v symbióze s prostredím. Parky a záhrady sú to najkrajšie, čo ľudská civilizácia vytvorila. Sadme ich vlastnými rukami a pocítime silu Zeme. Nádhernej modrej planéty, perly vo vesmíre. Aj ju Boh miluje a chráni. Voďme deti do prírody, učme ich s láskou sa dotýkať rastlín a stromov, milovať Stvoriteľa, ľudí, zvieratá a svet. Budú vyrastať zdravé a šťastné a taký bude aj náš svet.

## Starý keltský rituál mocnosti

Pre tých, ktorí by chceli zažiť niečo z mystiky našich predkov, je tu jeden z ich rituálov. Skúste si v meditácii, uvoľnení so zatvorenými očami, s pokorou a úctou pred vesmírnymi silami vo svojej mysli odriekať posvätný rituál. Aby ste pocítili silu týchto energií, treba si ich aj predstaviť a precítiť. Symbolika nám pomáha spojiť sa s energiou zeme a planetárnej sústavy. Kľúčom, ktorý otvára bránu k vyšším energiám, k duchovnému svetu, je naše srdce. Preto sa snažme všetko, čo robíme, robiť s láskou v srdci, len potom bude poézia spolu s mystikou a vierou fungovať ako rituál posilňujúci ducha aj telo.

Chráním sa pevným kruhom mocností, ktoré ma budú chrániť,  
 nesmiernymi nebesami, žiarivým slnkom,  
 svietivým mesiacom, vznešeným ohňom,  
 iskrivým bleskom, búrlivým vetrom,  
 hlbokým morom, nehybnou zemou,  
 pevnou skalou.

Z výšin aj z hlbín ma objíma láska a bezpečie. Som dieťa neba a zeme, milované, chránené, slobodné, silné duchom aj telom.

Na záver mi dovoľte ešte jednu radu. Vždy poďakujte všetkým silám, ktoré ste oslovili. Je to akt pokory a úcty a zároveň vaša ochrana.

## Slovo o učiteľoch

Byť učiteľom je vzácny dar. Učiteľ daruje časť samého seba, svoje životné skúsenosti, radosti aj úspechy z lásky k ľuďom tým, ktorí to potrebujú. A to sú predovšetkým deti. Naše deti, rovnako ako my, sú v podstate bytosti svetla a lásky, nesú v sebe múdrosť Stvoriteľa. Úlohou učiteľa je pomôcť im ju v sebe objaviť, aby mohli rásť k dokonalosti. Naši predkovia a ich duchovní učitelia nepotrebovali písať a preťažovať myseľ zbytočnými informáciami. Učiť sa súťažiť, presadiť sa. Vedieť a mať viac ako ostatní. Nesúperili medzi sebou v snahe vyniknúť, byť lepší, každý človek v spoločenstve mal svoje špecifické miesto a úlohu. Vedomosti si odovzdávali ústne z učiteľa na žiaka, často vo veršoch a piesňach. Ob-

javili totiž základný princíp vzdelávania. Človek si skutočne zapamätá iba to, čo svojim srdcom precíti, čo sa ho bytostne dotkne. A zapamätá si to navždy. Každý má na zemi jedinečnú úlohu a potrebné vedomosti k nemu neustále plynú. Môže sa rozvíjať harmonicky, učiť sa a študovať to, čo ho bytostne priťahuje, ak má dostatok slobody na vlastné rozhodnutia. Tvorivo rozvíjať svoj talent, aby ho raz mohol použiť na svoj rozvoj a v prospech celku. Keď sa rozprávam s učiteľmi, vravia mi, že sami cítia, že treba niečo zmeniť. Systém výučby, pravidlá, čo vlastne? Zahlcujeme deti množstvom informácií, ktoré ich nezaujímajú, a nútime ich zapamätáť si ich. Nútime ich prežívať stresy zo skúšania, zlyhania, sedieť dlhé hodiny na jednom mieste, v jednej miestnosti, ješť v presne stanovenom čase. Ak sú hladné alebo smädné počas vyučovania, tak majú smolu, musia vydržať, veď poriadok musí byť. Prečo by sme mali rešpektovať prirodzené potreby a mať úctu k deťom ako k ľuďom, veď sú malé. Učíme ich potláčať samých seba, ich potreby, názory zo strachu pred trestom, neprijemnosťami. Moja dcéra, keď bola ešte malá, raz ku mne pribehla a hovorí mi: „Mamička, prečo pani učiteľka tvrdí, že príroda sa delí na živú a neživú, veď je predsa celá živá?“ Sama mala vtedy vo svojej izbe zbierku rozličných kameňov a cítila ich vibrácie. Vedci predsa dávno dokázali, keď rozbili najmenšiu čiastočku hmoty, že hmota je len vibrujúcou energiou nesúcou vždy nejakú informáciu. Položme si otázku, prečo deti viac nepočúvame, mali by nás tiež čo naučiť. Nesú si v sebe múdrosť a často ešte v školskom veku čerpajú z vesmírnej múdrosti, pretože ich mozog väčšinou vibruje v pokojných vlnách alfa hladiny, až kým ich to neodučíme presadzovaním logiky na úkor tvorivosti. Všetko potrebné, čo ich ideme naučiť, už dávno vedia. My starší sme tu na to; aby sme im pomohli spomenúť si, pomohli im správne si voľiť medzi dvoma princípmi duality sveta, aby mohli nájsť svoju úlohu na zemi. Samy budú pátrať po informáciách a vzdelaní, ktoré potrebujú. Všetci sme ne-



ustále „bombardovaní“ množstvom nepotrebných informácií a mnohí už ani nevedia, čo je to tvorivé ticho. Nemajú preň čas ani priestor, pretože podliehajú schéme hektického života a neraz nezmyselným, unavujúcim aktivitám, ktoré „musia“ vykonávať už od detstva. Kto vlastne a ako učí naše deti? Ak je to človek múdry, chápaný a milujúci život, vyrovnaný, šťastný na tomto svete a učí ho baviť, pretože deti miluje, zaslúži si našu úctu a obdiv. Aký má byť učiteľ? Pod jeho rukami má všetko rásť, pretože nosí v sebe hojnosť života a pretavené skúsenosti. Preto má prirodzenú autoritu. Dokáže v deťoch prebudiť záujem o samotné učenie. Učí, že svet je bezpečné miesto s nekonečnými možnosťami. Učí, že hojnosť pramení aj zo schopnosti dávať, z usilovnosti, nie z donútenia, ale z prebudenia záujmu dozvedieť sa, ako svet funguje. Učí, že spolupráca, zdieľanie a dávanie, tvorivosť z radosti obsahujú v sebe vždy aj bohatstvo. Pomáha im objaviť ich talenty a dary a prirodzene ich rozvinúť. Učme deti predovšetkým životným hodnotám, aby ich pôsobenie na tomto svete život podporovalo a nie ničilo. Doprajme im viac slobody, zahrňte ich láskou. Naučme ich, že láska je prísila vesmíru, pieseň duše, Anam Cara.

## Duchovný rozvoj je cesta k svetlu a k pravde o podstate života

Každý, kto sa vydá na duchovnú cestu, si môže všimnúť, že prvé, čo zažije, je uvoľnenie, niekedy až eufória a nadšenie z nového spôsobu života, z prvých dotykov s energiami života.. Niektorí ľudia uviaznu v tomto začiatočnom štádiu veľmi dlho. Presvedčivo a s nadšením potom rozprávajú o svojich duchovných zá-

žitkoch, víziách a tvoria tzv. duchovnú smotánku teoretikov bez praxe. Často sa cítia už povolani pracovať s inými, používajúc rozličné pôsobivé rekvizity a odbornú terminológiu z kníh. Vo svojej praxi som sa od klientov dozvedela, že často hovoria ľuďom presne to, čo chcú počuť. Napríklad takmer každému povedia, že objekt jeho záujmu je jeho duálna duša. V podstate odvádzajú ľudí od pravdy a poctivej práce na sebe. Na ezoterickom trhu sa ponúka množstvo kurzov. Veľmi často ide o praktickú časť ezoterických učení vytrhnutú z kontextu mystickej cesty, bez filozofie a viery. Chcela by som dôsledne varovať pred používaním čiernej mágie a magických praktík. Mágia nie je detská hra. To všetko sú len cesty ega a následky bývajú ťažké. Narábanie silami kozmu rozličnými technikami bez predchádzajúceho očistenia charakteru, ale najmä bez srdca je životu nebezpečné a odvádza nás od podstaty. Je to, ako keby sme sa holými rukami dotýkali vysokého napätia. Jedinou pohnútkou na rýchlejší rozvoj má byť túžba po pravde a čistote, nie získanie schopností narábať s okultnými silami či snaha byť zaujímavejší. Staré mystické poznanie a praktiky sú len pre ľudí s čistým charakterom, s čistým srdcom. Služba duchovne čistých ľudí je tichá, pomáhajú tam, kde ich o to požiadajú, nepotrebujú veľké pódiá, aby demonštrovali svoje nevšedné schopnosti a sily. Sily svetla pôsobia cez týchto ľudí vždy, keď je potrebná pomoc bližnému.

U ľudí s menej čistým charakterom zaoberajúcich sa zo zvedavosti či z iných nesprávnych pohnútok mystickou praxou nastane nekontrolovateľný nárast ega, ktorý môže viesť k zmätenosti mysle. Sama som často pomáhala týmto ľuďom opäť nájsť stratenú rovnováhu, samých seba, najvyšší ideál života, a tým by nemalo byť nič menšie ako Stvoriteľ, svetlo, dobro a láska. Najprv sa treba naučiť humanizmu, mať rád iných aj seba. Snažiť sa byť skutočným človekom. Nenosiť v sebe krivdy a prestať obviňovať iných, prípadne okolnosti za to, ako

sa cítime. Treba byť k sebe úprimný a zaoberať sa svojimi pocitmi. Prevzatie zodpovednosti za svoj život je prvým krokom k duchovnosti. Náš život za to stojí. Kto sa rozhodne byť k sebe predovšetkým pravdivý, zažije búrlivý očistovací proces, obdobie sebareflexie a zvýšenej citlivosti, vyplavovania starých zranení a skúseností, aby sa mohli očistiť. Ľudia často majú pocit, akoby zrazu precitli, a cítia vlastnú neslobodu, bolesť, kladú si otázky, prečo žijú práve tu, s týmito ľuďmi, aký zmysel má ich život. Veľmi citlivo začnú vnímať negatívne, ale aj pozitívne energie vo svojom prostredí. Začína sa hľadanie svetla, ktoré vedie túžba po skutočnej láske, očisťovanie života od toho, čo nechceme, čo nás trápi, vnútorné upratovanie. Začínáme chápať pohnútky konania iných, odpúšťať, vidieť súvislosti. Je to cesta oslobodzovania sa cez siahnutie si na svoje bolesti, traumy, aby sme ich pochopili a vyliečili. A zrazu začíname voľnejšie dýchať, máme väčšiu radosť zo života, pozeráme naň už z inej perspektívy, z perspektívy vyššej múdrosti. Prestávame byť hračkou v rukách iných, získavame silu ducha. Začíname byť slobodní a doprajeme slobodu aj iným. Je to prvý krok k humanizmu. Náš vnútorný svet je rovnako dôležitý ako ten vonkajší. Každý človek tvorí svoju realitu zo svojho vnútra a nie naopak. Nič sa nedeje náhodne. Všetko, čo na zemi ľudia vytvorili, vzniklo najprv v mysli nejakého človeka. Nosíme v sebe hojnosť života, nekonečný zdroj sily a svetla. Treba ho len vykopať spod nánosov ega a strachu. Strach je najzhubnejšou emóciou a sprevádza nás až do okamihu osvietenia. Je prvotnou negatívnou emóciou, onen záporný protipól v duálnom svete, a z neho pramenia všetky ostatné negatívne vlastnosti, agresia, závišť, neprajnosť... Dualita, to je láska – strach, svetlo – tma, dobro – zlo, jin – jang, pričom tma je iba tieňom svetla, aby sa mohlo lepšie rozpoznať. Žijeme v duálnom svete, aby sa naše duše mohli vyvíjať, nájsť svoju identitu, spoznať samy seba, naučiť sa správne používať tvorivé sily v sú-

lade s Božím plánom najprv vo svojom živote a raz..., keď sa všetci vrátíme domov, do svetla Stvoriteľa, spolu s ním ďalej tvoriť. Stvoriteľ nám daroval večnosť a hojnosť už v okamihu stvorenia, daroval nám aj slobodnú vôľu a je na nás, čo si zvolíme. Strach, alebo lásku? Svetlo, alebo tmu? Dobro, alebo zlo? Každý deň a v každej situácii je ukrytá nová možnosť. Existenciu duše, karmu a reinkarnáciu už vedci nechtiac dávno potvrdili. Človek je energoinformačný systém, elektromagnetické pole a energia sa nikdy nestráca, ale ako vieme z fyziky, mení sa z jednej formy na druhú. Každá energia obsahuje informáciu. Každá, aj tá najmenšia čiastočka obsahuje informáciu o celku, vesmír je vo svojej postate holografický. Duša si uchováva pamäť svojej existencie. Mnoho ľudí si už spontánne spomenulo na svoje minulé životy a boli aj overené. Vesmír je nádherná hra energií v nekonečnosti bytia a človek je jej súčasťou. Nečakajme, až sa zmení vonkajší svet. Zmeňme postoj k nemu, myslenie a tým aj cítenie, aby sme videli pole nekonečných možností, žili šťastnejšie, a svet... ten sa následne zmení tiež podľa zákona ducha nad hmotou. Najprv len ten náš a neskôr celý. Zrazu si len všimneme, že žijeme lepšie, medzi príjemnými ľuďmi v krásnom prostredí. Život na zemi nám dáva šancu objaviť ducha a jeho silu, uvedomiť si samých seba, uvedomiť sa v duchu. Svet je taký, aké sú mysle a srdcia ľudí. A bude taký krásny, aký si ho dokážeme vo svojej túžbe predstaviť a koľko bezvýhradnej lásky mu vieme dať. Jeden lúč svetla – jedna láskavá myšlienka – dokáže rozptýliť celý mrak negativity. Hľadáme a pomenujme si to, čo je pre nás najvyšším ideálom, Boh, Stvoriteľ, svetlo, dobro, láska, prázdnota, blaženosť, to všetko sú len prejavy energie Najvyššieho. Prostredníctvom symbolu sa naňho napojíme a jeho energia nás bude chrániť a viesť. To je zmyslom a ústrednou témou všetkých náboženstiev. Dejiny ľudstva sú aj dejinami hľadania cesty k Bohu cez rozličné náboženstvá aj cez hrubú matériu.

Energia Tvorcu prestupuje všetko stvorené. Vesmír, to je hojnosť, pole neobmedzených možností. Všetky možnosti sú v ňom vo forme energie, preto je dobré vedieť pracovať s energiou, najmä s energiou svojho života. Každý to robí vedome alebo podvedome. Kto chce pracovať s energiou Stvoriteľa, musí sa aspoň snažiť priblížiť jeho čistote. Ľudia často zneužívajú energiu zeme, ktorá je tiež jeho prejavom, a nevedome sa tak zapájajú do reťazca smrti – klonovanie, genetické manipulácie, umelé oplodňovanie, umelé chovy zvierat a pod., a strácajú v ňom svoju životnú energiu. Stvoriteľova energia je život podporujúca a nikdy nenaplní ľudský výtvor, ktorý spôsobí utrpenie, neslobodu, bolesť, sebazničenie. Požehná energiou iba to, čo život a slobodu ducha podporuje. Skúste sa pozrieť na to, ako vyzerajú a akí zdraví sú títo „vedci“ a propagátori umelého sveta.

Svet ani vesmír sa nedajú pochopiť myslou, ale len srdcom. Ak sa o to pokúsime, začneme sa v ňom lepšie orientovať, intuitívne cítime, čo a aká aktivita slúži ktorému z princípov duality. Vtedy sa myseľ stáva staviteľom, nástrojom ducha, cestou k rozvoju vedomia. Duchovne môžeme rásť len cez sebazpoznanie. Pozorovanie svojich myšlienok, pocitov a životných postojov, koncentrovaním sa do svojho duchovného srdca. Každú meditáciu, modlitbu alebo rozjímanie by sme mali začínať koncentráciou do srdca, pokorným uctievaním a vzývaním vesmírnych síl, vyladením sa na najvyšší ideál, k Bohu, ináč sú všetky techniky málo účinné a robili by sme vlastne čiernu mágiu. Naš duchovný rozvoj riadi naše srdce, nie myseľ. Takisto všetko poznanie, ak by sme sa ho nesnažili aplikovať v našom živote, bolo by nám málo platné. Len každodenný život preveruje našu duchovnosť, skúša nás, či to naozaj myslíme vážne.

Duchovný rozvoj, ku ktorému nás vedú všetky duchovné cesty, by sme mohli opísať troma krokmi:

1. Prebudenie, posilnenie slabého, neuvedomelého ducha spájaním sa s energiou svetla a uvedomenie si, že my sme v Bohu a Boh je v nás.
2. Uvedomenie si ducha v nás, objavenie prameňa lásky, múdrosti a sily v nás, dosiahnutie stavu – duch si sám seba uvedomuje.
3. Návrat k telu a materiálnemu životu osvietení duchom, uvedomujúc si tiež posvätnosť tela spočívajúceho v duši, odhalením pravdy, že telo je v duši, nie duša v tele, a zmysly sú jej prahy, ktoré nás spájajú s materiálным svetom. Vtedy sa duch môže prejaviť v tele, žijeme v harmónii ducha, mysle a tela. V našom živote sa naplňa Boží zámer, zduchovenie hmoty.

Z iného pohľadu na duchovný rast by sme mohli povedať, že cesta k svetlu, k osvieteniu vedie cez dvanásť krokov, základných atribútov duchovného rozvoja:

1. Prijatie reality, seba samého, zmierenie. Treba sa prestať hnevať na osud. To je náš východiskový stav.
2. Túžba byť lepším, po pravde a čistote, po pochopení zmyslu ľudskej existencie a zmyslu života.
3. Pokora, láska, štúdium, priatelia, rodina, vzťahy.
4. Neposudzovanie a neodsudzovanie – rešpektovanie princípu slobodnej vôle
5. Všeodpustenie.
6. Sústreďenie na svoj vlastný duchovný rozvoj a vyriešenie všetkých životných problémov, najmä týkajúcich sa vzťahov a materiálnej existencie.



7. Zvolenie si pre nás tej najlepšej duchovnej cesty. Práca s energiami, meditácie-koncentrácia do stredu bytosti, srdca, centra vyššieho ja, duše. Očista, výživa, cvičenie, každodenné uvedomovanie si duchovnej podstaty, pretože iba praktický život preveruje našu duchovnosť. Získanie vhľadu do podstaty vecí a udalostí.

8. Rozvoj mimozmyslových, liečiteľských schopností, komunikácia s vyššími svetmi.

9. Opäť pokora, neprítomnosť ega, nepripútanosť.

10. Láska k všetkému životu, k Bohu, tvorivá energia, pomoc iným.

11. Svoj život máte vo vlastných rukách, našli ste svoju úlohu na zemi, prichádza služba, tvorivosť, radosť.

12. Šťastný, osvietený život na zemi.

## Vizualizácia ako duchovný nástroj

Fantázia a tvorivosť sú prirodzené vlastnosti dieťaťa. Každé dieťa verí, že môže byť, čím chce, a vie si to aj predstaviť. Z histórie sú známe mnohé geniálne osobnosti s fantáziou, ktoré pomohli pokroku v dejinách ľudstva. Ako sa dá pozitívne tvoriť a ovplyvňovať realita? Každou svojou myšlienkou, každou predstavou a emóciou, aj negatívnou, tvoríme vlastnú realitu. Naš život odráža naše myšlienky a pocity. Ak poznáme zákonitosti vesmíru, počúvame hlas svojho srdca a vieme tvorivo používať svoju myseľ, môžeme žiť aktívne a šťastne. Stačí sa na chvíľu vrátiť do detstva, do sveta fantázie, vedieť si predstaviť, čo vlastne chceme

a po čom túžime, podporiť tento obraz emóciou radosti, akoby sa to už udialo, pochopiť princíp fungovania vesmíru, z čoho vyplýva rešpektovanie jeho zákonov, a potom už očakávať pozitívne zmeny v našom živote. Vizualizácia a svet obrazov sú základným jazykom duchovného sveta. Kompasom, ktorý nás vedie, je naše srdce a naša túžba po duchovnom rozvoji, po harmónii. Čo je emócia? E-motion alebo energy motion je energia pohybu alebo pohyb energie. Vizualizácia a emócia sú hnacou silou tvorby reality. Vo všetkých duchovných náukách nás učia, že sa máme zbaviť závislostí a emócií. Áno, ale negatívnych emócií. Radosť a láska vždy zostávajú, je to základná energia. Všetci svätí, duchovní ľudia to vedia, preto sa tak radi smejú zdánlivo bez príčiny, je to číra radosť z existencie. Ak je učiteľ alebo liečiteľ stále vážny alebo zamračený, prípadne trpí depresiami alebo sa správa či hovorí s ľuďmi neúctivo, pohybuje sa iba v údolí a nikdy nevystúpil na vrchol. Humor je nie nadarmo korením života a radosť je znakom čistého srdca.

Obrazový jazyk je univerzálnym jazykom vesmíru, všetci ho poznáme zo svojich snov. Myseľ je nástrojom nášho bytia, ale aj sídlom ega. Naš mozog je ako superpočítač, čo doň vložíme, to vykoná. Ak naše predstavy podporíme emóciou, uvedieme všetko do pohybu. Kolíki z nás majú skúsenosť so svojim strachom. Neustále sa niečoho báli a vedeli si to aj farbisto predstaviť, až sa to skutočne stalo. Nie všetko, čo sa nám udeje, je karmického pôvodu, čiže, ako radi povieme, osud. Naš osud sa skladá z našich rozhodnutí, myslenia, cítenia, predstavivosti. Duchovný rozvoj je ten najväčší dar, ktorý si môžeme dať. Meditáciou, rozjímaním, tichým ponorením do srdca zistíme, že naša existencia je mnohorozmerná, nie sme len materiálne telo, myšlienky a pocity, stále je ešte niekto, kto to všetko pozoruje. Kto je to, kto to všetko pozoruje? Naš nesmrteľný duch. Myseľ je len nástroj a má byť nástrojom ducha, nie ega. Ego

je tu len na to, aby nám pomohlo spoznať samých seba, potom sa rozpustí vo svetle ducha a staneme sa skutočne duchovnými, náš duch riadi našu myseľ, myseľ mozog, mozog telo.

## Umenie a duchovná transformácia ľudstva na konci vekov

Umenie je cesta k harmónii. Sprevádza ľudstvo od jeho prvých krokov na zemi. Je nádhernou, jemnou duchovnou cestou. Dychom nebies. Vždy nás konfrontuje len s tým v nás samých, čo sme v danej chvíli schopní uniesť. Každý človek má dušu umelca. Nezáleží na tom, či sa ním stane, ale na tom, do akej miery si uvedomuje jeho prítomnosť vo svojom živote a nechá ho na seba pôsobiť. Každá ľudská bytosť má vo svojej podstate tvorivé schopnosti. Umenie je vyjadrením tejto tvorivosti spojené s túžbou po harmónii, po kráse, ako aj s túžbou po sebvýjadrení, vyjadrení svojich pocitov a emócií. Umenie ľudí povznáša a súčasne pomáha nájsť cestu k sebe, k pochopeniu seba samého, čím sa vlastne stáva terapiou. Spôsob, akým napríklad maľujeme, aké farby a tvary si volíme, nám môže veľa prezradiť o nás samých. Pomocou voľby motívov, hry s farbami a tvarmi doplnenej liečivými tónmi hudby možno vyrovnať a zharmozovať energetický systém človeka, zbaviť sa jemným a príjemným spôsobom negatívnych emócií a blokov vo svojom bioenergetickom systéme a tým sa otvoriť láske, tvorivosti a novým možnostiam na ceste k plnej sebarealizácii na zemi, na ceste k šťastnému a spokojnému životu.

Čo dáva svetu umenie? Pokrok, emocionálny vývoj otvárajúci srdcia ľudí. Mno-

ho ľudí ešte stále žije len z pohľadu mysle. Umenie umožňuje spoznať svoj vnútorný svet pocitov a rozvíjať ho. Pomáha ľudstvu otvárať štvrtú srdcovú úroveň existencie, prejsť duchovným obratom a transformovať sa do vyššej dimenzie. Keď na zemi opäť zavládne prvotná hojnosť, aj hojnosť všetkých zdrojov, umenie sa dostane do popredia záujmu. Nastane čas tvorenia krásy a harmónie. Tóny, farby, svetlo sú vibrácie z jedného zdroja, vibrácie stvorenia. Naš svet je mnoho-rozmerný a farebný, plný zvukov a vôní. Umelci sú ľudia, ktorí mali odvahu vkročiť do sveta pocitov, našli aj ťažobu a depresie, zažili výšky a pády a boli nútení sa s nimi vyrovnáť. Ezoterika niekedy človeka zvädza vybrať si len príjemné, kľzať po povrchu. Nik, kto si nesiahne až na dno svojej duše a neosvetlí svetlom lásky jej najtemnejšie zákutia, nemôže byť skutočne duchovný ani tvoriť dobré umenie. Umelci idú vždy v prvej línii všetkých spoločenských zmien. Vďaka svojej citlivosti a rozšírenému vedomiu o nich vedia skôr než ostatní. Umenie nás viac ako čokoľvek iné konfrontuje s našou vnútornou pravdou. Keď vytvárame akékoľvek dielo, je na ňom vidieť všetko. Hĺbku aj povrchnosť tvorcu, jeho emocionálny stav, problémy, s ktorými sa v živote borí, jeho reakcie na prežívanie okoliťého sveta. Okrem posolstva a idey, ktoré doň vloží, dielo získava vibrácie tvorcu, emočného stavu, v ktorom ho vytvoril, a tie budú z neho ďalej vyžarovať a pôsobiť. Dielo získava svoj vlastný život, stáva sa živým, vibrujúcim. Je dobré zamyslieť sa nad tým, čo a aké vibrácie svetlu prináša. Napríklad obrazy maľované po citových traumách, v depresiách si nesú so sebou vibrácie traumy a budú nás aj pozorovateľa do nich naďalej vťahovať. Diela maľované s radosťou z tvorby nám, naopak, môžu pomáhať v ťažkých chvíľach opäť sa vyladiť. Pri kupovaní umeleckého diela by sme mali brať do úvahy aj tento aspekt. Iné je investovať do zbierky umeleckých diel a iné je umiestniť ich vo svojom životnom priestore. Naš životný priestor by mal byť miestom, ktoré nám dáva silu a energiu, v ktorom sa

môžeme pokojne uvoľniť bez rizika, že nás niečo nevhodnými vibráciami ovplyvní. Z praxe poznám príbeh manželov, ktorí dlhé roky mali veľmi zlý vzťah. Stačilo odstrániť z ich spálne síce umelecký hodnotný, ale z hľadiska život podporujúcich vibrácií nevhodný obraz a všetko sa zlepšilo.

S mojimi priateľmi umelcami, ktorých si veľmi vážim a som im vďačná za ich priateľstvo a umelecké vedenie, sme sa často rozprávali o zvláštnom jave. Prečo „obyčajní“ ľudia dávajú prednosť naivným krajinkám, kvetinkám a umelecky bezcenným dielkam amatérov. Z týchto naivných diel však priam cítiť radosť autora z jeho maľovania. Jeho pohodu, uvoľnenosť a dobrú náladu. A to je to, čo každého priťahuje, čo chce mať vo svojej blízkosti. Radosť a krása nám dávajú životnú silu, vo chvíľach pocitov najväčšej radosti a lásky sa dotýkame Božieho ducha. Viem, že mnohí umelci si dnes, a bolo to tak v každej dobe, uvedomujú vplyv emócií v umení a snažia sa pre ľudí tvoriť to najlepšie, čo im z hĺbky svojej bytosti môžu dať. Diela umelecky aj vibračne vynikajúce a krásne. Rada by som spomenula aspoň niektorých veľkých maliarov. Tizian, Michelangelo, Leonardo da Vinci, Raffael, Vermeer, Renoir, Monet... Jemná krása ich diel plná radosti zo života, obdivu k prírode a svetlu spolu s majstrovstvom ich štýlu priťahuje ľudí dodnes a stavajú ich na vrchol výtvarného umenia. Monet je známy aj krásnymi záhradami, v ktorých rád vysádzal rastliny vlastnými rukami, a posledné roky svojho života strávil ich maľovaním. Jedno majú spoločné: ich obrazy si ľudia vážili a obdivovali už počas ich života. Dokázali tvoriť bez negatívnych emócií a ich obrazy sú plné radosti a lásky k životu, obdivu k jeho kráse a hĺbke.

*„Podľa mňa, obraz má byť čosi príjemné, veselé a pekné, áno – pekné! V živote je príliš mnoho nepríjemných vecí na to, aby sme ešte produkovali ohavnosti.“*

PIERRE-AUGUSTE RENOIR, nazývaný aj maliarom radosti zo života

Umenie nás v živote stále ovplyvňuje, je všade okolo nás, aj keď si to neuvedomujeme. Rozličné umelecké objekty, artefakty, obrazy, sochy, hudba. Dobré dielo je vytvorené na vlne emócie, ale odráža aj vnútorný emocionálny svet a životný postoj tvorcu.

Umenie má a vždy malo dve polohy. Jednou je túžba po vyjadrení pocitov z okolitého sveta a sebayjadrení, čiže arteterapeutická. Druhou je túžba po kráse a harmónii, túžba tvoriť krásu, ktorá zvyšuje vibrácie zeme a pôsobí liečivo.

Rovnako tvorivosť vo svojej podstate má dve základné polohy. Tvorivosť konštruktívna, pracujúca s energiou ducha podporujúcou život, psí energiou v spojení s vyššími emóciami. A tvorivosť deštruktívna, pracujúca s energiou zeme, vtedy psí energiu vedie ego a životná energia tvorcu sa spotrebúva. Tvorivý proces je vo svojej podstate spojením niekoľkých dôležitých krokov: inšpirácie (naladením sa na kanál múdrosti, múzy, Stvoriteľa, keď sa dotýkame poľa všetkých možností), intuície (keď si vyberáme z tejto čistej energie to, čo je pre nás na úrovni duše dobré, a cítime, vieme, že to chceme), myšlienkovvej a obrazovej formy, emócie (hnacej sily, ktorá to všetko uvedie do pohybu) a tvorivého činu (priniesli sme svojím úsilím ideu do reality).

Žijeme v duálnom svete a všetko vrátane umenia má duálnu podobu. Dualita nám umožňuje mentálne aj emocionálne dozrieť, spoznať samých seba a stať sa vyspelou duchovnou bytosťou v materiálnom svete. Je aj na nás umelcoch, aj na divákoch, čo si vyberieme a čo ponúkžeme iným. Všeobecne sa verí, že umelec aktívne tvorí a divák pasívne prijíma. Neexistuje pasívna existencia človeka nikde vo vesmíre. Sme energoinformačný systém a všetko na nás vždy pôsobí a vyvoláva reakcie. V dnešnej dobe transformácie ľudstva aj zeme nám umenie ponúka jemnú duchovnú cestu. Musíme ho však nechať na seba pôsobiť, venovať mu pozornosť, stotožniť sa s ním, zažiť ho vo svojom srdci. Hudba, poézia,



obrazy, sochy v nás na základe pravidla rezonancie rozvibrujú podobné vibrácie, aké samy vyžarujú, a môžu nám pomôcť pochopiť svoje pocity, ktoré sa začnú vyplavovať, nahliadnuť do svojho vnútra. Oveľa účinnejšie je aktívne sa zapojiť do tohto procesu. Nemusíme hneď tvoriť diela, ale napríklad maľovanie vnútorných obrazov nám veľa prezradí o našich skutočných aj nepriznaných pocitoch, o nás samých. O tom, s čím sme sa už vyrovnali a čo nás ešte ťaží, čoho sa bojíme, čo nás teší. Obrazový jazyk je jazykom našej duše aj jazykom vesmíru. V kurzoch meditatívneho maľovania – špirála života, ktoré už roky vediem, som stretla aj ľudí, ktorí vraveli: „Prišiel som to len skúsiť. Mám sa tak dobre. Všetko v mojom živote je vyriešené, mám dobré vzťahy, všetko som dávno odpustil.“ Ale keď prišla hodina pravdy s hudbou a farbami, prepadli ich dávno potlačené emócie a zaliali slzy. Opäť prežili svoje hlboko zatlačené traumy, pochopili ich a vyliečili raz navždy. Maľovali svoj život niekoľkokrát, až kým necitili z jeho obrazu radosť, pokoj a mier. Pochopili čosi zo svojho života, čo ich blokovalo, cez vnútorné obrazy. Často sa stávalo, že si spomenuli, čo vlastne chceli robiť, po čom túžili, a naplnilo ich to radosťou. Umenie, ak sme k sebe pravdiví, môže byť veľmi liečivé a inšpirujúce rovnako ako dobrá meditácia. Pomáha nám spomenúť si, kto vlastne sme a čo sme chceli so svojím životom urobiť, aký je zmysel našej existencie na zemi. Rozvíja našu tvorivosť a predstavivosť, môžeme z neho čerpať inšpiráciu pre život. Keď sa dotkneme večného prameňa v nás, dá sa do pohybu a vyplaví všetko, čo je v nás, na povrch. Musíme však chcieť, nenahovárať si, že všetko je perfektné, aj keď cítime, že nie je. Ostalo by to všetko zatlačené a prejavilo sa emocionálnym výbuchom v najnevhodnejšej chvíli. Oveľa lepšie je nechať na seba pôsobiť harmonickú hudbu, rozplynúť sa do ticha, maľovať vnútorné obrazy alebo ich len vnímať vo svojom vnútri. Pýtať sa, prečo sa takto cítim, čo to spôsobuje, čo s tým, ako sa chcem cítiť? Zoznámiť sa sám so sebou, pochopiť vlastnú

snovú, obrazovú symboliku, mať ideál a z pohľadu tohto ideálu a svojej cesty k nemu vnímať svet. Vedome si zvolíme to, čo cítime, že chceme, a nie to, čo si myslíme, že potrebujeme. Priznanie si aspektu tmy v nás, prijatie seba samého aj s negatívnosťou, aby sme si skutočnosť nezastierali, pretože by sme sa nemohli pohnúť z miesta, nám umožní zbaviť sa tmy v nás. A to je začiatok našej cesty k svetlu. Ako rýchlo budeme po nej kráčať, je na nás. Sila a krása umenia sú v tom, že nám pomáhajú cítiť sa a spojiť s energiou najvyššieho ideálu, prinášajú jasnú, čistú myseľ, pocity skutočného šťastia, stále silnejšie vnímanie pravdy v každej situácii. Umenie nás učí tolerancii k zvláštnostiam iných, rozličným ciest a prístupov. Pomáha nám duchovne rásť, uvoľniť sa, zbaviť sa stresu, uvedomiť si vlastnú tvorivosť a tvorivosť ako základný princíp vesmíru prameniacy z ticha, z ničoty, ako vesmír sám. Dokáže odhaliť viac než všetka múdrosť a filozofia. Jeho jazyk je univerzálny a prekračuje hranice, spája všetkých ľudí. Umenie je spôsob, ako rozprávať o svojich pocitoch, myšlienkach a ideách bez slov. Hudba, najabstraktnejšie umenie, pôsobí na človeka najsilnejšie. Existuje vlastne iba v okamihu, keď umelec hrá a my počúvame, a potom sa ponorí do ticha. Umenie je mostom medzi nebom a zemou.

*„Farba je prostriedok bezprostredného pôsobenia na dušu. Farba je kláves. Oko je úderné kladívko. Duša je klavír s mnohými strunami. Umelec je ruka, ktorá úderom na ten či onen kláves spôsobuje vibráciu duše“*

VASILIJ KANDINSKIJ

*„Milý mladý priateľu! Tvoje umenie ma viac ako všetky vedy presvedčilo o tom, že Boh existuje.“*

ALBERT EINSTEIN po koncerte trinásťročnému zázračnému huslistovi Yehudimu Menuhinovi

Ľudský život je ako hudba, pieseň, obraz. Má svoje hĺbky aj výšky. Ak sa vedome snažíme o harmóniu, žijeme z pohľadu nášho ideálu a našej cesty k nemu, nakoniec sa ako celok vyvinie dobre a harmonicky.

Môžeme ho prirovnať k obrazu:

Má svoju perspektívu, z ktorej žijeme.

Má kompozíciu, prvky, ktoré doň vkladáme a ktoré sú pre nás dôležité.

Má svoju farebnosť – pestrosť života ovplyvňujúcu životný postoj. Život by mal byť pestrý, farebný, radostný, bez zúženého pohľadu.

Ako celok potom môže pôsobiť harmonicky alebo ako artterapeutický obraz negatívnych emócií a ich neustáleho uvoľňovania, nevidenia v ňom ničoho dobrého. Ako a z pohľadu čoho svoj život komponujeme, taký bude výsledok nášho diela na zemi. Všetko, čo potrebujeme na šťastný život (lásku, tvorivosť, slobodnú vôľu), nám je od vekov dané.

## Tajomstvo meditácie

Meditácia by mala byť cestou k láske a tajomstvu života. Láska nie je slovo, je pocit. Myslou nemôžeme milovať, môžeme o tom iba rozprávať. Každý človek túži po láske, ale zažiť lásku môžeme, len keď sa dotýkame hlbších úrovní bytia, keď sa myseľ stáva nástrojom ducha. Čo je to vlastne meditácia a aký je jej zmysel? Je to najprirodzenejší stav ľudského bytia. Vždy, keď sa nám podarí zastaviť myseľ, zasnívame sa alebo sa oddáme tvorivej činnosti či obdivujeme západ slnka, prírodu a cítime sa pritom jej súčasťou, meditujeme. Každý človek,

či si to uvedomuje, alebo nie, keď zaspáva alebo sa prebúdza prechádza tzv. alfa hladinou mozgovej frekvencie, teda vlastne medituje. Počas spánku vnímame snový svet rovnako reálne ako ten fyzický. Naša myseľ spí a my môžeme objavovať inú, rovnako reálnu stránku našej existencie. Človek je, tak ako aj vesmír, mnohoúrovňový a svet za našou fyzickou existenciou je úžasným svetom večného ducha, naším skutočným domovom, domovom duší. V čase medzi životmi žijeme v tomto bezčasovom priestore, stretávame sa s blízkymi, priateľmi, ktorí patria do našej skupiny duší, duší blízkych našim vibráciám. V materiálnom svete ich vnímame ako nám sympatických, príjemných ľudí. Tie duše, ktoré nás veľmi milujú, si niekedy vezmú na seba bremeno zo všetkých najťažšie. Prinášajú nám v živote najväčšie radosti, ale najmä spôsobujú najväčšie citové traumy a tým nám aj sebe pomáhajú najrýchlejšie duchovne rásť, uvedomiť si podstatu všetkých vecí a javov. Deje sa tak vždy s naším súhlasom. Je to sľub, ktorý sme si dali vo večnosti, aj keď si ho počas pozemského života nemôžeme uvedomovať, pretože by takáto skúška stratila zmysel. Pamäť duše v pozemskom živote zahaľuje rúško tajomstva, prekrýva ju závoj nevedomia, aby sme mohli byť plne prítomní v našom súčasnom živote a duchovne rásť. Prístup k našej duši máme len cez naše srdce, meditáciu, obrátenie sa dovnútra. Ak odpustíme všetkým, ktorí nám ublížili, zahojíme svoje bolesti a darujeme seba aj im slobodu. Láska na úrovni duší sa ešte viac rozvinie. Skúsme objaviť v každom vzťahu to večné priateľstvo duše Anam Cara.

Ak sa naučíme vedome vchádzať do hlbokých hladín mysle a vnímať zmenený stav vedomia, objavíme svoj vnútorný svet a nekonečnosť bytia, objavíme seba samého, prameň večnej sily svetla v našom srdci. Vizualizácia, predstavivosť a schopnosť dať vizuálny symbol energii, s ktorou pracujeme, tomu, čoho sa bojíme, po čom túžime a pod., je kľúčom k pochopeniu tvorby reality. V čase, keď

sa prevažná časť ľudstva orientuje na hmotu a trojdimenzionálny svet, nastáva u mnohých ľudí preťaženie ľavej hemisféry mozgu, čo často vedie k poruchám spánku, nervozite, strate radosti zo života a následne k poruchám zdravia. Návrat k sebe samému prostredníctvom meditácie alebo kreatívnej umeleckej činnosti je úžasnou liečivou silou. Ľudstvo sa počas tisícročí veľmi vzdialilo pokojnému harmonickému rytmu prírody, a preto si návrat k harmónii a zdraviu, k zmysluplnému životu vyžaduje dôslednosť, každodenné úsilie, vôľu a túžbu po sebazdokonalení, túžbu po svetle, láske a dobre. Liečivá sila meditácie spočíva v uvoľnení fyzických a psychických stresov v organizme a obnovení toku jemných energií. Má však z hľadiska zmyslu ľudskej existencie obrovský význam. Cesta do duchovného sveta, cesta k pravde o podstate vesmíru vedie vždy len cez naše vnútro, cez úzku bránu srdca, a preto nás má meditácia vždy viesť do vnútra. Umožňuje nám siahnuť si na svoje bolesti, traumy a uvoľniť tak všetky ťaživé negatívne emócie, ktoré nám bránia byť šťastnými. Je jedinou cestou, ako odhaliť ilúziu oddelenosti bytia a dospieť k šťastiu.

Čo je podstatou meditácie, ako a kde sa dá naučiť? Jednou z odpovedí môže byť aj pozvánka na kurzy Modrej planéty. Existuje veľa spôsobov a meditačných techník, ako sa naučiť správne meditovať. Skôr ako sa vydáme na toto dobrodružstvo sebaobjavovania, je veľmi dôležité uvedomiť si, prečo chceme urýchliť svoj duchovný vývoj, aké máme pohnútky. Na tejto ceste budeme stáť tvárou v tvár pravde o svojom živote a jedinou pohnútkou, ktorá obstojí pred večnosťou, je túžba po pravde a čistote. Ak nás vedie túžba po pravde, svetle a láske, všetky dary ducha nám budú dané a naše mimozmyslové schopnosti sa prirodzene rozvinú.

Dobrá meditácia má tri základné stupne. Uvoľnenie cudzej energie z aury, uvoľnenie vlastnej negatívnej energie a napojenie sa na zdroj energie. Po uvoľ-

není fyzického tela do stavu príjemnej relaxácie nastáva fáza postupného zastavenia koleša mysle, zaostrením mysle do jedného bodu alebo pozorovaním a nestotožňovaním sa s myšlienkami. Myšlienky a pocity sa objavujú a zase sa rozplývajú ako morské vlny, začíname cítiť pokoj a mier. Zrazu stojíme pred otázkou, kto je ten, kto to všetko pozoruje, a zistíme, že nie sme ani fyzické telo, ani naše pocity a myšlienky, a tento objav nás posunie na cestu pravdy o sebe samom. Keď sa ponoríme do jasu svojej duše, jej jemné svetlo prežiarí celé naše telo a uvoľní z našej aury všetky cudzie energie, keď vedome vnesieme svetlo lásky a pochopenie do všetkých nepríjemných minulých skúseností a tráum, uvoľňujeme vlastnú negatívnu energiu a bloky. Potom nám už nič nebráni precítiť radosť zo života, naplniť sa energiou večného zdroja, stávame sa kanálmi svetla, harmonickými, tolerantnými, láskyplnými, odvážnymi, silnými a zdravými, tvorivými. Nič nám nie je nemožné a náš život dostáva zmysel. Plynieme s prúdom života v jeho prirodzenom rytme a rozmanitosti a cítime jednotu a harmóniu večného bytia.

## Ako správne meditovať

Predovšetkým sa treba upokojiť, uvoľniť, nájsť si nikým a ničím nerušené miesto približne na pätnásť minút, nie však menej ako sedem. Malo by to byť miesto, ktoré navodzuje pocity odpočinku. Ak by sme sedeli na stoličke pracovného stola, naša myseľ by sa automaticky prepla na prácu a meditácia by nám išla ťažko, nedokázali by sme sa dobre uvoľniť. Dôležité je aj určiť si vhodný čas. Miesto a čas by spočiatku mali byť približne rovnaké, najlepšie večer



alebo skoro ráno, aby si naša myseľ vytvorila rituál. Ak si vytvoríme svoj vlastný meditatívny rituál, dá nám silu aj v ťažkých životných situáciách. Chvíľa, ktorú venujeme meditácii, nám najskôr prinesie uvoľnenie, odpočinok mysle, dovolí nám liečiť svoje vnútorné bolesti, vyznať sa v sebe, objaviť, čo nám robí radosť. V hlbokkej relaxácii si môžeme klásť vnútorné otázky bez toho, aby sme si na ne odpovedali. Všimajme si iba pocity, intuitívne vhlady, uvedomujme si blízkosť našich anjelov, ich liečivú energiu. Nikdy nie sme sami. Milujeme a sme milovaní. Kladme si otázky o zmysle ľudského života. Otázky, ktoré si kladie ľudstvo od počiatku vekov. Kto som, kam kráčam, čo mám na zemi teraz robiť, aká je úloha mojej duše, čo je mojím najvyšším ideálom? Čo ma znepokojuje, čoho sa bojím, komu potrebujem odpustiť, čo mi bráni byť šťastný, po čom túži moje srdce, čo pre mňa znamená zázrak života na zemi? Hľadáme a pomenujme si svoj najvyšší ideál, je to prvý krok na duchovnej ceste. Nemalo by to byť nič menšie ako to najčistejšie, v čo sme schopní uveriť, Boh, Stvoriteľ, svetlo, dobro, láska, večná blaženosť... Vesmír je mnohorozmerný a prostredníctvom tohto symbolu uvedieme do pohybu ohromné množstvo energie. Energia nášho najvyššieho ideálu nás bude chrániť. V živote aj na našej ceste dovnútra, keď sa naše vedomie rozširuje a my sa budeme dotýkať iných vedomí a iných dimenzií kozmu. Bude nás viesť, aby sme sa nestratili a vždy smerovali k nemu, k najvyššiemu dobru, svetlu, k láske, k Bohu. Ľuďi často sužujú zármutok, bolesť, strata niekoho, niečoho, strach, túžby, starosti, rozličné depresie. Meditácia, keď sa ponárame do hĺbín, do jasu svojej duše, v pokore a oddanosti sa priblížime k najvyššiemu ideálu, k Bohu – najvyššiemu dobru, vždy predstavuje zmenšenie ega a prináša pokoj, mier, silu, bezpečie, tichú radosť a dobrú náladu. Odovzdanej duši nemôže priniesť problémy a zármutok, ale len úľavu, dobrú náladu, vnútorný pokoj a radosť prame-

niacu z čistého srdca. Je to naša prvá odmena za duchovné úsilie, ktoré si hľadajúci právom zaslúži.

Ak budeme vytrvalí, prebudíme v sebe vôľu a budeme mať dostatok pokory pred vyššími silami, začnú sa pokojné meditatívne chvíľky objavovať aj počas dňa. Naša životná energia a schopnosť robiť správne veci v správnej chvíli vzrastú, budeme mať viac času, pretože začneme s energiou svojho života narábať efektívnejšie, sme stále úspešnejší. Náš mozog začne harmonicky pracovať, využívať obe hemisféry a tvorivosť sa rozvinie v každej oblasti nášho života. Až jedného dňa zistíme, že vlastne sme neustále v meditatívnom, harmonickom stave a iba máločo nás môže vyviešť z miery.

Meditácia sa začína uvoľnením fyzického tela, pokračuje uvoľnením mysle. Môžeme to docieľiť tak, že ju zameráme na určitý bod, napríklad pozorovaním dychu, predstavou príjemného relaxačného miesta v prírode, nestotožňovaním sa s myšlienkami, pozorovaním myšlienok, ako prichádzajú vo vlnách a zas odchádzajú, alebo započúvaním sa do príjemných tónov hudby. Potom zvyšujeme svoje vibrácie vyladením sa na najvyšší ideál (Boh, Panna Mária, Ježiš Kristus, svetelné bytosti, anjeli, svätí bieli guruovia...) tichou modlitbou, pocitmi lásky k nemu a všetkému životu s predstavou svetla. Posilnení svetlom ducha, z pohľadu vyššieho ja vidíme z nadhľadu a môžeme sa zaoberať aj traumatickými udalosťami svojho života, karmou, očisťovať energiu aury. V tejto fáze je dôležité neutápať sa v emóciách, nechať sa vtiahnuť do ich víru, veď svetlo a láska je s nami. Snažiť sa pochopiť, odpustiť, uvoľniť, vidieť riešenie. V stave vyšších vibrácií k nám prichádzajú informácie a inšpirácia. Udržujme tento príjemný, uzdravujúci stav duše a tela tak dlho, ako chceme. Nakoniec vždy poďakujme všetkým silám, ktoré sme oslovili, predstavme si dokonalý svet šťastných, zdravých, milujúcich, priateľských ľudí a želajme im šťastie, mier a lásku. Je to ten najväčší

dar, ktorý im môžeme dať. Meditácie v tejto knihe môžete skúsiť sami alebo si ich nechajte čítať priateľom či priateľkou. Požiadajte ich, aby hovorili pomaly, pokojným, tichým hlasom.

Všetci, ktorí navštívili niektoré semináre v Združení pre integrálne vzdelávanie, mali možnosť vyskúšať si množstvo meditácií a meditačných techník, vybrať si pre seba tie najvhodnejšie, vytvoriť si vlastný rituál, nájsť svoju vlastnú cestu duchovného rozvoja. Niektoré z nich, ako jednu z možných ciest, vám ponúkame v nasledujúcich kapitolách. S manželom sme boli neraz svedkami, ako sa život mnohých ľudí rozvinul, vyriešili si svoje zdravotné aj životné problémy a začali žiť radostnejšie a tvorivejšie, objavili nové možnosti. Naplňa nás to veľkou radosťou, vďakou a úctou k nim a k Bohu. Stále viac ľudí verí v lepší svet a dokáže ho aj vytvárať, na svete je stále viac slobodných bytostí. Nech je mier a láska aj s vami.

## Princíp dúhy a meditácia pre zdravie

Životodarné svetlo, ktoré osvetľuje tento svet, nám prináša energie farieb dúhy. Všetci sme sa učili a vieme, že keď biele svetlo dopadne na sklenený hranol, rozloží sa a vznikne spektrum dúhových farieb. Farby sú vibráciou svetla. V prírode takisto môžeme pozorovať po očistnom daždi nádheru dúhy. Deti často maľujú vo svojich obrázkoch dúhu, pretože ich bytostne priťahuje a podvedome cítia, že prináša harmóniu, radosť, energiu potrebnú pre život. Tento svet je v podstate založený na dúhovej energii a náš energetický systém všetky tieto farby obsahuje a potrebuje. Aj my sme podobný spektru – dúhe, v pokoj-

nom, harmonickom stave má naša aura jemné farby spektra od červenej cez oranžovú, žltú, zelenú, modrú až k fialovej. Čistota jednotlivých farebných tónov aury súvisí s úrovňou nášho duchovného rozvoja, našou vibráciou a emocionálnym stavom. Všetky odtiene červenej, hnedej, oranžovej a žltej farby zo zjednodušeného pohľadu predstavujú zemské energie. Odtiene modrej, zelenej, fialovej, bielej a zlatej zas duchovné energie. Zem je miestom, kde sa všetky tieto energie, rovnako ako u človeka, spájajú a vytvárajú harmóniu. Vo svojej podstate sme vibráciami svetla, svetlo nás naplňa, bez svetla by sme zahynuli. Sme duchovno-materiálne bytosti a potrebujeme všetky farby spektra. Jeden deň môžeme uprednostňovať jednu farbu, iný druhú. Mali by sme tieto pocity rešpektovať, pretože je to vibrácia, ktorú práve potrebujeme, chýba nám. Pokojne si vezmime oblečenie určitej farby alebo sa touto farbou obklopme. Urobíme dobre svojmu zdraviu a nálade. Už celé storočia alternatívne spôsoby liečenia s úspechom využívajú farebné svetlo na harmonizáciu a doplnenie energie biopoľa človeka. Samotná vizuálna predstava dúhového svetla spojená s emocionálnym uvoľnením nás dokáže zharmonizovať a naplniť energiou. Naše myšlienky a predstavy sú veľmi silným impulzom vyslaným do okolitého energetického prostredia, a preto okamžite pocítíme jeho reakciu. Svet, rovnako ako vesmír, je v podstate vibrujúcou energiou a my sme jeho súčasťou. Všetko, čo na zemi bolo ľuďmi vytvorené, vzniklo najprv v mysli nejakého človeka, ktorý uveril, že je to možné. Viera je dôležitým aspektom tvorby reality. Prebúdza túžbu a prináša nádej. Nádej prináša očakávanie, a to všetko spolu želanú realitu. Buďme však opatrní v tom, čo si želáme, predstavujeme, po čom túžime, mohlo by sa nám to splniť.

## Meditácia pre zdravie

Pohodlne si sadnite, uvoľnite sa, zatvorte oči. Nechajte svoju myseľ vedome uvoľniť všetky svaly – tvár, čelo, šiju, ramená, ruky, nohy... s každým nádychom a výdychom sa stále viac a viac uvoľňujete... vyladte svoju myseľ a srdce k vášmu najvyššiemu ideálu (môžete tak urobiť tichou modlitbou alebo koncentráciou na svetlo)... predstavte si, že ste na lúke plnej svetla, nádherných farebných kvetov, cítite ich vôňu, jemné lúče slnka na pokožke, počujete spev vtákov, šum stromov z neďalekého lesa... odpočívate, z neba padá jemný dážď krištáľovo čistej, príjemne teplej vody, očisťuje vás, odplavuje všetko, čo k vám nepatrí... dážď sa mení na dážď svetla dúhovej farby... ležíte vo vibrujúcom svetle dúhy a jeho energia vás naplňa... pod nohami cítite pulz matky zeme, s každým úderom jej rytmu sa do vás vlieva elektricky modrá energia zeme... naplňa vás, posilňuje, omladzuje, ozdravuje všetky bunky vášho fyzického tela... obráťte srdce k Bohu, k svetlu, dobru a láske... pocíťte lásku k Bohu, životu, všetkému... z hora ako vodopád padá prúd jasného svetla, bieleho a zlatého, naplňa vás, posilňuje vášho ducha, očisťuje, prináša vám pokoj, mier a lásku... ste riekou dvoch energií... energie zeme a energie kozmu... ste dieťa neba a zeme... predstavte si samého seba, svoj dokonalý obraz, takého, akým chcete byť, ako chcete vyzeráť... držte svoj obraz v mysli a povedzte si: 1. som mladý, krásny, zdravý, tvorivý, tolerantný, priateľský, múdry (čokoľvek cítite, že chcete);

2. milujem a som milovaný, odpúšťam všetkým všetko, odpustite aj vy mne (snažte sa naozaj to tak cítiť);

3. verím si a dôverujem vesmírnym silám svetla, dobra, lásky, Božím silám... naplňte obraz svetlom... každým dňom sa budete naň stále viac a viac podobať, váš mozog prijal váš program... poďakujte všetkým vesmírnym silám, ktoré ste oslovili... pomaličky si začnite uvedomovať miestnosť, kde sa nachádzate, vaše fyzické telo... otvorte oči a želajte sebe aj iným krásny deň.

## Meditácia na nájdenie zmyslu života a úlohy duše na zemi

Pohodlne si sadnite, uvoľnite sa, zatvorte oči. Nechajte svoju myseľ vedome uvoľniť všetky svaly – tvár, čelo, šiju, ramená, ruky, nohy... s každým nádychom a výdychom sa stále viac a viac uvoľňujete... vyladte svoju myseľ a srdce k vášmu najvyššiemu ideálu (môžete tak urobiť tichou modlitbou alebo koncentráciou na svetlo)... predstavte si, že ste na príjemnom, krásnom mieste zeme, odpočívate... váš organizmus odpočíva... všetky energie vo vás voľne prúdia... cítite silu zeme, jej modrastá energia vás naplňa... okolo vás je ochranné biele svetlo, vaši anjeli... ste v bezpečí... žiarivé lúče slnečného svetla a svetla všetkých farieb dúhy vás naplňajú... prenesť sa v mysli do veku, keď ste mali 5 až 7 rokov... pozorujte, aká činnosť vám spôsobovala radosť, čo ste najradšej robili, tam niekde je kľúč k pochopeniu toho, čo ste chceli na zemi robiť... zapamätajte si všetky vnemy obrazové aj pocitové... zotrite tento obraz, uvoľnite sa...



položte si otázku – po čom túži moje srdce v materiálnej rovine (žiť v peknom dome, v krásnom prostredí, môcť naplniť túžby svojich blízkych a pod.), v intelektuálnej rovine (naučiť sa jazyky, históriu, ovládať techniku, zlepšiť si pamäť a pod.), v duchovnej rovine (byť súcitnejší, milujúcejší, tolerantnejší, veselší, otvorenejší k iným ľuďom, priateľský a pod.)... predstavte si svoj dokonalý obraz, obraz svojho dokonalého života, ako by ste žili, keby ste to všetko mali, keby ste boli takými, akými naozaj chcete byť...?

Naplňte obraz svetlom a pošlite ho do vesmíru so želaním: nech sa deje všetko tak, aby to bolo pre najvyššie dobro všetkého života (alebo nech sa deje vôľa Božia)... poďakujte všetkým vesmírnym silám, ktoré ste oslovili, za všetko, čo už máte, poďakujte za lásku a ochranu... a nechajte sa viesť svetlom svojho najvyššieho ideálu... želajte mier, lásku a svetlo poznania všetkým cítiacim bytostiam... chvíľočku ešte odpočívajte a potom pomaly otvorte oči...

## Meditácia svetla

Pohodne si sadnite, uvoľnite sa, zatvorte oči. Nechajte svoju myseľ vedome uvoľniť všetky svaly – tvár, čelo, šiju, ramená, ruky, nohy... s každým nádychom a výdychom sa stále viac a viac uvoľňujete... vyladte svoju myseľ a srdce k vášmu najvyššiemu ideálu... teraz obráťte pozornosť do svojho srdca... vchádzate doň, ste na nádhernej lúke plnej svetla, svetlo vás očisťuje... uprostred lúky stojí chrám, vchádzate doň... vaši duchovní sprievodcovia vás vítajú, vedú vás pred oltár, je to posvätná chvíľa... tu je to miesto, kde sa môžete stretnúť so svojim vyšším ja, s Bohom... kráľovstvo nebeské je vo vás, ako hovorí Ježiš... oddane

kladte na oltár všetky svoje negatívne vlastnosti, ktorých sa chcete zbaviť (uveďte si, ktoré to sú)... všetky závislosti od hmoty, ktoré vám bránia v duchovnom raste (uveďte si, ktoré to sú)... všetok strach a obavy (čoho sa bojíte?)... smútok a bolesti... položte s úctou a pokorou na oltár, aby z vás boli vzaté, úprimne si želajte zbaviť sa toho všetkého ťaživého, ak to naozaj chcete... máte slobodnú vôľu, rozhodnutie je na vás... V okamihu úprimnej prosby všetko, čo ste položili na oltár, vzbĺkne fialovým plameňom a vyparí sa... poďakujte za očistu... položte si otázku: Komu potrebujem odpustiť...? Odpúšťajte pred tvárou svojho Boha tak, ako on odpúšťa vám...

Z oltára sa šíri nádherne svetlo a jeho farebné lúče vás naplňajú... ružový láskou... zelený pokojom, mierom a harmóniou... tmavomodrý múdrosťou... svetlomodrý trpezlivosťou... žltý vôľou a chuťou aktívne žiť... jasnočervený odvahou a radosťou...

Opäť ste na nádhernej lúke... z vesmíru padá na vás ako vodopád svetlo... v duchu si povedzte: Božský prúd energie očisťuje moje oči, aby videli jasne krásu života a moje miesto v ňom, nádheru farieb, hojnosť a bohatstvo zeme, talenty a múdrosť moju aj iných...

Božský prúd energie očisťuje moje uši, aby vnímali jasne nádheru čistého zvuku, krásu hudby sfér, počuli hovoriť srdce ľudí za ich slovami, rytmus života...

Božský prúd energie očisťuje moje ruky, aby môj dotyk bol láskavý, prinášal iným pokoj a lásku, aby moje ruky boli vždy pripravené tvoriť krásu a pomáhať iným...

Božský prúd energie očisťuje moju reč, aby bola čistá, múdra, zbavená myšlienok ega, aby znela ako harmonická hudba...

Poďakujte... naplňte sa svetlom lásky... pošlite lásku svojou myšlienkou a srdcom k iným, blízkym, trpiacim, všetkým, ktorí ju potrebujú... želajte sebe a všet-

kým bytostiam... pokoj, mier a lásku... vytvárate sieť energie lásky a svetla, ktorá naplní túto zem... predstavte si svet, v akom chcete žiť... plný zdravých, šťastných, priateľských, dobrých ľudí uprostred nádhernej prírody... pamätajte, vy sami tvoríte svoju realitu, svet je taký, aké sú mysle a srdcia ľudí, a bude taký, koľko bezvýhradnej lásky mu viete dať, koľko svetla viete do svojho života vniesť... ste milovaní, chránení, veční... chvíľočku ešte odpočívajte a potom pomaly otvorte oči...

IVETA SLOBODNÍKOVÁ

# Sedem krokov k šťastiu

| Vesmírna hra