

LYNN A. ROBINSONOVÁ, M. Ed.

Predslov napísala Cheryl Richardsonová,
autorka bestselleru Take Time for Your Life

BOŽSKÁ INTUVÍCIA

Tvorba života podľa vlastných predstáv



BOŽSKÁ INTUÍCIA

Tvorba života pod a vlastných predstáv

„Cho te za hlasom svojho srdca." „Dôverujte vnútornému riadeniu." „Zapo úvajte sa do svojho vnútorného hlasu." Renomovaná poradkyňa Lynn A. Robinsonová v tejto knihe predkladá jednoduché spôsoby, ako využívať a rozvíjať vlastnú intuíciu - dôležitý prostriedok na lepšie poznanie seba samého, svojho partnera, detí, rodiny, priateľov, kolegov a celého okolitého sveta.

- Vizualizácia, meditácia a súbory otázok spolu s fotografiami navodzujúcimi atmosféru a desiatkami inšpirujúcich citátov vám pomôžu rozvíjať a živiť vašu intuíciu
- Podporte prosperitu pomocou viery. Približujte sa k svojmu snu s presvedčením, že ho dosiahnete. Naučte sa dôverovať svojmu vnútornému riadeniu a spoľahnite sa, že budete mať to, čo v živote skutočne potrebujete
- Rozlišujte, čo je vaše vnútorné poznanie - intuícia - a čo sú vaše najtajnejšie obavy
- Zmeňte svoje myslenie z negatívneho na pozitívne: zamerajte sa na svoje nádeje, sny a ambície
- Všimajte si „štuchance" intuície a naučte sa úvajať „hlasom" riadenia, ktoré vás v živote bezpečne povedú



Božská intuícia

LYNN A. ROBINSONOVÁ, M. ED.

Predslov napísala CHERYL RICHARDSONOVÁ
autorka bestselleru *Take Time for Your Life*

IKAR

Prvé vydanie vo Veľkej Británii roku 2001

2001 by Lynn A. Robinsonová

Translation 2004 by Alexandra Prokopáková
Slovak edition 2004

Z anglického originálu *Divine Intuition*,



OBSAH

PREDSLOV	6	KE TREBA KONA	80
ÚVOD	8	PLÁN BOŽÍCH LEKCIÍ	84
30ŽSKÁ INTUÍCIA: POKYNY ZHORA?	12	RIA TE SA SRDCOM	90
DAR INTUÍCIE	16	VZDAJTE SA TOHO,	
USKUTO NITE SVOJE SNY	20	O VÁS BRZDÍ	96
"KOPNUTIE" INTUÍCIE	24	STRACH: OSTRIE REALITY	102
AKO SPOZNÁTE,		O SA STANE,	
ŽE K VÁM HOVORÍ BOH?	30	KE NEDOSTANETE,	
VERTE V BOŽÍ PORIADOK	36	O CHCETE?	108
PRIAMA CESTA K POZITÍVNEMU		MÚDROS V A NOSTI	112
ŽIVOTU	40	NABÍJAJTE SVOJU DUŠU	118
O HOVORÍTE, KE SA		POMOC PRI TVORBE ŽIVOTA	
ROZPRÁVATE SAMI SO SEBOU?	44	POD A VLASTNÝCH	
PO OM TÚŽI VAŠA DUŠA?	50	PREDSTÁV	122
ELEGANTNÝ PRECHOD		VNÚTORNÝ SPRIEVODCA VIE	128
ZMENOU	56	KE ZASIAHNE NEROZHODNOS	134
DÔVERUJTE MODLITBE	60	VÝBER ".BOŽÍCH MYŠLIENOK"	140
NÁJDITE SI POTEŠENIE	64	BOŽSKÉ RIADENIE	
ODMENA OD BOHA	68	v KAŽDODENNOM ŽIVOTE	146
O BY STE UROBILI, KEBY STE		KAM ALEJ SMERUJETE?	152
VEDELI, ŽE NEPREHRÁTE?	74	PO AKOVANIE	158

PREDSLOV

Cheryl Richardsonová,

autorka knihy TAKE Time For YOUR LIFE

OD TRINÁSTICH ROKOV SOM SNÍVALA, ŽE RAZ VYDÁM KNIHU, SÚSTAVNE SOM SI PÍSALA DENNÍK a pritom som si predstavovala, aké to je by spisovate kou. O dvadsa pä rokov neskôr sa mi kone ne naskytl a príležitos .

Ke sa v jednom asopise objavil lánok o mojej práci súkromnej u íte ky, za ala som na podnet istého vydavate a pracova na koncepcii knihy. Viac ako pol roka som každý de pracovala, aby bola o najlepšia. V de , ke som bola s prácou hotová, uvedomila som si, že neviem ako alej. Mám rukopis posla nejakému vydavate stvu, nájs si agenta alebo naja jazykového redaktora?

Vedela som však, ako využi vlastnú intuíciu a žiada radu ohľadne ďalších krokov. Za posledných desa rokov som sa nau ila zastavi sa, ohlási sa, spoji sa s vnútornou múdros ou a pod a nej kona .

Ako tak stojím uprostred svojej kancelárie, napadne mi spásonsná myšlienka. Požiadam o pomoc najvyššieho. „Bože," hovorím, „ak mám vyda knihu, pora mi ako alej. Potrebujem to hne d." Vtom som si spomenula na jednu ženu. Zoznámili sme sa už dávno a ona pracovala vo vydavate stve. S vedomím, že musím nie o urobi , bez rozmvšlania som zdvihla telefón a zavolala Maggie. „Maggie," hovorím, „práve som dopísala text svojej prvej knihy a netuším o ďalej. Požiadala som Boha o pomoc a napadlo mi tvoje meno. Prosím a. môžeš mi poradi ?"

„To je zvláštne," hovorí Maggie, „práve v era som bola na obede s redaktorkou, ktorá dala vpvoved vo ve kom vydavatelstve a teraz je na volnej nohe. Spomínala ten lánok o tebe a dokonca sa zaujíma o tvoju prácu. Možno bv sa mohla na tú tvoju knihu pozrie , kým ju niekam pošleš. o takto zavola jej?"

Maggiina informácia mi pomohla. asová následnos všetkých situácií ma však ani v najmenšom neprekvapila. V živote som už neraz

pocítila silu intuície. Sú to tie „zázračné zhody okolností“, ku ktorým dochádza, keď viete požiadať o pomoc intuíciu, a potom podľa nej konať. Táto kniha vás oboznámi s praktickými spôsobmi, ako na ňu ísť do božskej intuície.

Lynn Robinsonovú poznám už vyše pätnásť rokov a na svete je len málo ľudí, ktorí by dokázali lepšie vysvetliť, ako pristupovať k božskej intuícii a využívať jej silu. Lynn, ako jedna z mála učiteľov, spája vo svojej knihe duchovné poznanie s praktickými radami, ktoré vám pomôžu nájsť tú najlepšiu cestu k životu podľa vlastných predstáv. S Lynn som sa stretla v holistickom vzdelávacom centre The Interface Foundation vo Watertowne v americkom štáte Massachusetts. Bola jednou z najobľúbenejších učiteľiek. Jej vzdelávacie programy: „Vytvorte si život, po akom túžite“ a „Rozvíjajte vlastnú intuíciu“ boli vždy plne obsadené. Používala hlavu. Pri výučbe sa snažila svojim žiakom prakticky ukázať využitie intuície v každodennom živote. Vďaka chápacému prístupu a odhodlaniu žiť podľa princípov svojej náuky je dobrou učiteľkou a múdrou priateľkou.

Existuje mnoho ciest, ako si vytvoriť život podľa vlastných predstáv. Všetky sú rovnako dobré, žiadna nie je lepšia ani horšia. Najkrajšie na tejto knihe je to, že vás privedie na tú najdôležitejšiu cestu zo všetkých - na tú pravú cestu pre vás. Ak sa naučíte rozvíjať svoju intuíciu a veriť jej, začnete sa pre vás ten pravý, zmysluplný život. Život, aký vám preduril Boh.

Mimochodom, poslúchla som vlastnú intuíciu a zavolať ženu, ktorú mi Maggie poradila. Súhlasila nielen s úpravou mojej knihy, ale stala sa strážnym anjelom, ktorý mi pomohol uskutočniť môj životný sen. Neakajte a naplňte vlastné sny. Vytvorte si život podľa svojich predstáv. Prečítajte si túto knihu a začnite žiť podľa princípov Lynn Robinsonovej.



ÚVOD

Verím v intuíciu. Verím v život vedený intuíciou.

SNY SÚ DÔLEŽITÝM ZDROJOM INTUITÍVNYCH INFORMÁCIÍ. Našla som vlastný spôsob, ako v nich hľadať radu. Pred spaním napíšem nieko ko riadkov o probléme alebo starostiach, ktoré práve mám. Snažím sa ich zhrnúť do otázky. Predstavujem si, ako otázku kladiem nejakej bytosti alebo sile, ktorú pokladám za Boha. O akávam odpoveď. Nemusí prísť hne ráno, no vždy sa objaví. Niekedy má odpoveď konkrétnu formu, často však prichádza ako útržok informácie, ako šepot duše.

Na ilustráciu uvediem, čo som napísala pred spaním v septembri 1997: Nieko ko mesiacov som sa modlila za svoj nasledujúci krok, za zmysel života. Úspešne podnikám v oblasti intuitívneho poradenstva, ktoré poskytujem ľuďom rozličného spoločenského a pracovného postavenia. Telefonujú mi z celého sveta. Je to pre mňa veľká pocta. Mám veľa klientov. Milujem svoju prácu. Cítim sa vinná, že ma neuspokojuje množstvo práce, ktorú mám. Slúžim nielen ľuďom, s ktorými sa rozprávam, ale celej komunite. Na kurzoch sa s nimi delím o poznatky a poskytujem rozhovory. Nie o mňa však chýba. Mala by som byť vďaka za množstvo práce, no nie som. Chcela by som osloviť viac ľudí a podeliť sa s nimi o svoje vedomosti. Pomôcť ľuďom prahnúcim po duchovne, ktorí chcú nájsť zmysel, chcú pochopiť, prečo sa veci dejú tak, ako sa dejú.

Z úvahy mi vyplynula nasledujúca otázka: „Aký by mal byť môj nasledujúci krok v práci?“

A tu je sen s riešením: dvaja zlatí anjeli ma vedú po chodbe. Pýtam sa, kam ideme. Povedia mi, že ideme na prednášku o tom, čo Boh chce, aby som robila. Hovorím im, že sa na tú prednášku veľmi teším. Dlho som sa za to modlila. Ukážu mi, že ma sprevádzajú. Prichádzame k dverám triedy.

Jeden anjel ukáže na štítok na dverách. Je na ňom napísaný názov prednášky - „Božie riadenie“. Druhý anjel mnou za ňou jemne trias. Hovorí: „Teraz sa zobud a zapíš si to. O tom bude tvoja kniha.“

Táto kniha vznikla ako dôsledok sna. Nemá to byť kniha o tom, čo pod ňou má Boh chce, aby ste urobili. Nie je ani knihou o mojich rozhovoroch s Bohom. Táto kniha je o našom úvaní, pociťovaní a prežívaní prítomnosti Boha v každom okamihu, s ktorým sa každý z nás narodil — v každej intuícii.

Boha ľudia nazývajú rôzne: vyššie vedomie, univerzum, božská múdrosť - to je len pár príkladov. Pre každého z nás má slovo „Boh“ jedinečný význam. Ja si pod pojmom Boh predstavujem neviditeľnú inteligenciu, ktorá vdychuje svetu život, múdro a s láskou riadi naše životy.

Často žartujem, že by sme mali prichádzať na svet s priloženým návodom, ktorý by opisoval zmysel nášho života. Alebo by sme mali dostať podobnú pásku ako v televíznom seriáli „Mission Impossible“. „V prípade, že ste ochotný prijať to, tak takéto je vaše poslanie!“ Po rokoch som však dospela k presvedčeniu, že v skutočnosti takéto návod na život dostávame. Našepkáva nám ho naša duša prostredníctvom intuície. Keď budete počúvať svoj vnútorný hlas, nebudete potrebovať len inštrukcie potrebné pre pokojný a zmysluplný život, ale zistíte, že dostávate obsiahle inštrukcie, ako žiť život svojich snov.

Ja sama som si tieto inštrukcie uvedomila takto: pokúsila som sa predstaviť si svoju kariéru na mnoho rokov dopredu. Vo svojich dvadsiatich rokoch som pracovala v rôznych neziskových organizáciách. Na začiatku svojich tridsiatich rokov som pracovala ako vedúca prevádzky jednej softvérovej spoločnosti.

Vždy som chcela byť na svojom mieste. Chcela som byť sama sebou, nemala som pevnú pracovnú dobu a by som do istej miery finančne nezávislá. Určite som chcela zarábať viac ako v neziskových organizáciách. Zaujímala som sa o otázky: Čo mám rada? Ako by mala vyzerať práca mojich snov?

Čo ma baví a aké mám záujmy, ktorými by som sa mohla živiť? Koľko peňazí by som chcela zarábať? Všetko som si to napísala a dospela som k takémuto záveru:

Baví ma rádium. Zaujímajú ma štúdium metafyziky a vedomia. Viem počúvať. Rada učím. Chcem pracovať pre seba. Rada píšem.

Pohrávala som sa s myšlienkou, že budem psychologičkou. Rozoslala som niečo ako prihlášok a bola som na niekoľkých pohovoroch. Keď som to absolvovala, cítila som sa na dne a ve mi sklamaná. Bola som z toho všetkého sklamaná. A keďže verím, že intuícia k nám vždy prehovára

prostredníctvom pocitov a telesných vnemov, tento pocit ažoby mi naznačil, že poradenstvo nie je pre mňa a to pravé.

Rozmýšľala som o tom, že budem jasnovidkou. Chodila som na hodiny rozvoja jasnovideckých schopností a objavila som svoj veľký talent. Zaujímalo ma hlavne, ako sa budem živiť jasnovidectvom. Žartovala som, že keby Boh dal do nedeľného *Bostonského Globu* v rubrike „Zamestnanie“ inzerát „Hľadá sa jasnovidca“, tak sa prihlásim. Okrem toho som vôbec netušila, kde za to .

Veľakrát som študovala metafyziku. Základnou tézou tejto filozofie je, že všetko, čomu venujete svoju pozornosť, sa pravdepodobne nejakým spôsobom odrazí vo vašom živote. Rozmýšľala som, ako by som to mohla využiť pri svojej túžbe po novom uplatnení. Vedela som, čo chcem, len som nevedela, ako to dosiahnuť! Rozhodla som sa zapracovať na svojom chápaní praktickej metafyziky. Chcela som zistiť, či môžem aka nejakú pomoc od toho, čo nazývam „Pomoc z nebies“ (bližšie o tom neskôr).

Môj cieľ: Úspešne sa živiť jasnovidectvom na plný úväzok.

Moja vízia: 1) Môj pracovný diár je plný stretnutí s klientmi. 2) Oproti mne sedí spokojný lovek, ktorému vykladám budúcnosť. 3) Na mojom odkazovacom odkaze i bliká veľa odkazov od klientov.

Asi mesiac potom, ako som sa začala vážne zaoberať touto myšlienkou, zomrel môj priateľ, ktorý bol dlho chorý. Keď som prišla na jeho pohreb, pocítila som veľké nutkanie sadnúť si vedľa ženy, ktorú som nikdy predtým nevidela. V miestnosti bolo dosť ľudí, s ktorými som sa poznala a rada by som si k nim prisadla, aby sme sa vzájomne citovo podporili, ale moje nutkanie bolo také silné, že som si predsa len sadla vedľa tej neznámej.

Na konci obradu sme sa s neznámou zaľúbili rozprávať a ona sa ma opýtala, či som živá. Zažili ste už niekedy situáciu, keď vaše ústa hovoria nie o iné ako rozum? Napriek tomu, že som v tom čase bola vedúcou prevádzky softvérovej spoločnosti, odpovedala som: „Som jasnovidka.“ V tom momente som sa toho zľakla. „Prečo som to povedala? Čo si pomyslí?“ Vykladala som budúcnosť niekedy priateľom a priateľom ich priateľov. Ale nikdy som to nenazvala svojou profesiou! Moja odpoveď ma zaskočila, ale na moje prekvapenie dotyčná žena prejavila pochopenie. Potom mi povedala, že píše pre *Bostonský Globe* a že by vo svojom štítku celkom rada napísala o jasnovidectve.

Dohodli sme si však, keď prídem k nej domov a vyložím jej budúcnosť. Bola som taká nervózna! Čo ak to pokazím?! Čo ak nedostanem žiadne vnuknutie? Čo ak sa jej vôbec nebude páčiť, čo jej poviem? Čo ak sa budem

mýli? Ke som k nej prišla, bola som dosť nesvoja. Napriek všetkej úzkosti ma hne na začiatku návštevy zaplavil nevšedný pokoj. Informácie plynuli ve mi ľahko a bez námahy a ona bola spokojná.

O niekoľko týždňov mi zavolała a povedala, že napísala o našom stretnutí, ale zároveň ma upozorovala, aby som nebola sklamaná, keď sa to v jej stĺpiku neobjaví. Bola presvedčená, že šéfredaktor jej článok neprijme, najmä pre samotnú tému, ale aj preto, lebo zvyčajne nepovoľoval v danom stĺpiku články o konkrétnych ľuďoch. O niekoľko dní volala znovu a nechala odkaz, že šéfredaktor bol článkom nadšený a súhlasil s jeho publikovaním!

Mopsey Strange Kennedyová v článku nazvanom „Jasnovidecká psychológia“ v *Bostonskom Globe* 21. júna roku 1987 napísala toto:

Nech by bola vaša predstava o jasnovidcoch akákoľvek, Lynn Robinsonová pravdepodobne taká nie je. To, čo ponúka, je praktické, a súhlasne je známa tým, že mimoriadne dobre „vidí“ do špecifík klientovho života. Situáciu alebo vzťah opisuje a vysvetľuje, ale nie sú jej cudzie ani priame odporúčanía. Jej zistenia sa týkajú najmä rôznych fáz ľudského života, odhaľovanie úporných blokáď a priechodných miest, kde dochádza k tomu, čo nazývame rast. Jej prístup má nádech poddajnosti zenu, ktorý umožňuje flexibilitu a grációznosť dokonca aj v situácii, ktorá môže byť znepokojujúca alebo bolestivá.

V priebehu nasledujúcich šiestich mesiacov sa na základe tohto článku na ma obrátilo 400 ľudí. Väčšina z nich si so mnou dohodla stretnutie - moja živnosť odštartovala. Moja túžba sa uskutočnila spôsobom, akým by som to sama nikdy nezvládla. Mala som úspešnú jasnovideckú živnosť! Potom ma to trklo... žartovala som, že chcem, aby Boh podal v *Bostonskom Globe* inzerát „Hádá sa jasnovidec“. A stalo sa! Len nebol v rubrike „Hádá sa“.

To je príbeh o tom, ako mi nebesá pomohli splniť jeden z mojich snov. Táto kniha vás má naučiť, ako sa dostať k bohatej múdrosti prostredníctvom daru intuície. Dúfam, že vám dokážem pomôcť vnímať Božie pokyny, aby ste boli plní elánu a tešili sa zo života. Tak za mňa.

Lynn A. Robinson

„PRE SPIRITUÁLNU
BYTOS JE INTUÍCIA
OVE A VIAC AKO
PREDTUCHA.
POVAŽUJE SA ZA
RIADENIE ALEBO RE
BOHA A NIKDY SA
NEMÁ BRA NA
AHKÚ VÁHU ALEBO
IGNOROVA .”

WAYNE DYER



BOŽSKÁ INTUÍCIA: POKYNY ZHORA?

Môže by viacero dôvodov, pre o ste si vybrali túto knihu. Možno vám niekto povedal, že sa mu páčila.

Možno sa cítite stratení a potrebujete nejaké pokyny a v tejto knihe sa píše, že vám môže pomôcť „vytvoriť si život pod a svojich predstáv“. Ak patríte k 95 % ľudí veriacich v Boha, možno vás zarazí, o znamená „božská intuícia“ alebo o to má spoločné s Bohom. o má On, Ona alebo Ono spoločné s intuíciou a so zlepšením vášho života? Kladenie si týchto otázok je dobrým začiatkom.

KAŽDÝ Z NÁS ISTÝM SPÔSOBOM VERÍ V BOHA, dokonca aj presvedčený ateista, ktorý verí, že Boh neexistuje. Aká je vaša predstava o Bohu? Je to starý muž v bielom odevu, ktorý sedí na tróne v neviditeľných končinách vesmíru? Myslíte si, že život je len náhoda, do ktorej ste nečakane spadli, a napokon umriete? Možno veríte, že vaša prítomnosť na Zemi má svoj zmysel, len ste ho ešte nenašli. A možno zúfalo túžite po tom, aby život mal isté pravidlá.

Ako viete, že Boh existuje? Možno ste prečítali veľa kníh o Bohu a náboženstve. Alebo ste neprečítali ani jednu. Moje chápanie božskej intuície vám môže pomôcť nájsť niektoré odpovede.

Neštudovala som teológiu ani religionistiku. Pochádzam z kresťanskej rodiny, no do kostola sme veľa mi nechodili. Nemôžem preto povedať, že by som vyrastala v hlboko veriacom alebo spirituálnom prostredí. K vlastnému chápaniu Boha som dospela vďaka takmer dvadsiťročnéj praxi poradkyne vo veciach intuície.

S tisíckami klientov a učiteľmi mojich kurzov som sa rozprávala o zmysle ich života a o zmysle života ako takého. Videla som ľudí

„TICHO JE RE OU BOHA,
VŠETKO OSTATNÉ JE
ZLÝ PREKLAD.“

OTEC THOMAS KEATING

a v duši. Vložila vám ho tam sila, ktorú ja nazývam Boh. Prístup ku k ú u vám zabezpečí intuícia a vnútorné riadenie. Verím, že Boh a jeho múdrosť sú pevne zakotvené v našich génoch a v zmysle bytia. Ľudia už od nepamätí istým spôsobom uctievať vyššiu moc. Odkedy existujú na tejto planéte, zanechávajú za sebou stopy nejakej väšej energie, božstva alebo sily.

BOH AKO POZITÍVNA SILA

Verím, že Boh existuje ako kladná sila v živote každého z nás. Nezáleží na tom, ako ho vnímate - či ako bohy, zdroj života, lásku, zázračnú energiu, ducha, životný potenciál, univerzálnu inteligenciu alebo ako múdreho starého muža sediaceho na obláčku a obklopeného anjelmi. Často si personifikujeme nie o, o nevidíme alebo tomu nerozumieme - takže v tejto knihe

pasova sa s myšlienkou, že ich trestá ni neodpúšťajúci a pomstychtivý Boh. Pre iných bol Boh láskavým zdrojom pohody a riadenia. Iní v Boha vôbec neveria, no len keď si vedú poradiť s otázkou hľadania zmyslu a významu.

Moja kniha by len iným zväzkom medzi knihami, ktoré vyhlasujú „tu je odpoveď“. Chcem vám len pomôcť nájsť vlastnú odpoveď. Verím, že každý k svojmu osudu nosíte v srdci

„PRVÉ SLOVO,
KTORÉ MI NAPADNE PRI VNÍMANÍ
BOHA, JE POKOJ.
CÍTIM SA MILOVANÝ, CÍTIM,
ŽE NIEKOMU NA MNE ZÁLEŽÍ,
A S TÝM PRICHÁDZA POKOJ,
NECH JE SITUÁCIA
AKO VEK ZLOŽITÁ.“

„SVOJ ZÁKON VLOŽÍM DO ICH VNÚTRA

A VPÍSEM IM HO DO SRDCA. "

JEREMIÁŠ 31:33

je „Boh" dobrý. Sná si z nej nie o odnesie aj zarytý ateista. Neexistuje len jeden pravdivý alebo správny spôsob vnímania Boha.

Mnohí budú namietajú a tvrdia, že poznajú „Odpoveď". Viedlo sa už nespočetne veľa a vojen, aby sa dokázalo, že Boh je ten pravý. V sebe nájdete pravdu. Tam ju Boh vložil.

VŠADEPRÍTOMNÁ ENERGIA

Dúfam, že na týchto stránkach nájdete istú útechu a usmernenie. Nech veríte v akéhokoľvek pôvodcu, máte prístup k hlbokému vnútornej múdrosti, ktorá sídli vo vašej duši. Vaša intuícia zhromažďuje odpovede božskej múdrosti a pomáha vám žiť naplno, s otvoreným srdcom a rozsvietenou nárou.

Zistila som, že svetové náboženstvá majú spoločnú jednu vec. Učia nás milovať bližného svojho, odpúšťať, slúžiť, konať v pokore a prejavovať súcit. Čudia nachádzajú Boha vo vetre, v kostole alebo chráme, vo vojnových zákopoch, na ulici, v detských ohrádkach, v poslednom výdychu milovaného loveka, vo svojich autách, kanceláriách a dokonca aj v baroch. Boh je energia, všadeprítomný duch. Je skutočne všade — v našich krokoch, spánku i v našom umieraní.

Tí, ktorým je bližšie logické usudzovanie, zrejme namietnu, že jestvovanie Boha sa nedá dokázať. Naozaj nemožno dokázať existenciu Boha a pove-

„NA ÚVANÍM STVORITE OVI
V NÁS SA DOSTÁVAME
NA SPRÁVNU CESTU."

JÚLIA CAMERONOVÁ

O JE BOH?

Tu je desať otázok, o ktorých by ste mali porozmýšľať. Odpovede na niektoré z nich vám môžu byť jasné hneď a niektoré sa vám objasnia pri čítaní tejto knihy.

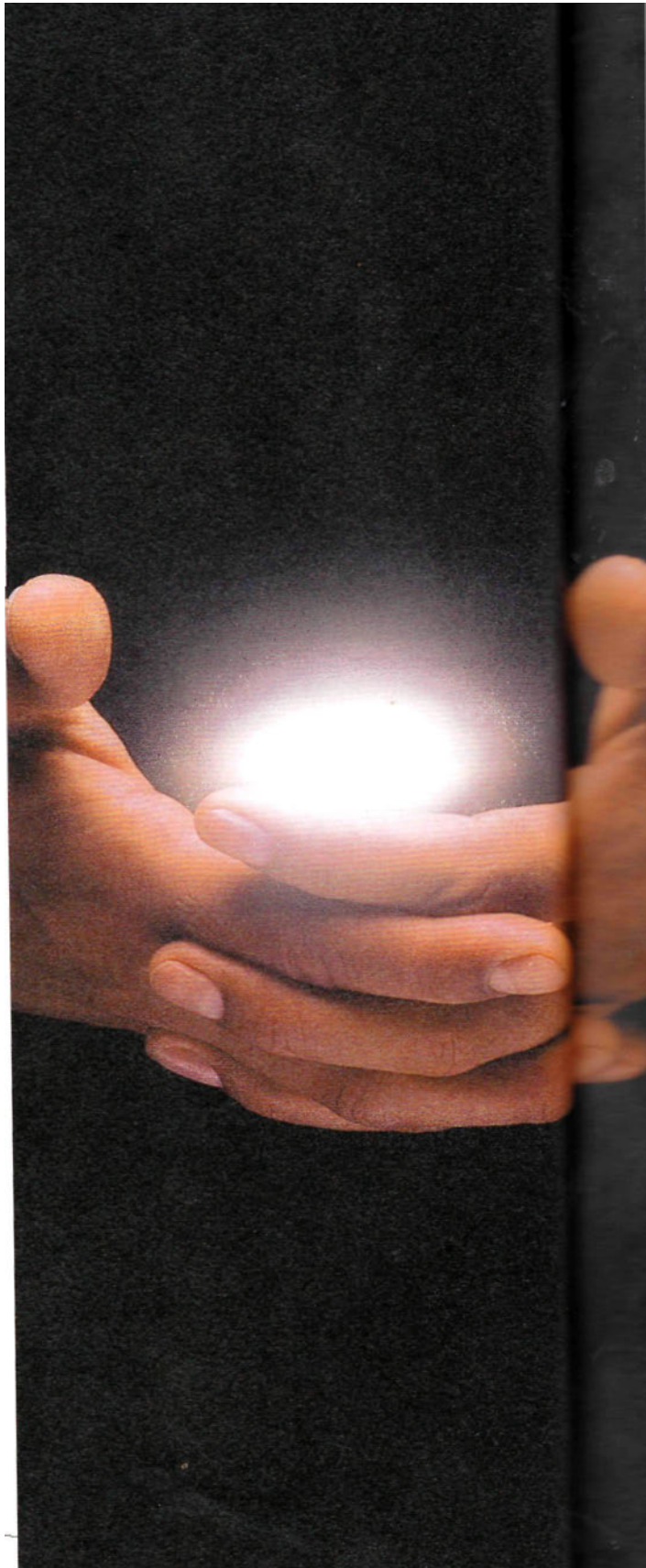
- 1) Pociťovali ste niekedy prítomnosť Boha? Ak áno, opíšte svoju skúsenosť.
- 2) Ako ste sa cítili o Bohu? Je vaša viera stále rovnaká? Ak nie, v čom sa zmenila?
- 3) Aké činnosti (napríklad modlenie, meditovanie alebo účasť na bohoslužbách) vás približujú k Bohu?
- 4) Aký je váš obraz Boha?
- 5) Aký je zmysel života?
- 6) Čo vás odvádza od Boha?
- 7) Modlíte sa alebo prosíte o usmernenie nejakým iným spôsobom?
- 8) Ak áno, ako sa k vám dostáva odpoveď?
- 9) Čo si myslíte, že Boh chce, aby ste sa v tomto živote naučili, ak vôbec niečo?
- 10) Akým menom nazývate Boha?

da: „Tam je. Práve tam!" Ja však vidím znamenia Boha všade. Univerzálna múdrosť prebýva v narcise, ktorý vie, že na jar, keď sa zem otepľuje, má kvitnúť. Božská láska je v srdci mojej susedky, ktorá mi prinesie veľa radosti, keď sa vrátim z dlhej cesty. Cítim prítomnosť Boha, keď po ňom idem, ako keď sa bicyklujúce deti vonku smejú. Som svedkom božskej ochrany, keď moja priateľka rodí syna.

Intuícia prináša osvetlenie a prostredníctvom nej nás všetko to, čo nazývame Bohom, usmerňuje. Táto múdrosť je našou súčasťou, a preto sa jej nemôžeme dotknúť ani ju uvidieť, môžeme ju len prežívať. Je to skutočné. Dúfam, že táto kniha vám ju pomôže oživiť a vy budete môcť využiť pri vytváraní života pod a svojich predstáv.

„NA CESTE
K POZNANIU
INTELEKT NEMÁ VE A
PRÁCE. VO VEDOMÍ
DOCHÁDZA
K SKOKU, NAZVIME
HO INTUÍCIOU ALEBO
AKOKO VEK INAK
CHCETE, NAPADNE
VÁM RIEŠENIE A VY
NEVIETE AKO
ALEBO PRE O"

ALBERT EINSTEIN



DAR INTUÍCIE

Som presvedená, že každý z nás prišiel na tento svet s určitým poslaním. To je náš zmysel života. Práve to prináša radosť a entuziazmus. Koreňom slova entuziazmus je entheos. Doslovný význam je „Boh v nás“. Zamyslite sa chvíľu nad tým, o to skutočne nezámená. Ak vaše sny vo vás vyvolávajú entuziazmus, svedčí to o tom, že Boh prehovára skrze vás a hovorí „áno“ vašim cieľom! Pocity entuziazmu je jedným zo spôsobov, ako sa nám prihovára intuícia.

HUDOBNÍK KENNY LOGGINS RAZ Povedal: „POCIT JE BOŽÍM ZRKADLOM; INTUÍCIA JE BOŽÍM TELEFÓNOM.“ Z vlastnej skúsenosti a z práce s klientmi i účasťami kurzov viem, že intuícia je stály a spoľahlivý zdroj múdrosti usmerujúcej naše životy. Je to vnútorný zdroj, ktorý nás neomylnne vedie k našim nádejam a túžbam. Naša asť, každý z nás ju má, a všetci máme schopnosť prakticky ju využívať tak v každodennom živote, ako aj pri odhadovaní a dosahovaní životných cieľov.

Mnohí považujú intuíciu za doménu niekedy vyvolených napriek tomu, že dnes sa nepovažuje za zriedkavé a náhodné nadanie, ale za schopnosť, ktorú má a môže rozvíjať každý z nás. Som presvedčená, že život bude oveľa lepší, keď všetci budeme vedieť využívať dar intuície na zvyšovanie kvality svojho života.

Všetci sme sa už stretli s poznámkou typu „Ria sa svojím srdcom.“, „Počúvaj svoj vnútorný hlas.“, „Dôveruj svojmu pocitu.“ To všetko sú spôsoby, ako nám intuícia niečo oznamuje. Tieto bežné vety znejú tak jednoducho... Ale čo urobíte, keď vás vnútorný hlas kritizuje, alebo ešte horšie, keď dieťa, ktoré je vo vás, za vás blázniví? Ako odlíšite svoje vnútorné poznanie (svoju intuíciu) od svojho najhlbšieho strachu?

V slovníku cudzích slov je intuícia definovaná ako „poznávanie vnuknutím, vycítením bez náležitého rozumového zdôvodnenia“. Pochádza z latinského slova „intueri“, čo znamená „vidieť dovnútra“. Je to spôsob poznania, nachádzania pravdy bez vysvetľovania. Moja najobľúbenejšia

„KE SKOMBINUJEME MYSLENIE S CÍTENÍM,
INTELEKT S EMÓCIAMI A PRIDÁME K TOMU
SPOZNÁVANIE BOHA V SEBE, BUDEME
NEPREKONATE NÍ.“

VEDA O MYSLI

definícia intuície pochádza od 15-ročného dieťaťa a, ktoré povedalo: „Intuícia je, keď nie o viete, ale nevíete, ako to viete.“

CENNÝ NÁSTROJ

Intuícia je zdrojom informácií, ktoré neprináša analytické, logické a racionálne myslenie. Môže sa stať spoľahlivým a cenným nástrojom, keď porozumieme jej reči a budeme ju rozvíjať. Intuícia umožňuje dosiahnuť hodnotný vzhľad do seba samého, detí, priateľov, spolupracovníkov a sveta okolo vás. Ako uvidíte v tejto knihe, ešte dôležitejšie je, že vedie k tomu, aby ste si uvedomili a zaali podporovať myšlienky a iný smerujúce k uskutočneniu vašich túžob a snov.

Podľa psychológa Carla Junga je intuícia jednou zo štyroch základných psychických funkcií, spolu s myslením, pociťovaním a cítením.

Opisuje ju ako funkciu, ktorá „skúma neznáme a vníma možnosti a náznaky, ktoré nie sú hne zjavné“.

Pre o je dôležité na úvahu svojej intuícii? Keď na úvahu intuícii, spája vás to s veľkým poznaním, so súhlasom vás samotných, s tým,

čo má prehľad o vašom živote a má s vami tie najlepšie úmysly. Poskytuje oázu pokoja uprostred chaosu, prináša harmóniu, pomáha rozhodovať sa a dodáva sebadôveru, aby ste zaali konať a zmenili svoj život. Intuícia je aj cenným sprievodcom pri uskutočňovaní vašich snov.

Rozvíjanie intuície je ako rozvíjanie každej inej zručnosti, a už sa to týka zvládnutia nového softvérového programu, alebo hudobného nástroja. To znamená, že čím viac využívate svoju intuíciu, tým ste v tom lepší. Pravidelným tréňovaním sa intuícia stáva druhou prirodzenosťou. Keď budete intuíciu využívať pravidelne, dospejete k „okamžitému poznaniu“. Tento šiesty zmysel, tušenie, pocit kdesi hlboko v kostiach sa stane istotou, môžete mu veriť a pri rozhodovaní sa na ňu úplne spoľahnúť.

„JE TU NEVIDITE NÁ ORGANIZUJÚCA
INTELIGENCIA, KTOREJ SME
VŠETCI SÚ AS OÚ, A EXISTENCIA
NÁS VŠETKÝCH MÁ SVOJ ZMYSEL“

„ O JE PRAVDA? TO JE AŽKÁ
OTÁZKA; ALE JA SOM SI JU
VYRIEŠIL TAK, ŽE PRAVDA
JE TO, O HOVORÍ
VNÚTORNÝ HLAS."

MAHÁTHMA GÁNDHÍ

AKO SA PREJAVUJE INTUÍCIA

Intuícia môže mať veľa podôb: predstavy, symbolické obrazy, živé sny. Napríklad dizajnér, ktorý má vizuálne impresie, pri navrhovaní produktu „vidí" riešenie problému ako sériu obrazov súvisiacich s výrobkom.

Intuitívne impresie možno prežívať aj kinesteticky. Takéto impresie sa môžu prejavovať formou emócií, pocitu priameho poznania, pocitu chladu alebo tepla, alebo ako sa hovorí, cítíme to v morku kostí. Napríklad intuitívny terapeut v rámci impresie „cíti" usmernenie, ako má pracovať s klientom.

Ďalším spôsobom sú verbálne informácie. V mysli môžete použiť slová alebo intuícia má formu metafor a symbolov. „Po ujetí" slová, ktoré vám hovoria, o čom máte pocit. V príklade, ktorý som uviedla v úvode knihy, som na pohrebe môjho priateľa a „po ulu" príkaz „sadni si tam" vedela a tej ženy. Neexistuje len jeden správny

„INTUITÍVNE POZNANIE JE
OSVIETENIE DUŠE, V AKÁ
KTORÉMU UVIDÍTE PRIAMOU
IMPRESIU BOŽSKÉHO
RIADENIA TO, O ČO MÁTE
ODHALIŤ."

RENÉ DESCARTES

ŠESŤ DESIAT SEKÚND NA VNÚTORNÉ UPOKOJENIE

Tu je jednoduché mentálne cvičenie. Nazývam ho „Minúta s Bohom". Mnohí ľudia sa s ňou zúčastňujú, že nemajú čas zastaviť sa a modliť sa alebo meditovať. V tomto prípade skutočne nie je ospravedlňujúca. Zistíte, že toto cvičenie je naozaj úžasné.

Zavrite oči, zhlboka sa nadýchnite a pri pomalom výdychu vyslovujte „uwo ni sa". Opakujte to niekoľko kokrát, až kým sa neupokojíte a nesústredíte. Potom jednoducho privolajte Boha. Neexistuje „správny spôsob", ako to urobiť. Zistíte však, že je to príjemné. Upokojte svoju myseľ, zabudnite na všetky úzkosti a navoňte sa pocitom pokoja. Nasajte tento pokoj pri nádychu. Pri výdychu zabudnite na všetky problémy.

Povedzte si: „Napíšem a ma a obklopuje ma duch Boží. Mám v duši mier." Predstavujte si, že vás objíma láska a svetlo Božie. Predstavujte si, že „sedíte" v tejto energii a odpovídate.

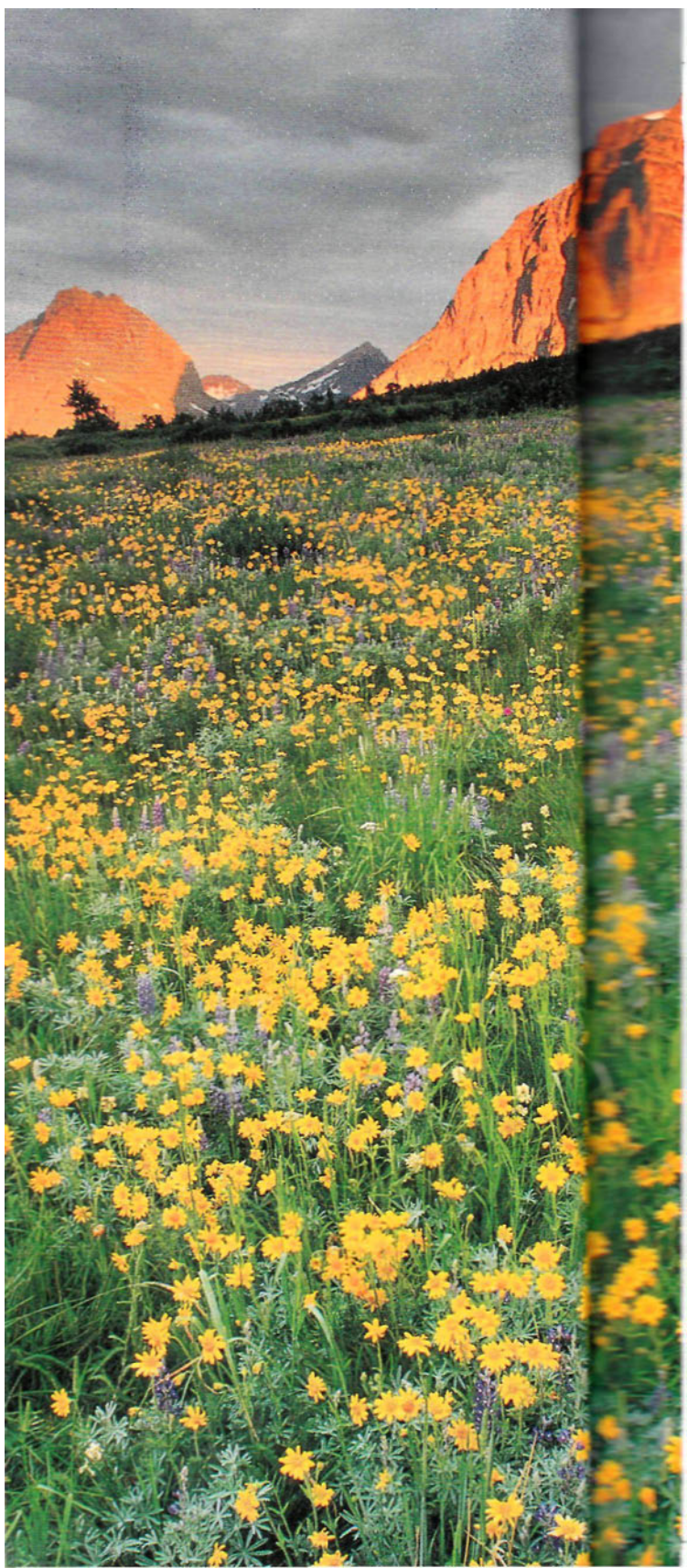
Toto mentálne cvičenie má úžasné regeneračné účinky, dokonca aj vtedy, keď ho robíte len párkrát za deň. Pomôže vám zmeniť uhol pohľadu, zbaviť sa stresu a nájsť energiu. Zistila som, že keď sa takto upokojím, často ma trkne intuitívne poznanie. Keď som v strese alebo sa naháňam, bránim mu v prístupe.

spôsob, ako prijať intuitívnu informáciu. Ako sa to udeje, závisí od toho, ako u vás najlepšie funguje. Ernest Holmes, zakladateľ duchovného hnutia „Science of Mind", hovorí: „Keď vedec uvažuje, maliar si predstavuje, matematik počíta alebo básnik aká na „kopnutie múzy", aby svoju fantáziu pretavil do slov, každý z nich sa modlí za božské riadenie. A každému sa dostáva to, čo potrebuje, koľko koľko je schopný prijať."

V tejto knihe nájdete veľa duchovných cvičení, modlitieb a výrokov, ktoré vám sprístupnia tento pozoruhodný dar ducha. Narodili ste sa s vnútorným riadiacim systémom, ktorý vám má pomôcť žiť život vašich snov. Jediné, čo musíte urobiť, je odhaliť ho!

„O DVADSA ROKOV
BUDETE VIAC
SKLAMANÍ Z TOHO,
O STE NEUROBILI,
NEŽ Z TOHO,
O STE UROBILI.
TAKŽE ODVIAŽTE
LANO A VYPLÁVAJTE
Z BEZPE NÉHO
PRÍSTAVU. NABERTE
VIETOR DO PLACHIET.
SKÚŠAJTE. SNÍVAJTE.
ODHA UJTE.“

MARK TWAIN



USKUTO NITE SVOJE SNY

O tom snívate? Zabudli ste snívať? Väšina z nás áno. Na cestu životom sme sa vydali s nádejami, snami a ambíciami. Často ich rýchlo potlačí náš strach: čo si ľudia pomyslia? Dokážem si tak zarobiť dostatok peňazí? Ako dosiahnu tento cieľ? Nie som dosť dobrý. Nemám to správne vzdelanie alebo dosť peňazí, aby som realizoval svoj sen. Často si svoj sen vyhovorme dokonca skôr, než vôbec začneme. Ak máte svoj sen a rozhodnete sa ho naplniť, váš život nadobudne nový zmysel. váš život má cenu.

PRI OBJAVOVANÍ A ODHAĽOVANÍ SNA cítite vzrušenie. Čo je to, vojaka čomu ste šťastní a čo vám prináša radosť? Môže to byť maličkosť alebo niečo veľké, možno vás baví záhradníčenie, riadenie podniku alebo opatrovanie detí. Keď robíte to, čo máte radi, priťahujete k sebe energiu nádeje, pokoja a odpušťa. Postupne sa učíte robiť malé kroky k životu podľa svojich predstáv.

PO ÚVAŽTE SVOJ VNÚTORNÝ HLAS „čo ma čaká?“ je otázka, ktorú veľa ľudí často pýtajú na začiatku sedenia s klientom. Pre mňa to znamená: „Prosím, pomôžte mi. Zabudol som na svoj sen a potrebujem pomoc, aby som ho znovu našiel.“ Často sa len s ňou zúčujeme na to, čo sa nám v živote nedarí. Zabúdame na úvahy svojmu vnútornému hlasu, ktorý nás môže priviesť na správnu cestu.

Zabudli ste na svoj sen? V detstve boli pravdepodobne vaše dni plné predstavivosti, zvedavosti, údivu a radosť. O tom snívate v súčasnosti? Na čo myslíte, keď stojíte na križovatke na červenú alebo keď v nedeľu ráno ležíte v posteli a nemusíte vyskočiť pri prvom zazvonení budíka? Predstavujete si, aké by to bolo, keby ste začali podnikáť? Možno snívate o tom, že celé dni trávite prácou v záhradke. váš sen sa vôbec

„**SIAHNITE VYSOKO
PO HVIEZDACH SKRYTÝCH
VO SVOJEJ DUŠI,
PRETOŽE KAŽDÝ SEN MÁ
PRED SEBOU CIE .**”

PAMELA VAULL STARROVÁ

nemúsí týka oslnivej pracovnej kariéry. Môže to byť spôsob, ako si zarába na živobytie, alebo to jednoducho môže byť váš koníček i vedľajšie zamestnanie.

Sny a nádeje sú súčasťou systému vnútorného riadenia, ktorého pôvodcom je to, čo nazývam Boh. V detstve som si predstavovala Boha ako starého muža s vlajúcou bielou bradou, ktorý sedí na obrovskom tróne. Keď som si priala, aby tento Boh zostúpil z Nebies a povedal: „LYNN ROBINSONOVÁ, TOTO JE TVOJE ŽIVOTNÉ POSLANIE!” A podal by mi listinu! Nebolo by všetko v poriadku a jasnejšie? No systém na prijímanie vašich „správ od Boha” sa skrýva v každom z nás. Je ním intuícia, stála sú súčasťou ľudského života. Predstavujem si ju ako vesmírny e-mail!

NEVZDÁVAJTE SA SVOJICH SNOV
V puberte som sa cítila úplne stratená. Všetkým sa zdalo, že nemám žiadne životné ambície. Vyrostala som v univerzitnom meste ku na západe amerického štátu Massachusetts, kde každý vedel, čo chce v dospelosti robiť. Väčšina rodičov mojich priateľov boli ľudia s dobrým vzdelaním, ktorí učili na miestnych stredných školách a univerzite. O akávalo sa, že všetci vyštudujeme univerzitu a vybudujeme si úspešnú kariéru.

Výber študijného odboru je omnoho ťažší, ak chcete študovať niečo „normálne” - ústovníctvo, učiteľstvo, podmorskú biológiu. Či niečo však v prípade, keď vás fascinuje spiritualita (nie organizované náboženstvo), komunikujete

s duchovným riadením a hľadáte knihy o jasnovideckých schopnostiach? V pätnástich mesiacoch mama poslala k študijnému poradcovi, pretože mala obavy o moju budúcnosť. Bol to starší muž (asi okolo 30!) a jeho názory sa mi zdali zastarané. Chcel poznať moje záujmy, koníčky a obľúbené predmety. Myslím, že netušil, čo so mnou, aký študijný smer odporučiť dievča a u mňa s mojimi záujmami. Veľmi mi nepomohol a nikdy som ho už nevidela. Nevedela som, kde je, a tak som sa vzdala svojich snov.

ŽIŽTE SVOJ VYSNÍVANÝ ŽIVOT

V jednej piesni, ktorú nahrala Judy Collinsová, sa spieva: „V údoliach hľadáš hory. V horách hľadáš rieky. Nemáš kam ísť. Si tam, kam patríš. Môžeš žiť svoj vysnívaný život.” Mnohí z nás tomu neveria, pretože, a to je smutné, zabudli snívať.

Cítíme sa v živote trochu vyčeranejší. Plánujeme všetko do poslednej minúty, a preto si musíme vážiť chvíľky, keď stojíme na semaforochoch alebo keď sa tesne pred zaspáním - využijeme ich na snenie. Som veľký zástancom snenia. Myslím, že nám prezradí, čo v živote potrebujeme.

Uvediem jednoduchý príklad. Ak trávite veľa času predstavami, aké by to bolo stráviť týždeň na pláži čítaním akýchkoľvek románov, asi potrebujete dovolenku! Týmito predstavami vás na to upozorňuje systém vnútorného riadenia. Snenie je vždy ajne príjemné z jednoduchého dôvodu — pobáda vás, akoby vravelo „vyskúšaj to”. Takto, formou snenia sa prejavuje intuícia. Ukazuje možné riešenia problému alebo starostí.

„**NECH UŽ CHCEŠ
UROBIŤ OKO VEK ALEBO
OČI OMKO VEK SNÍVAŠ,
ZA NI. ODVAHA SKRÝVA
GÉNIA, MOC A KÚZLO. ”**

GOETHE

Co keby ste s istotou vedeli, že všetko, oho sa teraz obávate, dopadne dobre? o keby ste vedeli, že máte vnútornú múdros, aby ste zvládli každú situáciu, v ktorej sa ocitnete, a dokonca aj keby vás postretlo nie o ažké, stále budete v poriadku a váš zdroj pohody sa nikdy nevyerpá? Co keby ste sa nemuseli ni oho obáva? o by ste urobili?

ÚŽASNÝ RIADIACI SYSTÉM

Mnohí udia nemajú žiadnu skúsenos s po úvaním svojho vnútorného riadiaceho systému. Nesledujú svoje sny, a tak ignorujú nenápadné vnútorné „štuchnutia“ intuície. Toto riadenie sa prejavuje rôzne. Neexistuje len jeden správny spôsob. Intuitívne informácie môžu prichádza pri meditácii, pri silnej emócii alebo jednoducho len poznaním.

Predstavte si vlastné túžby a sny. Existuje nie o, o by ste skuto ne v živote chcelí? Napríklad nové zamestnanie, pozitívnu zmenu vo vzahu alebo za a podnika. Ak ste ako vä šina udí, ste neistí a neviete, kde za a, aby ste dosiahli svoje ciele. Možno máte pocit, že sa topíte v možnostiach, alebo naopak, že nemáte žiadnu. V každom prípade je pre vás ažké rozhodnú sa, ktorý smer zvolí.

Chcete ži svoje sny, ale odkladáte ich, akajúc na nejakú zmenu. A možno áno... možno VÁM raz zazvoní telefón a oznámia vám, že ste v nejakej sú aži vyhrali milión! Jedného d a možno skuto ne budete ma as, peniaze a životné podmienky, aké ste si vždy želali. Možno budete dokonca ma pocit, že si svoje sny zasluhujete. Nebolo by to úžasné?

Ale to, i sa vaša situácia zmení alebo nie, nie je vôbec dôležité. Venujte pozornos tým snom. Informujú vás o vašom životnom poslaní. Myslíte si, že by malo nejaký zmysel, aby Boh posielal na Zem udí s príkazom „Sústreduj sa na to, pre o sa cítiš zle, vy erpane a slabo?“

udia naš astie prichádzajú na svet s úžasným vnútorným riadiacim systémom. Objavíte ho skuto ne celkom jednoducho; sta í sa pýta : „o mi robí dobre, o ma nap a rados ou alebo o ma baví?“ Ak ste niekedy v živote pri nie om

AKÚ MÁTE INTUÍCIU?

Napište si do notesa pár viet o nie om, v om by ste sa chceli riadi intuíciou. Napríklad: Milý Bože, chcem zmeni zamestnanie a rád by som (napište svoju túžbu a sen). Prosím, pomôž mi, nech intuitívne nájdem cestu, ktorou sa mám da . akujem."

Majte notes celý de pri sebe. Dávajte pozor, ke prehovorí vaša intuícia! Verte, že božské riadenie k vám prehovorí slovami, pocitmi, náhlym „osvietením“ a snami, ktoré vás privedú na správnu cestu. Na konci každého d a sa pozrite do svojich poznámok a sledujte, i sa nevynára myšlienka, ktorá vám ukáže smer.

Chcete sa riadi informáciou? o by ste dnes mohli urobi, aby ste za ali uskuto ova svoje sny? Jedným zo spôsobov, ako zisti, že ste spojení s univerzom, je to, že sa cítite oraz živšie. Všímajte si, o vám prináša rados a vzrušenie, ako aj to, o vás vy erpáva. Ke za nete hovorí „áno“ svojej zá ube, ste na ceste uskuto ovania svojich snov. Verte, že božské riadenie vás nenechá padnú . Ukáže vám cestu.

mali tieto pocity, vtedy vám váš vnútorný riadiaci systém vravel, o máte robi .

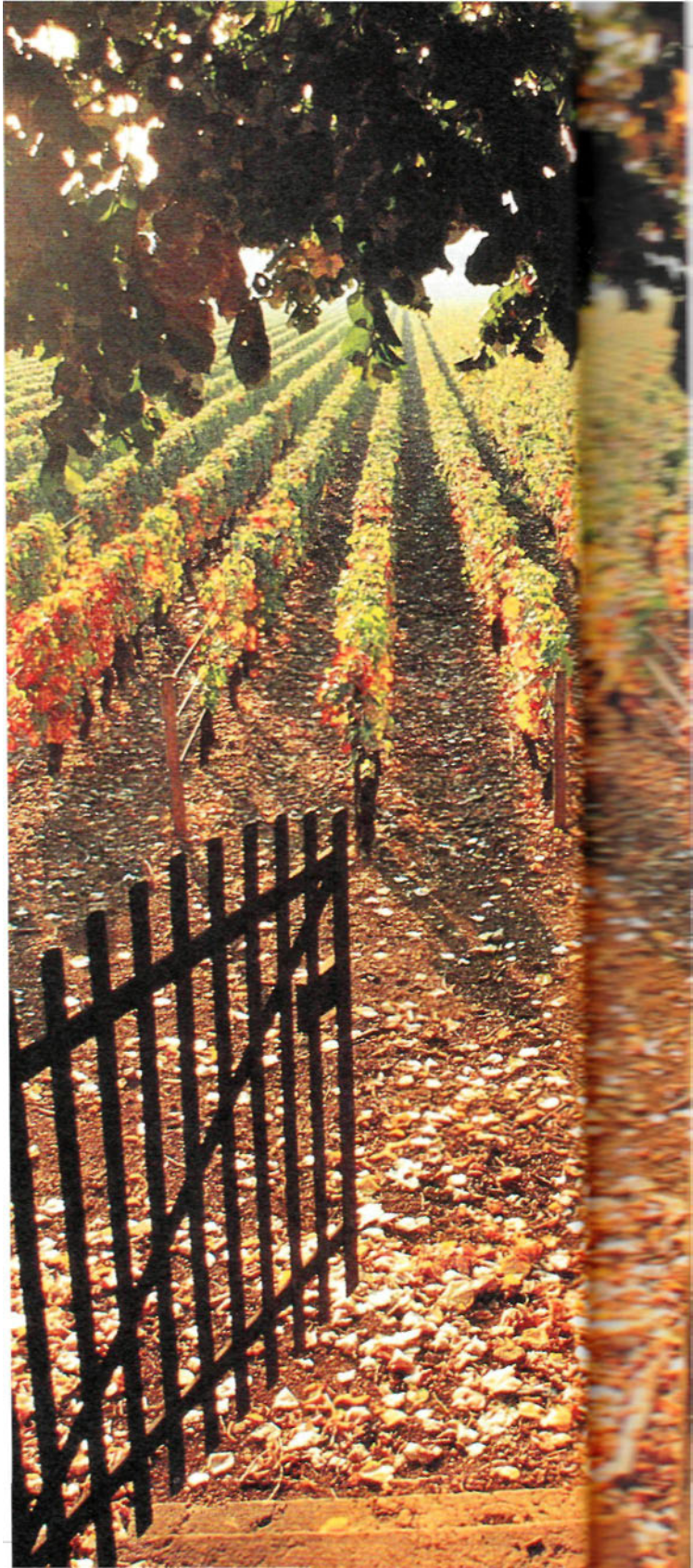
ZA NITE DNES!

Predpokladám, že sa neza nete zaobera alebo znepokojova otázkou: „Ako môžem zarobi pe-niaze realizáciou svojho sna?“ Neodporú am vám, aby ste hne svojmu šéfovi povedali: „Str si tú robotu niekam!“ Apelujem len, aby ste venovali pozornos svojim snom. Aby ste ich za ali vníma ako božské pokyny, ktoré vás povedú k š astnejšiemu životu. Žiadna zmena sa neudeje za noc. Ale pre o neza a dnes? Ak to urobíte, možno zistíte, že už to, že ste za ali, môže zmeni vašu situáciu.

Riadi sa v konaní snami je dôležitou sú as ou dosahovania cielov. Ako raz povedal Will Rogers: „Aj ke ste na správnej ceste, ke na nej budete len sedie, tak vás prevalcujú.“

„DOBRÁ SPRÁVA:
BOH JE OTRAVA. BOH SA
NEVZDÁVA. AK MÁME
SÚDENÉ VYKONA
NEJAKÚ BOŽSKÚ IDEU,
NEZBAVÍME SA TOHO.
PRE MŇA JE BOH VIAC
NEŽ VNÚTORNÝ ŠEPOT.
KE MÁM DOSTA
SPRÁVU, VIDÍM
A PO UJEM JU VŠADE -
V KNIHÁCH,
PREDNÁŠKACH,
TELEVÍZNOM VYSIELANÍ,
ROZHOVOROCH
S PRIATE MI.“

ELLEN DEBENPORTOVA



„KOPNUTIE“ INTUÍCIE

Hovorí sa, že náhoda je spôsob, ako Boh zostáva v anonymite.

asto sa stáva, že š astie, ktoré nás postretne v živote, nám má ukáza, že ideme správnym smerom.

Intuícia len zriedkavo informuje iba raz. Ak si správu prvýkrát nevšimnete, budete alej po u, cíti a vidie, že vnútorný riadiaci systém vás prostredníctvom intuície „postrkuje“ správnym smerom.

SPOME TE SI NA NEJAKÚ VÄ ŠIU ZMENU VO SVOJOM ŽIVOTE, ku ktorej došlo za posledných pä rokov. Viete si spomenú na niektoré okolnosti, ktoré viedli k vášmu rozhodnutiu urobi túto zmenu? Všetko sa pravdepodobne za alo vašim pocitom, že by to mohol by ten správny krok. ím viac ste h adali, skúmali a konali, tým lepšie ste sa cítili. Za ali ste si všíma, ako veci do seba zapadajú. Zdalo sa, že dvere sa vám otvárajú samy; všetko bolo zosynchronizované. To sú „kopnutia“ intuície. Boh vám hovorí „ÁNO!“.

JE VÁŠ SEN DOSTATO NE VE KÝ?
Mary Manin Morrisseyová vo svojej knihe *Building Your Field of Dreams* (Budujte si svoje sny) hovorí, že ak sa chcete dozvedie, i je váš sen, váš cie dostato ne ve ký, máte si položi pä otázok: „Preberie ma tento sen? Je tento sen v súlade s mojimi základnými hodnotami? Potrebujem pomoc vyššej moci na uskuto nenie svojho sna? Bude ma tento sen núti k tomu, aby som bol viac sám sebou? Bude v kone nom dôsledku tento sen požehnaním pre ostatných?“

Ke o nie om snívame, znamená to, že naša intuícia nám hovorí, že sa schy uje k nie omu novému a vzrušujúcemu. Nemusíme chápa všetky kroky potrebné na dosiahnutie ur itého cie a; mali by sme sledova svoju intuíciu - ona nás privedie na cestu vedúcu k naplneniu nášho sna.

„BOH H ADÁ PRÍLEŽITOS ,
ABY DAL O SEBE
VEDIE , TAKŽE AK HO
VYSKÚŠATE
A POTOM BUDETE AKA
NA ODPOVE BEZ PRÍLIŠNEJ
PREDPOJATOSTI
TÝKAJÚCEJ SA SPÔSOBU,
AKÝM ODPOVE PRÍDE,
MÔŽEM VÁM ZARU I ,
ŽE NA VÁS AKAJÚ VZRUŠUJÚCE
PREKVAPENIA.“

FORMY „KOPNUTÍ" INTUÍCIE

Vaše myšlienky Niekedy už aj jemný posun vo vnímaní aktuálneho problému prináša dovedy neexistujúce možnosti. Spomínam si na nieko komesa né obdobie, keď sa mi nedarilo v práci. Chytala sa ma panika a len som dúfala, že mi príde na um spôsob, ako situáciu zvráti. Frustroval ma nedostatok vnútorného riadenia pri modlitbách alebo meditáciách. Raz som sa rozhodla ís na prechádzku a pokúsi sa na nej zbaviť depresie. Počas prechádzky som uvažovala nad všetkým, za čo som v živote vďaka ná. Pomaly sa mi nálada zlepšovala, pocítila som prílev nádeje a v mysli sa mi začali vynárať pracovné nápady. Ku koncu prechádzky som mala hotový akčný plán. Po niekoľkých dňoch realizácii nových myšlienok som bola o niekoľkých klientov bohatšia.

Predstavy/symbolické obrazy Isto poznáte staré príslovie „raz vidie je lepšie, ako stokrát po ňu". Pozná ho aj vaše vnútorné riadenie! A napríklad aj taký významný vedec, ako bol Albert Einstein, ve mi dôveroval intuícii. Napísal, že prvky jeho tvorivých riešení často mali formu obrazu a „pracne hľadali slová a znaky na ich vyjadrenie". Pri hľadani riešenia ve mi zložitých problémov využíval tzv. myšlienkové experimenty. V predstavách videl loveka vezúceho sa na svetelnom lúči - tento „vnem" pomohol vzniku teórie relativity. Einstein dokonca tvrdil, že mnohé riešenia mu napadli pri holení!

Sny Už som spomínala, že môj podnik sa rozbehol takrečne z večera do rána. Stačil lánok v *Bostonskom Globe*. Ešte vždy som pracovala v softvérovej spoločnosti a rozhodovanie - opustiť túto prácu a naplno sa venovať jasnoviedectvu, alebo robiť oboje naraz - ma privádzalo do úraz vášho stresu. „Môžem robiť v softvérovej firme a zároveň podnikáť v oblasti jasnoviedectva?" pýtala som sa v modlitbách Boha. Premýšľala som o tom aj jeden večer pred spaním. Ráno som sa prebudila so smiechom.

Vo sne sa mi zjavila odpoveď - plavila som sa po jazere na dvoch kanoe. Ako vravím. Jedna noha v jednom lne, druhá v druhom a každý z nich plával iným smerom! Nasledujúci deň som dala v práci výpoveď a nikdy som to neoútovala.

Emócie Riadenie môže prísť aj v podobe pocitu alebo emócie. Mnohokrát bojujem s rozhodovaním „Vybrať si to, alebo ono?" V mysli stále chodím dokola a snažím sa logicky prebrať všetky možnosti, ktoré by mohli vyplývať z toho-ktorého rozhodnutia. Často nie je prakticky možné určiť, či je dané rozhodnutie dobré, alebo nie. Čo potom? V druhom filme série *Hviezdne vojny: Impérium vracia úder*, sa Luke Skywalker pýta svojho majstra Yodu: „Ako rozoznám dobro od zla?" Yoda odpovie: „Pomôže ti pokoj a mier v duši." Yodova odpoveď je intuitívna.

Aj v situácii, keď je rozhodovanie náročné a bolestivé, jedna z možností riešenia dilemy zvyčajne poskytuje istú úľavu alebo „pokoj a mier v duši".

„OSUD CHÁPEM TAK,
ŽE MI SUDI KA URILA ŽIVOT,
KTORÝ SA MUSÍ VYPLNIŤ.
DÁVA MI TO POCIT
VNÚTORNEJ ISTOTY...
ASTO SOM MÁVAL POCIT,
ŽE PRI ROZHODOVANÍ
SOM NEBOL MEDZI U MI,
ALE SÁM S BOHOM."

Telesné pocity Telo nám sprostredkúva riadenie a poskytuje spätnú väzbu. Každý už po ul poveda „cítim to v kostiach" alebo „cítim to v žalúdku". Japonci na to majú zaujímavé slovo „haragei", o vo vo nom preklade znamená „umenie žalúdka". Aké máte telesné pocity pri rozhodovaní? Mnohí udia hovoria, že ke sa zle rozhodnú, zostane im ažko od žalúdka alebo sa im žalúdok stiahne. Ke sa rozhodujete správnym smerom, možno cítite záchvev poznania alebo tep ohosi príjemného v tele.

Vaše telo môže ma aj iné spôsoby, ako vám dá na vedomie intuitívne poznanie. Ak sa na u íte venova pozornos svojim telesným pocitom, môžu vás vies pri vo bách a smerovaní vášho života.

Iní udia Intuícia vás môže privies k u om, ktorí vám môžu pomôc rieši váš problém. Nedávno som hovorila s klientkou Carlou, ktorá mala dos ve ké obavy o prospech svojho syna Jaya v piatej triede. Povedala mi, že sa s manželom chcú rozís , o sa odrazilo na Jayových známkach. Snažila sa nájs odpove na svoje trápenie so synom v modlitbách. Vavela, ako bola nedávno v škole a pocítila silné nutkanie navštívi Jayovu u íte ku z druhého ro níka. Zdôverila sa jej so situáciou v rodine. U íte ka jej povedala, že za ína s programom pre deti s rodinnými problémami, ktoré potrebujú do u ovanie a zvýšenú starostlivos a že rada Jaya v programe privíta. Lepšiu odpove na Carline modlitby si neviem ani predstavi . Už z prvého stretnutia sa Jay vrátil domov nadšený.

„SVOJU VIERU
TESTUJEM NA VLASTNOM
TELE, NA INTUITÍVNOM
VEDOMÍ,
A LEN AK TAM DOSTANEM
ODPOVE , TAK JU
PRIJÍMAM."

RIADENE PÍSANIE

Pre účely vnútorného riadenia často využívam techniku tzv. „riadeného písania". Tu je postup:

- 1) Na začiatok napíšte niečo konkrétne o probléme, ktorému v súčasnosti čelíte.

- 2) Napíšte jednou vetou otázku, ktorá sumarizuje váš problém. Naformulujte ju tak, aby sa na ňu nedalo odpovedať len jednoduchým „áno" alebo „nie". Napríklad: „Ako získam viac peňazí?" alebo „Ako môžem zlepšiť svoju intuíciu?"

- 3) So zápisníkom a perom v lone zavrite oči. Pomocou nejakej relaxačnej techniky sa celkom uvoľnite. Opakujte si určitú formulu, počítajte od 10 do 1 alebo sa sústreďte na svoj pomalý nádech a výdych.

- 4) Predstavte si, ako vás napája a obklopuje svetlo a láska. Už samotný zámer je zárukou toho, že to robíte správne. Niekoľkokrát sa uvoľnene zhlboka nadýchnite.

- 5) Vyslovte svoju otázku. V tichosti musíte počúvať odpoveď. Intuícia sa prejavuje rôznymi spôsobmi. Môžete počuť nejaké slová, niečo pocítiť, vidieť, telesne vnímať alebo sa vám v mysli vynorí hotová odpoveď. Zapisujte si všetky odpovede alebo dojmy, ako prichádzajú. Pri písaní sa vám možno niečo objasní. Mnohí ľudia majú pocit, akoby si to vymýšľali. No ak sa potom riadite získanými poznatkami, cítia ich priaznivý vplyv.

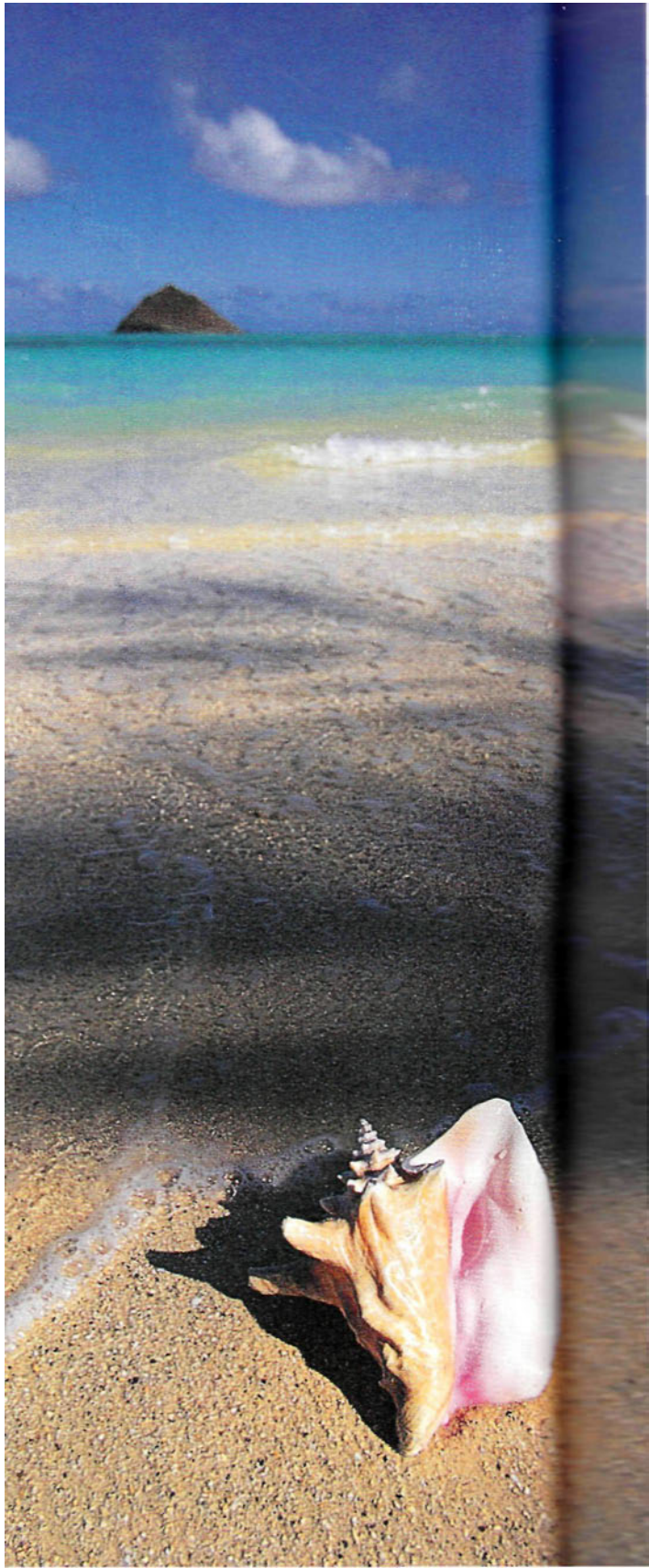
- 6) Otvorte oči a zhodnoťte svoje poznámky. Priniesol vám intuitívny „vstup" nejaký uskutočniteľný krok, hoci aj malý? Ktorým smerom vás intuícia „nakopla"?

- 7) Pomôcť vám môže aj to, ak si občas prelistujete svoj denník riadeného písania. Pri spätnom pohľade vás môže prekvapiť presnosť vnútorného riadenia.

Ak máme sen, ktorý vnútornej múdrosti, ktorá nám pomáha naplniť sny, prichádzame rôznymi spôsobmi.

„BOH SA NÁM
PRIHOVÁRA
KAZDY DE ,
LENŽE MY
NEVIEME
PO ÚVA .“

MAHATHMA GANDHÍ



AKO SPOZNÁTE, ŽE K VÁM, HOVORÍ BOH?

*Ako zisti, kto ste a pre o ste tu?
Hádáte odpoveď vo svojom vnútri
alebo niekde vonku? A o hádáte?
Je to neurité šteklenie v bruchu,
vaša vnútorná múdrosť, ktorá vám
ukazuje smer, akým by ste mali ísť,
alebo je to nie o, o ste mali na
ve eru?*

JE BEŽNÉ, ŽE ČLOVEK MÁ VE SVOJOM ŽIVOTE KÝ PROBLÉM ODLÍŠI SVOJE OBAVY, NÁDEJE, SNY A PRIANIA od vnútorného riadenia. Býva to také zložité, že niekedy si želáte, aby sa vám na displeji telefónu objavilo, že volá sám Boh!

Verím, že je ľahké uveriť, že sa hádajú Božiu odpoveď v rôznych znameniach. Priznajte sa: neurobili ste to už niekedy? Možno ste si povedali: „Ak naskočí zelená skôra, než sa k nej dostanem, potom je odpoveď, ktorú hľadám, áno!“ Človek sa pokúša nájsť nebeské zjavenie v znakoch, symboloch, vzoroch a tvaroch. Existujú o tom zmienky už z dávnych čias. Napríklad v Babylone mudrci skúmali vnútornosť zvierat a hľadali odpovede na otázky týkajúce sa budúcnosti.

Začneme na začiatku každému z nás v myšli vynárajú otázky, na ktoré zdanlivo neexistujú odpovede: „Pre o som tu?“, „Kto som?“, „Má moja existencia nejaký zvláštny zmysel?“, „O čo mám v tejto situácii urobiť?“, „O čo mám zmeniť?“, „Ako zistím, že sa mi práve prihovára Boh?“ Ako viete,

„NAJPRÍJEMNEJŠOU
SKÚSEŇOU
S BOHOM JE POCIT ISTOTY,
PODPORY A NAPLNENIA
NEVYSLOVITEĽNOU
LÁSKOU: POCIT, KTORÝ
OPÍŠAL ŽALMISTA:
BY V **DLANI** BOHA
ALEBO V OBJATÍ ANJELSKÝCH
KRÍDEL **BEZPEČNÝ**
A **SPOKOJNÝ.**“

„ZÁŽITOK BOHA
MI DÁVA TEN NAJHLBŠÍ
POCIT LÁSKY, KRÁSY
A ÚDIVU: VEDOMIE
SPOJENIA SO STVORITEĽOM
A TVORENÍM;
ABSOLÚTNU DÔVERU
A VNÚTORNÝ MIER.“

WILLIS HARMAN

V hlave sa mi premietne „celý obraz“ môjho života.

Pocítil som zúženie alebo zaľutovanie som odpúšťam a niekomu, kto mi ublížil alebo ma podviedol.

Po čítaní som slová piesne, ktoré mi stále znejú v hlave a vzápätí sa na moje problémy. Upúta ma kniha alebo si náhodou vypočujem rozhovor, ktorého slová akoby boli určené priamo mne ako odpoveď na moju žiadosť o usmernenie.

Pocítila som, že ma vedie Boh, keď som sa zverila so svojimi problémami priateľke, ktorá ma vypočula a reagovala skutočne s láskou a porozumením.

Pocítim v ňom alebo za ním si vážim svoj život aj napriek tomu, že práve prežívam ťažké obdobie.

Poznanie, ku ktorému dospievam krátko po modlitbe, zvyčajne býva to správne.

Keď správa obsahuje nádej, lásku, povzbudenie, múdrosť, silu a pohodu, viem, že je od Boha.

O TO ZNAMENÁ VYDAVANIE
SA NA „SPIRITUÁLNU CESTU“?
Dan Wakefield to definuje vo svojej knihe *How Do You Know When I s God* (Ako viete, že je to

kto ste a čo máte robiť? Hovoríte riadenie mimo seba? Poznajú správnu odpoveď váš duchovný, Budha, Ježiš, Mohamed alebo iný náboženský vodca? Je správna odpoveď v *Biblii*, *Koráne* alebo v inej náboženskej knihe? Je pre vás správna odpoveď, ak vám najlepší priateľ odobrí vaše konanie? Hovoríte znamenia? Zažili ste nutkanie ísť tým alebo iným smerom a napokon ste neurobili nič?

RIADIACE POKYNY

Mnohí ľudia veria, že Božie riadenie sa skonačílo v biblických knihách - že všetka múdrosť, ktorú nám Boh dal, pochádza z *Bible*.

Ak ste pozorne čítali *Bibliu*, mohli ste nájsť veľa znamení o tom, že Boh prehovoril k mnohým slávnym historickým postavám a riadil ich životy. Ak v súčasnosti niekto povie: „Boh mi prikázal urobiť to,“ zapochybujeme o jeho duševnom zdraví alebo sa začína obávať o svoju bezpečnosť.

Ponúkam vám niekoľko „riadiacich pokynov“, hoci si možno myslíte, že je to úplne jasné. Ak vám dá príkaz skutočne Boh, nikdy vám neprikáže, aby ste akýmkoľvek spôsobom niekomu ublížili alebo niekoho zranili. Ako a kedy zistíte, že ste dostali pokyn od Boha? Účelníci mojich kurzov na túto otázku odpovedali napríklad takto:

Keď som cítil synchronnosť alebo súlad a v mojich ďalších krokoch znelo „áno!“.

- Keď som sa chystal konať istým spôsobom, zaplavil ma pocit pokoja.

„POTOM,
KE SA VŠETKO PONORILO
DO HLBOKÉHO TICHÁ,
ODHALILO SA
MI SKRYTÉ SLOVO.“

MAJSTER ECKHART

Boh): „Spirituálna cesta' možno znamená jedno-
ducho snahu ži mravným a plodným životom
s kladmi i nedostatkami, ktoré ste dostali do
vienka a v podmienkach, v ktorých ste sa ocitli
(alebo ste si ich sami zavinili), a snahu kona tak
v súlade s vierou v Boha, Vyššou mocou a/alebo
náboženskou tradíciou."

Som presved ená, že Boh s nami komunikuje
okrem iného prostredníctvom pocitov vzrušenia,
vášne a túžby. Anglické slovo „desire", o je
v preklade túžba, sa skladá z latinskej predpony
de-, o znamená „od", a sidus, o znamená
„hviezda". Túžba teda znamená „od hviezd".

udia sa príliš asto vzdávajú nádejí ži svoj
vysnívaný život. Ignorujú našepkávanie vnútor-
nej múdrosti a myslia si, že túžby existujú len
z egoizmu alebo z dôvodu sebauspokojenia. Ako
by sa zmenil váš život, keby ste za ali považova
svoje nádeje a sny za volanie Boha?

Jednou z najvä ších chybných predstáv vä šiny
udí je pod a m a o akávanie, že volanie Boha
k nim príde nejakým ohromným, okázalým

„PO ÚVAJ MA.
ML !
BUDEM A U I
MÚDROSTI."

KNIHA JÓBOVA 33:33

spôsobom, ktorý musí upúta ich pozornosť . Nie-
kedy to tak je, ale zvy ajne nie. Rod Serlinger raz
povedal: „Obloha sa nezatahne" a „kostnatý prst
sa z mrakov nevynorí a neukáže na vás, nezaduní
hromový hlas ,Ty! Ty si požehnaný!'"

Boh vä šinou komunikuje príslove ným
pokojným, tichým hlasom. Môže vás obdari
nejakým pocitom, nejakou prchavou impresiou
alebo nejakým symbolickým zábleskom pozna-
nia. Vedie vás k tomu, aby ste robili to, o je
správne, aby ste po úvali jeho riadenie, milovali

„HLASY - MYSLÍM SI,
ŽE NÁS MUSIA ZASAHOVA
HLBŠIE NEŽ OKO VEK INÉ.

ASTO SI PREDSTAVUJEM,
ŽE RAJ POZOSTÁVA
Z HLASOV."

seba samého aj iných, bolí sú as ou svojho okolia, aby ste boli sami sebou a odpúš ali. Ke za nete rozoznáva rôzne spôsoby božskej komunikácie, za nete veri jej múdrosti.

o spravi , ke práve prechádzate obdobím plným problémov a neviete si zvoli tú správnu cestu? Možno váhate, i za a budova novú kariéru, alebo neviete, ako zlepši vz ah so svojim problémovým die a om. Nech sú už vaše problémy akéko vek, odpovede nájdete v sebe. Spisovate ka a pastorka Mary Manin Morrisseyová tvrdí: „Boh nás obdaril dokonalým zmyslom pre pravdu, ktorému môžeme dôverova . Musíme však by ticho a pozorne na úva Božiemu hlasu, ktorý znie v nás.“

ODPOVE „ÁNO!“

Predstavím vám techniku, ktorá mi pomáha objasni posolstvo intuitívneho riadenia.

- 1) Do denníka si zapíšete o najviac z toho, o vás trápi. Ak si myslíte, že ste všetko napísali, prejdite k ďalšiemu bodu.
- 2) o chcete dosiahnu ? Uvediem nieko ko príkladov.
 - Chcem by zdravý/á.
 - Chcem ma harmonický vz ah s bývalým manželom,
 - Chcem ma zaujímavú, užito nú a dobre platenú prácu.
 - Chcem vyrieši tento problém.
- 3) Ktorých pä možností mi pomôže dosiahnu , o chcem?
- 4) Pokojne sa usa te a postupne premýš ajte o týchto možnostiach. Ur ite vás aspo jedna osloví: „Ano, to je ono.“ Prejaví sa to ako nejaký telesný pocit, ako pocit mieru a pokoja, ako „áno!“ kdesi vo vašom vnútri, ako symbolické znamenie kladnej odpovede. Vaše vnútorné riadenie s vami komunikuje rôznymi spôsobmi.
- 5) Konajte pod a tejto možnosti.

„AKÝ POCIT VO MNE VYVOLÁVA BOH?...

V TAKÝCH CHVÍ ACH SA MOJE TELO MENÍ - TRASIE SA NEDO KAVOS OU, OTVÁRA SA, OVLÁDA HO POCIT AHKOSTI, POCIT, ŽE JE SO VŠETKÝM SPOJENÉ. JASNE VIDÍM, O MÁM UROBI . OPANTÁ MA POCIT CELISTVOSTI, MILOSRDENSTVA A NEPRETRŽITEJ INNOSTI.“

GURUCHARAN SINGH KHALSA

Prítomnos milujúceho Boha vás nap a poznaním a preniká vašimi myšlienkami aj konaním. Dodáva vám silu milova , odpúš a , pomáha , súciti a ži naplno svoj vysnívaný život. Boh vás po celý de vedie k plneniu týchto cie ov a nezáleží na tom, i si to uvedomujete, alebo nie. Možno ste si zvykli spochyb ova svoj vnútorný hlas alebo oponova mu, takže už nie ste schopní ho vníma naplno.

Požiadajte Boha o radu. Vyslovte svoje záme-ry, a ak máte problémy, požiadajte o pomoc. Každý de na úvajte svojmu vnútornému riadeniu, meditujte alebo si predstavujte, ako splývate s duchom a božskou múdros ou. Nájdite si as na zábavu a spravte si rados . Prospeje to pokoju vašej mysle. Ni nie je vhodnejšie. Ak v priebehu ažkého obdobia pocítite pokoj, ur ite je s vami Boh.

„SPO AHLIVOS
PADÁKOV SA
NEDOKÁZALA TÝM,
ŽE ICH UDIA NOSILI
NA CHRBTI.
ICH BEZPE NOS SA
PREUKÁZALA, AŽ KE
SA NIEKTO ODVÁŽIL
SKO I .AJ SVOJ
ŽIVOT MÔŽEME
ZVERI BOHU,
AŽ KE UVERÍME,"

MARY MANIN MORRISSEYOVÁ



VERTE V BOŽÍ PORIADOK

*Možno sa za inate cíti tak,
ako raz povedala Matka Tereza:*

*„Viem, že Boh mi nedá nič, s čím
by som si nevedela poradiť. Len si
želám, aby mi až tak neveril.“*

*Univerzum dokonale naplánovalo
váš rast a vyvíjanie sa v ľudskú
bytosť. Keď svojim klientom
predpovedám budúcnosť, často mám
pred sebou symbolický obraz
nieoho, čo vyzerá ako „sklada ka“
vyplujúca celý vesmír. Každý
ľovek prispieva do tejto sklada ky
svojím dielikom. Univerzum má
naplánovaný rozvoj duše jednotlivca
i ľudského druhu.*

UDIA DOKÁŽU PRIÍMA BOŽIU MÚDROS
A RIADENIE. Ak sa nauíte na úva intuícii, bu-
dete po ú vnútorné riadenie, ktoré vám ukáže
nasledujúci krok. Nemusíte podrobne vedieť,
ako dosiahnu dané ciele a vízie. Mali by ste
však dobre na úva, aby ste vedeli urobiť ďalší
krok.

NECHAJTE TO NA BOHA
Určite ste to už niekde čítali: „Nech sa stane vôľa
Božia.“ Čo však tieto slová znamenajú? Zname-
ná to sná, že ľovek nezohráva žiadnu rolu
alebo nemá zodpovednosť za svoje činy? Necha
všetko na Boha mi vo akedy znelo prívie mi pa-
sívne, dokonca som prítomne pocívala úzkosť.
Nevyvolávalo to vo mne pocit pomoci, ale pocit
prehry, akoby som sa vzdala svojich túžob. Ale
to vôbec nie je viera.

Veriť v Boha znamená veriť, že existuje priate-
ská, výdatná, láskavá, múdra energia, ktorá
vás podporuje a chce pre vás len to najlepšie.
Ak prenecháte všetky obavy, starosti, túžby
a modlitby „na Boha“, znamená to, že tejto
energii dôverujete a spolupracujete s ňou. Boh
sa vám venuje prostredníctvom „zabudovaného“
systému riadenia a pomôže vám dosiahnuť, čo
chcete.

Najlepšie sa cítim, ak vezmem nie o do vlastných rúk. Myšlienku zdanlivého „ni nerobenia“ a prenechania všetkých starostí na Boha som len ažko chápala a prijímala za svoju. Predstavím vám spôsob, ako pristupujem k riešeniu pretrvávajúcích problémov. Ak vás kedykoľvek poasť a alebo noci za nú prenasledovávajúcu myšlienku týkajúcu sa nejakého problému, spomeňte si na moju radu. Prestať sa trápiť a vnútorné riadenie vám vnukne vhodné riešenie.

NÁDOBA DÔVERY

Svoje trápenie alebo problém napíšte na kartičku. Príklad: „Milý Bože, v poslednom mesiaci sa neviem dohodnúť so svojou bývalou ženou ohľadom našej dcéry. Chcel by som nájsť spôsob, ako sa s ňou o tom znovu porozprávať, ale neviem ako na to. Všeteli o som vyskúšal. Nič nezabralo. Z dôverujem sa Ti so svojím problémom a žiadam o pomoc pri hľadanií riešenia.“

Vyslovte svoj problém vo forme otázky: „o čo mi robí ňo, aby moja komunikácia s ňou bola efektívnejšia?“

Zatvorte oči a uchýľte sa do vnútornej svätyni alebo na pokojné miesto vo svojom vnútri. Pomaly, zhlboka dýčajte, kým nepocítite, ako sa vaša energia presúva.

Privolajte k sebe Boha. Predstavte si, že vás objíma nekonená láska, svetlo a múdrosť.

Zopakujte požiadavku napísanú na kartičke. Položte otázku. Akajete na nejaké slová, pocity, predstavy alebo náhle „osvietenie“. Zachovávajte úctivé ticho. Vaše vedomie je prístupné každej múdrosti i riadeniu. Niekedy sa z ticha vynorí nová možnosť.

Keď ste pripravení, v predstavách umiestnite svoje trápenie do imaginárnej svetelnej bubliny. Sledujte, ako mieri do vesmíru. Buďte si istí, že dostanete ďalšie informácie, ktoré vám pomôžu pri riešení vášho problému.

Kartičku vložte do škatuľky, ktorú postavíte na viditeľné miesto. Ja som si takúto nádobku ozdobil nápisom „Z dôverenie“.

Ak pravidelne na úvate vnútornému riadeniu, odpovede prichádzajú postupne — krok za krokom. Odpoveď môže mať formu inšpiratívneho nápadu, sna alebo letného „pochopu“ nových inštrukcií. Ak ste neustále ponorení sami do seba a pýtate sa „Ako mám konať?“ alebo „Ktorú cestu si zvolím?“, odmenou vám bude múdre božské riadenie. Vždy prítomné, elegantne vás povedie životom. Postupne z vás opadne všetok strach a so sebadôverou budete pretvárať svoje snahy na skutok.

BOH V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

Dajte sa viesť svojím vnútorným riadením. Niekedy to vyžaduje odvahu a vieru. Za nite od malých krokov. Ak budete vytrvalo veriť svojej intuícii, pochopíte, ako sa odvíja zmysel a poslanie vášho života. Nevidíte ná sila vás skutočne povedie k pokojnejšiemu životu plnému harmónie.

Nasleduje modlitba neznámeho autora, ktorá mi pomáha v ťažkých chvíľach:

„Bože, dnes sa Ti zdôverujem so svojimi trápeniami a problémami. Ticho budem odpočívať a viem, že neistota sa stratí. Budem odpočívať v pokoji, ktorý cítim. Budem mať odvalu urobiť ten správny krok. Budem sa cítiť pokojný vediac, že cesta je vo mne. Amen.“

Tu je niečo ako premýšľanie o úlohe Boha v mojom živote:

Existuje múdra, milujúca a inteligentná energia, ktorú nazývam Boh. Táto energia preniká celým mojim telom a celým vesmírom. Možno ju nikdy neuvidím, no verím, že Boh existuje a záleží mu na mne. Verím, že Boh mi prostredníctvom intuície ukazuje smer, ktorý je pre mňa a najlepší i najvyšší. Ak sa tým budem riadiť, v celom mojom živote zavládne väčší pokoj a harmónia. Predpokladám, že časom toho, čo Boh od každého ľudského stvorenia o akáva, je naučiť sa milovať a byť milovaný. Boh chce, aby ľudia boli milí, tolerantní a súcitní. Nakoniec možno

„TICHO SEDÍM, NI NEROBÍM, JAR PRICHÁDZA A TRÁVA RASTE“

JAPONSKÁ ZENOVÁ BÁSE

pochopte, že prežívame a rozvíjame sa v aka starostlivej vzájomnej závislosti.

Je mnoho spôsobov, ako nájs a poznáva Boha. Napríklad formou modlitieb alebo meditácie. Možno patríte k u om, ktorí silnejšie cítia prítomnosť Boha v prírode, hudbe, tanci alebo umení. Iní sa cítia spojení s Bohom, keď sa odovzdane venujú svojim partnerom, de om, rodinám alebo službe v prospech ich komunity.

NIE STE SAMI

Za 20 rokov svojej jasnovideckej práce som odhalila jedno veľké tajomstvo. Každý z nás mal svoje ierne obdobie. Nestretla som nikoho, kto by ho nemal. Na svojej duchovnej púti určite narazíte na akúsi púšť. Skúste ujsť do miesta vášho bytia, sa nie vždy objavujú spôsobmi, ktoré môžu rozoznať bežný pozorovateľ. V takých chvíľach si môžete myslieť, že všetkým ostatným sa darí dobre a neokúsili pocit strachu, hanby, viny a poníženia ako vy.

Ako by ste opísali obdobie a okolnosti temných chvíľ vašej duše? Dôvodom mohlo byť niečo ako rozpadnutých vzťahov alebo milostná aféra. Nedostatok peňazí, strata práce alebo nezdary v podnikaní vás privádzali do zúfalstva. Vy alebo niekto blízky prekonal vážne zdravotné problémy. Cítili ste sa, akoby na vás Boh v tom čase zabudol. Každý z nás sa niekedy cítil

stratený a opustený, nie práve v asoch opustenia Boh zveľadá našu dušu, aby mohla prijať viac poznania a lásky. Čudujú sa, ako to možno existuje na svete zlo a problémy, keď každý sa snaží byť dobrý a robiť len to, čo je správne. Musíme to vnímať ako skúšku našej rozhodnej a vytrvalej viery v priaze univerza. Spisovateľka a pastorka Marianne Williamsonová sa výstižne vyjadrila k tejto záležitosti: „Treba sa vzdať vlastnej vôle, vstúpiť do služieb Boha pri ozdravovaní sveta a s láskou tolerovať všetky formy života. Univerzum vždy na úva.“

„NIKDY NIC NEVYNUCUJTE.

NECH ŽIVOT

PLYNIE VO VÁS.

POZRITE SA NA BOHA,

AKO KAŽDÝ DEŽE OTVÁRA

MILIÓNY KVETOV A NEMUSÍ

ICH NÚTIŤ.“

BHAGWAN SHREE RAJNEESH

„JA PÔJDEM
PRED TEBOU
A POUROVNÁVAM
HROBLINY.“

IZAIÁŠ 45:2



PRIAMA CESTA K POZITÍVNEMU ŽIVOTU

V detstve ste asi ove a lepšie vedeli, o vás teší. Chceli ste skúša nie o nové a riskovali ste bez ve kého uvažovania. Ke ste vyrástli, tak ste si pravdepodobne za ali uvedomova rôzne obmedzenia, prípadne ste stratili kontakt so svojím vnútorným volaním alebo zmyslom života. Možno ste si zvykli nevšíma si vnútorné hlasy a h ada pragmatickejšie vízie. Možno práve preto máte pocit, že neviete, o chcete a o by vás skuto ne potešilo. Máte pocit, že krá ate nikam a idete tam príliš rýchlo!

VIETE, ŽE POTREBUJETE ZMENI SVOJ ŽIVOT, MOŽNO SA POHYBUJETE VO VYJAZDENÝCH KO AJACH, možno sa nudíte alebo túžite robi nie o nové a žiada sa vám nie o vyskúša ! Pravdou je, že potrebujeme výzvu, aby sme sa rozvíjali. Ako prídete na to, ako za a , ke neviete, kam ís ? Pod a jednej teórie v skuto nosti vieme, o chceme a potrebujeme, ale možno práve vy ste prípad, ktorému hovorím „áno, ale ...“.

Uvediem nieko ko príkladov na „áno, ale ...“, ktoré som po ula od svojich klientov. „Zaujímam sa o lie ite stvo. Chodím na kurzy a ítam o tom knihy. Fascinuje ma to. Ale nemôžem sa tým živi .“ Alebo „Keby som mohla chodi nakupova každý de , cítila by som sa ako v raji. Milujem módu a farby a rada radím priate kám, ako sa oblieka . Ale rozhodla som sa ís na obchodnú školu, pretože nemôžem nakupova a sú asne zarába peniaze!“ Obe tieto ženy poznali svoje sny a túžby, ale hne na za iatku sa rozhodli ignorova svoj vnútorný hlas kvôli nie omu, o sa zdalo praktickejšie.

„POSTOJ JE DÔLEŽITEJŠÍ
 AKO MINULOS , VZDELANIE,
 PENIAZE, OKOLNOSTI
 ALEBO TO, O ROBIA ALEBO
 HOVORIA INÍ. JE TO
 DÔLEŽITEJŠIE NEŽ VZH AD,
 NADANIE ALEBO ZRU NOS .
 ÚŽASNÉ JE, ŽE KAŽDÝ
 DE SI MÔŽEME VYBRA
 POSTOJ, KTORÝ ZAUJMEME.
 NEMÔŽEME ZMENI
 SVOJU MINULOS .
 NEMÔŽEME ZMENI
 SKUTO NOS , ŽE UDIA
 KONAJÚ UR ITÝM SPÔSOBOM.
 NEMÔŽEME ZMENI
 NEVYHNUTNÉ. JEDINÉ,
 O MÔŽEME ZMENI ,
 JE NÁŠ POSTOJ.“

CHARLES SWINDOLL

O VÁS TEŠÍ?

Môže to vyzera ako zvláštny „príkaz Boha“ — bra nakupovanie ako sú as životného poslania — poviem vám, ako sa to skon ilo. Klientka, vo-
 lajme ju Kay, skon ila tak, že sa rozhodla robi
 poradky u pri tvorbe imidžu. Okrem práce
 s prominentmi, ktorým pomáha pri výbere ošate-
 nia, pracuje aj so ženami, ktoré si h adajú prácu.

Usporadúva semináre o sebedovomí, o tom, ako
 vies rozhovor a ako sa oblieka , aby mal lovek
 úspech. Prekonala svoje „áno, ale ...“, dôverujúc
 svojej intuícii, ktorá sa prejavovala v jej zá ube,
 a založila si nádhernú živnos založenú na službe
 iným, ktorá jej umožnila zarába peniaze nie ím,
 o ju bavilo.

Naša kultúra sa zameriava na to, o je zlé.
 Kedy ste napríklad naposledy po uli o nejakom
 ve kom fonde na podporu výskumu š astných
 a zdravých udí? Kedy ste boli naposledy u tera-
 peuta, ktorý by sa vás opýtal: „ o vás teší?“ Boli
 ste niekedy u lekára, ktorý by vám pogrataloval
 k všetkému, o vám funguje?

SÚSTRE UJTE SA NA PRÍTOMNOS

Ak súhlasíte s tým, že to, o om rozmýš ate
 a po om túžite, sa vo vašom živote posil uje,
 pre o nesústredí svoju pozornos na to, o vám
 prináša rados , povzbudenie a zdravie? Jednou
 z barli iek, ktoré mi pomáhajú, ke som nervóz-
 na, je to, že sa opýtam sama seba: „Existuje
 nejaký iný spôsob, ako rieši tento problém?“
 Svoje obavy a negatívne myslenie takto zarazím
 hne na za iatku a sústredím sa na to, o chcem,
 namiesto toho, aby som sa sústre ovala na to,
 o nechcem.

Viete, že je úplne normálne cíti odpor alebo
 úzkos , ke lovek skúša nie o nové? Ja sa tak
 cítim vždy. Myslela som si, že to znamená, že by
 som to teda nemala robi . Mám sklon rozmýš a
 príliš aleko dopredu, a tak sa ahko za nem
 trápi tým, ako sa odtia to dosta až tam.

Tento spôsob myslenia, s ktorým sa stretáva-
 me u vä šiny z nás, sa dá prekona dvojakým
 spôsobom: 1) hne za a a 2) postupova metó-
 dou malých krokov. V prvom kroku urobte to,
 o vás baví, potom urobte druhý krok a potom
 alší. Stále sa sústre ujte na prítomnos . V tom
 je vaša sila. Dôverujte svojej intuícii. Ke sa
 budete drža svojej vášne, nadšenia a vnútorného
 poznania, zistíte, o vám prináša rados a uspo-
 kojenie. Ke budete vedie , o chcete, ahšie to
 dosiahnete. Váš vnútorný hlas vám ukáže cestu.

Zistila som, že vä šina udí volí cestu najmen-
 šieho odporu. Ke je niekto nezamestnaný

a ponúknem mu prácu, povie si: „Za týchto okolností ju beriem.“ Možno poznáte výrok: „Ak nevieš, kam ideš, pravdepodobne tam nakoniec skončíš.“ Platí to v mnohých životných situáciách. Vialiby ste sa obrátiť na svoj vnútorný hlas a opýtať sa ho: „Je toto rozhodnutie správne?“ Ak sa neopýtate, nezozviete sa to.

VNÍMAJTE DUCHA

1) Príklad vo by A: Zamestnám sa v nemenovanej spoločnosti. Cítim znechutenie, som bez nálady a fyzicky mi je ťažko. V žalúdku mám hrôtu. Cítim sa nesvoj pri predstave, že robím v tej spoločnosti.

2) Príklad vo by B: Budem alej hľadajú inú prácu. Pocítim väčšiu nádej. Uvedomujem si svoju netrepezlivosť. Chcem vyriešiť svoju situáciu s prácou. Napadajú mi nejaké možnosti, ktorým by som mohol zatelefonovať. Pri tejto možnosti sa mi uvoľní.

3) Zapište si tu dve svoje voľby alebo rozhodnutia a vyskúšajte sa.

4) Kam vás vedie vaša intuícia?

Všimnite si, že ste pravdepodobne nezaujali hlas Boha, ktorý hovorí: „To je správne rozhodnutie! Vezmi tú prácu!“ Každý sa môže rozhodnúť slobodne. Vnútorný hlas vás povedie na pokojnejšiu, radostnejšiu, nádejnejšiu cestu a k pozitívnemu životu, len ak ho dokážete poúvať a riadiť sa jeho múdrosťou.

PRI ROZHODOVANÍ SA SPOLIEHAJTE NA INTUÍCIU

Chcela by som, aby ste vyskúšali niečo nové. Pomyslite na rozhodnutie, ktoré musíte urobiť. Toto rozhodnutie sa môže týkať vášho povolania alebo problému vo vzťahoch, prípadne zmeny bydliska. Na kúsok papiera si napíšte dve možnosti, medzi ktorými sa rozhodujete. Možno prichádza do úvahy viac možností, ale pre prípad tohto cvičenia zvolte len dve. Teraz si položte otázku: „Kam toto rozhodnutie povedie?“ a pod obojmi možnosťami napíšte, čo vám napadne. Žiadnu informáciu nepovažujte za irelevantnú. Nezabúdajte, že božská múdrosť prichádza v slovách, pocitoch, telesných vnemoch, predstavách alebo jednoducho v poznaniach. Využite svoju intuíciu pri výbere alebo rozhodnutí, ktoré musíte urobiť.

Daniel Wakefield napísal krásnu vetu vo svojej knihe *How Do We Know When Is God?* (Ako zistíme, že to je Boh?): „Keby sme vedeli, že k nám hovorí Boh a príznaky prichádzajú z nebies, ochotne by sme išli do boja alebo liezli na horu, postavili sa do cesty splašeným koňom alebo rozbúrenému moru. Len keby sme to vedeli. S istotou.“

Keby ste sa naučili byť stále v kontakte so svojou vnútornou múdrosťou, informácia, ktorú dostanete, bude práve taká cenná a spoľahlivá, akoby vám ju povedal hromovým hlasom zhora Boh.

Prvé, čo musíte urobiť, aby ste sa dostali na priamu cestu k pozitívnemu životu, je zaopýtať sa a poúvať.

Keby si spomeniete na niekoho, kto má „ducha“, pravdepodobne to bude niekto s veľkou dávkou pozitívnej a tvorivej energie. Zdá sa, že takíto ľudia sú cielavedomí, vyžaruje z nich istota a pokoj. Všetci máme tú moc vytvárať pozitívny život. Hlboko v sebe nosíme cestovnú mapu k takémuto životu.

Keby sa zahľadíte do seba a nájdete záblesky toho, čo vám dodáva energiu, čo vás nadchýňa a prináša vám potešenie, uvidíte za okamih svojich cest. Za chvíľu hovorí „áno“ týmto matným predstavám dokonca aj vtedy, keď nevíete, kam vás cesta zavedie. Nádej a viera sú to, čo sa všetci musíme chopiť, ak chceme poúvať príkazy Boha.

„POKOJ PRICHÁDZA
ZVNÚTRA. NEHADAJTE HO
VONKU.“

„KE ZA NETE ŽI

PRÍTOMNOS OU,

ZAŽIJETE NENÁPADNÚ,

ALE ZÁSADNÚ ZMENU.

SKON IA SA VAŠE OBAVY

Z BUDÚCNOSTI. ZAPLAVÍ

VÁS HLBOKÝ MIER,

POKOJ, KTORÝ HOVORÍ:

VŠETKO JE V PORIADKU.

NIET SA OHO OBÁVA .

VŠETKO SA VYVÍJA POD A

PLÁNU A VŠETKY KROKY

NA VAŠEJ CESTE SÚ

RIADENÉ."

DOUGLAS BLOCH



O HOVORÍTE, KE SA ROZPRÁVATE SAMI SO SEBOU?

Mnohí úspešní udi sa mi priznali, že asto snívali s otvorenými o ami o svojej budúcnosti. Hovorili si len pozitívne tvrdenia o svojom živote a svojich schopnostiach dosiahnu cie . Predstavovali si, že sa ich ciele a sny naplnia. Predstavovali si, ako im ich aktivita prinesie prosperitu. Všetci mali úplne odlišné ciele i hodnoty, ale boli presved ení, že ak sa budú snaži , uspejú.

MOŽNO, ŽE PRE VÁS JE POZITÍVNE MYSLENIE SKUTO NE DÔLEŽITÉ, ale pre mnohých udí to tak nie je. Stretla som sa s klientmi, ktorí na moju otázku, i chápu význam pozitívneho prístupu, rôznymi slovami odpovedali: „Áno! Mne sa však ni pozitívne nedeje.“

Chví u sa zamyslíte nad tým, o chcete vo svojom živote dosiahnu ...

Dokážete to urobi ? Ak prestanete myslie na to, o nechcete, a za nete myslie na to, v o dúfate, o om snívate a o chcete dosiahnu , vykro íte správnym smerom. o si hovoríte, ke sa rozprávate sami so sebou? Vaša vnútorná re ur uje smer, ktorým sa vydáte, a výsledky, ktoré v živote dosiahnete.

NASKYTNÚ SA VÁM PRÍLEŽITOSTI

Nedávno som ítala lánok, v ktorom sa autorka vyjadрила: „Keby sa za robenie si starostí platilo, bola by som bohatá.“ Bývala som taká istá a musím poveda , že sa mi ve mi nedarilo! Stále som s úzkos ou myslela na to, i mám dos

pe azí, i svoju prácu robím dos dobre alebo i ma majú udiaradi. Verila som, že ak moja staros bude dostato ne silná, tak sa moje obavy nenaplnia! Ale pravdou je, že práve koncentrácia na to, o nechcete, je hlavnou prí inou toho, že sa nedokážete vymani z neustáleho znepokojovania.

Stalo sa vám niekedy, že vám bolo od úzkosti na zvracanie? Ja som neustále žila v stave úzkosti, pretože som si stále nie o nahovárala. Neprestajne som sa sústre ovala na to, o som si neželala, aby sa stalo, a mala som strach. Jedného ve era po mimoriadne náro nom dni som si napokon sadla a za ala meditova . Vstúpila som do svätyne svojej mysle a spýtala som sa vnútorného hlasu: „Ako by som sa mohla zbavi pocitu úzkosti?“ Odpove , ktorú som dostala, sa mi zdala podozrivo jednoduchá. Môj vnútorný hlas odpovedal: „Práve teraz je tvojou úlohou nerobi si starosti.“ Ke som ukon ila meditáciu, pomyslela som si: „No, to sa mu ahko povie!“ Bola som však taká zúfalá, že som bola ochotná skúsi oko vek.

Rozhodla som sa, že to skúsim po as jedného týžd a. (Ak je vaše strachovanie chronické, mali by ste to skúša po hodinách.) Keby ma napríklad prepadla obava, že „Na tento týžde nemám objednaných dostatok klientov.

o ak moje podnikanie za ína krachova ? o ak tento mesiac nezarobím dos pe azí?“ Cítila som, že spolu s novými a novými úzkostnými myšlienkami, ktoré sa v tejto súvislosti vynárali, ako po špirále vo mne narastala panika a úzkos . Potom som si spomenula na svoj vnútorný hlas, zahrnala obavy a nahradila ich iným prístupom. Každý de som si hovorila: „Lynn, upokoj sa. Dopadne to dobre. Naskytnú sa nové príležitosti. Len bu trpezlivá. Všetko má svoj as. Je to v Božích rukách. Tento týžde sa nemusíš obáva o svoju prácu.“

Na konci týžd a som sa cítila pokojnejšia. Dostala som pozvanie prednáša na jeden seminár a v asopise prejavili záujem o lánok, ktorý som im ponúkla. Pootvorili sa dvere k novým príležitostiam a ja som zase pocítila trochu

„ V MYSLI MÔŽE BY
V DANOM MOMENTE
LEN JEDNA MYŠLIENKA.
NECH JE POZITÍVNA
A KONŠTRUKTÍVNA.“

nádeje. Dokonca som bola ochotná experimentovať s „Netráp sa, buď šťastná“ celý mesiac. Musela som si dávať pozor, aby som svoje obavy zarazila hne na začiatku. Napokon som prebudovala svoje myslenie. Radšej som svoju pozornosť sústreďovala na to, čo ma teší a čo chcem urobiť, než na obavy z toho, čo by sa mohlo stať. Zmena smerom k duševnému pokroku bola ohromujúca. Rovnako prekvapivé a uspokojujúce boli výsledky, ku ktorým som sa dopracovala.

oko akáte, že vyrastie, keď zasejete za hrs tekvicových semia ok? Samozrejme, že tekvica! Keby z tekvicových semia ok za ali rás tulipány, asi by vás to ve mi prekvapilo. Predstavte si, že vaše myšlienky sú ako semia ka. Ke vo svojej mysli zasejete, to rastie a priahuje podobné myšlienky a skúsenosti. Ke už zasejete vo svojej mysli semia ka obáv a strachu, alebo semia ka nádeje a radosti, život bude niesť ovocie vašich myšlienok.

O CHCETE DOSIAHNU ?

Ke sa za nete venova pozornosť svojim myšlienkam, čo po užete o svojom živote? To sú vaše presvedčenia. Veríte, že máte právo na úspech? Veríte v správnosť svojich rozhodnutí týkajúcich sa vašej budúcnosti? Veríte, že iní si želajú, aby sa vám darilo? Veríte, že existuje milujúci Boh, ktorý vás podporí pri rozhodnutí zmeniť svoj život? Vaše myšlienky, presvedčenia a emócie majú veľký vplyv na to, čo v živote dosiahnete.

Soren Kierkegaard povedal: „Naše životy sú výsledkom našich dominantných myšlienok.“ Ke sa rozprávate s úspešnými ľuďmi, zistíte, že naplno využívajú svoju obrazotvornosť, aby si predstavili svoju budúcnosť. Dokážu si predstaviť svoje pocity pri uzatvorení veľkého obchodu. Zvyknú aj na si v duchu líbia úžasnú, idylickú dovolenku a dostatok peňazí, aby si ju mohli užiť. Svojím vnútorným zrakom vidia úspech, ktorý chcú dosiahnuť. Tešia sa na víziu toho, čo chcú dosiahnuť.

Pri vizualizácii ide vlastne o sebauisťovanie. Aj vy to zrejme poznáte. Sú to pozitívne výroky týkajúce sa vášho života a o akávaného úspechu,

„NESTAŤ,

ABY VÁM TO

DOBRE

MYSLELO.

HLAVNÉ JE,

ABY STE ROZUM

VEDELI

DOBRE

VYUŽÍ ."

RENÉ DESCARTES

ktoré si hovoríte. Keby ste sa sústreďovali na vysnívaný život, je sila vašej mysle, spôsobujúca v predstavovaní si úspechu.

Co by ste chceli v živote dosiahnuť? Co vám prináša radosť, čo vo vás vyvoláva nadšenie? Intuícia vás prostredníctvom emócií informuje o vašom životnom smerovaní. Skrátka: ak vo vás nie je potešenie a vzrušenie, podniknite nejaké kroky a vyskúšajte to. Ak vás nie o

znepokojuje alebo vy erpáva, nájdite spôsob, ako situáciu zmení , alebo sa jej úplne vyhnite.

Spo iatku som nechápala, že moje životné skúsenosti vlastne vyplývajú z mojich myšlienok a presved ení. Brala som napríklad jednoducho ako fakt, že som stále na mizine a že som nikdy nedostala dobrú prácu preto, lebo nemám vysokú školu. Mnohí z nás poukazujú na svoje obmedzenia. Hovoria napríklad „ u om sa nedá veri ,“ „jednoducho je to tak,“ „nikdy sa ni nezmení“. Aj ke sa vám ve mi ne- pozdáva predstava, že vaše myšlienky vytvárajú

životnú skúsenos , dajte si nieko kotýžd ovú až nieko komesa nú skúšobnú lehotu a potom sledujte, o sa udeje, ke vedome zmeníte svoje presved enia.

Raz niekto poznamenal, že ak vždy robíte to, o vždy robíte, vždy dostanete len to, o vždy dostanete. (Sledujete to!?) Inými slovami, musíte u seba nie o zmení , aby ste dosiahli nie o nové. Ak vám v živote stále nie o nevychádza, vo vnútornom rozhovore sa zamyslíte nad svojimi presved eniami. Co vravíte, ke sa rozprávate sami so sebou?

„DUCHOVNÉ
BYTOSTI NEDOVOLIA,
ABY ICH MYŠLIENKY
A POCITY BOLI
DÔSLEDKOM ICH INOV;
VEDIA, ŽE MYŠLIENKY
VYTVÁRAJÚ ICH
FYZICKÝ SVET.“

Na negatívnom vnútornom rozhovore je fascinujúce to, že navodzuje negatívnu náladu. Možno sa vám zdá, že vaša zlá nálada vzniká len tak: „Jednoducho som dnes ráno vstal z postele nesprávnou nohou.“ Keď sa nete poci ova strach, vyskúšajte toto: opýtajte sa sami seba, na o ste práve mysleli.

Ak sa spamätáte dostatočne jasne, uvidíte priamy vzťah medzi svojimi porazeneckými, negatívnymi myšlienkami plnými obáv a svojou náladou.

VENUJTE POZORNOSŤ SVOJIM MYŠLIENKAM

Je to dôležité, pretože oveľa hlbšie si zariadíte život tak, ako chceme, a za ukáame na svoju vnútornú múdrosť, aby nám ukázala cestu, ktorú sme bezstarostní a dobre naladení. Keď sme šťastní, myslíme úplne inak. Svet je plný možností, podpory a príležitostí. Naopak, keď sme depresívni a bez nálady, všetko sa zdá beznádejné a sme smutní.

Autorka a prednášateľka Barbara DeAngelisová opisuje vzájomnú súvislosť medzi našimi náladami a vnútornými rozhovormi: „Ak je váš deň plný nepríjemných a ťažkých myšlienok, niet divu, že ste mrzutí. Možno je to preto, že pripustíte, aby vaše myšlienky boli nedisciplinované ako pes, ktorý stále pcháť odpadkov.“

Verím, že Boh si želá, aby náš život bol za každých okolností plný odhodlania, radosti, lásky a lásky. Jedna z hlavných ciest k takémuto nádhernému životu vedie cez naše presvedčenia. Za nite konať tak, akoby ste už žili život svojich snov. V oho asi verí a ako asi koná úspešný lovek? Ako asi koná a v oho verí niekto, kto je presvedčený, že je hoden lásky?

Ste tvorcom svojich myšlienok. Vaše myšlienky sú pôvodcom vašich zámerov. Vaše zábery vás podnecujú konať. Vaše konanie prináša výsledky, ktoré chcete dosiahnuť. Aké životné skúsenosti chcete získať? Ve mi starostlivo tieto myšlienky zalievajte, hnojte a pestujte, pretože myšlienky, ktoré nosíte v hlave teraz, predpovedajú váš budúci život.

Ak sa neviete zbaviť starého spôsobu vnútorného rozhovoru, vyskúšajte toto: nabudúce, keď vás bude zožierať negatívna myšlienka, jednoducho nahlas alebo len v duchu povedzte „TAK DOSŤ! STAĽO!“ Pripomenie vám to, že ste skoncovali so starými spôsobmi a že už u vás nemajú miesto. Možno sa vám zažiada zaangažovať do toho aj zopár svojich blízkych. Ak vás pristihnú pri tom, že zase hovoríte negativisticky ako kedysi, môžu zakričať „TAK DOSŤ! STAĽO!“

Keď sa vám niekedy nebude dariť zahnať negatívne myšlienky, urobte niečo, aby ste zmenili rozpoloženie mysle. Za nite robiť niečo, čo vás baví a z oho máte radosť. Vymaťe sa o najskôr zo starého stavu mysle. Penney Peirceová, autorka knihy *The Intuitive Way* (Cesta intuície), to hovorí takto: „Nemôžem ni urobiť s myšlienkami, ktoré mi napadajú, ale môžem niečo urobiť s tými, ktoré mi v hlave zostávajú!“ Keď si na to zvyknete, zistíte, že si dokážete vytvoriť život podľa svojich predstáv a aký si zaslúžite.

POVEDZTE „NIE“ NEGATIVIZMU

Keď sa vo vašej vnútornej reči vynoria negatívne presvedčenia, skúste si povedať: „Až doteraz ...“ Bude to vyzerať asi takto:

Reči vášho starého ja: „Nikdy nebudem úspešný.“
Reči vášho nového ja: „Až doteraz som nebol úspešný. Teraz chcem dosiahnuť:“

A verím, že je to možné.“

Reči vášho starého ja: „Nikdy nebudem ma dospeť až.“
Reči vášho nového ja: „Až doteraz som nemal dospeť až.“

Moje nové presvedčenie týkajúce sa pe aži je:

A verím, že je to možné.“

„ZISTILA SOM,
ŽE JEDNÝM
ZO SPÔSOBOV,
AKO ODHALI
SVOJE NAJVÄŠIE
TÚŽBY, JE VŠÍMA
SI, AKÚ RADOS
ZO ŽIVOTA VO MNE
VYVOLÁVAJÚ.“

MARY MANIN MORRISSEYOVA



PO OM TÚŽI VAŠA DUŠA?

Deti prichádzajúce na svet vedia, o majú robi . Sú úzko späté s tým, o im prináša rados a o ich robí š astnými. S postupujúcim vekom za inajú podlieha vonkajším vplyvom a pripustia, aby sa im vyhovorylo to, o ob ubujú.

MNOHÍ MOJI KLIENTI ROBIA PRESNE TO ISTÉ: VZDÁVAJÚ SA SVOJICH TÚŽOB. Robia to, o sa od nich o akáva, napríklad po skon ení vysokej školy prijímú prvé zamestnanie, ktoré im ponúknu, a to predur í nielen ich pracovnú kariéru, ale celý ich život. Zdá sa, akoby sa obávali, že ak budú riskova a aka na nie o, o naplní ich sny, nenaskytne sa im už ni iné.

Naj ažšie otázky mi kladú udiat, ktorí sa vzdali svojich skuto ných snov a ašpirácií. Sú depri-movaní, nervózni a nie je im jasné, kam smerujú. Pýtajú sa: „Pre o sa mi to stalo?“, „ o robím zle?“ alebo „Ako sa z toho môžem dosta ?“ Viem, že odo m a o akávajú nejakú jednoduchú odpove : „Netrápte sa, váš krásny princ je o chví u tu,“ alebo „Len cho te k tomu alternatívne-mu lekárovi, on vás hne vylie i! "Myslím si, že odpove na takéto bo a ky duše je ove a zložitejšia. To, kým skuto ne ste, si uvedomíte len vo vz ahu s inými u mi, pri budovaní kariéry, pri rozhodovaní, výchove svojich detí a pri tom, ako sa správate k rodi om. Tým sa u íte to, o sa

STE **OTRÁVENÍ**

SVOJÍM ŽIVOTOM?

TAK **ZA NITE** ROBI NIE O,

V O CELÝM SVOJÍM

SRDCOM **VERÍTE,**

ŽITE PRE TO,

DRŽTE SA TOHO,

A NÁJDETE **Š ASTIE,**

O KTOROM STE SI MYSLELI,

ŽE NIKDY NEMÔŽE

BY **VAŠE."**

máte nau i . Zápas s rakovinou vás môže nau i odvahe. Starostlivos o smrte ne chorého loveka vás môže nau i súcitu. Ke ste sa narodili s nejakým defektom, môže vás to nau i vytrvalosti. Ak máte za sebou zložitý rozvod, možno vás to nau í odpúš a . Ke v spolupráci s Bohom budete uskuto ova svoj sen, ochotne vykró íte do neznáma. Pri uplat ovaní svojho potenciálu si budete rozširova obzor a v kone nom dôsledku dospieva v lepšiu, súcitnejšiu a láskavejšiu udkú bytos .

CHO TE ZA SVOJIMI INTUITÍVNymi TÚŽBAMI

Ke ste boli die a, asi ste presne vedeli, o vás teší. Ochotne ste skúšali nové veci a riskovali ste bez toho, aby ste o tom príliš rozmýš ali. Ako ste dospievali, pravdepodobne ste poci ovali rôzne obmedzenia. Možno vám niekto povedal, že bude lepšie, ak budete ú tovní kou než here kou. Rodi ia vám možno povedali, že sú ochotní prispie na vaše ekonomické vzdelanie, ale nie sú ochotní plati za umeleckú školu. V dospelosti ste zrejme pochopili praktický význam ich požiadaviek. Ke ste po úvali takéto rady a rešpektovali ich, s najvä šou pravdepodobnos ou ste prestali vníma skuto né volanie svojho srdca. Možno ste si zvykli nedba na vnútorný hlas a šli ste za pragmatickejšími cie mi.

ím ste chceli by , ke ste boli die a? Ja som bola najstarším diev a om vo svojom okolí. Bývali sme na konci slepej ulice, kde na jednom konci bol hlboký les a po oboch stranách polia. Strávila som hodiny s mladšími de mi hrou, ktorú som volala „Víly a anjeli“. Mala som úžasnú fantáziu a vymýš ala som dlhé príbehy o anjeloch a vílach, ktoré nám pomáhali pri našich vymyslených problémoch. Boli sme v lese a hrali sme sa, že sme na nepriate skom území a nemôžeme utiec . Zašepkala som: „, o hovoria víly a anjeli?“ Samozrejme, tým, že som bola najstaršia spomedzi detí, nikdy som v skuto nosti nenechala nikoho iného, aby vypo ul nebeský hlas. Po ula som, o hovorí anjel, a potom sme sa vydali na novú výpravu! Tak som trávila svoje detstvo. Možno sa teda divi , že som skon ila ako

„TO, CO LOVEK
MÔŽE DOSIAHNU ,
BY MALO BY ALEJ,
NEŽ NA O MÔŽE
SIAHNU , PRETOŽE
NA O BY BOL
INÁ RAJ?“

ROBERT BROWNING

médium a pomáham u om s ich problémami prostredníctvom svojho vnútorného riadenia? Pripravovala som sa na to predsa celé detstvo!

Rozpozna a sledova túžby intuície, aby ste našli svoje skuto né volanie, nie je vôbec jedno- duchá záležitos . Sledovanie svojej vnútornej cesty môže by dos náro né a vyžaduje si ve kú dávku odvahy. Asi si viete predstavi , že moja cesta od die a a, ktoré sa hrá hru na „Víly a anjelov“ k ži- votu úspešnej jasnovidky a spisovate ky nebola ahká.

James Alien napísal: „Snívajte vznešené sny, budete takými, aké sny snívate. Vaša vízia je prís ubom toho, kým sa jedného d a stanete; vaším ideálom je veštbá, ktorú napokon ozná- míte.“ Akosi sa bojíme venova pozornos túž- bam svojej duše a sníva ve ké sny. o ak zly- háme? o potom? Mali ste niekedy predstavu o tom, o by ste chceli dosiahnu ? Odložili ste bokom snahu dosiahnu svoje ciele? Pokúste sa znovu oživi tieto sny.

ROZŠIRUJTE SI PRIESTOR PRE POHODU

Ak dokázete naplni svoj sen sami, asi to nebude príliš ve ký sen. Najvä šie sny si vyžadujú, aby ste za ali myslie po novom a za ali si rozširova svoj priestor pohody. Dobre to povedal Oscar Hammerstein: „Sen sa nemôže sta skuto nos ou bez toho, aby ste ho snívali.“

AKO USKUTOČNI SVOJE SNY

1) Prvým krokom k dosiahnutiu nie oho nového je ujasniť si, o vlastne chcete. Urobte si zoznam svojich najväčších želaní a snov. Teraz sa netreba zamýšľať nad praktickou stránkou alebo trápiť sa tým, ako sa vlastne dajú vaše ciele dosiahnuť. Zamyslite sa nad tým, o čo chcete dosiahnuť v takých oblastiach, ako je láska, medziľudské vzťahy, práca, peniaze, duchovný život, majetok, domov, rodina, úspech, zdravie, vzdelanie, deti, voľný čas, koníčky alebo cestovanie. Napíšte všetko tak, ako vám zide na um.

2) Pozrite si prvé tri položky zo svojho zoznamu. Sú to tie, ktoré najviac zo všetkých chcete dosiahnuť hneď teraz. Napíšte ich sem:

3) Zavrite oči, zhlboka sa nadýchnite a uvoľnite sa. Predstavte si Múdrej Bytosť, ktorá vás teraz riadi a sedí oproti vám. Opýtajte sa tejto Múdrej Bytosti, čím by ste mali začať, aby ste naplnili svoje životné túžby a sny. Pozorne počúvajte. Možno vám poradí nejaké konkrétne kroky alebo vám ukáže, ako sa pozrieť na svoj život inými očami. Samozrejme, že forma odpovedí môže byť rôzna.

4) Otvorte oči. O čo ste sa dozvedeli od svojej Múdrej Bytosti? Napíšte to sem:

5) Keby ste skutočne neuverili, že sa tieto ciele dajú dosiahnuť, čo by ste urobili? Malé kroky sú vždy rovnako dôležité ako veľké. Napíšte sem, ako budete postupovať.

Ak sa vydáte za svojimi túžbami a snami, ktoré ste si napísali do zoznamu, zrazu sa vám v mysli začnú vynárať nápady, ktoré vás budú inšpirovať a múdro usmerovať. Keď ovým momentom je venovaná veľká pozornosť tomuto riadeniu. Vždy tu je. Ak sa budete držať mapy svojej intuície, môžu sa vo vašom živote začať diať zázraky. Za ne dostáva pokyny, ako uskutočniť svoje túžby.

Keď sa malými krokmi k nim približovate k svojim snom, vstúpite na nové územie, do novej paradigmy, a odhalia sa vám dovtedy nepoznané možnosti a riešenia. Otvorí sa vám nový svet. Americký prozaik Henry David Thoreau povedal: „Ak sebaisto kráčať za svojimi snami, stretnete sa s úspechom, keď to najmenej budete očakávať.“

Pri pretváraní svojho života by ste mali vnútorné rásť a meniť sa, a nie s nepotrebným. Niekedy je to ťažký proces a vyvoláva skryté

obavy. Buďte odvážni. Uvedomte si, že svoje sny naplňte sériou vzostupov a pádov. Ak ste práve na dne, zanedlho určite vyletíte do výšin.

PODE TE SA O SVOJ TALENT

V mojich víziách informácie často prichádzajú vo forme symbolických obrazov. Jedným z tých bežnejších je predstava veľkej sklady s chýbajúcim dielikom. Keď sa pred mojím vnútorným zrakom objaví tento obrázok, viem, že môj klient alebo klientka nerobí to, na čo boli predurčení.

Všetci si prinášame na svet vlastné a jedinečné nadania, talenty a schopnosti. Každý z nás predstavuje diel veľkej spoločnej sklady, o ktorú sa delíme s ostatnými. Ak zavrhneme vnútorné riadenie, ktoré nám neustále ukazuje naše poslanie a zmysel života, nedelíme sa o svoje nadanie. Vaša jedinečnosť z vás robí to, čím ste. Bez vášho dielika nebude skladať úplná.

„NEŽ UROBÍTE NIE O,
O STE PREDTÝM
NIKDY NEROBILI,
MUSÍTE SI VEDIE
PREDSTAVI, ŽE JE
TO MOŽNÉ.“

„ŽIVOTNÉ SKÚŠKY SÚ
AKO ÚLOHY, KTORÉ
STE SA NENAU ILI,
A TAK ICH DOSTÁVATE
ZNOVU; TAM, KDE STE
SA PRV ROZHODLI ZLE,
TERAZ SA MÔŽETE
ROZHODNÚ LEPŠIE,
A TAK SA VYHNETE
BOLESTI, KTORÚ
VÁM PRINIESLA
PREDCHÁDZAJÚCA
VO BA.“



ELEGANTNÝ PRECHOD ZMENOU

Mnoho ľudí ku mne prichádza vtedy, keď sa v ich živote nie omení. Zmena sa často začína kdesi vnútri ako pocit — ešte než dôjde k vonkajšej zmene. Ste si istí, že nie ste v práci spokojní a mali by ste ju zmeniť, no kam ísť, čo robiť, kde vôbec začať? Podľa môjho názoru zdanlivo negatívne pocity predstavujú jeden zo spôsobov, ako vám Boh prostredníctvom vnútorného riadenia naznačuje, že je čas na zmenu.

KE JE V ŽIVOTE ČAS NA ZMENU, VAŠA VNÚTORNÁ MÚDROSŤ má len málo možností, ako vás na to upozorniť. Zvyčajne máte pocit nepokoja, strachu alebo nudy. Ak na seba už dlhšie upozorujete jeden z týchto príznakov, berte ho ako varovný signál. Nastal čas rozlúčiť sa s nefungujúcimi vecami, vzťahmi a podobne. Pre vás šinu z nás je najsilnejšou motiváciou pre zmenu pocit nepohody. Ak sa budete cítiť dostatočne nepríjemne, určite sa pokúsíte zmeniť nevyhovujúce zamestnanie alebo obnoviť zanedbaný vzťah. Urobíte všetko, aby ste sa opäť cítili dobre.

Dilemou pre nás ostáva: žiť, alebo nežiť s nepríjemným pocitom? Namiesto toho, aby sme ho vnímali ako signál na zmenu, povieme si, že nepohoda možno nie je až taká veľká, a alej žijeme po starom. Nech je, ako chce, ak symptómy dostatočne dlho ignorujeme, naša intuícia pochopí márnosť svojej snahy a začne sa ozývať hlasnejšie. Ak budete nepríjemný pocit dlho ignorovať, určite napokon prerastie do krízy.

Než som začala s jasnovidectvom, mala som pocit, akoby všetci presne vedeli, čo chcem, len ja jediná nie. Zdalo sa, že ma obklopujú ľudia, ktorí vedia, čo chcem robiť a čím chcem byť. Jeden

sa chcel za každú cenu venovať obchodu. Druhý sníval o kariére v oblasti reklamy. Priatekiným životným snom bolo mať deti a byť dobrou matkou. Možno preto boli výnimkami. Vedeli presne, čo chcú, a jasne to vyjadrili. Nebola som jednou z nich, no odvtedy som našla mnoho spriaznených duší. Nebola som jediná.

Mnohí ľudia na mňa len nechápavo hľadali, keď sa pýtam na ich sny a túžby. Väčšina si nespája sny a túžby s konkrétnymi inštitúciami v živote. Po niekoľkých tisíckach klientov som však zistila, že *existuje* priame spojenie medzi tým, čo sa vám deje, a myšlienkami a predstavami, na ktorých vám záleží.

KE VÁS OVLÁDNE NEISTOTA

Ktoré vám šie zmeny alebo prechody na vás nakoľko doliehajú?

Zmeníte zamestnanie.

Dostanete výpoveď.

Trápia vás zdravotné problémy.

Dlhoročný priateľ /-ka sa odsťahuje.

Partner/-ka požiada o rozvod.

Dieťa odíde na univerzitu.

Najdôležitejší klient prejde ku konkurencii.

Niekoľko milovaný ochorie alebo zomrie.

V živote často pociťujeme neistotu. Či napríklad urobíte, keď sa nie o skončí? Mnohé zmeny, ku ktorým dochádza, ste si nevybrali sami, tak ako postupovať?

Jedným z mojich klientov je Paul. Keď prišiel prvý raz, bol vedúcim oddelenia v jednom priemyselnom podniku. Navštevoval ma niekoľko rokov a začal sa sťahovať na svoju prácu. „Lynn, nenávidím tú prácu. Vôbec ma neteší. Unavujú a vyerpávajú ma o akávanie iných i moje vlastné. No predsa to nenechám! Som na vrchole. Ľudia zvyčajne neodchádzajú z toho, v čom sú úspešní!"

Spýtala som sa teda Paula, či ho láka niečo iné. Rozžiariť sa, keď mi rozprával o myšlienke u ľudí to, čo vie o obchode a motivácii. Nasledoval dlhý rozhovor. Vysvetlila som mu, že ak sa k niečomu približujeme malými krokmi,

Boh nám zvyčajne ukáže priamu cestu k naplneniu našich snov. Pri poznámke, že je na ase, aby zmenil zamestnanie, sa Paul na mňa vyplašene pozrel. „Nedokážem to," povedal, „v terajšej práci výborne zarábam. Musel by som sa všetkého vzdať a riskovať. Či ak to nevyjde?"

Pri každej ďalšej návšteve sa Paul sťažoval na prácu. Ľudia mu za to závidia úspech. Raz ho niekto zavolať, aby vyriešil malý incident, a prepukla veľká kríza. Hovorila som mu, že každá z daných situácií bola znamením, aby aspoň vyskúšal niečo nové. Už ho nepohľad nadšenie z práce. Bol však oraz unavenejší, úzkostlivejší a mal strach zo svojej budúcnosti. Celú situáciu hodnotil negatívne. Bál sa kolegov, ktorí sa vraj snažili obrať ho o jeho úspech.

Vysvetlila som mu, že si nevyšima vlastnú (ani moju) intuíciu. V priebehu niekoľkých nasledujúcich mesiacov sa v jeho práci objavovala jedna kríza za druhou. Zakaždým, keď za mnou prišiel, bol príliš zúfalý, aby ešte niečo vo svojej kariére urobil. Intuícia ho stále pobádala, aby odišiel zo zamestnania, no zdalo sa, že tento krok nedokáže urobiť. Podľa mňa mal venovať pozornosť „kopnutiam" intuície. Keď to neurobil, situácia sa mu vymkla z rúk.

Pri nasledujúcom telefonáte mi Paul povedal, že ho požiadať, aby odišiel z firmy a prípadne dokonca z celého odvetvia. Po niekoľkých mesiacoch zmätku a ťažkej depresie si napokon uve-

„AK SI STAVIATE
VZDUŠNÉ ZÁMKY,
VAŠA SNAHA NEMUSÍ
BYŤ MÁRNA; SÚ TAM,
KDE MAJÚ BYŤ .
TERAZ IM POSTAVTE
ZÁKLADY."

HENRY DAVID THOREAU

„SME LENMI VE KÉHO
VESMÍRNEHO ORCHESTRA,
V KTOROM JE KAŽDÝ
JEDEN NÁSTROJ POTREBNÝ
PRE HARMONICKÚ
HRU CELKU.“

J. ALLEN BOONE

domil, že sa mu naskytla príležitos zmeni svoj život a za kariéru, o ktorej sníval. Odvtedy, som ho po ulu naposledy, uplynuli dva roky. Potom mi zavola, aký je nadšený novou prácou. Jeho klienti ho milujú a on je plný elánu. Povedal, že za posledný mesiac zarobil 90 tisíc dolárov prácou, ktorú miluje. Každý týžde dobrovo ne venuje svoj as väz om, s ktorými sa rozpráva o duchovnom vyrovnávaní sa so zmenou. Z Paula sa stal š astný lovek.

SNÍVAJTE, PREMÝŠ AJTE,
H ADAJTE

Pouvažujte o tom, že v priebehu nieko kých nasledujúcich mesiacov budete venova as snívaniu, h adaniu a premýš aniu. Forma môže by rôzna, napríklad ítanie asopisov, meditácia alebo navštevovanie kurzu nie oho, o vás baví. Nemusí sa to nevyhnutne skon i vytý ením nejakého nového a ve kého cie a. Je to však as na uvedomenie si toho, o vás baví, teší a dodáva vám energiu.

Ke po úvate, o vám našepkáva vaša duša, a malými krô ikmi postupujete vpred, vynárajú sa nové sny. Mary Manin Morrisseyová povedala: „Ako dorastáte do svojho sna, spolu s vami rastú aj vaše obavy. Odvaha je konanie navzdory strachu.“ Niekedy musíme by len ochotní vykro i do neznáma a pozrie sa svojmu strachu priamo do o í. Tým nás naša duša podnecuje k rastu. Takže, bu te odvážni. A ur ite si užijete!

AS NA ZMENU

1) Napíšte nieko ko riadkov o tom, o vás momentálne v živote trápi:

2) Keby ste mohli mávnu arovným prútkom, ktorý by splnil vašu túžbu po náprave, o by ste si želali?

3) Urobte si zoznom priate ov, organizácií a lenov rodiny, ktorí by vám mohli pomôc :

4) Nájďte si zopár kníh alebo prihláste sa na nejaké kurzy, ktoré by vám mohli pomôc :

5) o by vám ešte mohlo pomôc , aby ste urobili pozitívnu zmenu?

6) o ste ochotní podniknú , aby sa veci pohli a mohli ste využi svoje rezervy?

„UKÁŽ NÁM
NAŠE VNÚTRO
A MY SA TAM
S RADOS OU
VRÁTIME.
DAJ NÁM NOVÝ
ŽIVOT, TAK AKO
SI TO UŽ UROBIL
V MINULOSTI.“

ŽIDOVSKÁ MODLITBA



DÔVERUJTE MODLITBE

V USA bežal v 80-tych rokoch 20. storočia seriál „All In The Family“ (Všetko v rodine), kde sú hlavnými postavami Archie a Edith Bunkerovci. Jednou z mojich najobľúbenejších replík je, keď sa Edith pýta Archieho, či vie, o čo ide viera. „No jasné, Edith,“ spustí Archie, „viera znamená veriť v niečo, o čom by žiadny normálny človek neveril.“ O čo ide modlitba? Mnoho ľudí ju pokladá za rozhovor s Bohom. Pre iných je modlitba posedenie v tichu, keď cítia jeho prítomnosť — upokojujúcu a liečivú. Nech už je pre vás modlitba čímkoľvek, určite je silným prostriedkom na vyvolanie zmeny, pomáha v otázkach viery, poskytuje vnútorné riadenie a múdrosť.

AKO SA MODLÍTE? AK PROSÍTE BOHA O NIEČO KONKRÉTNÉ a nedostanete to, znamená to, že Boh nepočuje? Existuje ešte iný a neúplný spôsob modlenia? Opakujete pri modlitbe len slová, ktoré ste sa ako dieťa naučili na hodinách náboženstva? Pokiaľ viem, neexistujú žiadne „pravidlá modlitby,“ tak ako má každý človek vedieť, že postupuje správne?

BODY ZVRATU

Modlitba predstavuje viac ako len akákoľvek prosba, že Boh splní naše požiadavky, ak máme dostatok viery, sme dobrí a čestní ľudia a „správne“ sa modlíme. Podľa mňa to nie je len tak. Možno sa modlitbou snažíte „zbaviť“ choroby, ktorá vám v skutočnosti dáva príležitosť znovuobjaviť stratenú časť svojho ja. Možno ste prišli o prácu a modlíte sa za jej znovuzískanie, ale Boh vám možno práve stratou zamestnania pomáha nasmerovať život novým, osviežujúcim smerom. Možno si želáte, aby sa Boh pomstil niekomu, kto vás podviedol, no jeho zámerom je traumou z podvodu prebudiť vo vás hlbší súcit a pochopenie.

Každé osobné utrpenie predstavuje bod zvratu. V každej kríze sú obsiahnuté možnosti a príležitosti. Osobné problémy vám však umožnia viesť hlbší a bohatší život len vtedy, ak sami budete chcieť. Veriť, to znamená podriaďovať sa Božej múdrosť. V každej búrke je miesto pokoja a ticha. V každej situácii sa ho snažte nájsť.

Nemáme sa modliť ani tak za konkrétne veci, ale skôr za vedomie, že nech sa stane čokoľvek,

„BOŽE, BU V MOJEJ
MYSLI A MOJOM CHÁPANÍ.
BOŽE, BU V MOJICH O IACH
A V MOJOM POH ADE.
BOŽE, BU V MOJICH ÚSTACH
A V MOJICH SLOVÁCH.
BOŽE, BU V MOJOM SRDCI
A V MOJICH MYŠLIENKACH.
BOŽE, BU PRI MOJOM KONCI
A PRI MOJOM ODCHODE.”

HYMNY STARÉ A NOVÉ

posilní to náš zmysel pre pokoj, spoluprácu, lásku, súcit, schopnosť odpúšťať a uvádzať veci na správnu mieru. Verím, že to je ten pravý dôvod, prečo sme všetci na svete.

Dawna Marková vo svojej pôsobivej knihe *No Enemies Within* (Žiaden vnútorný nepriateľ) píše: „V dospelosti sa často obávame toho, čo dokáže veci napraviť. Myslím, že skutočne bezpečie sa zakladá na odhodlaní neutiecť pred sebou samým. Vaši nepriatelia vás násilím otvoria, a tým uvoľnia cestu tomu, čo potrebujete k uzdraveniu.”

Jedna z mojich klientok mi raz povedala, že akho prekonáva veľa zmeny v živote, pretože kritické obdobia berie ako čas, keď jej Boh najviac pomáha zmeniť sa. Ernest Holmes, zakladateľ duchovného hnutia „Science of Mind”, s ňou súhlasí: „Keď príde zmena, privítajme ju s úsmevom na tvári a piesňou v srdci.”

Verím, že každá myšlienka je formou modlitby. Ste vybavení silným intelektom, aby ste si vybrali ciele a vízie. Pomocou predstavivosti si môžete vytvoriť obraz života, aký by ste chceli a mohli mať a realizovať. Máte dar rozhodovania, intuície a rôzne druhy nadania. Môžete využiť tieto dary, aby ste boli šťastní vy i ostatní, alebo ich môžete ignorovať - na svoju škodu. Vo väčšine je na vás.

Ciele modlitby je žiadať o pomoc a usmernenie múdrosti, ktorá nás i náš svet napája, obklopuje a informuje. Morris Adler povedal: „Naše modlitby nie sú vyslyšané vtedy, keď dostaneme to, čo žiadame, ale vtedy, keď nás podnecujú k tomu, aby sme boli tým, čím môžeme byť.” Modlitba nám pomáha pochopiť, že Boh tu nie je len preto, aby nás previedol cez problémy, s ktorými sa stretávame, ale dáva nám silu, ktorá je pre nás tá najhojivejšia.

Takže, ako toto všetko funguje v praxi? Keď mám problém alebo ťažkosť, obrátim sa na Boha. Dnes ráno v mojej modlitbe bolo aj toto: „Pane Bože, obávam sa, či mi pôjde písanie tejto knižky. Veci mi prerastajú cez hlavu a rezervovala som si na písanie celý deň. Čo ak mi už nič nenapadne? Čo ak moja práca nebude stáť za nič? Prosím,

„BOŽSKÝ POKOJ,
KTORÝ PRESAHUJE VŠETKO
CHÁPANIE.”

„MODLITBA ALEBO
MEDITÁCIA MA INŠPIRUJE.
ODRIEKAM SLOVÁ 23. ŽALMU
I OT ENÁŠA A PREDSTAVUJEM
SI DUCHA SVÄTÉHO ALEBO
ANJELA. NARÁBAM SO SVETLOM,
PRINÁŠAJÚC HO DO SVOJHO
TELA AZVÄ ŠUJÚC HO."

ALAN COHEN

pomôž mi svojou múdrosťou a daj, aby moje prsty napísali to, o čom uduia vedie."

Potom nasledovala chvíľka ticha. Koniec koncov, nie som ten, kto dáva pokyny (hoci niekedy by som ním bola rada!). Chcem len, aby Boh vedel, o čom sa obávam a o čom mi robí problémy, a potom s napätím čakám na odpoveď. Raz niekto povedal: „Modlitbou sa obraciate na Boha a meditácia umožní Bohu, aby vám odpovedal." Predstavujem si, že zverujem svoje obavy energii božskej lásky a múdrosti. Odpovede dostanem prostredníctvom tejto energie vo forme mojej intuície.

NACHÁDZANIE POKOJA V MODLITBE

Dnes ráno ma modlitba upokojila. Sadla som si k počítaču a pomyslela som si: „Dobre, toto dokážem." Strach opadol, vynárali sa slová a mala som dobrý pocit z toho, o čom som napísala.

asto je to také jednoduché. Všetko, o čom potrebujem, je posun v postoji, poloha, v ktorej sa cítim pokojne, alebo ochota poddať sa. Mnohokrát sú problémy, za ktoré sa modlím, oveľa väčšie, ale aj tie si vyžadujú rovnakú otvorenosť prijímania usmernenia, nech je ich forma akákoľvek. asto sa mi meditácia nedarí. Zakaždým, keď sa sadnem, aby som meditovala, mám v úmysle na chvíľku upokojiť svoju myseľ a vnímať prítomnosť Boha. Snažím sa sústrediť na svoje dýchanie, ale v hlave mi stále víria myšlienky a mám pocit, akoby som

chcela ustrážiť veci božské. (Ani to neskúšajte!) Keď sa pristihnem, že zase rozmýšľam nad tým, o čom som ten deň aká alebo o čom nakúpim na večer, tak pokojne zase obraciam svoje myšlienky späť k Bohu.

Keď ste vyrastali s predstavou, že Boh je bradatý starý pán, ktorý vás súdi zo svojho trónu na nebesiach, môže byť pre vás dosť problematické modliť sa k nemu a žiadať ho o múdrosť a pokoj. Skúste si predstaviť Boha ako niekoho, kto vo vás vyvoláva pocit, že vás chápe a miluje. Pre niektorých ľudí je Boh energiou, pocitom, ženou, duchom alebo má dokonca podobu osoby, ktorú kedysi poznali a milovali. Prihovárajte sa Bohu, ktorý je múdry a láskavý, a podoďte sa s ním o svoje problémy. Vedzte, že vám bude na úva božská inteligencia, ktorá je tu nato, aby vám pomohla nájsť cestu. Nie ste sám a opustený.

Jedným z mojich najobľúbenejších citátov o modlitbe je výrok Johna Harrichana: „Vždy, keď mám pocit, že sa na mňa sype celý svet, odoberiem sa na tiché miesto niekde vo svojej duši. Neuvažujem, neanalyzujem, nemyslím. To príde neskôr. Len jednoducho idem. A tak ako vystrašené dieťa nájde pokoj a silu u milujúceho rodiča a, ja nachádzam Boha. Odtiaľ čerpám silu necúvnu pred ohňom, zachovávam pokoj uprostred búrky. Keď vystúpim z tohto útočiska, nebude svet iný, ale ja áno. A v mojej zmene sa zrodí celkom nový svet."

V PRÍTOMNOSTI BOHA

Zavrite oči a predstavte si, že ste hromozvodcom svetla a lásky.

Cítite božskú múdrosť, akoby vami pretekalo svetlo alebo energia.

Predstavte si, že ste kanálom pre tento prúd vševediacej múdrosti.

Jednoducho seďte a vnímajte tento tichý prístav pokoja, lásky a hlbokého ticha.

Odpovoďajte, nerozmýšľajte a prasto seďte s Bohom.

„VZDAL SOM SA
ZHONU, ÚZKOSTI,
STRESU A OBÁV.
ZVOLIL SOM SI
POKOJ, RADOS ,
RELAXÁCIU
A OBRODU. VYŠŠIA
SILA MA VEDIE
K TOMU, AKO
NAJLEPŠIE VYUŽI
SVOJ AS. ROBÍM
VŠETKO, O MÁM
ROBI , A MÁM AS
TEŠI SA ZO ŽIVOTA
TU A TERAZ.“

REVEREND DONALD WELSH



NÁJDITE SI POTEŠENIE

Tí, ktorí sa tešia z ve kého š astia, nie sú nijakí mimoriadni udia. Nie sú to nevyhnutne tie najbohatšie alebo najznámejšie osoby. Tí, ktorí žiaria š astím, sú zvy ajne úplne oby ajní udia, ktorí sa vedia nadchnú . Považujú za dar každú chví u, ktorú môžu preži . Tešia sa z príjemných chví so svojím blížnym; obdivujú rosu trblietajúcu sa na lupeni kvetu; majú pôžitok z detského smiechu. Všetky okamihy života sú pre nich darom.

MYSLÍM SI, ŽE NAJVÄ ŠÍM OMYLOM NÁŠHO ŽIVOTA je predstava, že nie o sa musí zmeni , aby sme boli š astní. Nechápte ma zle. Aj ja som š astnejšia, ke mám dos pe azí, pevné zdravie, úžasných priate ov a zmysluplnú prácu. Jeden z mojich prvých klientov bol mladý muž, nazvem ho Dan. Pri svojej prvej návšteve bol prvým tridsiatnikom. Spomínam si, ako si sadol oproti mne a spôsobom obchodníka vytiahol strojom napísaný zoznam otázok, ktoré mi chcel položi . Prvá otázka znela:

„Kedy budem š astný?“

To je vtip, pomyslela som si. Zaujímalo ma, i si myslí, že je vopred ur ené, že bude v istý de , povedzme 11. septembra, zahrnutý š astím. Možno si to predstavoval ako odovzdanie diplomu. Ke mi za alo by jasné, že to s tou otázkou myslí vážne, nevedela som, o odpoveda , a tak som ho požiadala o vysvetlenie.

On na to: „Myslel som, že ke skon ím strednú školu a odídem od rodi ov, budem š astný. Potom som si myslel, že budem ur ite š astný, ke skon ím vysokú školu. Ke som získal prvé zamestnanie a za al si budova kariéru, bol som si istý, že môjmu š astiu už ni nestojí v ceste. Dúfal som, že budem š astný, len o sa ožením, postúpim v práci, zvýšia mi plat a narodí sa mi prvé die a. Ale stále nie som š astný.“ H adel na m a plný o akávania. S rizikom, že vyzniem ako stará obohraná plat a, som mu povedala: „Nikdy vám nenapadlo, že ste len taký š astný, nako ko si to pripustíte?“

„NEMŮŽEM UVERI ,
 ŽE NEKONE NÝ VESMÍR SA
 TO Í OKOLO OSI UTRPENIA;
 ZVLÁŠTNA KRÁSA SVETA PREDSA
 MUSÍ PRAMENI NIEKDE
 V ISTEJ RADOSTI.“

LOUISE BOGAN

Kto z vášho okolia vám príde na um, keď rozmýšľate o tom, kto je šťastný alebo spokojný? Často sú to úplne obyčajní ľudia. Pre mňa je takýmto ľuďom moja svokra. Je živým príkladom šťastia. Prezývajú ju „Ruženka“ — vystihuje to jej úžasnú povahu. Dovoľte mi, aby som o nej niečo povedala:

1) Svokra má vyše osemdesiat a zdravie jej už prestáva slúžiť. Trpí makulárnou degeneráciou, v dôsledku čoho sa jej rapídne zhoršuje zrak; pred pár rokmi si zlomila nohu a odvtedy ťažko chodí; nedávno sa musela vzdať šoférovania pre slabý zrak. Keď mala štyridsať, zomrel pri autonehode jej manžel — ostala sama s piatimi deťmi. Približne pred tridsiatimi rokmi prišla o rodinný dom, teraz žije v malom dvojizbovom byte a pokiaľ ide o prepravu, je závislá od iných. Žije len z malej penzie. Všetko nasvedčuje tomu, že by bola vhodným kandidátom na depresiu.

2) Toto je nedávny rozhovor s ňou:
 „Som taká rada, že žijem! Nie je dnes nádherný deň? Sedím na trávniku a požívam spev vtákov. Len si tak sedím a myslím na všetko, za čo som vďaka. Myslim na to každý deň, keď ráno vstávam a keď sa večer ukladám k spánku. Každý deň sa modlím za ľudí, ktorí nemajú toho toľko ako ja. Všetky moje deti i vnúť atď žijú neľahko a ja sa cítim taká vďaka. Žijem už dlho a pán Boh si ma môže kedykoľvek povolať, ale vážim si každú minútu, ktorá mi ešte zostáva.“

Moja svokra je bytosť, ktorá sa jednoznačne rozhodla byť šťastná — a aj šťastie sa samozrejme rozhodlo pre ňu. Sústreďuje sa na to, za čo môže byť vďaka, a tak si obohacuje život.

Takže ešte raz: kto vám zide na um, keď si chcete spomenúť na niekoho, kto je šťastný? Pravdepodobne to nebude nikto z tých najbohatších a najslávnejších ľudí, ktorých poznáte. Tí, z ktorých život priam srší, bývajú obyčajní ľudia, ako ste vy alebo ja. Podobne ako moja svokra sa neprestali tešiť z každej minúty. Potešia sa, keď im zavolá priateľ. Majú radosť, keď poujú detský smiech. Každý deň sa na chvíľu zastavia, zhlboka sa nadýchnu a jednoducho vychutnajú daný moment. Zapojujú sa do vetrička povievajúceho konármi stromov, pozorujú let vtáka, požívajú, ako ich maľujú pradiem. Každá chvíľka je pre nich darom.

Pri práci s klientmi som dospela k tomu, že každý priťahuje v živote to, na čo sa sústreďuje. Výsledok svojich dominantných myšlienok môžete vidieť vo svojom terajšom živote. Prosím pochopte, nestane sa tak cez noc. Nepredstavujte si to tak jednoducho, ako „chcem milión dolárov“, a na druhý deň vám budú ležať pred dverami. Ani tak, že „jój, je mi zle“, a ráno sa zobudíte a budete mať rakovinu.

Posudzujete úspech v živote podľa toho, čo ste dosiahli, koľko peňazí ste našetrili alebo aký máte majetok? Možno máte pred sebou nápis: „Ten, kto zomrie s najväčším množstvom hriechov, vyhráva.“ Život by mal byť príjemný a mali by sme ho vychutnávať, ale mnohí z nás predpokladajú, že ak urobia všetko to, čo od nich spoločnosť očakáva, malo by im to zaručiť, že raz v živote za to budú odmenení.

NÁJDITE SI POTEŠENIE

William Feather napísal: „Nikto, kto sa teší zo života, nie je stratená existencia.“ Vnútorne riadenie vás bezpečne vedie k zmysluplnému a naplnenému životu.

Za nite malými krokmi. Časom sa naučíte vychutnávať krátke, zdanlivo nepodstatné chvíľky života. Za nite sa rozhodovajte podľa toho, čo vás obšťastní, upokojí a poteší. Je to jeden zo

spôsobov, ako si ucti vnútorné riadenie. Intuícia vás vždy nasmeruje správne.

Oprah Winfreyová, moderátorka obľúbenej televíznej relácie, svojim divákom radí písať si „denník v a nosti“. Sama si každú noc do denníka zapisuje päť vecí, za ktoré bola v ten de vďačná. Verí, že jej zápisky pomáhajú nájsť duševnú pravdu a priahujú ďalšie skúsenosti, za ktoré je vďačná.

Prečo teda nevyskúša „denník potešenia“? Funguje na rovnakom princípe a predstavuje nesmierne pomoc pri uvedomovaní si vnútorného riadenia. Čo radí robíte, čo vás teší a vzbudzuje vo vás nadšenie — tieto pocity sú poslami vášho Vyššieho Ja. Naznačujú, ako máte v živote konať. Básnik Rumi napísal: „Nechajte sa ticho unášať zvláštnou príťažlivosťou toho, čo milujete. Nezvedie vás to zo správnej cesty.“

Dá sa vytvoriť život pod a vlastných predstáv, život plný nadšenia, lásky a hojnosti. Váš súčasný život je možno na hony vzdialený od tohto tvrdenia, no ubezpečte sa, ak sa za nete rozhodete na základe potešenia, váš život bude bohato požehnaný.

Autor viacerých kníh Richard Bach napísal: „Len na ceste k tomu, čo si uvedomíte, prečo žijete.“ Hovorí to, čo by ste radi robili, znamená po vašom povzbudivom hlasu Boha ukazujúci smer, ktorým sa máte vydať. Naberte odvahu, postupujte malými krokmi a vytrvajte. Skôr ako sa nazdáte, váš život bude plný jedného radostného okamihu.

„SLOVO ‚Š ASTIE‘ OZNAČUJE
ISTÝ SÚBOR OKOLNOSTÍ
PRINÁŠAJÚCICH POTEŠENIE.
SLOVO ‚POTEŠENIE‘ OZNAČUJE
STAV MYSLE A EMÓCIÍ, KTORÉ
PRE POCIT Š ASTIA
NEPOTREBUJÚ ŽADŮ NI.“

ANDRE GIDE

O VÁS POTEŠÍ?

1) Zamyslite sa nad minulým rokom. Čo vás najviac potešilo?

2) Napíšte zoznam desiatich vecí, ktoré vás tešia:

3) Vráťte sa k bodu 2 a ku každej veci pripíšte dátum, kedy ste sa jej venovali naposledy.

4) Čo ste ochotní podniknúť, aby ste dané veci mohli vykonávať pravidelne?

„KE ZBOHATNETE,
NEUVEDOMÍTE SI HNE ,
ŽE STE BOHATÍ. ONO JE
TO INAK. TO, ŽE STE
BOHATÍ, SI UVEDOMÍTE
VTEDY, KE SA ZBAVÍTE
STRACHU A ZA NETE
DÔVEROVA UNIVERZU
A SVOJIM VLASTNÝM
SCHOPNOSTIAM.
KE POCHOPÍTE,
V OM SPO ÍVA
BOHATSTVO, MÁTE
NA DOSAH SKUTO NÝ
BLAHOBYT.“



ODMENA OD BOHA

Spomedzi všetkých problémov, s ktorými udia za mnou chodia, sú najastejšie peniaze — a ich nedostatok. Sama definujem prosperitu takto: ma potrebné zdroje na vytvorenie svojho vytúženého života a veri v ich trvácnosť. Ke veríte a viete, že na svete je všetkého dostatok, za nete sa cíti bezpečne. Môžete sa vyda za svojím snom, dôverujúc svojmu vnútornému riadeniu a s vedomím, že potrebné peniaze alebo životné podmienky budete mať k dispozícii.

Všimnite si — v definícii som nespomenula „ma milión dolárov“ (alebo inú sumu). Mám na to dobrý dôvod. Pokiaľ nebudete žiť s myšlienkou, že blahobyť je vaším právom, a nebudete veriť, že to docielite, budete sa cítiť chudobní.

PROSPERITA NEMUSÍ SÚVISIE S MNOŽSTVOM PEŇAŽÍ, ktoré máte. Znova a znova pozorujem, ako absencia strachu predchádza ve kému úspechu. Nikdy nie naopak!

Niektorí z najchudobnejších ľudí, akých som kedy stretla, boli pod a iných kritérií tí najbohatší. Jedna z mojich klientok, Debbie, zdedila ve ký rodinný majetok. Do konca svojho života nemusí pracovať a žije v luxuse. Asi si myslíte, aká je Debbie bohatá. No nie je. V skutočnosti sa neustále bojí o peniaze. „Dobro som investovala?“, „Nepriďem o tie peniaze?“, „Ako sa bude vyvíjať burza cenných papierov?“, „o si o mne myslia ľudia, ktorí vedú o mojich peniazoch?“ Ak sa pozriete na moju definíciu prosperity, Debbie je chudobná.

VYTVORTE SI POVEDOMIE BLAHOBYTU

Stavím sa, že mnohí zarábajú dvakrát toľko ako pred desiatimi rokmi. Ak je to aj váš prípad, položte si jednoduchú otázku: „Mám teraz o polovicu menej starostí?“ Ak je odpoveď „nie“, znamená to, že vyššie zárobky neznižujú strach a obavy. Poviem vám pravdu: kým sa nenaučíte byť šťastní s tým, čo máte, nebudete šťastní, ani keď budete mať viac. Prosperita je omnoho viac než len určitý obnos peňazí. Ke veríte a viete, že na svete je všetkého dostatok, za nete sa cíti bezpečne. Môžete sa vyda za svojím snom dôverujúc svojmu vnútornému riadeniu a s vedomím,

„ NI **NÁS** NEDELÍ OD **BOHA**
- SME BOŽSKÝM VYJADRENÍM
TVORIVÉHO PRINCÍPU...
NEEXISTUJE ŽIADEN NAOZAJSTNÝ
NEDOSTATOK ALEBO
NÚDZA; NEMUSÍME SA SNAŽI
NIE O **DOSIAHNU**
ALEBO PRIVOLA ; MÁME POTENCIÁL
DOSIAHNU **VŠETKO**,
O SI ZMYSLÍME."

SHAKTI GAWAIN

že potrebné peniaze alebo životné podmienky budete mať k dispozícii.

V lete 1998, keď mi zatelefonoval literárny agent a navrhol mi, aby som napísala knihu, mala

som určité finančné problémy. Mala to byť *The Complete Idiot's Guide to Being Psychic* (Kompletná jasnovidecká príručka pre „idiotov“). Termín bol veľmi krátky, čo znamenalo, že som sa

„AK SA CHCETE CÍTI BOHATÍ, JEDNODUCHO SPOÍTAJTE TO, O MÁTE A O SA NEDÁ KÚPI ZA PENIAZE.“

NEZNÁMY AUTOR

mohla venova menšiemu po tu klientov. Mojm hlavným zdrojom príjmu bolo jasnovidectvo.

Uvažovala som nad tým, že ponuku prijmem a hne sa do toho pustím, nechávajúc sa vies svojim vnútorným riadiacim systémom. Agentovi som povedala, že to urobím, a dúfala som, že sa stane nie o, o mi zabezpe í príjem nejakým iným spôsobom. Ešte v to popoludnie, ke som povedala knihe „áno“, zavola mi manžel a oznámil, že dostal ve kú zákazku, ktorá nám prinesie viac pe azí, než ja stratím.

Musím poveda , že Boh nekoná vždy tak rýchle! Ale ke som sa zamyslela nad svojim dote-rajším životom, zistila som, že vždy sa to nejako vyriešilo. Verím, že Boh nás má všetkých „na výplatnej listine“. Ke robíme prácu, ku ktorej nás vedie náš vnútorný hlas, tak ju vykonávame v spolupráci s Bohom. Našou odmenou je, ke robíme to, o máme radi.

MYSLITE VE KORYSO

Vtip je v tom, neupnú sa na formu, v akej príjem dostanete. Môže ma podobu výplaty za prácu na polovi ný úväzok, ím zaplatíte ú ty, než rozbehnete nový obchod, alebo vás prepustia z práce a podpora v nezamestnanosti vám poskytne dostatok asu a niekedy aj pe azí na zmenu profesie a vylepšenie budúceho zárobku. Ke som raz nariekala, že nemám dos pe azí na nové šaty, zavola mi priate ka s tým, že sa sahuje na Floridu, kde nebude potrebova zimné obleenie. Darovala mi plný šatník drahých zna - kových šiat presne v mojej ve kostí! Boh má záhadné - a niekedy móдне - spôsoby!

V skuto nosti stále zažívate nadbytok. Tu sa to trochu zamotáva: bu máte nadbytok nedostatku alebo nadbytok prosperity. Ak prijmete tvrdenie, že život vytvárate svojimi myšlienkami a názormi, je samozrejmé, že kým ich nezmeníte, váš život bude vyzerá pod a nich. Zmeni život znamená zmeni myslenie. Všimli ste si, ako znova a znova vytvárate rovnakú neželanú skúsenos ? Objavujú sa síce noví protagonisti a trochu iné podmienky, no výsledok je vždy takmer rovnaký. Nezabudnite - môžete zmeni vlastné myslenie, a tým aj celý svoj život.

SPRIEVODCA PROSPERITOU

Ako by vyzeral váš život, keby ste mali všetko, o chcete? Niekedy si v zajatí trápenia s tým, o v živote nechceme, zabúdame položi práve túto otázku. Mnohí udia pokladajú svoju finan nú situáciu za danú osudom: „Narodil som sa chudobný, a preto zostanem chudobný.“ Iní majú na vysvetlenie sú asného nedostatku blahobytu „novodobejší“ názor: „V minulom živote som zneužíval moc a peniaze, preto som teraz chudobný.“ alší veria: „Dôležitý je najmä môj duchovný život, nemôžem by duchovne založený a ma peniaze.“

A o ak vám poviem, že vo vašom vnútri sa skrýva „sprievodca prosperitou“, ktorého jedinou úlohou je pomáha pri vytváraní š astného, prosperujúceho a ve korysého života? Verili by ste, že si takého sprievodcu zaslúžite? Po úvali by ste jeho sústavné informácie a rady, alebo by ste mi vymenovali všetky dôvody, pre o takýto sprievodca neexistuje i pre o neslúži práve vám?

V každom z nás sa skrýva akýsi sprievodca prosperitou. Je ním intuícia. Ke sa za nete riadi vlastnou intuíciou, neustále vás povedie za jedinou jej známou pravdou — „blahobyt je vašim udkým právom“. Možno vás privedie k novej práci, k dôležitým stretnutiam, k úžasnému vynálezu alebo ku knihe, ktorá vám otvorí dvere k vä šiemu blahobytu.

Verím, že na svete prirodzene vládne blahobyt. V Biblii stojí: „Požiadaj a bude ti dané. H adaj a nájdeš.“ Ke sa venujete ob úbenej práci, necítite žiaden rozdiel medzi prácou a životom. Co

radi robíte a o vás pri ahuje, je vašou životnou náplňou. Znie to ve mi zjednodušene, a možno to také aj naozaj je. Roky som s týmto princípom zápasila, kým som ho nakoniec prijala a za ňu ho trvalo uplatňovala vo svojom živote. Zistila som, že sa musím ažko prehrýzať starými názormi, ktoré tento náhľad na život nepodporujú.

Nejedna zmena v živote je spoiatku nepríjemná. Na povrch sa môžu vynárať negatívne myšlienky a pocity. Keď som začala pracovať s princípmi prosperity, cítila som sa nehodná. Myslela som, že si nezaslúžim peniaze. Mí a peniaze na iné než na základné potreby som považovala takmer za hriech.

VAŠA ZÁUBA - VÁŠ ÚSPECH

Ak existuje nie o ako „magnet úspechu“, bola som pravý opak. Pracovala som v neziskovej organizácii pre vzdelávanie dospelých a zarábala len nie o viac, ako bola vtedajšia minimálna mzda. V hlbke duše som bola presvedčená, že nie som hodná peňaží presahujúcich moje základné potreby. Odrážalo sa to na celom mojom živote. Dokonca som si u ahovala z vlastného auta. Akoby vždy vedelo, kedy som ušetrila 100 dolárov — vo chvíli, keď som dostala nejaké peniaze navyše, vypovedalo mi službu!

Ak máte pesimistické alebo negatívne názory na peniaze, skúste si položiť otázku: „Ako by sa na to dalo pozrieť iná?“ alebo „o čom chcem v živote dosiahnuť?“ Je dôležité venovať pozornosť vlastným myšlienkam. Po úvajte, ako sami pre seba hodnotíte svoju životnú situáciu. Sústreťte sa na svoje názory na peniaze.

V živote je lovek raz hore, raz dole. Nie vždy beží život priamo, dokonca aj keď robíte všetko „správne“. Ani nové názory, ktoré si práve vytvárate, ni nezmienia z večera do rána. Bolo by nádherné môcť raz povedať: „Chápem to! Zmenil som sa. Verím, že môžem byť duchovne založený a zároveň mať peniaze“ — a na druhý deň by sa vám k nohám zosypala kopa peňaží.

Musíte byť trpezliví. Tak ako v prírode existujú rôzne obdobia, cykly, príliv a odliv, existujú aj vo vašom živote. Naučte sa ich rozpoznávať a využívať.

Sústreťte sa na svoje záuby. Co vás baví? o vás vzrušuje? Aj to sú spôsoby, ktorými váš intuícia oboznamuje so zmyslom vášho života a vedie vás k blahobytu. Zo začiatku sa ve mi nezaoberte otázkou, ako vyka tomu prežiť. Zistila som, že ak sa lovek vyberie za svojimi záubami i vášmi, Boh mu otvorí dvere, o ktorých existencii dosiaľ ni nevedel.

„NEZÁLEŽÍ NA TOM, KO KO
VLASTNIME, ALE KO KO
Z TOHO VYCHUTNAME,
V TOM SA SKRÝVA ŠASTIE.“

O SI MYSLÍTE O PENIAZOCH?

1) Máte finančné problémy? Ak áno, opíšte ich.

2) Co si myslíte o peniazoch? Myslíte, že ich nikdy nie je dosť? Možno si myslíte, že iní ľudia môžu zbohatnúť, ale vy nie. Nech sú vaše názory akékoľvek, zopár ich napíšte.

3) Ticho seďte a predstavujte si, čo by ste chceli dosiahnuť. Predstavte si, ako bez problémov platíte účty a máte dostatok peňazí na rozumné investície. Vidíte, ako sa zabávate a prispievate na dobro iných ľudí. Svoju predstavu naplňte najväčším množstvom pozitívnych emócií. Predstavte si, ako si užívate peniaze.

4) Položte svojmu vnútornému riadeniu otázku: „čo môžem urobiť, aby som okúsil tento blahobyť?“
Ticho počúvajte odpoveď.

5) Opíšte pocity, dojmy, myšlienky a slová, ktoré k vám prichádzajú.

„NEMÁ ZMYSEL SKÚŠA
TO ALEJ," POVEDALA
ALICA, „ LOVEK NEMÔŽE
VERI NEZMYSLOM."
„MUSÍM POVEDA , ŽE
NEMÁŠ VE A
SKÚSENOSTI," RIEKLA
KRÁOVNÁ, „KE SOM
BOLA V TVOJOM VEKU,
VENOVALA SOM SA
TOMU JEDEN A POL
HODINY DENNE.
NIEKEDY SOM UVERILA
AZ ŠIESTIM NEZMYSLOM
EŠTE PRED RAJAMI."

LEWIS CARROLL



O BY STE UROBILI, KEBY STE VEDELI, ŽE NEPREHRÁTE?

*o keby ste s istotou vedeli,
že všetko, o vás momentálne
trápi, sa na dobré obráti, že
vnútorné vedomie vám pomôže
zvládnu všetko v živote, že
keby sa aj na vás hrnuli ažkosti,
bez problémov ich zvládnete?*

O KEBY STE MALI NEVY ERPATE NÝ PRAME
BLAHOBYTU, ktorý by vás neustále zásoboval?
o keby naozaj jestvoval božský plán vášho ži-
vota? Keby ste sa nemuseli strachova , o by ste
robili?

Jedna z mojich priateliek pracuje ako pra-
covná poradky a. K otázkam, ktoré s ob ubou
kladie svojim klientom, patrí: „ o by ste uro-
bili, keby ste vedeli, že neprehráte?" Mnohí
z nás ostanú tr a vo fáze, ke nie sme schopní
urobi ďalšie potrebné kroky, pretože sa obáva-
me neúspechu. Bojíme sa, že to, o tak ve mi
chceme, sa nepodarí uskuto ni .

asto ma po as stretnutí s klientmi prek-
vapuje, ako mnohí hodia flintu do žita a vzdajú
sa vlastného sna tesne pred jeho naplnením.

o keby ste s istotou vedeli, že všetko, o vás

„UKON I KAŽDÝ DE
A NECH A UŽ **NETRÁPI.**
ROBIL SI, O SI MOHOL
UR ITE SA TI DO VKRADLI
NEIAKÉ CHYBY A NEZMYSLY;
ZABUDNI NA NE
TAK RÝCHLO, AKO SA LEN DA.
ZAJTRA JE **NOVÝ DE** ;
VYKRO SPRÁVNOU NOHOU
A VYZBROJ SA **AHKOU**
MYS OU, ABY TI NESTÁLI V CESTE
STARÉ HLÚPOSTI.”

momentálne trápi, sa na dobré obráti? A keby ste vedeli, že vnútorné vedomie vám pomôže zvládnu každú životnú situáciu? A o keby ste vedeli, že nech by vás postretli akékoľvek ťažkosti, bez problémov ich zvládnete? o keby ste mali nevyerpate nový prameň blahobytu, ktorý by vás neustále zásoboval? o keby ste sa nemuseli ni oho obávať? o by ste robili?

Najsmutnejšou odpoveďou, akú som za 25 rokov svojej praxe počula, je táto: „Rád/rada by som (vyplňte prázdne miesto), ale viem, že to nebude fungovať.“

o keby ste mali úspech zaručený? A keby som sa pozrela do křišťálovej gule a povedala, že ak budete bez prestania malými krokmi kráčať za svojím cieľom, váš život bude šťastný, tvorivý a úspešný? No, tak vám to hovorím. Znova a znova vidím malé krôčiky, ktoré predstavujú kúskú úspechu. Ako keby ste Bohu povedali: „Dobré. Verím tvojim radám a som ochotný/á veriť im natoľko, aby som konal/a.“

KE SA NI NEDARÍ

Spomínam si na jeden nápis, ktorý som v mladosti videla na plagáte. Znel asi takto: „Stres znamená stále robiť to isté a vždy o akákoľvek iný výsledok.“

Boli ste už v situácii, keď ste sa snažili rozhodnúť, a potom ste si v mysli premietali všetky možné katastrofálne následky? Využijete vnútorné riadenie, pomôže vám ujasniť si, čo chcete dosiahnuť. Mnohí ľudia ostanú na polceste, lebo za ním rozmýšľajú o veciach, ktoré nechcú. Keď máte jasný cieľ, intuícia vám pomôže nájsť hladkú a priamu cestu k jeho dosiahnutiu.

Boh nám často kladie do cesty situácie, ktoré nemusia byť tým, čo by sme chceli, no práve ony nám môžu pomôcť. Uvediem príklad. Ako dvadsiatnik som pracovala v neziskových organizáciách, teda za neziskový plat - ledva som sa držala nad vodou. Túžila som po väčšom zárobku, ale na alej som chcela pracovať pre organizáciu poskytujúcu služby, ktorým som verila. V modlitbách som hľadala odpoveď na otázku, čo by som mala urobiť. O niekoho mesiacov mi zavolali a ponúkli

„NA DÔLEŽITÉ MIESTA NEVEDÚ ŽIADNE SKRATKY.“

BEVERLY SILLS

manažérsku pozíciu vo verejnoprospešnom kapitálovom fonde. Nadšené som sa chytila príležitosti. Považovala som ju za odpoveď na moje modlitby, i keď to znamenalo opustiť Boston a priateľa a presťahovať sa do New Yorku.

Poviem to na rovinu. Len čo som sa presťahovala, pracovná ponuka prestala byť aktuálnou. Fond sa v skutočnosti nikdy poriadne nerozbehol spôsobom, aký o akávali jeho zakladatelia. Nepotrebovali už žiadneho manažéra a ja som prišla o prácu. Ocitol som sa na dne. Celý svoj majetok som presťahovala do New Yorku, chýbali mi peniaze, nemala som prácu, ani žiadne vyhliadky na budúcu a nemala som v týchto končinách známych, ktorí by mi pomohli nájsť prácu. Cítila som sa opustená Bohom, a to bolo najhoršie. Nedokázala som si vybaviť, čo ma tak veľmi ťahalo k práci, ktorá sa skončila skôr, ako sa vôbec začala. Cítila som, že moje rozhodnutie bolo v poriadku a že ma k nemu naozaj nie o viedlo. Neúspech predstavoval trpký úder pre jedno z mojich základných životných presvedčení: „Ak budem nasledovať vnútorné riadenie, všetko dobre dopadne.“

NE AKANÁ POMOC

Bola som deprimovaná a na dne. V nasledujúcich týždňoch som sa snažila nájsť si inú prácu. Hľadala som v novinách a telefonovala do pracovných agentúr. Pomaly ma opantával pocit strachu a opustenia Bohom. Spomínam si, ako som sa jednu noc snažila modliť a volala na rady. Nakoniec som vyšla Bohu, že ma oividne poslal zlým smerom.

Krátko nato som stretla ženu, ktorá sa volala Megan. Bola priateľkou priateľkou a raz po večeri u priateľky som jej osivo vyveštila. Nedala vtedy najavo, že na budúce moje slová veľa mi zapô-

sobili, no za ala ma odporú a svojim priate om. Než som sa nazdala, jej priatelia ma odporú ali svojim priate om, a tak som získala prácu na iasto ný úväzok ako jasnovidka. Opä som nebola na nikoho odkázaná.

BOŽÍ PLÁN

Ke na to všetko h adím s odstupom, vidím, že Boh mal so mnou vlastný plán. as, ke moje nové miesto padlo, mi ve a dal, aj ke som tomu vtedy ve mi nerozumela. Nedostala som, o som chcela, ale o som potrebovala. Nau ila som sa trpezlivosti. Zistila som, že sa dokážem uživi jasnovidectvom. Keby ma k tomu „neprinútili“ okolnosti, ur ite by mi ani vo sne nenapadlo vy-skúša to. Najdôležitejšie na tom bolo, že som nabrala odvalu a nau ila sa riskova .

O om snívate? o by ste robili, keby ste vedeli, že neprehráte? Ú elom cvi enia v tejto kapitole je pomôc vám nájs odpove na tieto otázky. Mnohí z nás dostato ne nesnívajú. Teraz nerozmýš ajte, ako dosiahnu to, o chcete.

Teraz si to len predstavujte. Zabavte sa trochu. Vyskúšajte rôzne scenáre. Ak nie ste s prvým výberom spokojní, zme te ho! Celé cvi enie sa najlepšie robí na ve kých hárkoch papiera zvý-raz ova mi, farbami, pastelkami alebo farebnými kriedami. Ak kreslenie a ma ovanie nijako zvláš neob ubujete, povystrihujte zo starých asopisov obrázky toho, o chcete dosiahnu . V každej oblasti napíšte, nakreslite alebo nalepte obrázky a slová zodpovedajúce vašim snom a zá ubám. Podrobne si predstavte, aké by to bolo a ako by ste sa cítili, keby ste žili v zaslúženom úspechu a blahobyte. Neobmedzujte sa tým, o teraz považujete za nemožné. Len s chu ou do toho!

Aby sa váš sen za al nap a , pustite sa do nie oho jednoduchého. Môže to by oko vek, o vás poteší. Práve malé veci sú sú as ou úžasného systému vnútorného riadenia. Krok za krokom robte veci, ktoré vás posil ujú, bavia a pôsobia na vás uvo ujúco.

Blahoželám! Ste na správnej ceste využíva vlastnú intuíciu pri tvorbe vysnívaného života.

„Z D Á SA, ŽE PRÁVE NÁPAD
PODDA SA HLBOKEJ INTUÍCII
JE TO, O SI OSVOJILI
MNOHÍ ÚSPEŠNÍ UDIA
Z ROZLI NÝCH OBLASTÍ.“

VIZUALIZÁCIA VASHO IDEÁLNEHO ŽIVOTA

Všeobecná predstava môjho života je:

Detaily toho, o túžim dosiahnu :

Bývanie:

Cestovanie:

Vz ah(-y):

Práca/Kariéra:

Majetok:

Služba iným:

Iné oblasti/oblas pod a vlastného výberu:

Ako sa cítite po úspešnom za iatku? Spätne sa pozrite na to, o ste vytvorili. o vás najviac teší? Napíšte to:

Mnohým u om pomáha predstava intuície ako sprievodcu alebo akéhosi múdreho stvorenia. Zavrite o i a predstavte si ho. Pred vami sedí milujúce a múdre stvorenie. Cítite, ako vás nap a a obklopuje láska a porozumenie, (pauza) Povedzte stvoreniu, o by ste chceli vo svojom živote dosiahnu , (pauza) Spýtajte sa ho: „Co mám urobi , aby sa moje sny za ali nap a ?" Odpove môže ma rôznu podobu, (pauza) Otvorte o i. Aký krok urobíte v nasledujúcom týždni, aby ste sa priblížili k cie u?

„EXISTUJE VITALITA,
ŽIVOTNÁ SILA,
ENERGIA, ZRÝCHLENIE,
KTORÉ PRETVÁRATE
V INNOS , A KE ŽE
KAŽDÝ Z NÁS JE
JEDINE NÝ, AJ TOTO
VYJADRENIE JE
JEDINE NÉ. AK HO
POTLA ÍTE, ŽIADNE
MÉDIUM HO UŽ
NEPRIVEDIE K ŽIVOTU
A STRATÍ SA.“

MARTHA GRAHAMOVÁ



KE TREBA KONA

*Jedným z princípov tvorby
vysnívaného života je „tvári sa
ako keby“. Ako by vyzeral váš život
keby ste sa tváрили, že ste lovek:*

sebaistý?

plný tvorivých nápadov?

extrovert?

ob úbený?

predur ený k úspechu?

plný energie?

š astný a cie avedomý?

KE SI MYSLÍTE, ŽE MÁTE VŠETKY POTREBNÉ
VLASINOSTI na to, aby bol váš život úspešný, za-
nete pri ahova nové skúsenosti. Vnútorne riade-
nie vám poskytne informácie týkajúce sa smeru,
ktorý ste si vybrali.

Samotné konanie je naj astejšie zanedbávanou
as ou v bežných informáciách o tvorivej vizua-
lizácii a utvrdzovacích formulkách. Pre mnohých
udí je konanie tou naj ažšou zložkou vytvárania
vysnívaného života.

SKOK NASLEPO

Budha povedal: „Existujú len dve chyby, ktorých
sa môžeme dopusti na ceste k pravde: že tú cestu
neprejdeme celú a že na u vôbec nevykro íme.“
Možno by ste potrebovali nové zamestnanie.
Máte nutkanie za a nie o podnika . Intuícia
vám možno našepkáva, že je as pres ahova sa
niekam, kde je viac príležitostí. udia asto pre-
žívajú v tejto etape ve kú neistotu a strach,
pretože to znamená vzda sa všetkého známeho
a bezpe ného. To, o máte, nemusí by tým, o
chcete, ale je to nie o, o poznáte.

Aby ste však dosiahli vä šinu z toho, o si želáte,

„POZNA NESTA Í.
OVERTE SI POZNATOK
INNOS OU, A POTOM BUDETE
VEDIE , I JE SKUTO NÝ,
PREDSTIERANÝ ALEBO JE TO
LEN INFORMÁCIA.“

SRI GURUDEV CHITRABHANU

musíte vykro i do neznáma. Takýto krok v u och
asto prebúdzá najhlbšie obavy a otvára staré rany.
V tejto situácii musí by lovek k sebe pozorný
a milý. Rozprávajte sa sami so sebou, akoby ste sa
rozprávali so svojím najlepším priateľom alebo
priateľkou, ktorí by podstupovali takúto zmenu.
Hovorte na seba jemne, dôverujte svojmu tempu
a rytmu. Po úvajte svoj vnútorný hlas a pri konaní
saria te jeho múdros ou. Ke si nie ste istí, o
vám vlastne vnútorný hlas hovorí, neprestávajte
sa ho pýta a postupujte malými krokmi. Bu te
trpezliví. Zmena si neraz vyžaduje viac asu.

STAVBA MOSTOV

udia zvy ajne prichádzajú na konzultáciu, ke
musia urobi nejaké rozhodnutie. Zistila som, že
každý si myslí, že všetci ostatní sú si pri svojich
rozhodnutiach stopercentne istí a že sa rozhodujú
ahko a bez námahy. Ni nie je alej od pravdy
ako toto! Vä šina z nás je pri rozhodovaní plná
úzkosti a váhania. ím je rozhodnutie pre náš
život závažnejšie, tým viac váhame. Držím sa pra-
vidla, ktoré nazývam pravidlom 60/40: ke mám
pocit, že som skôr presved ená o správnosti ako
o nesprávnosti rozhodnutia, urobím ho.

Jeden z mojich klientov, volajme ho Peter, bol
u m a po prvýkrát asi pred rokom. Mal náro né
a stresujúce zamestnanie v ú tovníckej firme, ktoré
si vyžadovala týždenne 80-hodinové vypätie. Pod a
neho to bola dobrá práca. Stále bol však unavený
a podráždený, nemal vôbec as na svojich priateľov
a rodinu alebo na oddych. Inými slovami, jeho

život bol absolútne nevyvážený. Ke za mnou pri-
šiel druhýkrát, bol rozhodnutý odís z tohto za-
mestnania, ale trápila ho neistota. „ o ak si nebu-
dem vedie nájs iné zamestnanie? Možno by som
tu mohol ešte rok vydrža . Pracujem pre prestížnu
spolo nos . Musím by blázon, že rozmyš am nad
odchodom.“

Rozprávali sme sa o jeho túžbe po vyváženejšom
živote a o jeho cielei pracova pre športový tím ako
finan ný manažér. Vo svojom sú asnom zamestna-
ní nemal žiadnu možnos realizova ani jednu
z týchto túžob. Cítil sa uväznený a mal strach sko-
i naslepo, pretože nemal záchrannú sie , ktorá by
ho zachytila.

Vä šina udí potrebuje istotu, že sa všetko poda-
rí, v opa nom prípade sa boja pohnú . Ja som skôr
za to, o nazývam „stavaním mostov“ namiesto
„skoku naslepo“. Ke existuje most, máte o nie o
vä šiu šancu, že sa nerozbižete o skaly, ke sa
pokúšate zmeni svoju polohu! Stavanie mosta si
vyžaduje nieko ko malých krokov smerom k tomu,
o chcete. Nemusí to nutne by také ve ké riziko,
ako napríklad da výpove v zamestnaní alebo
ukon í vz ah. Môže to by nie o jednoduché:
za a navštevova kurz nie oho, o vás baví, alebo
prihlási sa ako dobrovo ník v organizácii, pre
ktorú by ste prípadne chceli pracova . Zistila som,
že ak si lovek malými krokmi stavia most, Boh
mu otvorí dvere, ktoré predtým nevidel. Objavia
sa príležitosti a všetko za ne klapa .

Opýtala som sa Petra: „Aký krô ik by ste mohli

UROB TO
'A BUDEŠ
MOCNÝ.“

RALPH WALDO EMERSON

„ZÁUJEM VEDIE K INNOSTI A INNOS VÁS POSÚVA BLIŽŠIE K VYPLNENIU VÁŠHO SNA ."

MARCIA WIEDER

urobi , ktorý by smeroval k vašim snom?" Chvíľu sa zamyslel a potom povedal, že vždy chcel žiť v Arizone, kde chodil do školy a kde ešte stále má veľa priateľov. Možno by tam mohol ísť na dovolenku, hľadať si tam zamestnanie a skúsiť ponadväťzoväť nejaké kontakty. Zhodli sme sa na tom, že by to bolo úžasné, pretože by spojil prepotrebnú dovolenku s krokom k uskutočneniu svojich pracovných cieľov.

Keď sa mi Peter neskôr ozval, povedal mi, že našiel prácu v Arizone. Stretol sa s bývalým spolužiakom, ktorý mal kontakty s jedným atletickým klubom a pomohol mu tam získať zamestnanie hlavného úradníka baseballovej ligy. Našiel, čo chcel - vďaka tomu, že urobil jeden krok!

MOC MALÝCH KROKOV

Nasledujúce cvičenie uvádza príklady malých krokov, ktoré môžete urobiť, aby ste si zariadili život podľa svojich predstáv. Všimnite si, že ani jeden si nevyžaduje okamžité rozhodnutie zmeniť svoj život ani nepredstavuje nejaké veľké riziko. Ide len o zbieranie informácií - ja to volám „vybíjame energiu“.

George Bernard Shaw povedal: „Vďaka za svoje položené stále obvienujúce podmienky a okolnosti. Ja neverím v podmienky. Vďaka, ktorým sa darí, sú ľudia, ktorí vstanú a hľadajú také podmienky, aké chcú, a keď ich nevedia nájsť, tak si ich vytvorí.“ Musíte si byť istí, že vám Boh otvorí tie správne dvere, a konať, keď príde čas. Vaše pocity, predtuchy a náhle záblesky poznania vám naznačia, čo máte robiť. Vaša ochota správať sa spontánne, sledovať svoje vnútorné nutkania, na úroveň silným pocitom a konať podľa nich vás privedie k vašim cieľom.

Ak máte sklon k pesimizmu a negativizmu, opýtajte sa sami seba: „Akým iným spôsobom by sa o tom dalo rozmýšľať a?“ alebo „Co chcem v živote dosiahnuť?“ Urobte potrebné obraty. Zamyslite sa: radšej chcete mať pravdu, alebo radšej chcete byť šťastní? Vyjadrujú vaše presvedčenia a dominantné myšlienky to, čo skutočne o akáivate od svojho života? Ako hovorí Will Rogers: „Aj keď ste na správnej ceste, prevalcujú vás, ak budete na nej len sedieť.“

O KROK BLIŽŠIE K SVOJIM SNOM

Príklady:

- 1) Zavolajte pracovného poradcu a dohodnite si stretnutie, aby ste sa s ním porozprávali o svojich zámeroch. Spoločne vypracujte akčný plán, ako uskutočniť svoje sny.
- 2) Porozprávajte sa s niekým, komu sa podarilo zmeniť svoju kariéru, o tom, ako to urobil.
- 3) Pohovorte si s niekým, kto robí prácu vašich snov.
- 4) Zapište sa do nejakého kurzu, ktorý sa týka vašej záujmy alebo súvisí s vašou záujmami anou prácou.
- 5) Ak rozmýšľate, že sa presťahujete niekam celkom inam, choďte tam najprv na dovolenku, sledujte miestne noviny a požiadajte priateľov, aby vás skontaktovali s ľuďmi, ktorí v danej oblasti žijú.
- 6) Vyhadajte si to, čo vás zaujíma, na internete alebo v knižnici. Malé kroky sú dôležité! Budujete si most k tomu, čo chcete dosiahnuť !!
- 7) Dohodnite si stretnutie s finančným poradcom a prediskutujte s ním, ako by ste mohli zmeniť svoju kariéru a súčasne si udržať finančné zabezpečenie.

Každý týždeň urobte aspoň tri veci, ktoré vás priblížia k vašim cieľom/víziám/snom. Nejedna zmena v živote je spoľahlivou nepríjemnosťou. Malé kroky sú dôležité. Investujte energiu do toho, aby ste zo svojho života urobili niečo nové. Pri konaní vás povedie vaša intuícia. Za ne sa otvára cesta k vášmu cieľu.

ŽIVOT JE
”
SKÚŠKA. JE TO
LEN SKÚŠKA.
KEBY TO BOL
SKUTO NÝ
ŽIVOT,
INŠTRUOVALI
BY VÁS, KAM
ÍS A O
ROBI .”

SLOGAN



PLÁN BOŽÍCH LEKCIÍ

Ke sa zamyslím nad svojím životom, vidím, že všetko, o sa doteraz udialo, ma pripravilo na moju súasnú prácu. Ke sa pozriem na to dobré, o som dosiahla vo svojich 45 rokoch, tak vidím, že šialené zamestnanie, ktoré som mala v zaínajúcej poítaovej firme, ke mi bolo dvadsa, mi pomohlo rozbehnú vlastnú živnos. Práca, ktorú som robila ako brigádnická s postihnutými de mi, mi pomohla pochopi rodinnú dynamiku, psychológiu a motiváciu. Nesmierne mi to zlepšilo schopnos chápa a milova tých, ktorí sú iní ako ja. Nieko ko mesiacov strávených starostlivosou o štvorročné dieťa s Downovým syndrómom ma naučilo vašej trpezlivosti a schopnosti vidie život aj z iného zorného uhla.

CELÝ CAS SOM MALA POCIT, že ma riadi nejaká vonkajšia sila a vedie ma po mojej ceste. Pri spätnom pohade sa zdá, že každá skúsenos bola výsledkom božského riadenia, aby mi pomohla hra istú úlohu v živote. Ke som si to uvedomila, udivilo ma to.

Teraz, ke prežívam ažké chvíle, dokážem sa pozrie na problém s odstupom - zastavi sa a zamyslie nad tým, omu sa môžem v aka tomu priu i, akú zru nos, kvalitu alebo nový poznatok môžem získa. Tento pohad na životné udalosti a výzvy mi prináša pokoj zvy ajne vtedy, ke ho ve mi potrebujem.

BOŽÍ UEBNÝ PLÁN

Na svet prichádzame do istých špecifických podmienok. Sú to rôzne faktory: rodiia, ktorým sme sa narodili, i nás milujú alebo nám láska chýba, i je naša rodina bohatá alebo je úplne bez peazí, i sme chorí alebo zdraví. Vstúpili sme do školy života a nech sú naše zážitky a skúsenosti akéko vek, uíme sa vyazi z nich maximum.

Priebeh a podoba uenia v tejto škole života je pre každého iná. Niektorých uí ažká rodinná situácia; iných život uí zdravotnými krízami, smrťou niekoho blízkeho, rozvodom alebo finančným krachom. Uebný plán riadi Boh a je vpísaný do vašej duše. Prístup k nemu máte prostredníctvom intuície.

Cieom tohto programu je naui vás odpúš a súciti, poznávaBoha, budova spoločnosť,

„ŽIADNA DUŠA,
KTORÁ SA SNAŽÍ,
NEMÔŽE PRESTAŤ RÁS ;
ŽIADNE SRDCE, KTORÉ MILUJE,
NEMÔŽE BYŤ OPUSTENÉ.
PROBLÉMY EXISTUJÚ,
PRETOŽE ICH PREKONÁVANIE NÁS
POSILUJE.“

ANNIE BESANTOVÁ

zaži v a nos a milova jeden druhého. Zistila som, že tie najernejšie a najtvrdšie chvíly v živote nám dávajú najviac a najlepšie sa z nich pouíme. Ako rastieme a uíme sa v škole života, nadobúdame schopnosť ponúka svoju múdrosť ako dar, ktorý obohacuje život iných.

Ke budeme zomiera a pozrieme sa spätne na svoj život, o sa bude poíta v tejto škole na Zemi? Verím, že sú to vaše šinou malé veci: boli sme milí k susedovi, pomohli sme malému dieťaťu, priateky sme sa správali k neznámemu

loveku alebo sme mali súcit s problémovým spolupracovníkom. Toto sú oblasti, ktoré poskytujú skutočnú príležitosť .

NAJDÔLEŽITEJŠIE LEKCIE

Bolesť, strata, radosť a láska - to všetko patrí k životu. To, ako reagujeme na skúsenosti vo svojom živote, má veľa spoločného s duchovným rastom. V *Kurze zázrakov* sa uvádza: „Lekcie sa nám môžu páčiť alebo ich môžeme nenávidieť, ale patria k nášmu životu. Najdôležitejšie lekcie

sú o láske a strachu, o tom, že každý in je prejavom lásky alebo volaním po láske. A ve kým požehnaním je, že každá lekcija sa opakuje dovtedy, kým sa ju nenauíme."

Nauí sa veri svojej intuícii znamená necha sa vies tým, o je vo vás. Rick Nurriestearns vo svojom asopise *Personal Transformation* (Osobná premena) píše: „Musíme veri, že zdanlivo izolované udalosti a ažko zdôvodnite né rozhodnutia sú ako noty, ktoré napokon vytvoria melódiu odha ujúcu božský charakter našich životov... ohrozuje to našu dôveru v to, o nie je zrejme, avšak riadi sa svojím pravdivejším ja si vyžaduje, aby sme tak urobili." Vyskúšajte si duchovné cvenie v tejto kapitole a zamyslite sa nad tým, i dokážete nájs nie o upokojujúce vo svojich ažkých lekciách, ktoré vám život uštedril.

Myslím, že všetci by sme si priali, aby život nebol komplikovaný. Nepre ítali by ste si radi knihu s názvom *Desa jednoduchých krokov k úspechu*, nevyužili informácie z nej v praxi a žili š astne až do smrti? V škole života sa však u íte na vlastných chybných rozhodnutiach, potknutiach a pádoch.

Vaše chyby vám umož ujú v h ad. o vám napadne, ke si pomyslíte na najvä šiu chybu, akú ste kedy urobili? Možno je to vz ah, ktorý ste nikdy nemali za a . Alebo ste zle hospodáрили so svojimi (alebo cudzími) financiami, o malo katastrofálne dôsledky? A o práca, ktorú ste prijali vediač, že na u nemáte potrebnú kvalifikáciu? Povedali ste niekedy niekomu nie o také škaredé, že ho to zní ilo?

„VAŠA BOLES
ROZBÍJA ŠKRUPINU
V KTOREJ JE UZAVRETÉ
VAŠE CHÁPANIE."

CHALIL DŽIBRÁN

„ŽIVOT MÔŽEME
POCHOPI LEN SPÄTNE,
ALE ŽI HO MUSÍME
DOPREDU."

SOREN KIERKEGAARD

Prostredníctvom chýb v rozhodovaní vás vaše vyššie ja privádza k lepšiemu uvedomeniu. Vaše potknutia vám dávajú dar, ktorý - ak ste pripravení prija ho - vám môže pomôc zahoji rany a nau í vás súciti so sebou aj s inými. Výzvy, ktoré nám život predkladá, sú dielom Boha, ktorý sa nás snaží privies k hlbšiemu uvedomeniu.

Možno sa vám už stalo, že ste boli na pokraji zúfalstva v situácii, ktorú ste zrejme nemohli ovplyvni . Možno vám priatelia, ktorí to s vami myslia dobre, povedali: „Nechaj to tak, je to v Božích rukách" alebo jednoducho „Ho to za hlavu." ahko sa to povie, ale ažko spraví.

o urobi , ke je vaše die a choré alebo vám muž po dvadsa ro nom manželstve povie, že miluje niekoho iného? o nás chce život nau i tragickými stratami a kde je vlastne v tých chví ach Boh?

Ak ste niekedy prekonali traumatizujúcu udalos , tak viete, že Boh zvy ajne neprichádza ako Superman, aby vás zachránil a zmenil dôsledok krízy. Je však nie o na povestnom „necha to tak". Pravdepodobne si dokážete spomenú na chví u, ke ste prežívali takú boles , že ste volali: „Ja to už nevydržím!" Mnohí udia spomínajú úžasný pokoj alebo „lie ivú lásku", ktorá ich naplnila po tomto volaní o pomoc. To je prítomnos Boha, ktorý o sebe dáva vedie . Boh nemôže zmeni okolnosti, pretože nimi sa u íte, ale vždy môžete požiada o lásku, pohodu a podporu.

Z osobných tragédií sa neraz dokážeme pou í až po istom asovom odstupe, ke sa

POROZUMENIE LEKCII ŽIVOTA

1) Opíšte zložitú alebo bolestnú situáciu vo svojom živote. Môže o ňu ísť o práve prežívate, alebo nie o, o sa udialo v minulosti.

2) Seďte pokojne, uvoľnite sa a zavrite oči. Predstavte si pocity lásky, tepla a porozumenia, ktoré vás obklopujú. Chvíľu si ich vybavujte.

3) Vytvorte si v mysli situáciu, ktorú ste opísali v bode 1. Opýtajte sa svojej intuície, o vás naučila táto skúsenosť. Aké vlastnosti (napríklad láska, schopnosť odpúšťať, súcitiť alebo dôvera) sa tým u vás rozvinuli? Napíšte si, ako vám napadne:

4) Opýtajte sa svojej intuície: „Je ešte niečo, o čo sa potrebujem naučiť, aby som vo svojom živote zvládol/zvládla tento problém?“ Napíšte svoju odpoveď:

pozrieme na danú udalosť s múdrosťou, ktorú prináša následné poznanie. Niekedy vôbec nepochopíme, prečo sa to muselo stať práve nám. Musíme jednoducho pokračovať s tým, za čo v danom momente v živote vstúpila.

DÔVERA U MŇA

Najväčšiu zmenu v mojom živote spôsobilo zdanlivo bezvýznamné rozhodnutie. Uvedomila som si, že som sa dlho pozerala na svet cez okuliare strachu. Stále som sa niečoho obávala. V obavách som sa zle rozhodovala, bála som sa

zmeny, bála som sa, o si pomyslia udia, bála som sa, že nenaplním to, o sa odo m a o akáva, nech už to bolo oko vek. Rozhodnutie, ktoré som urobila, bolo: ži svoj život dôverujú svojmu vnútornému riadeniu - svojej intuícii.

Usúdila som, že môj starý spôsob u enia sa strachom nefunguje. Bola som stále v strese, nervózna a zle som spávala. Predstavila som si, že pravdepodobne budem na svete ešte alších štyridsa alebo päť desiat rokov, uvedomila som si, že sa musím nau i bra život taký, aký je, bez oh adu na následky. Rozhodla som sa zís z úzkeho chodní ka strachu a obáv a bra životné lekcie s dôverou. Uvedomila som si, že ovládam svoju myse a svoje myšlienky, a že si môžem vybra medzi pochybovaním a strachom na jednej strane a dôverou na strane druhej.

Zmena nenastala za noc. Ako vä šina vecí v živote, tie skuto ne dôležité si vyžadujú as a trezlivos . Vždy, ke som mala sklon k obavam a prepadala som strachu, povedala som si, že všetko dobre dopadne. Dokonca aj ke sa vyskytol nejaký problém — a ten sa vyskytol —, mohla som sa spo ahnú na svoju vnútornú znalos a rozhodla som sa správne. Vždy, ke som sa musela rozhodnú , opýtala som sa sama seba, i z toho mám dobrý pocit. Ak som pri rozhodnutí poci ovala vzrušenie, nadšenie alebo jednoducho pokoj, vedela som, že som sa rozhodla správne.

Zistila som, že je to skuto ne jednoduchý spôsob života. Uvedomila som si, že ke toto dobre zvládam, unáša ma prúd plnšieho, múdrejšieho a harmonickejšieho života. Udalosti, udia, peniaze a všetko, o potrebujem, prichádzalo bez bolesti a ažkostí, ktoré charakterizovali môj predchádzajúci spôsob myslenia, ktorý bol založený na strachu. To, o chcem, už teraz pri ahujem svojou dôverou, nie kliesnením cesty cez múr strachu. Samozrejme, stále musím kona , ale teraz to robím preto, že to chcem, a nie preto, že musím.

Najlepšie to možno vyjadril básnik Rumi,

„ŽIVOT JE V PODSTATE
 RAST, PREŽÍVANIE RASTU.
 MINUTIE CIE A JE JEDNÝM
 ZO SPÔSOBOV, AKO SA
 NAU I ZASIAHNU TER .
 ZLYHANIE JE NEODDELITE NOU
 SÚ AS OU CESTY K ÚSPECHU.
 MYLNE SA DOMNIEVAME,
 ŽE ÚSPECH JE
 ‚DOSTA SA TAM‘,
 ZATIA O V SKUTO NOSTI
 ÚSPECH JE ‚ZASLÚŽI SI PRÁVO
 BY TAM‘. A ZASLÚŽI SI
 ZNAMENÁ U I SA.
 NEÚSPECHY I DOKONCA
 ZLYHANIA SÚ DÔLEŽITOU
 SÚ AS OU U ENIA.“

ERIC BUTTERWORTH

ke napísal: „Zriedkavo po ujeme vnútornú hudbu, no napriek tomu všetci pod a nej tancujeme.“ Kiežby ste mali to požehnanie po u vnútornú hudbu svojho života a kiežby vás tešilo pod a nej tancova .

„AK MĀ
TĀTO CESTA
SRDCE, JE
DOBRĀ;
AK NIE,
NESTOJÍ
ZA NI .“

CARLOS CASTANEDA



RIA TE SA SRDCOM

Vzdali ste sa niekedy nie oho, po čom ste skutočne túžili, len preto, že ste boli presvedčení, že to pravdepodobne nedokážete dosiahnuť? Možno ste snívali o tom, že budete cestovať po celom svete; možno ste snívali o tom, že jedného dňa budete mať vlastnú úspešnú firmu.

V PRIEBEHU POSLEDNÝCH PÄTNÁSTICH ROKOV SOM HOVORILA S TISÍCKAMI KLIENTOV, ktorí sa vzdali svojich túžob len preto, že si nevedeli predstaviť, ako sa dostať odtiaľ, kde sú, tam, kde by chceli byť. Rozhodli sa, že namiesto toho, aby riskovali prípadný neúspech pri dosahovaní svojich túžob a snov, budú radšej robiť nie o praktické. Z mnohých sa stali nešťastní právnikmi, nespokojní obchodní riaditelia alebo frustrovaní úradníci.

Tieto profesie si ľudia často nevolia preto, že by im ich to nejako zvlášť bavilo, ale z pragmatických dôvodov — lebo je v nich možnosť vyššieho zárobku. Nechápte ma zle: naozaj nie je nič zlé na tom, že niekto chce dobre platené zamestnanie. Problém spočíva v tom, že mnohí ľudia prežijú život ignorujúc svoje skutočné volanie, svoju vášeň, pravú cestu svojho srdca. Spisovateľ Studs Terkel povedal: „Váš šina z nás má zamestnanie, ktoré je príliš malé pre nášho ducha.“ Pravdou je, že ak sa držíte cesty svojho srdca a robíte to, čo skutočne milujete, už nikdy v živote nebudete ani deťmi skutočne pracovať.

Chcem sa s vami podeliť o nie o bytostne dôležité: nikdy nebude vhodnejší čas za svojím snom ako práve teraz. Preto by ste to mali risknúť? Keď pôjdete za volaním svojho srdca a za nete podnikate nejaké kroky smerom k tomu, čo vás skutočne teší, vykráčate na cestu vedúcu k bohatému životu plnému radosti, t. j. k tomu, čo znamená žiť život intuitívne. Najväčšia chyba,

» **VEDIE** SI VYBRA
CESTU SVOJHO SRDCA
ZNAMENÁ NAU I SA
SLEDOVA INTUÍCIU.
LOGIKA VÁM ZBEŽNE
MÔŽE POVEDA , KAM BY
CESTA **MOHLA** VIES ,
ALE NEMÔŽE POSÚDI ,
I OU PÔJDE
AJ VAŠE **SRDCE."**

JEAN SHINODA BOLEN

ktorej sa vä šina z nás dopúš a, je o akáva , že ži-
vot bude perfektný skôr, než ho za neme meni .

VAŠE INTUITÍVNE SRDCE

Som dostato ný realista na to, aby som vedela,
že vä šina z nás musí spláca pôži ky, musí kupo-
va potraviny a má študujúce deti. Nenavrhujem
vám, aby ste dali v práci výpove a mysleli si, že
sa za noc všetko zmení tak radikálne, že budete
robi to, o vás baví, a peniaze sa len tak posypú.
Avšak skúste si predstavi , ako by mohol vyzera
váš život, keby ste jednoducho za ali nie o pod-
nika , aby ste robili to, o vás baví?

o by ste chceli v živote robi ? Ko ko z nasle-
dujúcich tvrdení sa na vás hodí?

Teším sa na každý de , pretože milujem to,
o robím.

Mám sa dos dobre na to, aby som mohol
plati všetky ú ty, mohol si dovoli dáva pe-
niaze na dobro inné ú ely a navyše ešte šetri
a investova , aby som si zabezpe il pohodlný
život na dôchodku.

Môj život je vyvážený — mám as na seba,
priate ov i rodinu.

V práci som motivovaný a výkonný.

Cítim, že ma majú radi a vážia si ma.

Cítim, že moja práca slúži iným.

Mám viac energie ako treba, aby som splnil
úlohy, ktoré sa vyskytnú v priebehu d a.

Ak ste súhlasili s vä šinou týchto tvrdení, tak
vám gratulujem, pretože žijete život pod a svo-
jich predstáv! Ak sa na vás mnohé alebo ani
jedno tvrdenie nehodia, zrejme sa cítite zni ene
a znechutene. Ako za a pracova na zmene, po
ktorej túžite? Mám pre vás dobré správy. Jedno-
ducho tým, že si uvedomíte, o chcete, hoci aj
v abstraktnej forme, a za nete to k sebe pri a-
hova . Ke zameriate svoje myšlienky i srdce

na blahobyt, priate ov, spoločnosť, podporu -
a nie na ich opak -, vydali ste sa novou cestou.

Intuícia vás prostredníctvom hlasu srdca
povedie k správnym rozhodnutiam. Ke sa máte
v nie om rozhodnú , vyberte si to, o vás pri a-
huje a o vás podnecuje. Urobte, o vám našep-
káva vaše srdce. Ak sa pristihnete pri tom, že
hovoríte „musím“ alebo „mal by som urobi toto
alebo tamto“, považujte to za signál, ktorým vás
intuícia upozor uje, že potrebujete obráti pozor-
nos na nie o s pozitívnym nábojom a rozhodnú
sa nanovo.

Relaxujte a zachovajte pokoj. Opýtajte sa sami
seba: „Aké je moje životné poslanie?“ alebo „ o
mi prináša š astie?“ Po úvajte. Dovo te svojej
intuícii - tichému šepkaniu vo vašej mysli, hlbo-
kému vnútornému poznaniu vo vašom srdci,
vnútornej múdrosti —, aby vás viedla. Dovo te,
aby sa odpovede dostali na povrch. Možno vašu
myse osvieti záblesk poznania. Ke budete veno-
va pozornos svojim pocitom, možno dospejete

„SRDCE
MÁ SVOJE
DÔVODY,
O KTORÝCH
ROZUM
NEVIE.“

„BOH JE V TVOJOM SRDCI, ALE TY HO HĽADÁŠ V DIVOKÝNE.“

ARJUN

k rozhodnutiu kona . Možno si len jednoducho uvedomíte, že poznáte odpoveď na svoj problém: možno sa vám v mysli vynorí úplne jasné riešenie.

PO ÚVAJTE SVOJE SRDCE

Ak podnietite svoju intuíciu tým, že jej za nete klásť otázky a budete sa riadiť jej múdrosťou, deťo deťo vás bude sprevádzať vyššia inteligencia. Je tu stále, aby vás viedla. Za nite svojím srdcom. Hlboko sa doň zahĺpte a te a dôverujte tomu, čo cítite a vnímate.

Niekedy rozum nevie, ako sa zachovať v zložitej situácii alebo ako sa rozhodnúť v živote, ale srdce to vie. Jedna z ciest k intuitívnej múdrosti vedie cez srdce. Nabudúce, keď budete zmätení alebo sa budete trápiť, opýtajte sa sami seba: „o mi hovorí moje srdce?“ a počúvajte odpoveď. Stephen Levine to vyjadril takto: „Dá sa povedať, že Boha nepoznávame mysľou, ale prežívame ho srdcom.“

OTVORTE SVOJE SRDCE

Co pre vás znamená úspech? Ako zistíte, že ste ho dosiahli? Filozof a spisovateľ Joseph Campbell definuje úspech ako schopnosť „dosahovať blaženosť“. Znamená to robiť to, čo prináša potešenie a pohodu vám, vašim priateľom, rodine a spoločnosti. Ak sa držíte cesty, ktorú vám ukazuje srdce, sledujete svoje blaho i Božie riadenie. Robíte to, kvôli tomu ste prišli na svet. Nie o vo svete zmeníte. Tým, že robíte to, čo

vás najviac teší, využívate dar Božej lásky, ktorá sídli vo vašom srdci.

Ste jedineční. Počúvajte svoje srdce a robte to, čo vám hovorí, že máte radi. Nikto iný nemôže žiť váš život a nikto nemôže za vás vytvoriť a naučiť sa to, kvôli tomu ste tu. Svet od vás očakáva.

O VÁM HOVORÍ SRDCE?

Tu je zopár otázok, ktoré by ste si mali položiť, aby ste si overili, či kráčate cestou srdca.

- 1) Pocítite vzrušenie a nadšenie, keď sa rozhodnete? Je to jeden zo základných spôsobov, ako vás intuícia riadi.
- 2) Prospeje vaše rozhodnutie okrem vás aj iným? Každé rozhodnutie, ktoré je tou pravou cestou srdca, nenaplní len vaše ciele a túžby, ale slúži aj druhým.
- 3) Keď ste za ňu konať na základe svojho rozhodnutia, za ňu sa naskytova príležitosť a za ňu všetko klapa? Venujte pozornosť všetkým znameniam a symbolom, ktoré vám naznačia, že ste si zvolili správnu cestu.
- 4) Poskytujete vám vaše rozhodnutie príležitosti využiť svoje jedinečné dary, schopnosti a zručnosti? Cesta srdca vždy znamená využívanie osobného nadania. Tvorí sú as výbavu na naplnenie životného osudu.

že za nete pracova ako tréner, že predvediete svoje nádherné kvetinové výtvyry, že vydáte brilantný rukopis alebo poskytnete povzbudenie svojou múdros ou. Mali by ste sa sústredi práve na tú innos , ktorú robíte radi. To, že vám srdce ukazuje cestu, je spôsob, ako vám Boh dáva najavo smer, ktorým by ste mali ís . Je to cesta, po ktorej by ste sa mali vyda , aby ste naplnili svoj osud.

Swami Chidvilasananda - hinduistický guru siddha jogy - u í svojich žiakov, aby si kládli otázku: „ o môžem da ?" Je presved ený, že vä šina z nás pristupuje k životu s natr enými rukami hovoriac „daj mi, o chcem". Myslí si, že kto má otvorené srdce a je ochotný slúži iným, dosiahne skuto nú blaženos a pohodu.

NEODKLADAJTE SVOJE Š ASTIE NA NESKÔR

Poobzerajte sa okolo seba, a ke sa budete pýta : „ o môžem urobi z toho, o treba urobi ?", uvidíte mnoho príležitostí, ako skuto ne slúži iným. Mnohé dobré skutky si nevyžadujú ve a asu ani pe azí, a pritom môžu ma obrovský význam pre príjemcu. Povedzte priate ovi „som rád, že a mám", prineste jedlo niekomu, kto nemôže vychádza z domu, povedzte niekomu blízke mu, o si na om vážite, pošlite anonymný finan ný príspevok niekomu, o kom viete, že nemá peniaze, venujte poukážku do salónu krásy niekomu, kto je v strese a potrebuje trochu vo - kania. Existuje nekone né množstvo možností.

„NAŠE NÁBOŽENSTVO
JE TRADÍCIA NAŠICH PREDKOV
- SNY NAŠICH STARCOV,
KTORÉ IM VE KÝ DUCH
PREDLOŽIL V AŽKÝCH
NO NÝCH HODINÁCH -
A JE VPÍSANÁ DO S DC
NAŠICH UDI."

NÁ ELNÍK SEATTLE

Ke budete robi takéto skutky, zistíte, že vaše srdce sa otvára a nap a rados ou, láskou a blaže - nos ou.

Možno ste si pri ítaní tejto kapitoly pomysleli, že ak toto všetko budete robi , vaša budúcnos bude lepšia, než je prítomnos . Pravdou je, vaše silné miesto je tu a teraz. Neodkladajte svoje š astie až na dobu, ke nájdete dokonalý vz ah alebo ideálnu prácu. Prežívajte každú chví u; sústre te sa na to, v aka omu ste skuto ne š astní, o vám prináša lásku a rados - tu a teraz. Toto je cesta srdca a môžem vás uisti , že ak sa rozhodnete ís touto cestou, váš život bude úspeš - ný, blažený a plný radosti.

„ A POKOJ KRISTOV
NECH ROZHODUJE
VO VAŠICH SRDCIACH..."

„JEDNÝM ZO
SPÔSOBOV, AKO
ZISTI , ŽE SME SPOJENÍ
SO ŽIVOTNOU SILOU -
BOHOM - JE TO, ŽE SME
ORAZ AKTÍVNEJŠÍ.
VŠÍMAJTE SI, O VÁM
DODÁVA CHU DO
ŽIVOTA A O VÁS UBÍJA,
NI Í A OCHROMUJE
TAK, ŽE SA LEN VLE IETE
ŽIVOTOM. ZA NITE
HOVORI ÁNO TOMU,
O VÁS POHÁ A
A DODÁVA VÁM
ENERGIU, O VÁM
PRINÁŠA RADOS
A V A NOS ."

MARY MANIN MORRISEYOVA



VZDAJTE SA TOHO, O VÁS BRZDÍ

KE STE V STRESE A PRE AŽENÍ, DOBRE TO VIETE. Pracujete sedemdesiat hodín týždenne, a predsa nestíhate. Volajú vám priatelia, chceli by sa s vami stretnúť a vy si neviete nájsť čas, aby ste im aspoň zavolali, nieto aby ste s nimi išli na obed. Zrejme si neviete nájsť čas ani na to, aby ste zašli do obchodu s potravinami a uvarili si niečo dobré. Večer si ľahate vyčerpaní, ale nedokážete zaspáť. Snažíte sa vystačiť so štyrmi alebo piatimi hodinami spánku, a vstávate zlostní, nervózni a podráždení. „Štekáte“ na svoje deti, partnera, zamestnancov, ostatných šóferov na ceste do práce, „štekáte“ dokonca aj na svojho psa. Poznate nie o tom alebo možno všetko z toho z vlastnej skúsenosti? Nie je to kvôli o, však?

O VÁS VYERPÁVA?

Pozrite sa na extrémny stres trochu inak - ako na signál, ktorý vám dáva vnútorný hlas, že vo vašom živote nie je nič v poriadku. Intuícia vám hovorí, aby ste spomalili, pozreli sa na to, čo vás vyerpáva, a aby ste sa za ňou zbavovali toho, čo to spôsobuje. Inými slovami, vaša únava, slabosť a vyčerpanie sú dôležitou správou, ktorú vám posielala vaša intuícia: nájdite si čas na prehodnotenie svojich životných priorít. Negatívny-

Kto z nás niekedy nebol zničený a vyčerpaný, najmä keď mal pocit, že, už to nevydrží ani minútu dlhšie? Co robíte, keď ste v strese?

Väčšina ľudí si myslí, že stres prichádza zvonku. Hovorievame:

„Moja práca by bola fajn, len keby som mal iného šéfa.“, „Bola by som šťastnejšia, keby mi partner pomáhal s domácimi prácami.“,

„Neprežívala by som takú muškovú úzkosť, keby ma moja rodina viac podporovala.“

„HROZNÉ JE
PREDSTIERA ,
ŽE TO, O JE DRUHORADÉ,
JE PRVORADÉ.

PREDSTIERA , ŽE
NEPOTREBUJETE
LÁSKU, KE JU
POTREBUJETE,
ALEBO ŽE SA VÁM VAŠA
PRÁCA PÁ I, KE STE
SI ISTÍ, ŽE MÁTE
NA VIAC."

„ZA NITE ŽI TERAZ.
 PRESTA TE ODKLADA DRAHÝ PORCELÁN
 NA ZVLÁŠTNU PRÍLEŽITOS .
 PRESTA TE ODMIETA LÁSKU AKAJÚC
 NA PRINCA NA BIELOM KONI.
 KAŽDÝ DE JE VZÁCNA PRÍLEŽITOS .
 KAŽDÁ MINÚTA,
 KAŽDÝ NÁDYCH JE BOŽÍ DAR."

MARY MANIN MORRISEYOVÁ

mi symptómami sa vám intuícia snaží poveda , že je as, aby ste sa zamerali na nie o, o vám dodá energiu a o vás poteší, a aby ste vypustili to, o vás vy erpáva.

Môžete tieto správy ignorova . Mnohí udia tak robia. Ke sa cítite zni ene, je ažké urobi akúko vek zmenu. Všimla som si však, že ak si nevšímame signály, ktoré nám nazna ujú, že náš život stratil harmóniu, Boh nám jednoducho podáva stále silnejšie dôkazy, až kým nedôjde ku kríze, ktorá nás donúti k zmene.

NATANKUJTE SVOJHO DUCHA

Mnohí z nás si myslia, že Boh si želá, aby sme tvrdo pracovali a robili, „o je správne". Vä šine z nás v detstve a mladosti hovorili: „Ak chceš v živote nie o dosiahnu , mal by si robi ‚toto' a ‚to' by si nemal robi ." Ur ite vám nikto nepovedal, aby ste pozorne po úvali svoj vnútorný hlas a robili, o vám hovorí on!

Zistili ste, že život sa vám vymyká spod kontroly, cítite prázdnotu a vy erpanos . A tak sa vynára dôležitá otázka: „Ako nadobudnem životnú harmóniu? Kde za a , aby sa mi vrátila rados zo života?" Prvým krokom je ujasni si vlastné priority a nájs to, o vám dodáva energiu. Táto úloha pozostáva z radu otázok, ktoré vám pomôžu za a .

Mnohí udia uvo ujú stres jednoducho tým, že si vezmú dovolenku. Samozrejme, aj ja som ve kým priaznivcom dovoleniiek. Ale ke neza - nete zo d a na de meni svoj život, tak po návrate z dovolenky sa pravdepodobne znovu za nete cíti rovnako nespokojne ako pred ou. Snažte sa, aby ste si každý de dopriali nejakú pauzu. Nehovorím o ve kých zmenách, len o chví kach, ke si trocha vydýchnete. Môže to by napríklad krátka prechádzka cez obed ajšiu prestávku alebo skorší odchod z práce, aby ste mohli nakúpi a uvari nie o dobré. Mohli by ste si urobi as na obed s priate om i priate kou alebo jednoducho si ni neplánova na víkendy, aby ste mohli zájs na masáž alebo relaxova pri hudbe.

Vráti harmóniu životu, ktorý sa už vymyká spod kontroly, nie je záležitos ou jednej noci.

„PESTRÝ ŽIVOT
 JE NAJLEPŠÍ SPÔSOB,
 AKO SA VYHÝBA
 ZMENÁM."

ELAINE ST. JAMESOVÁ

CESTA K ŽIVOTNEJ HARMÓNII

Kto alebo o vám dodáva energiu? Váš vnútorný kompas tým ukazuje, ktorým smerom ísť. Sú to možno ľudia, ktorých spoločnosť máte radi, alebo nie, o ktorých radi robíte. Môžu to byť také jednoduché inšpirácie, ako čítanie románu alebo príjemný kúpeľ pred spaním. Možno naberáte energiu v mieste, ktoré trávite s deťmi, počúvate hudbu, záhradkárčite alebo dobrovoľne sa angažujete v službe verejnosti. Začnite si všimnúť, kedy pocítate uvoľnenie v živote, keď sa naplníte elánom a energiou. Napíšte sem niekoľko príkladov.

Kto alebo o vás ničí? Môže to byť určitá situácia, zaužívaný spôsob myslenia alebo nejaká osoba. Všetko, čo vás znervózňuje, je súčasťou systému spätnej väzby, ktorú vám poskytuje intuícia a ktorou vám dáva najavo, čo vám sa má vyhnúť alebo o čom si máte držať od tela. Môže to byť pesimistický priateľ alebo spolupracovník, zamestnanie, ktoré vám nevyhovuje, alebo spôsob myslenia a pohľadu na život. Ak pocítate smútok, depresiu, beznádej alebo sa obávate o niekoho alebo o niečo, je to vážnym znamením, že v tomto smere potrebujete pozitívnu zmenu.

o MUSÍTE urobiť? Pozrite sa na to takto: keby ste mohli robiť, čo by sa vám chcelo, možno by ste ležali na horúcej pláži, jedli tropické ovocie a na úvali príboju. No keďže ste realista, pozrite sa na to, čo nevyhnutne musíte robiť. Všetko, čo ste napísali do zoznamu v časti „o vás vyberá“, sa pravdepodobne nemôže zmeniť zvečer do rána. Asi nemôžete hne zmeniť zamestnanie. Možno sa musíte postarať o chorých rodičov. Skúste sa znovu zamyslieť nad tými oblasťami života, ktoré teraz jednoducho nemôžete zmeniť. Urobte si zoznam:

o radi robíte? Niekedy sme takí vyberaní, že si zabúdame klásť túto otázku. V tomto cvičení sa pokúste prestať myslieť na to, ako by ste mohli dosiahnuť tieto sny. O čom radi robíte? Cennú informáciu vám dáva vaša vnútorná múdrosť prostredníctvom toho, čo vás posilňuje, inšpiruje a nadchýňa. Naznačuje vám smer, ktorým by ste sa mali vydať. Poznať sa tu zopár svojich myšlienok a nápadov.

Co plánujete urobiť? Pozrite sa na poznámky, ktoré ste tu napísali. Niektoré témy pravdepodobne vyskočia. Uvedomte si jasné indície, ktoré naznačujú, že sa musíte zobrať nie o čom, čo vás v živote ničí. Nájdete aj oblasti, ktoré vám dodávajú energiu a vitalitu. Opíšte niekoľko malých (prípadne veľkých) krokov, ktoré chcete podniknúť.

„UDALOSTI DO SEBA
ZAPADAJÚ,
KE PRE SEBA ROBÍTE NIE O
MIMORIADNE PROSPEŠNÉ...
BOŽSKÁ MOC STOJÍ
ZA VAMI, ABY PODPORILA
VAŠE ROZHODNUTIA.”

Zoznam, aký ste práve zostavili, a uvedenie si toho, o vás ni í a o vám dodáva energiu, je prvým krokom. Máte na výber nieko ko možností, o treba urobi , aby ste dosiahli harmóniu.

VNÚTORNÉ SPRÁVY

Nezabúdajte, že ak budete ignorova všetky hlásenia upozor ujúce na nevyváženos vášho života, univerzum má sklon prís s výstražnejším oznamom, ktorý hovorí „POZOR! Potrebná je zmena! Dávajte pozor!” Ak si dos dlho nevšímate tieto varovania, za ne vaše telo vysielá vážne signály, že nie o nie je v poriadku. Bolesti hlavy, natiahnutie svalu, únava, zvieranie žalúdka a vredy - to

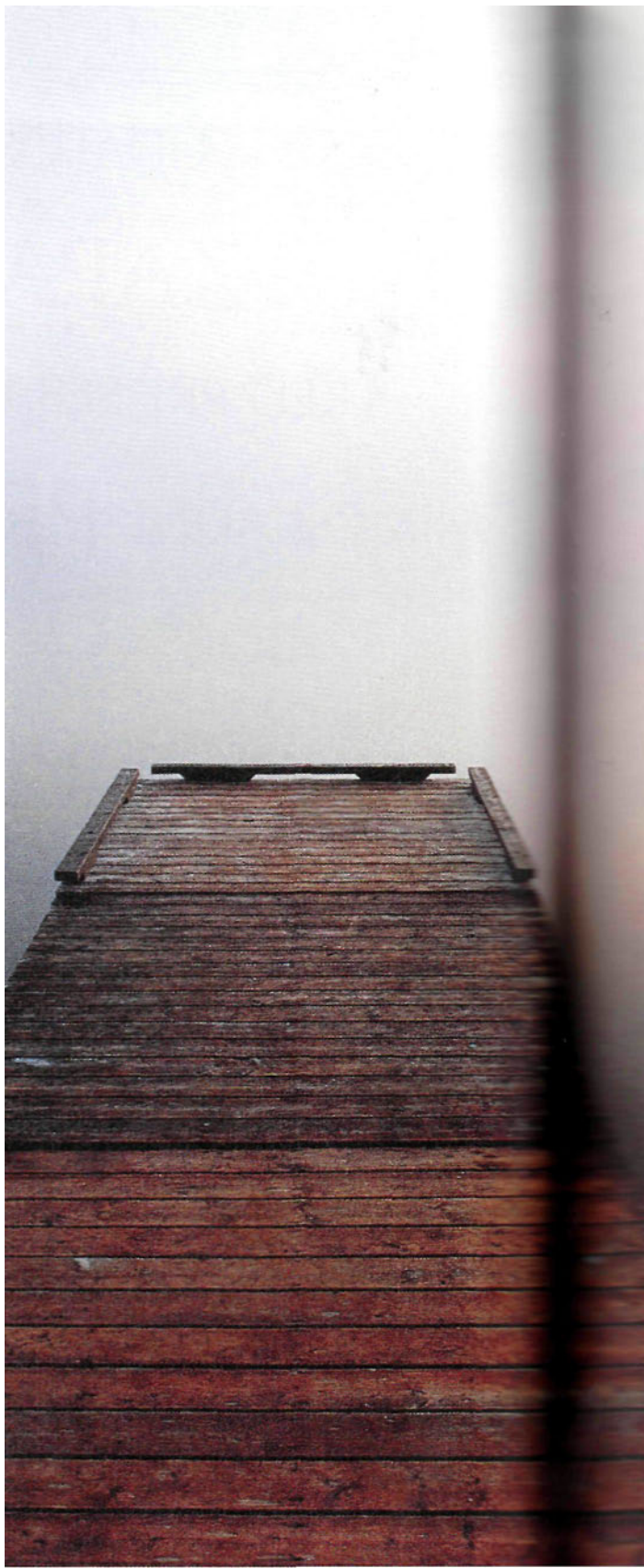
všetko sú známe príznaky, ktorými sa u udí prejavuje stres.

Ke stále prechováate negatívne emócie vo i sebe alebo iným, vo vašom tele i v celom vašom živote sa za ne vytvára toxické prostredie. Ke sú vaše myšlienky plné strachu a nenávisť a žijete v panike, spejete ku kríze, ktorá zvy ajne vyústi do choroby. Ak sa nau íte každodenne si váži múdros intuície a kona pod a nej, uvidíte, že váš život si zachová harmóniu napriek vonkajším podmienkam.

Spisovate Somerset Maugham to výstižne zhrnul slovami: „Život je zvláštny. Ak ste ochotní akceptova len to najlepšie, asto to dostanete.”

„KEBY STE ZOZBIERALI
VŠETKY STRACHY,
KTORÉ EXISTUJÚ
V MYSLI PRIEMERNÉHO
LOVEKA, OBJEKTÍVNE
SA NA NE POZRELI
A POKÚSILI SA
STANOVI , KO KO
DOBRA DOTY NEJ
OSOBE PRINÁŠAJÚ,
ZISTILI BY STE, ŽE NIE
NIEKTORÉ, ALE VŠETKY
MYŠLIENKY PLNÉ
STRACHU SÚ
ZBYTO NÉ.
NEPRINÁŠAJÚ NI
DOBRÉ. ABSOLÚTNE
NI . PREKÁŽAJÚ SNOM,
NÁDEJAM, TÚŽBAM
A POKROKU.“

RICHARD CARLSON



STRACH: OSTRIE REALITY

Strach je obrovská prekážka, ktorá bráni vä šine udí ís za svojim snom. Strach má každý. Objavuje sa vtedy, ke opúš ame bezpe nú zónu života, ktorý poznáme, a vstupujeme do života hrani iaceho s našimi nádejami, snami a ambíciami. Danaan Perry napísal krásnu esej, v ktorej prirovnáva život k sérii visutých hrádz: „ Vo svojom živote som vä šinu asu strávil držiac sa zo všetkých síl ty e visutej hrazdy daného momentu. " Ke sa lovek drží svojej ty e, má všetko pod kontrolou.

ŽIVOT NEVYHNUTNE ZASIAHNE A VYŽIADA SI, ABY SA LOVEK PRESUNUL k svojej nasledujúcej visutej hrazde. „Je to môj alší krok, môj rast, moje uvedomenie. V h bke duše viem, že na to, aby som rástol, musím sa pusti prítomnosti, známej hrazdy, aby som sa dostal na alšiu."

ZVLÁDANIE STRACHU

Strach je tou najvä šou prekážkou, ktorá vä šine z nás bráni realizova svoje sny. Mnohí poci ujú strach a hovoria: „Už neurobím ani krok.", „Dajte mi nejakú záruku, že budem úspešný, a potom sa pohnem vpred," alebo dokonca „Mám z toho hrôzu. Intuícia mi hovorí, že to nie je ten správny smer."

Mnohí z nás sa rozhodnú zosta na jednom mieste alebo jednoducho „šliapu vodu". Tam, kde sme, sa cítime bezpe ne. Presvied ame sami seba, že to, o máme, nie je až také zlé, a vyhovárame si vlastné sny.

Pristupujete k svojmu životu s jednou nohou na brzde (váš strach) a s druhou na plyne (váš sen)? Pri takejto kombinácii hrozí znemožnenie akéhokolvek pohybu vpred. Ak sa chcete v živote posunú dopredu, musíte pusti brzdou. Potrebná je odvaha, aby ste sa postavili svojim strachom.

„ LOVEK NEMUSÍ BY
SVÄTÝ A ZDRAVÝ,
ABY ZAŽIL **BOŽIE** RIADENIE.
V SKUTO NOSTI JE TAKÉTO RIADENIE
ASTO **VÝSLEDKOM**
BOLESTI A PROBLÉMOV...
KE VŠETKO **PLYNIE** ÚPLNE
HLADKO, NEPOTREBUJEME
RIADENIE. NÁHLE ZÁBLESKY
INTUÍCIE A **SNOV**, KTORÉ
MÁME VO SVOJICH NAJ AŽŠÍCH
CHVÍ ACH, **DOKÁŽU** OBNOVI
NAŠE ŽIVOTY TÝM, ŽE ZMENIA
ICH **BEH** A NAPRAVIA
PODLOMENÉHO DUCHA."

Ak nadviažete spojenie so svojím vnútorným riadením, dodá vám to odvahy.

Ke za nete realizova svoje sny, možno sa budete cíti , akoby ste stáli na okraji útesu. Už-už sa chystáte „sko i “, a nikto nie je pri vás, aby vás zachytil. Ale nie ste sami. Je tu vaša intuícia, ktorá vás inšpiruje a bezpe ne vedie k vašim túžbam a snom. V každom z nás znie Boží hlas. íasto však pomoc nežiadame. Nevybudovali sme si vz ah so svojím vnútorným riadením, hoci je to ve mi zlé, pretože môže fungova ako najlepší priate , ktorý nás povzbudí a usmerní vždy, ke to potrebujeme.

STRACH VERZUS INTUÍCIA

Ke vykro íte novým smerom, zmocní sa vás nepríjemný pocit. Pravdepodobne pocítite úzkos . Ste v situácii, v akej ste ešte nikdy predtým neboli. Novota je pestré všeli o. Môžete poci ova ve ké vzrušenie a ste prístupní skúsenostiam a myšlienkam, ktoré ste si predtým nevedeli ani predstavi . Ale môže to u vás vyvola aj strach. Všetko sa vám naraz zdá neznáme. Ste na cudzom území bez mapy, ktorá by vás priviedla do nového cie a. Niekedy možno ani neviete, kde je tento cie . Možno vám pomôže vedomie, že skoro každý sa bojí a poci uje úzkos , ke skúša nie o nové. Je úplne v poriadku, ke sa bojíte; je to prirodzené. Najdôležitejšie je, aby sa váš strach nestal ve kou zna kou STOR

Jedna z naj astejších otázok, ktorú dostávam je: „Ako rozlíšim, o je strach a o intuícia?“ Myslím, že je ve ký problém rozpozna , i je to strach, úzkos , paranoja alebo intuícia! Zistila som, že si to vyžaduje prax a schopnos komunikova so svojimi pocitmi.

Napríklad ke ma v lete roku 1998 požiadali, aby som napísala *Kompletnú jasnovideckú príru ku pre „idiotov“*, pocítla som š astie a vzrušenie. Tieto pocity mi nazna ili, že moje vnútorné riadenie mi hovorí: „To je dobrá vec. Urob to.“ Zárove mi z toho bolo aj úzko a nahá alo mi to strach. Dokážem to napísa dobre? Dokážem dodrža termín?

Takže som sa musela rozhodnú , ktorému z tých pocitov uverím. Zo skúsenosti som vedela,

„STRACHU NEMÔŽEME
UJS . MÔŽEME Z NEHO
LEN UROBI SPOLO NÍKA,
KTORÝ NÁS SPREVÁDZA
NA VŠETKÝCH NAŠICH
VZRUŠUJÚCICH VÝPRAVÁCH.
RISKUJTE KAŽDÝ DE - JEDEN
MALÝ ALEBO VE KÝ RISK.
KE TO UROBÍTE, BUDETE SA
CÍTI ÚŽASNE.“

SUSAN JEFFERSOVÁ

že íasto som poci ovala trochu úzkosti, ke som za ínala s nie ím novým: ten pocit som dobre poznala. Bol to úplne iný pocit ako pocit sk ú-enosti, pocit vyjadrený slovami „toto nechcem robi “, ktorý som mala, ke mi intuícia hovorila: „To nie je pre teba tá správna cesta!“

AKO VIETE?

Problém s intuíciou je v tom, že viete, ale neviete, ako viete, a niekedy dokonca neviete, o viete! Odporú am vám preto, aby ste svoje rozhodnutie rozložili do menších krokov - ak je to možné. V tom prípade vás nebude tak ni i a pravdepodobne aj vaša úzkos bude menšia. Zistila som, že ak postupujeme malými krokmi smerom, ktorý nám našepkáva intuícia, íasto sa dvere otvárajú samy. Takto Boh hovorí: „Dobre ste sa rozhodli.“ Druhou možnos ou je, že zostanete stá a nikdy sa vôbec nikam nepohnete. Túto možnos neodporú am!

Niekedy, pri zásadnej zmene - VE KOM kroku — je dôležité urobi skok do neznáma. Na základe skúsenosti potom pochopíte, že Bohu môžete dôverova , že vás ochráni. Napadá mi tu

PREKONAJTE STRACH

Napište štyri svoje úspechy, na ktoré ste hrdí:

Opište, ako ste sa ku každému z nich dopracovali. Zvážte nasledujúce momenty: Mali ste niekedy panický strach alebo pocítili ste úzkosť na ceste k úspechu? Ako ste ten strach prekonalí? Ako vám pomohla dosiahnuť cieľ vaša intuícia?

o myslíte, aké vlastnosti ste získali vďaka týmto úspechom?

Aké iné pozitíva vám priniesli tieto úspechy?

Keď sa spätne zamyslíte, ktoré kľúčové faktory vám dopomohli k úspechu?

Ako by ste mohli využiť to, čo ste sa naučili v tomto cvičení zameranom na dosahovanie nového cieľa v živote?

piese Rolling Stones *You Can't Always Get What You Want* (Vždy nemôžeš ma to, o chceš).

Jej refrén znie „Vždy nemôžeš ma to, o chceš. Ale keď to niekedy skúsiš, môžeš dostať, o potrebuješ.“

Ak ste v situácii vyvolávajúcej úzkosť, skúste sa na chvíľu pozrieť inými očami. Väčšina z nás podlieha seba útočnosti: „Prečo sa to stalo práve mne?“, „čo som urobil, že som si toto zaslúžil?“ Žiaľ, takýto spôsob myslenia odberáva pozitívnu energiu, spôsobuje, že sa cítite zle, a zaháňa vás do slepej uličky. Povedzte si: „Chcem sa pozrieť na túto situáciu inak. Možno, že v tomto momente nedokážem vidieť, čo dobré to prinesie, ale verím, že neskôr to pochopím.“

SPOZNAJTE SVOJ STRACH A ZBAVTE SA HO

Strach môže byť užitočný. Prinajmenšom nás varuje, že riskujeme a mali by sme byť opatrní. Nejedna z nás, keď dostane strach, jednoducho povie: „Bojím sa. Myslím, že by som to nemal riskovať.“ A potom sa na to z opačného konca? Keď zistíte, že sa bojíte, pocítujete úzkosť a napätie, skúste prehovoriť priamo na svoj strach: „Strach, ja ťa poznám. Viem, že si tu preto, aby si ma chránil. Som ochotný po ťu ťa, takže sa môžem pripraviť, ale nedovolím, aby si riadil môj život.“ Hlavné je priznať si svoj strach. Či už vek, čo potláča, len narastá. Akceptujte svoj strach. Je súčasťou vašej psychiky a má svoj význam, ale netreba dovoliť, aby vás ovládal.

„KEDYKO VEK MÔŽETE
ZA A ZNOVU,
A PRETO ZLYHANÍM
NIE JE PÁD NADOL,
ALE ZOTRVANIE DOLE“

MARY PICKFORDOVÁ

„MÚDROSŤ SA ZARIEKAVA PREKONANÍM STRACHU.“

BERTRAND RUSSELL

Ak je strach vašim trvalým spoločníkom a bráni vám dosahovať ciele, možno by ste potrebovali zmeniť svoje zameranie a požiadať vnútorné riadenie, aby vám v tom pomohlo. Vyskúšajte nasledujúcu modlitbu. Samozrejme, tak ako vždy, nezabudnite zmeniť slová, aby zodpovedali tomu, čo potrebujete.

„Viem, že sa práve teraz veľa bojím a pocítujem úzkosť. Viem, že mám sny, ktoré chcem dosiahnuť. V ceste mi stojí môj strach. Viem, že potrebujem pomoc, aby som tento strach prekonal. Verím v Tvoju liečivú moc. Prosím, pomôž mi a veľa ma, aby som nabral silu a energiu na dosiahnutie svojich snov. Nechám sa viesť svojou intuíciou, prostredníctvom ktorej riadiš môj život. S touto silou dokážem ísť vpred za svojimi snami.“

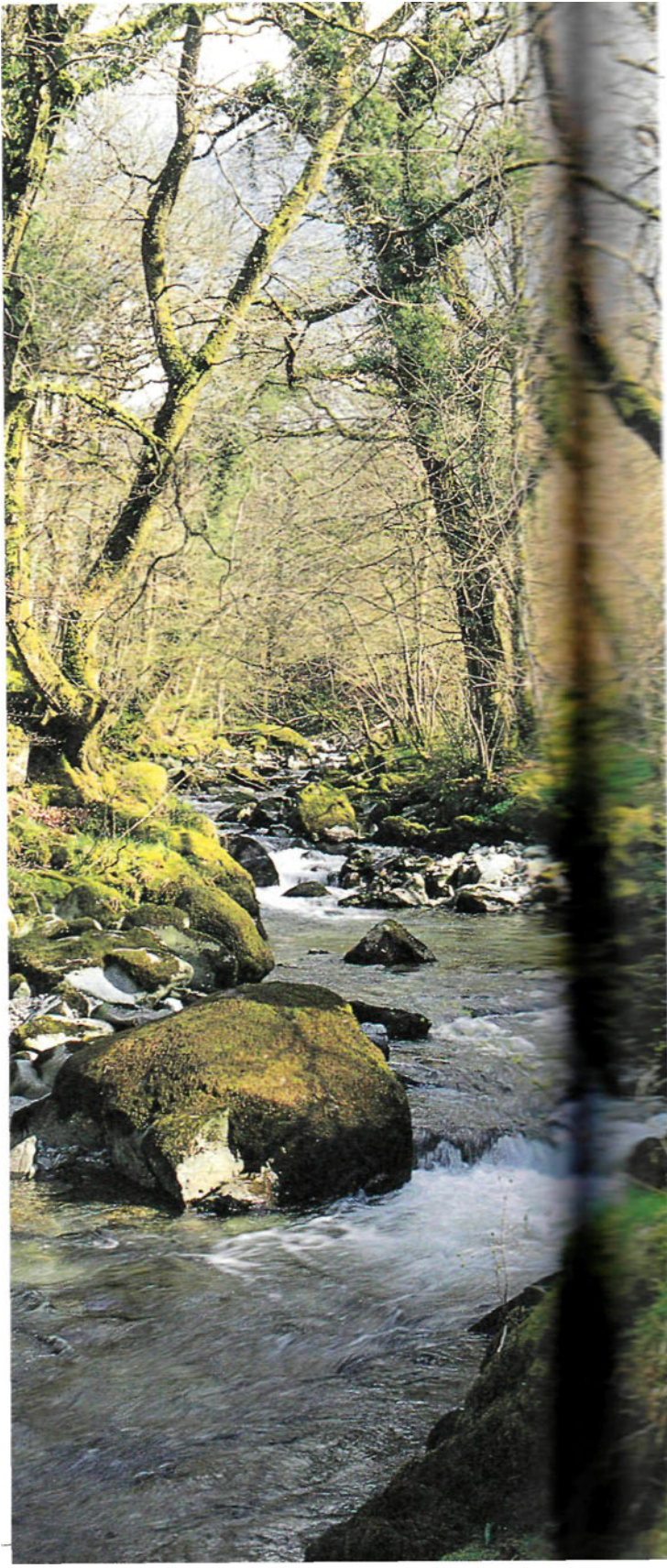
Každý, kto o niečom sníva, pozná strach. Jedným z predpokladov pre naplnenie sna je prekročiť hranicu strachu. Zistila som, že každý sen, ktorý za niečo stojí, mi prináša istú dávku strachu a úzkosti. Čím je strach väčší, tým je môj sen vzrušujúcejší a prínosnejší pre môj život.

Lekár Gerald Jampolsky v svojej knihe *Teach Only Love* (Učenie lásku) napísal: „Existujú iba dve emócie: láska, naše prirodzené dedičstvo, a strach, výmysel našej mysle, ktorý je iluzórny. V každej chvíli sa rozhodujeme medzi týmito dvomi emóciami a naša voľba určuje, aké budú naše dni a aký bude náš pohľad na svet.“

Verte, že sila, ktorá vládne vesmíru, riadi váš život. Požiadajte božskú múdrosť, nech vám pomôže prekonať strach, aby ste mohli dosiahnuť svoje sny.

„BERTE VŠETKY
PREKÁŽKY AKO
PONAU ENIA A NIE
DÔKAZY NEÚSPECHU.
PAMÄTAJTE, ŽE CVI ÍTE
TRPEZLIVOS A Odstup
OD VÝSLEDKU. AK
NIE O PREDSTAVUJE
PREKÁŽKU, NESNAŽTE
SA TÝMTO FAKTOM
ZAPRIE EXISTENCIU
UNIVERZÁLNEJ ENERGIE,
KTORÁ JE VAŠOU
PODSTATOU...
OKO VEK SA MÁ VO
VAŠOM ŽIVOTE STA ,
STANE SA. PATRIA SEM AJ
NEÚSPECHY A PÁDY,
V AKA KTORÝM
ZÍSKATE POTREBNÚ
ENERGIU NA CESTU
K VYŠŠIEMU STAVU
UVEDOMENIA.“

WAYNE DYER



O SA STANE, KE NEDOSTANETE, O CHCETE?

V živote každého loveka sú chvíle, ke nevie, i sa má vzda svojich cie ov, alebo má by na alej trpezlivý a znáša neistotu. To sú ve mi ažké chvíle. Môže vás užiera pocit viny a nerozhodnos . „Mal by som pokra ova , alebo by som to mal vzda ? Možno, že nie o robím zle. " Nech sú vaše dôvody akéko vek, volanie na Boha by mohlo znie takto: „ Už som skúsil urobi všetko, o om som si myslel, že by mohlo pomôc zrealizova môj sen, a ni sa nepodarilo!"

KAŽDÉMU SA STANE, ŽE SA MU ZDÁ NEDOSIAHNUTE NÉ NIE O, O SI VE MI ŽELÁ: napríklad nejaký vz ah, zamestnanie, viac pe azí alebo pevnejšie zdravie. Neschopnos dosiahnu cie , po ktorom dlho túžime, môže vyvoláva pocit osamelosti a strachu. Strach, ktorý prežívame, presahuje samotný fakt, že sme cie nedosiahli. Strach nás vedie k tomu, že sa pýtame sami seba: „Môžem vôbec nejak o ovplyv ova svoj život?"

SME TU NATO, ABY SME SA U ILI udia sa líšia v spôsobe, ako dosahujú to, o chcú. Niektorí potrebujú uistenia a predstavy. Iní sú presved ení, že tvrdou prácou a obetami sa napokon dopracujú k odmene. Mnohí iní veria v š astie, osud alebo karmu. Niektorí si myslia, že pri riešení problémov im pomôžu sedenia u terapeuta. Nekritizujem ani jeden z týchto spôsobov; majú svoje miesto na ceste k harmonickému životu.

Mnohí z mojich klientov, ktorí sa dali na duchovnú dráhu, sú h ada mi, ktorí sa snažia nájs

MODLITBA ODOVZDANIA SA

Takto sa modlím, keď sa snažím dosiahnuť svoje ciele:

Ak mi prospeje tento sen, prosím, ukáž mi cestu, ako ho dosiahnuť. Pomôž mi, aby mi prinášal radosť, a daj mi odvalu a výdrž. Ak mne a iným tento sen nie je na prospech, ukáž mi nový smer.

Zverujem Ti do rúk svoj sen a prosím, aby si ma naplnil pokojom. Amen.

Boha. Som presvedčená o tom, že existuje veľa spôsobov, ako nájsť a prežiť spojenie s Bohom. Podľa mňa je tu jeden spoločný menovateľ, ku ktorému v určitom momente všetci dospievajú a ktorý nazývam „moment kapitulácie“. Je to chvíľa, keď si títo ľudia uvedomia, že všetky úsilia, tvrdá práca alebo terapia im neprinesli vytúžený cieľ. Pýtajú sa ma: „Prečo sa to deje mne?“ a radi by vedeli, či ich Boh za to trestá, či nie sú s nimi spokojní.

Je to pre mňa tá najťažšia otázka. Viem však, že existuje múdrosť a láska, ktorá nami preteká, oživuje náš svet a má svoj zmysel. Keď predomnou sedí nešťastný lovek, ktorý doslova skúsil všetko, aby dosiahol svoj cieľ, požiadam ho, aby sa pokúsil nechať veciam voľný priebeh. Inými slovami, aby sa prestal snažiť riadiť ich.

Pri našich obmedzených ľudských schopnos-

tiach nemusíme chápať zmysel nášho snaženia. Nazdávam sa, že sme na svete nato, aby sme sa ušli súcitu, odpusteniu, láske, milosrdenstvu, viere a tolerancii. Cez utrpenie a zármutok, ktoré prinášajú ťažké chvíle a okolnosti, často spoznáваме Boha. Keď trpíme veľa bolesti a sme najzraniteľnejší, sa napokon vzdáme. Poznanie, že nemusíme mať všetko pod kontrolou, že bez ohľadu na vonkajšie okolnosti bude zase všetko v poriadku, nám prináša úžasný pokoj.

ELI PROBLÉMOM

Vo svojej praxi sa stretávam s ľuďmi v situáciách, keď bojujú s nerozhodnosťou alebo strácajú zo zreteľa svoje sny. Mnohí si myslia, že ak pôjdu touto „správnu“ duchovnou cestou, budú sa stále cítiť úžasne; budú úplne zdraví, budú mať partnera, ktorého im zoslalo samo nebo, peniaze sa budú stále sypať, ich deti budú perfektné.

Nuž, snívať treba, ale zároveň si treba uvedomiť, že pri realizovaní svojich snov sa stretávame s ťažkosťami a problémami. Sme tu nato, aby sme sa ušli láske, súcitu, odpusteniu, trpezlivosti, vytrvalosti, odvahe, viere a celému radu iných vlastností, na ktoré vás šina z nás zabúda. To, že naše sny nám nevychádzajú presne tak, ako sme si predstavovali, ešte neznamená, že sa nezrealizujú ťažké duševné chvíle, ktoré možno prežívate, môžu byť dokonca súčasťou prechodu k ešte väčšiemu snu.

Zmätok a nerozhodnosť sú prirodzenou súčasťou realizácie našich snov. Viera sa niekedy

**„PREKÁŽKY, KTORÉ
VÁM KLADIE BOH, NEZNAMENAJÚ,
ŽE VÁS ODMIETA.“**

buď je len postupne. Cieľom nie je nevyhnutne realizovať sen presne podľa našich predstáv. Cieľom je dosiahnuť harmonický život plný lásky, súcitu so sebou samým i ostatnými okolo nás, bez ohľadu na okolnosti. Je to ťažká úloha, ale Boh nám na tejto ceste dáva neustále lekcie, ktorým tieto vlastnosti nenadobudneme.

Odpoveď na otázku „o sa tu mám naučiť?“ hľadajte sami v sebe. Prišli ste na svet s určitým poslaním a zmyslom života. Len veľa mi zriedkakedy je odpoveďou nie o konkrétne: „Ste tu nato, aby ste našli liek na AIDS,“ alebo „Vaším poslaním je stať sa prezidentom.“ Odpovede týkajúce sa posolania, ktoré počúvate pri sedení s klientmi, vyzerať asi takto: „Carol prišla na svet, aby zvyšovala svoje ľudské schopnosti porozumením, odpúšťaním a súcitom“, „John si zvolil takýto život, aby sa naučil veriť, dôverovať a milovať.“ Dostávajú úlohy, ktoré znamenajú, že sa máte naučiť o láske, oduševnení alebo prechádzaní.

KE CÍTITE, ŽE STE UVIAZLI

Nie ste obeťou životných situácií, i keď sa možno tak cítite. Skúste si predstaviť, že skúmate problém, s ktorým ste sa stretli. Začnite klásť otázky typu „o sa tu mám naučiť?“ a uvidíte, ako sa otázky nepravne otázky, akoby boli obe strany: „Prečo o sa to deje práve mne?“ alebo „o robím zle?“ Cítite ten rozdiel medzi prvou otázkou a druhými dvomi?

Pokúste sa zapojiť svoj vnútorný hlas, aby vám pomohol, keď máte pocit, že ste uviazli v zložitej situácii. Kláste si otázky ako „o sa potrebujem naučiť?“, „Ako by som sa mohol inak pozrieť na túto situáciu?“, „Ako by sa mohla v najlepšom prípade skončiť táto situácia?“ Odpoveď možno

„PREDSTAVTE SI, ŽE VŠETKY
PREKÁŽKY SÚ KAMENE, PO
KTORÝCH SA DOSTANETE
K ŽIVOTU, AKÝ SI ŽELÁTE.“

MARSHA SINETAROVÁ

„ŽIVOT JE V PODSTATE RAST,
PREŽÍVANIE RASTU.

MINUTIE CIEĽA JE JEDNÝM
ZO SPÔSOBOV, AKO SA
NAUČÍTE I ZASIAHNUŤ TERAZ.
ZLYHANIE JE NEODDELITEĽNOU
SÚČASŤOU CESTY K ÚSPECHU...
NEÚSPECHY I DOKONCA
ZLYHANIA SÚ DÔLEŽITOU
SÚČASŤOU ŽIVOTNÝCH ÚLOH.

ERIC BUTTERWORTH

nepríde hneď. Niekedy chvíľu trvá, než zmeníte svoje myslenie a dokážete vnímať sotva postrehnuté nové správy, ktoré vám posielajú váš vnútorný riadiaci systém. Odpoveďou môže byť impulz vyskúšať niečo nové alebo postupné prebudzanie nového spôsobu myslenia a pohľadu na prekážky, s ktorými sa boríte.

NEÚSPECHY SÚ NORMÁLNE

Rosalind Russellová povedala: „Krachy patria k životu a ja nie som dieťa, ktoré stratí smer!“ Pochopila, že k úspechu vedie cesta plná zdarov i nezdarov. Keď ste na dne a máte pocit, že ste uviazli, vedzte, že to zvyčajne netrvá dlho. Ste úplne v poriadku. Jednoducho ste v procese zmeny.

Do cesty sa často stavajú prekážky a neúspechy, aby sme sa mohli naučiť niečo nové. Sú tu preto, aby sme získali nové zručnosti alebo zmenili pohľad na svet, než urobíme ďalší krok. Naučte sa byť trpezliví. Nájdite si niečo, čo vám robí radosť, a neprestávajte sa zameriavať na to, čo chcete. Skoro vždy existuje priestor medzi vašimi snami a realitou. Ale ak si dokážete tú realitu predstaviť, dokážete to aj urobiť.

„V AKÁ, PODOBNE
AKO VIERA, JE AKO SVAL
ÍM VIAC PRACUJE, TÝM
JE SILNEJŠÍ, A TÝM VIAC
SILY MÁTE VYUŽIŤ HO
VO SVOJ PROSPECH.
KE NETRÉNUJETE
VAŠU SÍLU,
NEVŠIMNETE SI, AKO VÁS
OBOHACUJE, A OSLABÍ
SA VAŠA SCHOPNOSŤ
VYUŽIŤ JEJ DARY. BY
VAŠA SÍLA ZNAMENÁ
NACHÁDZA
POŽEHNANIE VO
VŠETKOM. TO JE
NAJLEPŠÍ POSTOJ, KTORÝ
MÔŽETE ZAUJAŤ,
PRETOŽE POŽEHNANIE
JE VO VŠETKOM.“



MÚDROS V A NOSTI

Ako prvá tridsiatnik som sa vrátila k štúdiu, aby som získala titul magistra pedagogiky. Ke som myslela na to, že opäť budem chodiť do školy, pociťovala som vzrušenie a vďaka za túto možnosť. Prvý semester však nebol taký úžasný, ako som dúfala. „To nie je žiadna zábava, povedala som si. „Je to tvrdá práca. Nevieť, či to vydržím tri roky.“

JEDNÝM SLOVOM, CÍTLA SOM SA HROZNE, BOLA SOM ZNEISTNÁ Z TOHO, ŽE SOM SA PRIHLÁSILA NA toto trojročné štúdium. „Tri roky zo života,“ opakovala som si ako verklík. Cítila som sa osamelá a utievala som samu seba.

Našaštie, po jednej meditácii som prišla na novú myšlienku. „Lynn, to nie sú tri roky z tvojho života. Sú to tri roky tvojho života a je na tebe, či to bude na figu alebo fajň. Záleží len na tebe.“ To naštartovalo vzlet v mojom štúdiu. Rozhodla som sa zmeniť svoj postoj o stoosemdesiat stupňov a byť vďaka za túto šancu. Zamerala som sa na to, čo sa chcem naučiť a čo ma baví. Bola som odhodlaná nadviazať priateľstvá a nepozerať na ostatných ako na niekoho, kto je iný ako ja. Vďaka zmene svojho postoja som pochopila, že škola sa nepotrebuje zmeniť - môj postoj áno. V tom to je.

Melodie Beattieová povedala: „Vďaka odomyká plnosť života. Mení to, čo máme, na dostatok a hojnosť ... Môže zmeniť jedlo na hostinu, dom na domov, cudzieho loveka na priateľa. Vďaka dáva zmysel nášmu včerajšku, prináša mier dnešku a vytvára víziu zajtrajška.“

Začo ste vďaka? Máte úžasnú príležitosť prežiť radostný život bez ohľadu na okolnosti. Nemusíte odkladať naštie na neskôr - dovedy, kým nenájdete ten pravý vzťah, kým nezaplatíte všetky úcty alebo vám nespadne do

„V KAŽDODENNOM
ŽIVOTE NÁM
MUSÍ BY JASNÉ,
ŽE NIE SME
V A NÍ PRETO,
ŽE SME Š ASTNÍ,
ALE SME Š ASTNÍ PRETO,
ŽE SME V A NÍ.“

ALBERT CLARKE

lona zamestnanie vašich snov. Rados neexistuje nikde mimo. Rados je záležitos ou vášho vnútra. By v a ný je spôsob, ako sa viac teši zo života.

Ke som za ínala s jasnovidectvom, nevedela som pochopi , pre o sa zlé veci stávajú dobrým u om. Dodnes som to celkom nepochopila, ale jedno viem isto: možno nemôžete zmeni svoje životné podmienky, ale môžete zmeni svoje myslenie a postoj vo i nim. To je pravda, ktorá vám môže zo života urobi raj alebo peklo. Nemôžete ni zmeni na tom, že vám zomrel manžel alebo manželka; nemôžete ni zmeni na tom, že sa vám narodí die a s vrodenuou chybou; nemôžete ni zmeni na tom, že ste sa zranili pri havárii. Ale môžete zmeni spôsob svojej reakcie na tieto okolnosti.

POTENCIÁL TRANSFORMÁCIE

Každá kríza má v sebe dynamický potenciál osobnej a duchovnej transformácie - ak jej to umožníte. Mnohí udia uviaznu so strašlivou

no nou morou, ke ich v živote postihne nie o hrozné. Nevidia žiadne východisko z danej situácie. Sú v úzkych a nemôžu sa vymani z kruhu zúfalstva a prázdnoty, ktorý nemajú silu prekona . Avšak vtedy, ke cítia, že už nemajú o strati , za ínajú sa stretáva s prvými dotykmi viery a vidia nepatrné lú e nádeje, ktoré zmierujú ich zúfalstvo.

Ke u pievate v hneve, trpíte ste a beznádeji, nemáte kontakt s mocou, ktorá by vám mohla pomôc . Zatvárate pred ou dvere a ste presved ení, že neexistuje žiadna možnosť nápravy alebo záchrany. Ke že niet „správnej cesty“, ako sa vráti z tohto ažkého položenia, každá bolestivá zmena vás vedie k tomu, aby ste pripustili možnosť , že existuje Boh, láskavá, múdra a milujúca energia, ktorá vás nielen sprevádza týmto prechodom, ale vám aj pomáha zmeni život.

NÁSTROJ ZMENY

udia asto o akávajú, že odpove ou na ich modlitby bude okamžitá a pozitívna zmena okolností, prípadne nejaký zázrak. Niekedy sa to stáva, ale astejšie nie. Ke prosíte Boha o pomoc, za ína sa ve ká zmena. Možno vás to ahá ku knižke, pri ktorej sa cítite lepšie, pretože v aka nej meníte svoj poh ad na vec. Možno sa porozprávate s blízkym lovekom, ktorý má pre vás pochopenie a ukáže vám nový smer. Naskytne sa príležitos , o ktorej predtým nikto ani netušil. Kúsok po kúsku sa vyjas uje nová cesta.

Som presved ená, že pocit v a nosti môže zmeni ažké životné okolnosti na požehnanie. Mám kolegy u, Annu Durrum Robinsonovú, ktorá má 86 rokov a je konzultantkou v oblasti intuície a tvorivosti. Je jedným z najhúževnatejších udi, akých poznám.

Sama seba nazýva „predsední kou mrzutých“. Robí úžasné prednášky vo svojom „pegasovskom“ kolieskovom kresle. (Považujem ju za najlepšieho „sediaceho“ komika, akého poznám.) Jej prednášky sa volajú napríklad „Zlé asy zložili báse " alebo „ o robi , ke život je ako kostrbatá báse , štúdia o znovunájdení humoru“.

„AK SA SÚSTRE UIETE
 NA TO, ABY STE
 V KAŽDEJ SITUÁCII NAŠLI
 NIE O DOBRÉ,
 ZISTÍTE,
 ŽE SA VÁŠ ŽIVOT
 NAP A V A NOS OU,
 POCITOM,
 KTORÝ ŽIVÍ DUŠU.“

RABÍN HAROLD KUSHNER

Všimli ste si niekedy, ako ťažko pripustíte, aby vás múdry, láskavý vnútorný hlas viedol, keď sa hneváte alebo keď ste rozrušení? V a - nos je silný nástroj zmeny negatívnych emócií na pozitívne. Za nite tam, kde ste, bez ohľadu na okolnosti. Vyjadrením uznania sa za iná dynamický posun od rezistentnej energie k otvo-

renejšiemu a aľšiemu prístupu k novým možnostiam a príležitostiam.

ZA O STE V A NÍ?

Dôležitou súasťou nasledujúceho kroku je viera. Viera, že Boh vám chce nie o oznámi a že riešenie je na dosah, dokonca aj vtedy, keď ho v danej

„V A NOS JE FORMA MÚDROSTI.
JE TRPEZLIVÁ, **LÁSKAVÁ**,
PLNÁ NÁDEJE A NEKOMPROMISNE
ESTNÁ. NI NEODMIETA A NI
NEPREHLIADA. **REALITE** SA
POZERÁ PRIAMO DO O Í A HOVORÍ:
TOTO JE **PRAVDA**,
TOTO SOM JA, TOTO JE MOJA SITUÁCIA
A JA MÁM **PRÍLEŽITOS**
NA TOM STAVA .
TOTO JE MOJE VÝCHODISKO
A JA **USPEJEM!**“

OTVORTE SRDCE V A NOSTI

Existuje nieko ko spôsobov, ako si vypestova ve kú dávku v a nosti. Ke otvoríte svoje srdce a nebudete aka , že za to nie o dostanete, zaplaví vás otvorenos a láska.

Za nite tým, že dáte iným najavo, ako vám na nich záleží.

Nacvi ujte si príležitostné prejavy láskavosti.

Pošlite kvety len tak, doty ná osoba nemusí ma narodeniny alebo iný sviatok.

Pošlite priate ovi list, v ktorom vylí ite všetko, o sa vám na om pá i a o si na om vážite.

Vypo ujte si niekoho bez toho, aby ste ho súdili.

Navštívte niekoho, kto nemôže vychádza z domu.

Za nite si písa denník v a nosti.

chvíli nevidíte. V a nos pripraví vedomie tak, aby dokázalo prija milos a dobro.

Ve er zaspávam premietajúc si uplynulý de . Premýš am nad tým, o bolo to najkrajšie. V era ma prišli navštívi dve deti, ktoré bývajú na druhej strane ulice, trojro ná Kristína a sedemro ný Devan. Sadli sme si v kuchyni a rozprávali sme sa, jedli sme kolá e a pili mlieko. Kristinka vzrušene rozprávala o nových šatách, ktoré jej mama kúpila, a Devan hovoril o úlohe z prírodovedy, na ktorej pracuje v škole. Ke som tak rekapitulovala uplynulý de , práve za toto som bola najv a nejšia. Celá návšteva trvala možno pä minút a potom sa obaja pobrali za svojimi alšími aktivitami.

Sophy Bernhamová napísala: „Všetci máme anjelov, ktorí nás riadia... Dávajú na nás pozor. Lie ia nás, dotýkajú sa nás, poskytujú

nám útechu svojimi teplými rukami... o pri- voláva ich pomoc? Naše otázky a prosby. Po a- kovanie.”

Sústre ovanie sa na to, za o som v a ná, mi pomáha lepšie si uvedomova momentálne chvíle a neraz si pomyslí: „Som zvedavá, i táto chví a nebude dnes tou najcennejšou? Mala by som si ju vychutna .”

DAR ŽIVOTA

Niekedy ma odpove prekvapí. Zvy ajne to býva nie o ve mi prosté. Teším sa z poh adu na západ slnka, teším sa z rozhovoru s priate - kou alebo z ve ernej prechádzky s manželom, ktorá mi pripomenula, ako si ho vážim. Intenzívnejšie si uvedomujem prítomnos a to, že som. Takáto chví a je darom života. Je to chví a, ke si uvedomujem Boha a som v a ná za to, že žijem.

„VŠETKO MÁ

SVOJE ARO

AJ TMA A TICHU,

A U ÍM SA BY

Š ASTNÁ, NECH MI

JE AKOKO VEK.”

HELEN KELLEROVÁ

„VŠETKO, O ROBÍME,
JE NAPLNENÉ
ENERGIU, KTORÚ
DO TOHO VKLADÁME.
KE SME VYSTRESOVANÍ,
AJ ŽIVOT JE
VYSTRESOVANÝ. AK SME
POKOJNÍ, AJ ŽIVOT JE
POKOJNÝ. A TAK NECH
JE V KAŽDEJ SITUÁCII
NAŠÍM CIE OM
VNÚTORNÝ POKOJ. NÁŠ
VNÚTORNÝ STAV
UR UJE, AKO
PREŽÍVAME SVOJ ŽIVOT;
NAŠE PREŽÍVANIE
NEUR UJE NÁŠ
VNÚTORNÝ STAV.“

MARIANNE WILLIAMSONOVÁ



NABÍJAJTE SVOJU DUŠU

o vám zídne na um, keď sa povie „stara sa o seba“? Skutočne ne sa nad tým zamyslíte... Je to dlhá dovolenka na pláži? Ustaviť masáž? Celý mesiac v kúpeľoch? Možno si predstavujete, že tomu všetkému sa budete venovať, keď budete na dôchodku. Mnohí z nás si myslia, že potrebujú nejaký vyhradený čas na to, aby sa starali sami o seba, ale aký by bol váš život a ako by ste ho vnímali, keby každý deň bol plný harmónie, mieru a pokoja? Či ak nepotrebujete vybrať si z každodenného života, aby ste sa starali o svoju dušu? V súčasnosti je málo príležitostí na zamyslenie. No práve vtedy, keď dochádza k obnove, duchovnej zmene a „zapne sa“ vnútorné riadenie. To sa stáva veľa často. Prírodné k tomu dochádza v zlomových životných situáciách.

VE ERNÉ POSEDENIE NA VERANDE, JAZDA NA BICYKLI DO PRÁCE ALEBO ŠKOLY I PRÍJEMNÁ PRECHÁDZKA po obede ajšej prestávky prospievajú telu i duši. Pokojné chvíle prežívame, keď čakáme, než zovrie voda v hrnci, než prestane pršať, než sa dopeľie jedlo v rúre. Netrvá to dlho, ale ľudia po takých chvíľach túžia. Patrí to k prirodzenému rytmu života.

STARAJTE SA O SEBA

Pred niekoľkými rokmi som mala jednu klientku, volala sa Helena. Mala asi 35 rokov, dosť dobre sa obliekala, bola to príjemná žena - a hrozne vyčerpaná. Pamätám sa, ako som sa jej snažila predpovedať budúcnosť. Zakaždým som jej navrhovala úplne nový alebo aspoň odlišný prístup k problému alebo životnej situácii, ale ona to vždy odbila tým, že to jednoducho nie je možné, pretože má strašne veľa práce!

Uvádzať celé litanie dôvodov, prečo sa nemôže spomaliť alebo niečo zmeniť vo svojom živote. Mala deti, chorú svokru a neuspokojujúce zamestnanie, ktoré si mnohokrát vyžadovalo nadasy. Bola som vyčerpaná už z toho, keď som to všetko poriadala. Uvedomila som si, že všetko, čo Helena hovorí, sa týka starostlivosti o potreby iných. Táto veľačo inteligentná žena spela k nervovému zrúteniu.

Všetka Helenina energia, myšlienky a presvedčenia sa sústreďovali na výkonnosť, majetok a perfektnosť vo všetkom. Keď som sa jej opýtala,

„NEROBÍM NI INÉ,
LEN VÁS VŠETKÝCH
PRESVIEDAM, STARÝCH AJ
MLADÝCH, ABY STE NEMYSLELI
NA SVOJ ZOV AJŠOK
A NA SVOJE MAJETKY,
ALE ABY STE SA V PRVOM
RADE A HLAVNE STARALI
O ZOŠACHOVANIE
SVOJEJ DUŠE.“

PLATÓN

ako sa stará sama o seba, zostala ticho. Nechápa-
vo sa na m a pozrela a napokon povedala: „Na to
som nikdy nemyslela.“

Dala som Helene úlohu, aby za ala rozmýš a
nad tým, o jej dodáva energiu a o ju vy erpáva.
Po om túži? o by mohla vypusti , aby bola
vyrovnanejšia? o ju zaujíma a o ju nadchýna?
Neskôr mi povedala, že náš rozhovor bol jedným
z najzmyslupnejších, aké kedy mala. Nikdy sa jej
nikto neopýtal, o je dôležité pre u, a nikdy sa
to nespýtala ani ona sama.

Možno aj vy sa cítite taká zviazaná a frustró-
vaná svojím zamestnaním, vozením detí na rôzne
mimoškolské aktivity, varením, existen ým
bojom, že sa zabúdate pýta sama seba: „Aký je
skuto ný zmysel môjho života?“ Možno sa po-
dobne ako Helena bojíte položi si túto otázku.
Dr. Richard D. Dobbins to vystihol takto: „Kým
trápenie z toho, o je, nezra uje viac ako trápe-
nie, ktoré prináša zmena, vä šina udí radšej ne-
cháva všetkom po starom.“

Kedy sa naladíte na vlastnú dušu a za nete
na úva jej múdrosti? Ste takí zaneprázdnení, že
si nedovolíte venova as na emo nú, telesnú
a duchovnú obrodu? Ale práve to je as, ke si

uvedomíte, o má zmysel. John Wanamaker píše:
„udia, ktorí si nedokážu nájs as na rekreova-
nie, skôr alebo neskôr si budú musie nájs as
na chorobu.“ Je ove a príjemnejšie nájs si as
pre seba vtedy, ke sa cítite dobre a ste zdraví.
Chcete za a ?

OBNOVTE POKOJ

Zvo te si tempo, ktoré vám vyhovuje, pri ktorom
máte pocit, že váš život je plynulý, nie samá hek-
tika a vymyká sa vám z rúk. Ak ste pokojní a roz-
hodnete sa pre harmóniu, váš život bude pokoj-
ný. Ke ste stále unavení, podráždení a mrzutí,
vaše vnútorné riadenie robí nad asy, aby upútalo
vašu pozornos . Hovorí vám: „Pozor! Harmónia
tvojho života je vážne narušená!“ Boh koriguje
vaše smerovanie upozor ovaním, že cesta, ktorou
sa uberáte, vedie k vy erpaniu energie.

Nemôžete robi všetko. Nechajte to tak, nejakou
bude. Ste tiež len lovek ako všetci ostatní! Vašou
úlohou je rozpozna , kedy váš život stráca rovno-
váhu, a potom o najrýchlejšie urobi všetko, o
je vo vašich silách, aby ste sa postarali sami o seba
a znovunadobudli pokoj a pohodu. Ako dlho ešte
chcete aka , než za nete vies „spokojný život“?
Vaša intuícia vám k nemu ustavi ne ukazuje
cestu.

Ke budete dba aj o seba a urobíte si as na
to, o vás baví, obnovíte harmóniu. Budete ma
as a priestor znovu vníma a prežíva plnos
a bohatos života. Vyhra te si as na modlitbu
a meditáciu - jednu z vecí, pri ktorej môžete po-
cíti prítomnos Boha. Možno získate prístup
k rôznym možným zdrojom lie ivého riadenia
pre svoju myse , telo a ducha.

„KAŽDÝ BY MAL VEDIE ,
ŽE NEMOŽNO ŽI
BEZ STAROSTLIVOSTI
O DUŠU.“

THOMAS MOORE

REGENERÁCIA TELA, MYSLE A DUCHA

Ak ste sa pri ítaní dostali až sem, tak viete, že sledovaním vlastných záujmov a zá ub rešpektujete svoje vnútorné riadenie. Co radi robíte, o považujete za zábavné a tvorivé? Kedy si najskôr dokážete nájs as na premýš anie? Ako si nájs viac asu na innosti, pri ktorých si skuto ne oddýchnete a nevy erpávajú vás? Takéto situácie prinášajú príjemné a upokojujúce chvíle, ktoré pohladia dušu. Sú to božské dary, ktoré pomáhajú nabíja energiu. Ak v nasledujúcom zozname nie sú uvedené vaše najob úbenejšie aktivity, dopíšte ich do prázdnych riadkov. Máte tri ciele: 1) Uvedomi si, o vám dodáva energiu. 2) Úprimne si prizna , kedy ste si naposledy našli as na tieto aktivity. 3) Vypracova plán, ako si vyhradi as na tieto innosti.

UMELECKÉ A INÉ TVORIVÉ ZÁ UBY

(písanie, ma ovanie, varenie, kreslenie, tancovanie, spievanie, ru né práce)

Najob úbenejšia innos Kedy ste ju robili naposledy? Plán, ako sa k nej dosta astejšie:

AS PRE SEBA

(modlitba, písanie denníka, pobyt v prírode, meditácia, odpo inok, denné snenie, ítanie, záhradkár enie, dovolenka v kúpe och, na chate, duchovná prednáška alebo omša)

Najob úbenejšia innos Kedy ste ju robili naposledy? Plán, ako sa k nej dosta astejšie:

AS STRÁVENÝ V SPOLO NOSTI

(rozhovory s priate mi, dobrovo nícka innos , príprava posedenia, návšteva koncertu, návšteva divadla, ve era s priate om)

Najob úbenejšia innos Kedy ste ju robili naposledy? Plán, ako sa k nej dosta astejšie:

ŠPORTOVÉ AKTIVITY

(behanie, plávanie, kor u ovanie, lyžovanie, tenis, kolektívne športy, joga, tai i)

Najob úbenejšia innos Kedy ste ju robili naposledy? Plán, ako sa k nej dosta astejšie:

„UJASNITE SI,
O CHCETE,
A DÔVERUJTE
UNIVERZU, ŽE
SA POSTARÁ
O DETAILY“

MIKE FOTHERINGHAM



POMOC PRI TVORBE ŽIVOTA POD A VLASTNÝCH PREDSTÁV

Som ve mi zaneprázdnený lovek. Snažím sa stihnú množstvo vecí naraz. Sú asne s písaním tejto knihy poskytujem konzultácie klientom, vediem workshopy, posielam kazety na objednávku, píšem lánky do novín a asopisov, venujem as svojej rodine, propagujem svoje knihy at . Zrejme vo svojom rozvrhu nemáte také aktivity, ako mám ja, ale dúfam, že vám moje rady pomôžu.

PRED NIEKO KÝMI ROKMI SOM MALA NIEKO KOMESA NÉ OBDOBIE, KE SOM SA CÍTLA ÚPLNE vyčerpaná. Snažila som sa robi všetko. Môj život úplne stratil harmóniu, až som si zrazu uvedomila, že intuícia mi signalizuje, že si musím dáva pozor. Za ala sa mi rta nová cesta a ja som chcela nájs priestor, aby sa mohla uskuto ni . Pri meditácii som pocítila túžbu obmedzi po et sedení s klientmi a písa knihu. V USA lovek bežne za ne písa knihu tým, že urobí návrh a rozpošle ho literárnym agentom. Ak sa niektorému agentovi návrh zapá i, za ne sa dlhý proces ponúkania predstavy o knihe prípadným nakladateľom. Zvy ajne sa to stretne s mnohými odmietnutiami.

„MÔŽEME SA SPOLIEHA
NA **PRÍTOMNOS**
NIEKOHO, KTO DÁ O SEBE
VEDIE V **POCITOCH**,
SNOCH A SYNCHRONICKÝCH
UDALOSTIACH. **INTUÍCIA**
JE PRIRODZENÝ STAV VEDOMIA,
V KTOROM SA NAŠA **MALÁ**,
OBMEDZENÁ MYSE **OTVÁRA**
VE KEJ BOŽSKEJ MYSLI.“

JOAN BORYSENKOVÁ

Onedlho som pocítila, že som prepracovaná a že národný proces zabezpečenia vydania knihy ma priviedol na samotný kraj! Začala som sa pýtať svojej intuície, o by som mala spraviť, aby som zase nadobudla životnú rovnováhu. Meditovala som nad tým nieko dní, až som popula, ako mi tichý hlas hovorí: „Dovoľte, aby sme ti pomohli.“

Pri intuitívnom poznaní sa mi často vybaví kompletne riešenie. Pochopila som, že v týchto piatich slovách sa skrýva dostatok pomoci alebo pomocníkov v podobe sprievodcov alebo anjelov, ktorí čakajú, aby mi asistovali. Predstava, ktorá sa mi zrazu vynorila, zobrazovala ochotných spolupracovníkov. Nahlas som sa rozosmiala, keď som si uvedomila, že mám skupinu sprievodcov, ktorí sú mojimi vnútornými zamestnancami a ktorí mi hovoria, že sú nevyužití!

MAJTE VÍZIU ÚSPECHU

Aby ste lepšie pochopili, o čom tu ide, zamyslite sa nad udalosťami, ku ktorým bežne dochádza každý deň, nad ktorými ani nemusíte rozmýšľať. Jednoducho sa dejú sami od seba. Predstavte si, že ste prijali funkciu pána vesmíru — čo myslíte, ako by vyzeral váš každodenný pracovný program?

Zabezpečte i to, aby každé ráno vyšlo Slnko.
Dohliadnuť na to, aby rástla tráva.
Nepripustiť, aby na južnej pologuli snežilo v polovici júla.
Zabezpečte i to, aby Slnko vo všetkých časových pásmach zapadlo v správnom meste.
Kontrolovať, či stále funguje zemská prírodná sila.

Viete si to predstaviť? Jeden majster zenu hovorí: „Jar prichádza a tráva rastie bez cudzej pomoci.“ Existujú milióny a milióny vecí, ktoré každý deň zázračne fungujú bez toho, aby ste pre to museli niečo urobiť. Nechcete, aby takáto sila pracovala aj pre vás a pomáhala vám dosahovať vaše ciele?

Som presvedčená, že Boh nám poskytuje nevyčerpateľné a nekonečné tvorivé zdroje, aby

„KE SA SNAŽÍME ŽI
SVOJ ŽIVOT A DRŽA SA
SPÔSOBU BYTIA, KTORÝ JE
ÚZKO SPOJENÝ S BOHOM
A ZHORA DANÝM OSUDOM,
NAŠI ANJELI SA NÁM
PRIBLÍŽIA, ABY NÁS VIEDLI
A RADILI NÁM.“

ALMA DANIEL A KOL.

sme sa naučili a vykonali to, kvôli čomu sme tu. Dôvodov, pre ktoré nevyužívame tento dar prozreteľnosti, je viacero. Jedným z nich je to, že si zvykneme ajne myslíme, že musíme všetko urobiť sami. To nás tak zmáha, že zvykneme prestať skôr, ako vôbec začať. Okrem toho je pre nás ťažšie z nás jednoduchšie sa odvolávať, že niečo nemáme, než by sme s tým niečo urobili. Tým blokujeme riadenie, ktoré by nám ajko mohlo ukázať perspektívu a nový, lepší smer.

Pobudli ste už niekedy chvilu s úspešným lovcem? Úspešní lovci zvyknú ajne neplytvajú energiou na otázky typu „Prečo nemôžem mať to, čo chcem?“ alebo „Prečo som v detstve zmeškal, že som to nikam nedotiahol?“ Namiesto toho prednesú jasnú požiadavku: „Chcem dosiahnuť toto:..." (Napíšte to na papier.) Predtým, ako majú víziu svojho cieľa. Najúspešnejší lovci sa nezdržujú detailmi. Pozerajú sa na veľký obraz a vedia, že najdu cestu, ako sa dostať tam, kam chcú.

POMOC UNIVERZA

Som presvedčená, že v tom momente, keď si ujasníte svoju túžbu, vaši sprievodcovia a anjeli začnú sústreďovať sily, aby začali presúvať energiu do zhmotňovania a realizácie tohto cieľa.

Ako som už povedala na začiatku tejto kapitoly, pred niekoľkými rokmi som chcela napísať

knihu, ale bola som hotová už len z predstavy toho procesu. Mala som ve ký odpor vo i všetkému, o súviselo s jej vydaním, jednoducho som však cítila úctu k svojim pocitom, a tak som za ala písa .

V ráme vpravo je príklad môjho pracovného programu z obdobia pred publikovaním mojej knihy *Kompletná jasnovidecká príruka pre „idiotov“*. Asi po troch mesiacoch písania som našla na záznamníku odkaz od ženy, ktorá povedala, že zastupuje *Kompletné príruky pre „idiotov“*. Požiadala ma, aby som jej zavolaala, a nechala mi svoje íslo. Musím prizna , že vtedy som už po ula o sérii *Dummies* (Príruky pre tupcov), ale nevedela som o *Kompletných prírukách pre „idiotov“*. Myslela som si, že si niekto zo m a strie a. Ke volala po tretíkrát, tak ma zastihla. Viete si predstavi , aká som bola prekvapená, ke vysvitlo, že chce so mnou hovori o publikovaní knihy, ktorú som práve

PRÍKLAD MÔJHO PRACOVNÉHO PROGRAMU

O MAM UROBI JA	O MAJÚ UROBI SPRIEVODCOVIA A ANJELI
Napísa kapitolu o vnútorných sprievodcoch.	Nájs vhodného vydavate a pre knihu.
Zasla kazety na objednávku.	Nájs dobrú administratívnu silu.
Za a tvorí tlaové podklady.	Nájs úspešného loveka pre styk s verejnosou.
Zasla informáciu do <i>Learning Society</i> (U eneje spoločnosti).	Pomôc presadi knihu.

za ala písa ! Moji sprievodcovia a anjeli tvrdo zapracovali!

O existencii tohto nevidite ného sveta píše napríklad Wayne Dyer vo svojej knihe *Real Magic* (Skuto né aro): „Zdá sa, že v každej dobe a vo všetkých civilizáciách sa objavujú tri myšlienky o živote a o tom, o je po om. Po prvé, že existuje nekone ný nevidite ný svet mimo sveta, ktorý vnímame. Po druhé, že tento nekone ný svet je sú asou každej udskej bytosti. A po tretie, že zmyslom života je odhali tento nekone ný svet.“

Tak, ako je to s vami? Pri om by ste potrebo-

„KAŽDÝ Z NÁS MÁ PRED SEBOU I ZA
SEBOU STRÁŽNYCH ANJELOV,
KTORÍ NA HO DÁVAJÚ
POZOR NA BOŽÍ PRÍKAZ.“

„INTUITÍVNE VIEME,
 O VEDIE POTREBUJEME,
 A VIEME TO PRESNE VTEDY,
 KE TO POTREBUJEME.
 ZDÁ SA, ŽE UNIVERZUM
 NEMRHÁ ASOM ANI
 ENERGIU. INTUÍCIA NÁM
 PREDKLADÁ INFORMÁCIE
 VTEDY, KE ICH POTREBUJEME,
 ANI O CHVÍ U SKÔR, ANI
 O CHVÍ U NESKÔR, A TAKÝM
 SPÔSOBOM, KTORÝ JE NÁM
 DOSTUPNÝ."

PENNEY PEIRC OVÁ

POŽIADAJTE
 A DOSTANETE

Napište pä vecí, pri ktorých by ste uvítali
 sprievodcov a anjelov.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

vali v živote pomoc? Je nie o, o sa snažíte do-
 siahnúť, ale zdá sa vám, že cesta k tomu je plná
 prekážok? V rámci na tejto strane je cvičenie,
 ako to urobí, aby ste pri dosahovaní svojho po-
 slania získali pomoc univerza.

POŽIADAJTE O VEDENIE

Ja vo svojich modlitbách a meditáciách žiadam
 o pomoc takto: „Bože, uvítala by som pomoc pri
 publikovaní mojej knihy. Pri jej písaní poci ujem
 vzrušenie a verím, že moje nadšenie pre túto
 prácu je prejavom Tvojho riadenia. Ak v tom
 mám alej pokračovať, prosím, daj mi znamenie
 a potvrdí mi to. Ukáž mi cestu. Dovoľ, aby
 mi asistovali Tvoji sprievodcovia a pomocníci.
 Daj mi múdrosť, aby som spoznala túto pomoc.
 Daj mi trpezlivosť, silu, lásku a odvahu na tejto
 ceste. Amen."

Tu je niečo ko návrhov,
 o urobiť s týmto zoznamom:

Zaveste si ho na stenu v pracovni alebo
 v spálni, kdeko vek, kde ho budete mať často
 na očiach.

Dajte ho na polici do nádoby so svojimi želaniami
 (pozri s. 38, nádoba dôvery) a vedzte, že mu vaši
 pomocníci budú venovať náležitú pozornosť.

Vytvorte si koláž z obrázkov, na ktorých ste
 dosiahli svoj cieľ. Môžete ich vytrihnúť z časopisov
 alebo nakresliť ich sama ujte.

Pridajte tieto položky do svojho každodenného
 pracovného plánu a každý deň sa utvrdzujte v tom,
 že vaši pomocníci im venujú pozornosť.

Vložte si ich medzi listy do tašky alebo
 peňaženky.

„NI OHO SA
NEBOJTE.
JE S VAMI
VŠETKA
MÚDROS ,
VŠETKA MOC,
VŠETKA SILA,
VŠETKO
POROZUMENIE.”

EILEEN CADDYOVÁ



VNÚTORNÝ SPRIEVODCA VIE

Žijeme v ase výziev. Ako sa dá múdro rozhodova , ke problémy, s ktorými sa stretávate, sú asto zložité a zdrvujúce? Možno sa snažíte dôjs na to, ako sa popri práci stara o chorú matku a sú asne by dobrou matkou svojim vlastným de om. Možno uvažujete nad tým, že vo svojom strednom veku zmeníte zamestnanie, a želáte si niekoho, kto by vám mohol zaru i , že to vyjde.

MOŽNO SA TOPÍTE V DLHOCH A PARALYZUJE VÁS STRACH Z BUDÚCNOSTI. Nech sú už vaše problémy akéko vek, vedzte, že máte silný vnútorný riadiaci systém, ktorý vám pomáha.

Ke budete denne po úva tento hlas, zistíte, že vás vedie krok za krokom. Intuícia vám nikdy nedá naraz viac, ako dokážete zvládnu . Odpove môže ma formu nápadu, obrazu, ktorý sa vám vynorí v myslí, alebo náhleho „osvietenia“ ponúkajúceho nový a tvorivý smer. Ke sa budete stále pýta : „Ako správne postupova ?“ alebo „Ktorou cestou sa da ?“, vašou odmenou bude múdre, božské riadenie.

Priatelia a rodina vám môžu pomôc tým, že vás vypo ujú a povedia, o si myslia o vašich rozhodnutiach a možnostiach. Možno nájdete knihy, ktoré sa zaoberajú vašim problémom. Ale len vy viete, ktorá odpove je pre vás tá pravá. Iní udia vám môžu pomôc , no len vy viete, kedy vo vašom srdci rezonuje odpove : „Áno, to je ono!“

Správnou odpove ou pre vás bude tá, pri ktorej pocítite rados a vzrušenie. Mnohí udia sú zmätení a radi by vedeli, ako rozpozna , kedy je to hlas ich ega a kedy je to hlas ich intuície alebo vnútorného riadenia. Niekedy sa znepokojujú otázkou: „Ako spoznám, že je to moje vnútorné

„INTUÍCIA NIE JE
ÚŽASNÝ DAR VLASTNÝ
LEN NIEKO KÝM MÉDIÁM.

NETÝKA SA AŽ TAK
PREDPOVEDANIA
BUDÚCNOSTI AKO
AUTENTICKEJŠIEHO VSTUPOVANIA
DO **PRÍTOMNOSTI.**

INTUÍCIA JE VŽDY OPERATÍVNA,
TAKÁ **PROSTÁ,**
ŽE ASTO UNIKÁ VEDOMÉMU
POZNÁVANIU."

riadenie, a nie jednoducho moje pranie - alebo, o je ešte horšie, strach?"

Správy od nášho ega alebo rozumu sa zvy ajne zakladajú na pocitoch nedostatku, viny alebo strachu. Upozor ujú nás spôsobom „urob toto a ur ite nerob tamto". Nie všetci však máme tvrdú vnútornú kritiku, i ke mnohí áno. Dovolíte tej svojej, aby podkopávala vaše podvedomie a nútila vás o sebe pochybova ? Ja som sa nau ila na úva svojmu „vnútornému sudcovi" a zis ujem, že je to hlas môjho strachu. Zvy ajne ma upozor uje, že nie som v nie om dos dobrá. Snažím sa chápa vo po úva , i ke viem, že je to tá stránka mojej osobnosti, ktorá sa ešte neuzdravila.

PRAKTICKÁ MÚDROS

Pravé vnútorné riadenie pomáha láskyplne a súcitným spôsobom. Ke s ním komunikujete, cítite sa otvorene, srde ne, expanzívne, bezpečne, vyrovnané a nap a vás pokoj. Ak vás správa mátie a nachádzate sa v slepej uli ke, stíchnite, akajte, modlite sa a meditujte, kým nepocítite podnetnú a láskavú odpove . Skuto ná správa vnútorného riadenie je praktická a múdra. Shakti Gawain to vysvet uje takto: „Dospejem k bodu, kde úplne verím vnútornému riadeniu. Pocit ve kej lásky a sily, ktorý zaplavuje celú moju osobnosť, si nemožno pomýli ."

Všetci prinášame na svet jedine né dary, nadania a schopnosti. Každý z nás je vlastníkom jedného dielika obrovskej sklada ky, na ktorej sa všetci podie ame. Vnútorné riadenie nás neustále informuje o našej misii a zmysle života, no ak ho ignorujeme, nemôžeme sa o svoj talent podeli s ostatnými. Práve jedine nos každého z nás je to, o z nás robí toho, kým sme. Sklada ka bude úplná iba vtedy, ke každý vloží svoj dielik. Srdce je „meradlo pravdy" a ukáže vám, i idete správnym smerom a i ste sa rozhodli pre najlepšiu cestu životom.

Intuícia umož uje nahliadnu do božských plánov sprevádzajúcich náš život. Každá skúsenos nám pomáha pochopi , na o sme sem prišli.

asto sa ma pýtajú: „Pre o musím ma takéto ažkosti?" Niekedy je ažké pochopi význam jednotlivých výziev v našom živote. Ako as plynie,

„VŠETCI SME

CERUŽKAMI V RUKÁCH BOHA, KTORÝ SVETU POSIELA ZA ÚBENÉ LISTY."

MATKA TEREZA

odpovede sa ve akrát odha ujú postupne, spolu s riešením problému.

Rodina Joanny, jednej z ú astní ok môjho kurzu intuície, bola ve mi náro ná a nepodporovala ju. Joanne preto svojmu vnútornému riadeniu položila otázku: „ o ma má život nau i ?" Po as meditácie dostala nasledujúcu odpove : „Prišla si na tento svet, aby si sa nau ila otvori svoje srdce. Narodila si sa do rodiny, ktorá nedokáže milova a nevenuje ti ve a asu a pozornosti. Tvojou úlohou bolo nau i sa milova týchto udí napriek ich chybám. Ke si vyrástla a dospela, využila si to, o si sa nau ila o láske a súcite, v poradenskej práci pre udí trpiacich duševnými chorobami. V tomto živote je tvojou úlohou povznies sa nad nedostatky a h ada vo svojej duši silu a lásku."

Ako môže by Boh k dispozícii pre každého z nás, riadi náš rast, u i nás v lekciách života a dáva mu zmysel, poskytova nám odpovede a útechu? Z h adiska racionálneho myslenia loveka sa to asi nikdy nedá pochopi . No ja som si povedala, že v živote nemusím rozumie všetkému. Pod a m a svet stvorila najvyššia inteligencia. A práve ona nám poskytuje vyššie porozumenie a vedenie prostredníctvom nášho vrodeneho systému vnútorného riadenia. Ak po úvnm vlastnú intuíciu, ur ite sa rozhodnem správne. Viem, že okolo m a a vo mne existuje akási mocná sila a ožaruje moju bytos . Ak jej dôverujem, isto ma nepriviedie na scestie.

INOVATÍVNE RIEŠENIA

Marsha Sinetarová píše, že udia, ktorí majú to, o ona nazýva „myse 21. storo ia", sa „cítia ako

VNÚTORNÉ RIADENIE ŽIVOTNÉHO SMERU

Najprv si prečítajte celé cvičenie, aby ste získali predstavu o otázkach. Možno by bolo dobre, keby vám ho prečítal niekto iný alebo si ho nahrajte vlastnými slovami na kazetu. Ak vám nevyhovujú niektoré formulácie alebo metafóra, zmeníte ich. K cvičeniu sa výborne hodí meditačná hudba.

1) Pokojne seďte. Nahlas alebo v myslí si povedzte: „Boh je tu so mnou,“ alebo „Cítim, ako ma obklopuje láska, poznanie a pokoj...“

2) Vdychujte láskavú a chrániacu múdrosť, ktorá tvorí podstatu Boha.

3) Predstavte si jasné svetlo, ktoré vás naplní a obklopuje. Pozorujte, ako silnie a žiari.

4) Svetlo si predstavte ako živé vedomie. Obsahuje vami hľadanú múdrosť. Prechádza každou bunkou vášho tela. Dajte mu najkrajšiu farbu, akú si dokážete predstaviť.

5) Predstavte si, že svetlo nenaplní len vaše telo, ale vytvára okolo vás aj akýsi ochranný obal. Predstavte si, ako sa svetlo spája s prameňom lásky.

6) Keď sa takto naladíte, položte niekoľko otázok svojmu vnútornému riadeniu:

Aký je zmysel môjho života?

Ako môžem rozvinúť svoju intuíciu a dôverovať jej?

Ako môžem zvýšiť svoj blahobyt?

Ako môžem dosiahnuť pokojnejší a vyrovnanejší život?

Ako si môžem upevniť zdravie?

Ako môžem pomôcť druhým?

Ako sa naučím byť súcitnejší k sebe i k ostatným?

7) Napíšte niekoľko vlastných otázok. Môžu súvisieť s konkrétnym vzťahom, vašou profesionálnou kariérou alebo výzvou, ktorá práve stojí pred vami. Všetkom by vám malo vnútorné riadenie poradiť.

8) Sem napíšte niečo, o čo si želáte:

9) Povedzte vnútornému riadeniu: „Chcem vo svojom živote dosiahnuť (pranie). Prosím, poraďte mi, ako na to.“

10) Meditáciu ukončíte predstavou, že posielate svetlo priateľovi, príbuznému alebo problémovej osobe v situácii. Rovnako si môžete predstaviť, že ho posielate celému svetu, aby ste pomohli upevniť mier a pokoj.

„LOVEK JE TAKÝ, ŽE KE SA PRE NIE O ZAPÁLI, NI NIE JE NEMOŽNÉ.“

JEAN DE LA FONTAINE

doma v nepoznanom, na úvajú vlastnému vnútornému hlasu a dôverujú intuícii. Predstavujú si tvorivé možnosti a vlastné inovatívne riešenia vnášajú na pracovisko, do výchovných a náboženských inštitúcií aj rodinného života."

Ke nahliadnete do svojej „mysle 21. storočia“, vaša filozofia a praktiky sa môžu ve mi líši od iných ľudí, no kdesi v h bke nikdy nie ste sami, pretože všetkých nás vedie akési vyššie vedomie vo vesmíre. Nezáleží na tom, ako si ho nazvete alebo ako k nemu pristupujete. Ak sa s daným vedomím rozprávate prostredníctvom intuície, poskytne vám všetko potrebné na uskutočnenie vašich nádejí a snov. Neexistujú dvaja ľudia, ktorí by šli rovnakou cestou osvietenia svojich duší. Život má pre vás vždy nejaké výzvy, aby ste mohli rozvíjať stále nové aspekty vlastnej osobnosti. Ke sa nauíte nahliadnuť do vnútornej múdrosti a rozvíjať ju, zaujmete k životu nový, svieži prístup.

Na predchádzajúcej strane som vám ponúkla cvičenie, ktoré nazývam „Vnútorné riadenie životného smeru“. Navrhujem vám, ako sa vnútorné spojí s Bohom. Môže sa to diať rozličnými spôsobmi. Niektorí ľudia si predstavujú vo svojom vnútri nádhernú svätyniu, do ktorej sa uchýlia, keď sa na úvajú, iní meditujú alebo odriekajú jednoduchú modlitbu. Záleží len a len na vás, ako sa spojíte s Bohom a uvedomíte si jeho prítomnosť. Každý z nás niekde vnútri vie, ako postupovať.

Intuícia býva často sotva postrebná. Vnútorné riadenie vám len zriedkakedy naznačí, aby ste v živote urobili radikálnu zmenu. Najprv navrhne jemné zmeny, ktoré vás posunú správnym smerom. Ak práve prechádzate veľkou životnou zmenou a aktívne hľadáte riadenie, urobte si čas na uvažovanie. Meditujte, modlite sa, utiahnite sa, choďte na prechádzku do prírody alebo sa zúčastnite bohoslužieb. Mali by ste sa venovať nielenomu, čo vám pomôže nájsť mier a pokoj hlboko vo vlastnom vnútri.

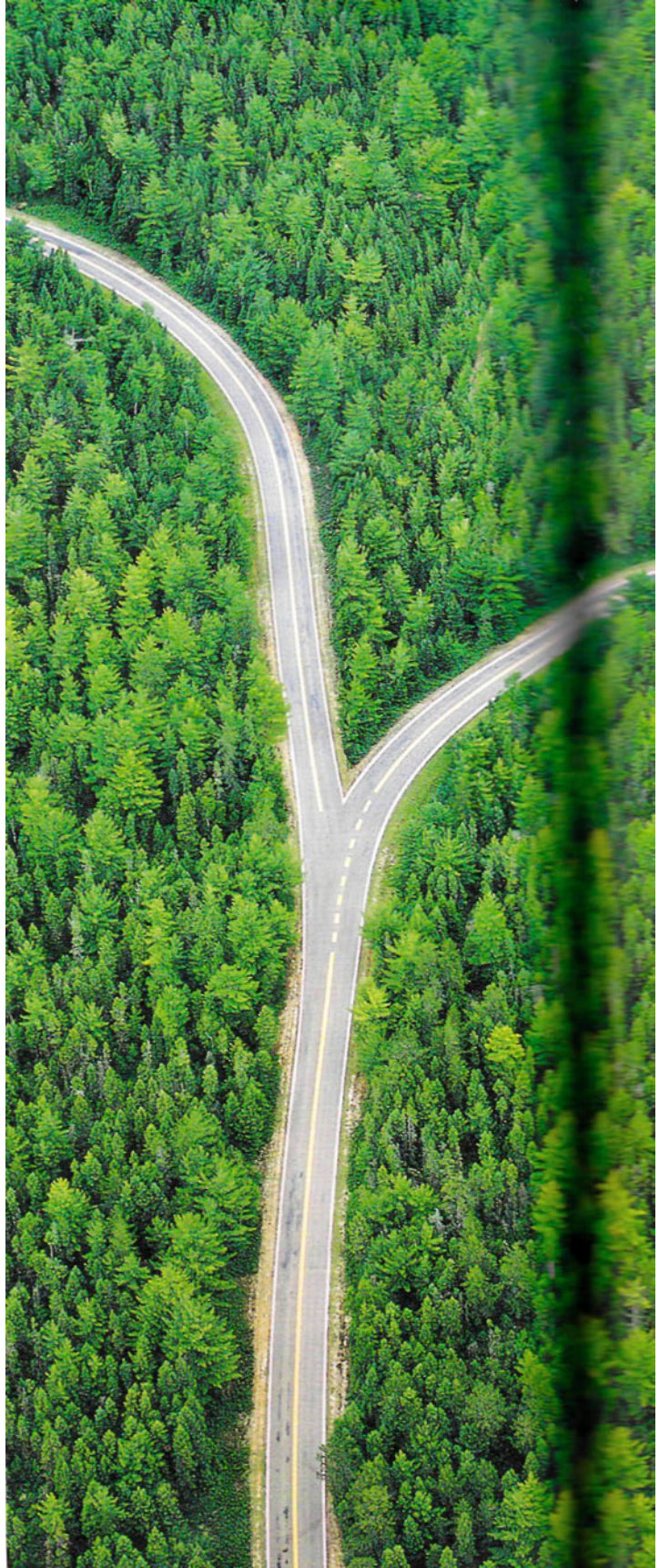
Nezabúdajte, Boh sa vám prihovára každý deň prostredníctvom vnútorného riadenia. Nemusíte mať veľké duchovné znalosti, aby ste si zaslúžili jeho múdrosť. Hlas Pána je taký silný, aká silná je naša vôľa a naša úvaha.

„SME LENMI VE KÉHO
VESMÍRNEHO ORCHESTRA,
V KTOROM JE KAŽDÝ JEDEN
NÁSTROJ POTREBNÝ
PRE HARMONICKÚ
HRU CELKU.“

J. ALLEN BOONE

„TREBA VE A
ODVAHY, ABY LOVEK
OPUSTIL NIE O
BLÍZKE A ZDANLIVO
BEZPE NÉ A PRIJAL
NOVÉ. NO V TOM, O
UŽ STRATILO SVOJ
VÝZNAM, SKUTO NÁ
BEZPE NOS
NESPO ÍVA. VIAC
BEZPE IA JE
V DOBRODRUŽSTVE
A VZRUŠENÍ, VE
POHYB JE ŽIVOT
A ZMENA JE MOC. ”

MARGARET STORTZOVÁ



KE ZASIAHNE NEROZHODNOS

Vä šine z nás by sa pá ilo, keby sa Boh s nami zhováral jasne a priamo. „Po uj, Lynn! Viem, že práve zápasís s rozhodovaním. Dávam ti odpove ... " Nasledovali by, samozrejme, podrobné pokyny, o mám a nemám robi , aby som uspela. V Biblii prehovoril Boh k Mojžišovi z horiaceho krtka. (Neviem ako vy, no keby na m a za al kri a horiaci ker, vzala by som nohy na plecia!) Ale úprimne, netúžite aj vy po jasnej odpovedi, ke stojíte pred ažkým rozhodnutím?

MODERNÁ KULTÚRA PODNECUJE VE KÚ NEDO - KAVOS . udia chcú jasné odpovede - a v era bolo už neskoro. V iných dobách a iných civilizáciách mali udia viac asu venova sa ažkým rozhodnutiam. Vedeli, že všetko má svoj as - aj konanie a rozhodovanie. Zoberme si prírodu. Jasne vidíme rytmus života, **morský** príliv a odliv, v jednom ro nom období **listy** na stromoch uschnú a opadnú a na **jar sa opä** rozvinú.

Aj váš život má svoj rytmus a tok. Než sa zmena za ne prejavova navonok, **zvy ajne najprv** pocítite akúsi vnútornú premenu **alebo posun**. A práve v tom „má prsty" vaše **vnútorné riadenie**: nudíte sa, ste nepokojní alebo **máte obavy...** ni nefunguje tak dobre ako kedysi. **Vnútorné** riadenia vám tým nazna uje, že **nastal** as **na** nové rozhodnutia a zmeny.

Poci ovaný nepokoj vám vlastne hovorí: „Toto je hotové. Je as na zmenu!" Môžete tomu odoláva , môžete si poveda : „Nechcem hne teraz ni meni ," alebo „Práve teraz sa mi to nehodí." Pociť možno na as po aví, no podvedomý nepokoj vás bude zhrýza dovedty, kým ho nezoberiete vážne a nepoviete: „Dobre. Nastal as."

Prednedávnom mi volala jedna klientka, že má ve k e problémy s rozhodovaním t ykaj cim sa pracovnej ponuky. Firma, v ktorej pracuje, sa zlu uje s inou a jej ponúkli vysok  mana ersku funkciu v novovytvorenej spoločnosti. Vravela: „Všetci mi radia, aby som to miesto prijala, že je to prirodzen  krok v mojej kariére. Viem, že mám dostato n  schopnosti a tak tu prácu zvládnem, no akosi ma dan  predstava vôbec nel ka.“

Bola n chyln  ponuku prija , lebo nemala ani potuchy, o in  by mohla robi . Chv  u sme sa rozprávali o tom, o ju baví, a vytvorili sme cel  zoznam vecí, ktor  ju tešia a nadch najú. Vôbec nepoukazovali na radikálnu zmenu v pracovnej kariére, len nazna ovali, že dan  pracovn  ponuka nesp a jej túžby a predstavy. V priebehu rozhovoru sa zmenil jej nerozhodn  postoj od „ke n kajú, ber“ k „skuto ne ma zaujímajú a nadch najú moje pracovn  vyhliadky. Teraz musím zisti , o m m urobi , aby som si vytvorila nov  pracovn  príležitost , kde by som mohla robi všetko to, o ma baví, a ešte za to dostáva plat!“

Richard Carlson vraví: „Tajomstvo úspechu je ve mi jednoduch  - sta č za a . Postupujte pomaly, malými krokmi. Neh a te príliš dopredu, no ani príliš dozadu.“

ZA ZÓNOU POHODLIA

Ke lovek zistí, že je pripraven  na zmenu, zvyajne ju chce hne . Z ve era do rána chcete ma nov  prácu, domov alebo vz ah. Niekedy tomu tak je. astejšie sa vša k o to musí pri ini .

Musíte sa rozhodn  , o chcete, uverí v ak si riadenie, ktor  vám pomôže uskuto ni túžby, a potom postupova malými krokmi za svojim cie om. Tak to krok si rozhodne vyžaduje ve a odvahy. Verím, že Boh vám d  dostato ne ve k  nádeje a sny, aby ste mali za  m  s .

V prechodnom období sa nemusíte cíti práve najpríjemnejšie. Podobnou skúsenos ou prechádzajú aj in  udi, ktor  sa rozhodli opusti bezpe n  zónu blízkeho a známeho. Jedno star  príslovie vraví: „Lepší ert, ktorého poznáte, než ert, ktorého nepoznáte.“ A práve táto myšlienka dr  mnohých udi vo vychoden ch ko ajach

„ JASN  ÁNO A NIE BUDUJIE NAŠE SEBAVEDOMIE A ZBAVUJIE NÁS MYLNEJ PREDSTAVY, ŽE SME BEZMOCN  ”

„AK SA NA NIE O
ODHODLÁŠ, PODARÍ SA
TI TO, NA TVOJE CESTY
BUDE ŽIARI SVETLO.“

KNIHA JÓBOVA 22:28

života silnejšie než oko vek iné! Motivačný tréner Anthony Robbins komentuje daný problém slovami: „Sústre te sa na to, kam sa chcete dostať, nie na to, oho sa bojíte.“

Intuícia predstavuje zabudovaný navádzací systém, ktorý nás vedie za šťastím. Vďaka nej sa prejavujú naše najlepšie vlastnosti a pomáha nám zvládnuť to, kvôli čomu sme sa narodili. Niekedy nás ovládne neistota a nedokážeme sa pohnúť z miesta. Je to prirodzené, pretože najprv treba zistiť, v čom sme šťastní.

ZBAVTE SA STARÝCH NÁVYKOV

Nakoľko môžete dôverovať vnútornému hlasu? Účastníci mojich kurzov intuície najčastejšie vzdychajú: „Mám pocit, že si všetko vymýšľam!“ Hovorím im, že vysvetlenie je jednoduché. Vnútorný hlas sa prejavuje rovnako ako predstavivosť - myšlienkami, obrazmi, prchavými dojmami a podobne. Preto radím aj vám, aby ste podnikli niečo ako kroky pod a získavaných odpovedí. Ak sa po istom čase zlepšila vaša situácia, vzápätí budete šťastnejší a otvárajú sa vám viaceré možnosti, určite ste na správnej ceste!

Pociťovanou nerozhodnosťou a konfliktmi univerzum často dáva najavo, aby ste sa zbavili starých návykov, ktoré už nepodporujú váš osobný duševný rast. Ak budete ignorovať vnútorné naliehanie a neurobíte žiadnu zmenu, intuícia zosilní svoj nápor. Zaujímajte sa o ešte nepríjemnejšie.

K životu patrí zmena. Sami zistíte, že nastal čas a poslúchnete volanie plynulo sa presunúť do ďalšieho obdobia života. Môžete sa síce vzoprieť a odkázať Bohu: „Ostanem tam, kde som.“ ak-

jem ve mi pekne!“, ale ak ste už naozaj vyrástli z istého spôsobu života alebo návykov, intuícia vám zaručene bude alej poslať správy o potrebe zmeny. Vo vašom živote sa vyskytnú také závažné momenty, že najjednoduchším riešením bude uznať potrebu zmeny. Aby ste v takých chvíľach opäť nadobudli duševný pokoj, musíte poúťavať svoj vnútorný hlas.

Každé vaše rozhodnutie znamená vstup do nového cyklu transformácie, čo si môže vyžadovať nové návyky, inú duchovnú cestu, novú prácu, začatie alebo ukončenie vzťahov, môže znamenať opustenie blízkych ľudí a známych miest a presun do nového obdobia života.

Nedovoľte, aby váš život a rozhodnutia ovládali pochybnosti a strach. Prijmite neistotu, obavy a dokonca strach za svojich spolupodnikov na ceste

„KEBY SME POÚVALI
VLASTNÝ ROZUM,
NIKDY BY SME SA
NEZAMILOVALI. NIKDY BY
SME NEMALI PRIATEĽOV.
NIKDY BY SME NEZAČALI
PODNIKAŤ, LEBO BY NÁS
OVLÁDOL CYNIZMUS. NO,
TO JE NEZMYSEL NEUSTÁLE
MUSÍTE SKÁKAŤ Z ÚTESOV,
PRIČOM SA U VÁS LIETA,
AŽ KE PADÁTE NA ZEM.“

VYBERTE SI SPRÁVNU CESTU

1) O čom sa práve rozhodujete? Opíšte to:

2) Opíšte prvú možnosť :

Opíšte druhú možnosť :

3) Nájdite si tiché miesto a vytvorte uvoľnenú atmosféru: zapáľte sviečky a pustite tichú hudbu. Ak chcete, vezmite do ruky niečo, čo má pre vás spirituálny význam. Môže to byť kríž, ruženec, nádherný kameň alebo fotografia niekoho, koho rozhodnutia uznávate a obdivujete. Zavrite oči. Ak nie ste zvyknutí meditovať, sledujte svoje myšlienky a vnímajte svoj pomalý nádech a výdych.

4) V mysli sa sústreďte na prvú možnosť. Počkajte. Potom položte otázku, kam dané rozhodnutie povedie.

5) V mysli sa sústreďte na druhú možnosť. Počkajte. Potom položte otázku, kam dané rozhodnutie povedie. (Ak máte viac ako dve možnosti, pokračujte.)

6) Pozorne sledujte, čo cítite, prežívate a vnímate. Vaše vnútorné riadenie vám udáva smer. Vyžaruje niektorá z možností viac energie než tá druhá? Ktorá z možností sa vám zdá ľahšia alebo ťažšia? Počujte vnútorný hlas, ktorý vám ponúka správu a vašom rozhodnutí?

Ak ani po tomto duchovnom cvičení ešte stále nemáte jasnú predstavu o tom, čo máte robiť, alebo nepocítite silné nutkanie, niečo urobiť, bude lepšie vyčkať. Niekedy treba len trpezlivo čakať. Možno budete nútení urobiť niečo z menších krokov.

Ak aj naďalej budete narážať na „zavreté dvere“ alebo sa budete cítiť vyčerpaní a vystrašení svojím rozhodnutím, radšej to skončite. Skúste vo svojom vnútornom najsvätejšom mieste, ktoré vás upokojuje alebo prináša pocit šťastia, a sledujte, kam vás to zavedie. Vaše rozhodnutie má predsa priniesť do vášho života harmóniu, nie chaos a rozpory.

„NAJVÄ ŠÍM UDSKÝM POKUŠENÍM JE USPOKOJI SA S PRÍLIŠNÝM MÁLOM.“

THOMAS MERTON

k zmene. Dostali ste sa už do štádia, ke získavate nové schopnosti, spoliehate sa na svoj vnútorný hlas a prijímate rozhodnutia, ktoré vám prinášajú rados a vzrušenie, nedáte sa otupova strachom a frustráciou. Shakespeare to vyjadril takto: „Naše pochybnosti sú zradcovia, ktorí dopustia, aby sme sa zo strachu radšej o ni ani nepokúsili, a tak prehrali to, o by sme mohli vyhra.“ Chcete uskutočniť svoje sny, alebo svoje pochybnosti? Majte odvahu a sami sebe prospejte tým, že sa dáte tou cestou, ktorú vám Boh ukazuje prostredníctvom intuície.

PRIPRAVENÉ SÚ ÚŽASNÉ VECI

Ke sa rozhodnete ís za hlasom svojej intuície, možno vyvoláte ve ký odpor. Vaši priatelia a kolegovia možno budú poklada za bláznovstvo, ke neprijmete pracovné povýšenie alebo predátedom, len aby ste si mohli za a budova novú pracovnú kariéru. No vy veríte svojmu vnútornému riadeniu a viete, že vás akajú úžasné veci. Nech si ostatní myslia, že nemáte v hlave všetko v poriadku! Vo filme *Ó, Bože!* Boh chváli jednu postavu a akuje jej za to, že na svet priniesla jeho odkaz. Postava odpovedá: „Vieš, všetci si myslia, že som blázon.“ Po krátkej odmlke Boh odvetí: „Galileo, Kolumbus, Thomas Edison... si v dobrej spoločnosti!“

Melody Beattieová vo svojej knihe *The Language of Letting Go* (Nech sa deje, o sa má dia) píše: „Ke ste zvedaví, o príde, povedzte si, že prichádza to najlepšie; to najlepšie, o vám môže ponúknu život a láska, to najlepšie, o môže posla Boh a jeho univerzum. Potom nastavte dlane a prijmite to. Je to vaše.“

Intuícia bude požehnáva vaše kroky na ceste životom. Ke sa ju nauíte vníma a kona podanej, zbadáte, ako z vás opadáva strach a sebaisto krá ate za svojimi cie mi.

„VERTE, ŽE VÁŠ

PROBLÉM SA DÁ VYRIEŠI .

TOMU, KTO VERÍ, SA STÁVAJÚ

ÚŽASNÉ VECI. PRETO VERTE,

ŽE SA ODPOVE NÁJDE.

NÁJDE SA.“

NORMAN VINCENT PEALE

„A K LOVEK
RADIKÁLNE ZMENÍ
SVOJE MYSLENIE,
MÔŽE BY
PREKVAPENÝ
RÝCHLOU
PREMENOU
HMOTNÝCH
PODMIENOK
SVOJHO
ŽIVOTA.“

JAMES ALLEN



VYBER „BOŽÍCH MYŠLIENOK“

Ke ste sa dostali v knihe až sem, tak už viete, že k úom k vytvoreniu života pod a vlastných predstáv je schopnos mysle predstavi si úspech. Pozorujem a po úvam svoje myšlienky, pretože viem, že moje názory mi môžu prinies do života zmenu. V tejto súvislosti sa mi žiada uvies výrok „Ur itý typ myšlienok plodí zase len ten istý typ myšlienok“, ktorý je známy najmä unitárom.

VSTÁVALI STE Z POSTELE NESPRÁVNOU NOHOU? De sa pre vás za al zle a nie a nie sa zlepši . Povšimli ste si niekedy v takéto ráno svoje myšlienky? Mne minulý týžde v jedno také ráno hlavou zneli nasledujúce slová: „Neviem písa . Nikdy knihu nedokon ím. Pokojne to môžem vzda . Moja priate ka Cheryl písa vie, no ja nie. Ni mi nevychádza. o ak sa kniha vydavate ovi nebude pá i ? o ak ju redaktor roztrhá na márne kúsky?“ Viete, o myslím. (Brblem, brblem a táram nezmysly.) Tak sa dobrý de neza ína.

Zistila som, že ak sa nechám dlhší as unáša myšlienkami tohto razenia, môžem celý de za-
bali . Akoby som sa v takomto stave prepadávala do hlbkej jamy. Ak sa dokážem v priebehu nieko kých minút odpúta od podobných myšlienok, opä získam pod nohami pevnú zem. No ak sa negatívne myšlienky kopia nieko ko hodín, z jamy ma dostane len dobrý no ný spánok.

Myšlienky žijú. Majú energiu. Predmet našich myšlienok sa v priebehu života stáva zvykom. Filozof Soren Kierkegaard napísal: „Náš život je výsledkom našich dominantných myšlienok.“ Ak sú

„JEDEN **OCHRNUÝ**
MUŽ HOVORIL NOVINÁROVI,
ŽE **TRÉNOVAL**,
ABY SA STAL SVETOVO UZNÁVANÝM
ATLÉTOM. POTOM MAL **ÚRAZ**.

NOVINÁR SA HO SPÝTAL, I
HANDICAP NEZMENIL
SFARBENIE JEHO ŽIVOTA.

„**PRAVDAŽE**,“ ZNELA
OKAMŽITÁ ODPOVE ,

„ALE FARBY SOM SI
VYBRAL SÁM.“

vaše myšlienky plné pochybností, strachu, hnevu alebo iných negatívnych emócií, sústre užete sa práve na ne a ony vytvárajú vašu skúsenosť .

Pozorujem a po úvam svoje myšlienky - ve moje názory mi môžu ve mi zmení život. Myslenie sa snažím preorientova pomocou „Božích myšlienok“. Viem, vyznieva to trochu prastoducho. Pýtate sa, o je Božia myšlienka? Božia myšlienka je ten najodpúš ajúcejší a najláskavejší prístup, aký dokážem v danej situácii zaujať . Predstavuje spôsob spojenia s mojím vnútorným riadením, aby som obrátila svoj postoj naruby.

EXISTUJE INÝ SPÔSOB?

Ke nabudúce pocítite, že vás ovláda zlá nálada, vyskúšajte tento rituál: Nieko ko minút pokojne se te. Zhlboka dýchajte a predstavte si, ako vás nap a a obklopuje láska Boha. Myslite na záležitosť , ktorá vás hnevá, a opýtajte sa: „Existuje iný spôsob vnímania danej situácie, v aka ktorému sa budem cítiť lepšie?“ Otvorte si srdce a myseľ a akajte na odpoveď . asto samotná otázka postačí , aby ste dosiahli potrebný posun vo svojom vedomí.

Ke sa ráno zobúdzam, myslím na veci, ktoré ma ten deň akajú. Predstavujem si, že všetko prebieha hladko a darí sa mi dosahovať vytýčené ciele, by pokojná, šťastná a sústredená. Predstavujem si, ako mňa, všetkých ľudí naokolo a všetky situácie obklopuje liečivé svetlo. Mlky požiadam vnútorné riadenie, aby mi po as celého dňa bolo k dispozícii pri plnení mojich úloh. Žiadam o pomoc túto múdrosť , ke som zmätená, unavená alebo ma nie o čí niekto vyerpáva. Vnútorné riadenie je k dispozícii kedykoľvek, po as celého dňa .

ŽIVOTNÉ VO BY

Dospela som k zaujímavému zisteniu. Sama si môžem vybrať , akú budem mať náladu - dobrú, alebo zlú. Vždy, ke sa stane nie o zlé alebo problematické, môžem si vybrať , či budem obe , alebo sa zo situácie poučím. Celý život sa skladá z volieb. Ke si odmyslíte všetko ostatné, každá situácia predstavuje voľbu. Rozhodujete sa, ako reagovať na jednotlivé situácie. Záleží len na vás,

„VÁ ŠINA TAKZVANÉHO
POZITÍVNEHO MYSLENIA
JE LEN NIE O VIAC
AKO ZBOŽNÉ PRIANIE,
PRÍZVUKUJÚC MNOHÉ
NAIVNÉ OPTIMISTICKÉ SLOVÁ,
KTORÝM VLASTNE NEVERÍTE.
PREDSTAVUJE ZOSÚLADENIE
VÁŠHO JA V MYSLI
S PLYNUTÍM NEKONE NA.
SAMOZREJME, ŽE IDEÁLNE
JE SÚSTREDI SA
NA MYŠLIENKY,
KTORÉ VÁM POMÔŽU
DOSIAHNU TAKÉ
PODMIENKY, PO AKÝCH
TÚŽITE.“

ERIC BUTTERWORTH

ako ľudia ovplyvnia vašu náladu. Ak sa prichytíte, že upadáte do chmúrnych myšlienok, naučte sa spamätať a uvedomiť si, že vy rozhodujete o tom, ako vnímate ľudí a situácie.

The Course in Miracles (Kurz zázrakov) obsahuje ve mi jednoduchú, no silnú tézu: „Miesto tohto si môžem zvoliť pokoj.“ asto si ju opakujem, aby som si uvedomila, že negatívne myšlienky, ktoré mi víria v hlave, sú mojím výtvorom. Nie sú to Božie myšlienky. Touto formulkou mlky žiadam Boha, aby mi pomohol

zmeni moje myslenie na láskavejšie, plné nádeje a nesúdiace. Zvo te si nejakú modlitbu, formu alebo predstavu, ktorá vás spojí s vašim vnútrom. Niekedy staí len chví a vedomej pozornosti, a potom sa dokážem sústredi na to, ako sa chcem cíti a o chcem dosiahnu .

Mary Manin Morriseyová hovorí: „Božia myšlienka' musí by založená na pozitívnych zámeroch. Ako vyzerajú vaše myšlienky, keď tríte v dopravnej zápche, keď sa deti hádajú alebo keď vám partner nevenuje dostatok pozornosti?

„... O VŠETKOM,
O JE
PRAVDIVÉ
ESTNÉ...
SPRAVODLIVÉ...
ISTÉ
ÚBEZNÉ...
O TOM
PREMÝŠ AJTE. " "

LIST FILIPSKÝM 4:8

AKO NÁJDEM POKOJ?

Ke sa ocitnete v nepriaznivej situácii, vyskúšajte túto meditáciu:

- 1) Ticho se te a chví u sa sústre ujte na svoje dýchanie alebo použite nejakú inú techniku, ktorá vám upokojí myse .
- 2) Predstavte si situáciu, ktorá vás trápi.
- 3) Prijmite myšlienku, že vašim cie om je dosiahnu v danej situácii pokoj a rozvahu. Vašou úlohou je nájs láskavý a chápvavý prístup k riešeniu prežívaného konfliktu.
- 4) Predstavte si, ako vás nap a a obklopuje lie ivé svetlo alebo energia. Požiadajte o prítomnos Boha vo forme, ktorá vám najviac vyhovuje. Udržte si danú myšlienku a obraz nieko ko sekúnd.
- 5) Spýtajte sa: „Ako môžem v tejto situácii nájs pokoj?" Potom ticho se te a s dôverou po úvajte. Ak sa vaša pozornos presunie na iné veci, jednoducho otázku zopakujte: „Ako môžem v tejto situácii nájs pokoj?" A opä po úvajte. Pri zbožnom na úvaní sa odpove ur ite objaví.
- 6) Potom sa spýtajte: „Existuje v tejto situácii nie o, o môžem urobi hne ?" Po úvajte a v prípade potreby opakujte ako v bode 5.
- 7) Uvedomte si, že odpove nemusí prís okamžite. Ak vás situácia, za ktorú sa modlíte, trápi a mátie, možno vaša myse nebude dostato ne pokojná, aby k vám Božia odpove mohla preniknú . Verte, že odpove sa zjaví nasledujúci de . Môže sa prejaví ako sen, ako posun vo vnímaní vášho problému, ako rozhovor s priate om alebo ako nie o, o si máte chu pre íta . Odpove môže ma aj celkom jasnú podobu.

Ak sme frustrovaní alebo strácame odvahu, mánie sklon k seba úlosti. Držte sa vlastných zámerov a v myšlienkach si vždy spome te na Boha. Pamätajte, že bez vášho súhlasu vám nikto nemôže znechuti život."

„TVORÍME SPOLU S BOHOM, NIE SME BABKY. KTORÉ AKAJÚ, KÝM SA NIE O STANE.“

OTEC LEO BOOTH

Krízy a pohromy sa budú vyskytovať vždy. Váš vzťah k Bohu je zdrojom, ktorý vám pomôže prekonať nešťastie. Ako sa použijete zo svojho trápenia? Pri každom probléme máte možnosť rozhodnúť sa, ako zareagovať. Vnútorne riadenie vám prostredníctvom intuície pomôže uvedomiť si viaceré možnosti a zdroje nápravy.

Verím, že Boh od nás očakáva jediné - rozhodnúť sa vo všetkých situáciách pre lásku, odpustenie a súcitie. Ak sa zbavíte strachu, pocitu prenasledovania alebo odsúdenia a upriamite myšlienky na lásku, nádej a optimizmus, ste na ceste k iatke úžasnej premeny. Prišli ste na svet, aby ste sa naučili milovať a byť milovaní. Pri správnom rozhodovaní vám pomôžu mnohé z vašich životných lekcií.

Ak ste v situácii, ktorá sa zdá nad vaše sily, aj keď vás ovládnu pocity bezmocnosti a zúfalstva. Neviete, čo robiť. Nedokážete si predstaviť, že by vám opäť mohlo byť dobre. Neviete, ako to všetko zdolať, ste deprimovaní a ochromení.

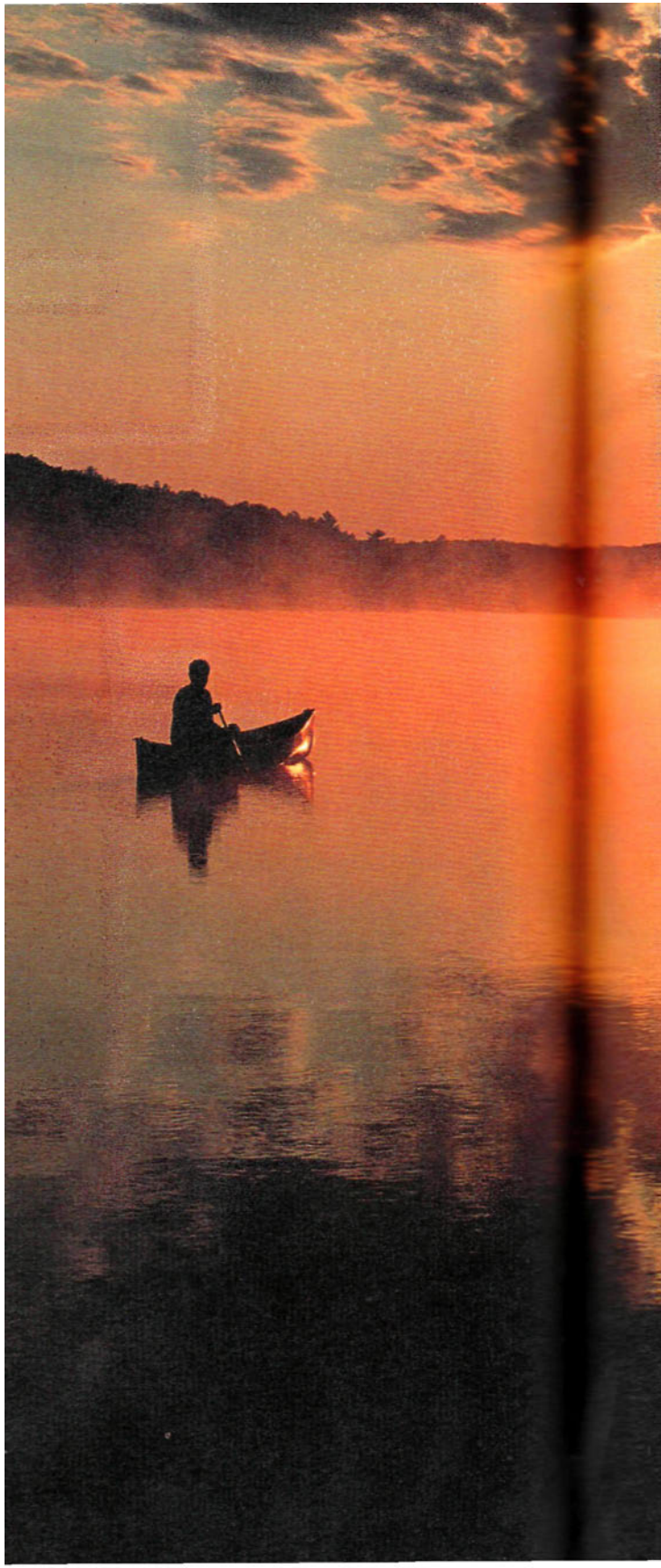
V takýchto chvíľach si spomeniete, že vaše vnútorné riadenie je napojené na váš zdroj múdrosti. Spojenie s Bohom prostredníctvom intuície vám môže poskytnúť nový spôsob myslenia, zdroj pomoci a inšpirácie. S Bohom vás spojí modlitba. Požiadajte o zmenu svojich myšlienok a pocitov. Budete prekvapení množstvom príležitostí, ktoré sa vám naskytú.

PRÍTOMNOSŤ BOHA

Wayne Dyer má takúto skúsenosť: „Keď sa dostatočne upokojím, aby som dokázal vnímať, vtedy sa sústredím, vyprázdním myseľ a za nemoci ova prítomnosť lásky. Len o tak urobím, premiestnim sa v ňu a priestore a nachádzam sa v priamej prítomnosti Boha.“ Keď budete hľadať riešenie bolestnej situácie, vyskúšajte tento prístup. Vždy, keď máte problémy, využite „Božiu myšlienku“. Postupne sa vám proces zautomatizuje aj v každodenných situáciách. Ocítate sa na ceste k pokojnejšiemu, bohatšiemu a spokojnejšiemu životu.

„ROVNAKÁ ŽIVOTNÁ
SILA, V AKÁ KTOREJ SA
ZO ŽALU A ZRODÍ
DUB, Z ROZTAVENÉHO
ZEMSKÉHO JADRA
HORA, Z JARNÉHO
SNEHU POTÔIK,
Z VAJÍKA A SPERMIE
DIEŤA, Z ČUDSKEJ MYSLE
NÁPAD, JE PRÍTOMNÁ
VO VŠETKÝCH
MYŠLIENKACH
A SKÚSENOSTIACH.
NEEXISTUJE MIESTO, KDE
BY NEBOL BOH.“

JOAN BORYSENKOVÁ



BOŽSKÉ RIADENIE V KAŽDODENNOM ŽIVOTE

*Mnohí klienti mi hovoria,
že túžia „by opä spirituálni“.
Táto poznámka ma prekvapuje,
pretože pod a m a je našou
úlohou nájs a navždy vpusti
spiritualitu do každodenného
života. „Nespirituálnymi“
sa nestanete z ve era do rána.
Nemôžete sa ráno zobudi
a vyhlási : „No zbohom!
Zišiel som z duchovnej cesty
a neviem sa vráti !“*

MOŽNO AJ VY STE UROBILI VIACERO ZLÝCH ROZHODNUTÍ, ktoré vás odlú ili od Boha. Zabdli ste na úva „nakopnutiam" a nápovediam božskej intuície.

Ke ste spirituálne odpojení, zobúdzate sa podráždení, narastá vo vás nepokoj a myšlienky sa prive mi ahko sústre ujú na všetko, o vo vašom živote nefunguje. Existuje mnoho alších príznakov. Hugh Prather píše: „Na to, aby lovek našiel Boha, nepotrebuje ve ké duchovné znalosti. Každý, kto chce cíti prítomnos Boha, bude ju cíti .“

VAŠA DUCHOVNÁ CESTA

Duchovné vedomie asto pripisujeme u om z náboženských kruhov: mníškam a mníchom v kláštoroch, pastorom, k azom, rabínom. No aj oni sú len udia ako my. Jednoducho si vy-

„STÁLE SA KLADIE OTÁZKA
, O JE ZLÉ?' POLOŽME VŠAK
OTÁZKY, O JE SPRÁVNE?
O **NIE** JE ZLÉ?' TÝM BY SME
MALI ZA A . TAKTO POLOŽENÉ
OTÁZKY A POZORNOS
UPRIAMENÁ NA **SVIEŽE**
PRVKY, KTORÉ PÔSOBIA HOJIVO
A VZPRUŽUJÚCO, NÁM UMOŽ Ť UJÚ
UZDRAVOVA SA,
RÁS , TEŠI SA A BY
Š ASTNÍ."

brali takú cestu k duchovnému osvieteniu, ktorá má podobu istého povolania. A o my ostatní - matky a otcovia, úradníci, kaderníci, obchodníci, u itelia a podobne?

o to vlastne je spiritualita? Pre mnohých ju predstavuje náboženstvo, pravidelné návštevy kostola. Iní si vybavía obraz bytosti sediacej na nebeskom tróne pri poslednom súde. Pre m a spiritualita znamená partnerstvo s univerzálnym poznaním, ktorému vravím Boh. Cítim, že mnou preniká a obklopuje ma. Sídlí v om ve kolepý zámer, vyšší zmysel života. Dôverujem mu nato ko, že sa ním nechám vies . Prostredníctvom intuície ma informuje a ukazuje mi cestu k môjmu pravému domovu.

Nedávno som videla plagát, na ktorom stálo: „Necítite blízkos Boha? Kto sa vzdialil?“ Takže, ako opä nájs správnu cestu, ke sa cítite nespirituálni alebo odpojení? Mne výborne pomáha denník. Umož uje mi pripomína si, o je v mojom živote dôležité. Pri jeho písaní v hlbokom tichu svojho „ja“ prosím o poznanie.

V rám eku vpravo je nieko ko otázok, ktoré vám pomôžu nájs stratenú duchovnú cestu. Pri zapisovaní odpovedí vám hlavou budú víri rôzne myšlienky a pocity. Predstavujú jeden zo spôsobov komunikácie s Bohom. Ke napíšete odpovede na tieto otázky, možno vo vás skrsne isté poznanie. Môže ma podobu obrázkov, niekedy vám hlavou preletí pocit alebo niekoľko slov. Nech však nadobudne akúko vek podobu, zapíšte si ju.

VŽDY MÁTE PORUKE VNÚTORNÉ RIADENIE

Riadenie k vám prichádza v snoch, „nakopnutiach“, pocitoch a neo akávaných zábleskoch pochopenia podstaty. Noste so sebou zápisník. Zazna te si všetky pohnútky prichádzajúce ako šepot vašej duše. Dbajte na všetky pokyny, ktoré vo vás vyvolávajú pocit vzrušenia, radosti alebo potešenia. Okrem toho si zapisujte každý krok smerujúci k naplneniu vnútorného hlasu. Dôverujte Bohu, ur íte vám zabezpe í všetky potrebné prostriedky, aby ste mohli sledova riadenie. Intuícia je vašim navigátorom. Len o sa jej na-

u íte dôverova , zbaví vás nerozhodnosti. Bezpe ne vás zavedie na cestu k vášmu š astiu a naplneniu.

Možno ste po uli o hnutí „WWJD“. Názov je zložený z iniciálok anglického názvu „What Would Jesus Do?“ (o by robil Ježiš?). Existuje aj skupina „WWBD“ - „What Would Buddha Do?“ (o by robil Budha?). Pravdepodobne existuje to ko podobných spolkov, ko ko existuje duchovných vodcov. Nezáleží na konkrétnom vierovyznaní, sta í si uvedomi , že v každodennom živote vás vedie istý zdroj poznania.

STA Í SA PÝTA !

Každé ráno sa Boha v mysli spýtajte: „ o mám pod a Teba dnes robi ?“ Vnútorný hlas vás možno

ODHA TE SVOJU SPIRITUALITU

- 1) Ako definujem spiritualitu?
- 2) Ako zistím, že postupujem pod a intuície?
- 3) Aký je zmysel môjho života?
- 4) Aké mám jedine né nadanie, schopnosti a zru nosti?
- 5) o ma nap a š astím a nadšením?
- 6) Z oho, o som v živote urobil/urobila, mám dobrý pocit?
- 7) o sa mi na sebe pá í?
- 8) o v mojom živote funguje?
- 9) o nefunguje?
- 10) Rád/Rada by som...
- 11) Želám si...
- 12) Intuícia mi stále opakuje, aby som...
- 13) Ke som v minulosti ignoroval/ignorovala intuíciu, tak...
- 14) o mám urobi , aby do môjho života vstúpilo Božie riadenie?

„KE BUDEM
NA KONCI SVOJHO ŽIVOTA
STÁ PRED BOHOM,
DÚFAM, ŽE MI NEOSTANE
ANI KÚSOK TALENTU
A BUDEM MÔC POVEDA
, VYUŽILA SOM VŠETKO,
O SI MI DAL.'"

ERMA BOMBECKOVÁ

bude nabáda , aby ste zavolali priate ovi v núdzi, urovnali nejakú nehodu, za ali pracova na plnení svojich snov a túžob, odpustili nepriate ovi alebo udobrili sa s niekým, koho ste ranili. Ke požiadate a dostanete radu od Boha, môžu sa zmeni riešenia vašich sú asných problémov. Zistíte, že toto každodenné ohlásenie sa vnútornému riadeniu na vás pôsobí zázra ne uzdravujúco.

Jedným zo spôsobov rozvoja každej schopnosti je tréning. Nikto sa nestane klavírnym virtuózom, len o si sadne ku klavíru. Na smiech by

bol každý, kto by si po prvom športovom tréningu myslel, že je pripravený na olympiádu. No mnohí o akávajú hne celkom jasnú odpove od Boha napriek tomu, že roky zanedbávali svoje vnútorné riadenie.

Rozvoj schopnosti po u odkazy od Boha vyžaduje cvik. Jeden z ú inných spôsobov je žiada o riadenie priebežne. Ke budete pravidelne zab da do intuície, dostanete odpovede na otázky typu „Ako si mám poradi s touto situáciou?“, „Mám kona tak, alebo onak?“, „Je ten pravý as pusti sa do tohto zámeru?“, „Ako môžem v tejto situácii pomôc svojmu synovi?“ Neustálym žiadaním riadenia si precviujete „sval intuície“. Postupným cvičením sa dopracujete ku kladeniu jadrných otázok, o vás povedie k nap aniu vašich snov a túžob.

Sam Keen píše: „Ni neovplyv uje našu cestu životom tak silno ako otázky, ktoré kladieme.“ Kvalita vašich otázok rozhoduje o kvalite odpovedí pri h adaní božského riadenia. Povedzme, že sa chcete opýta na svoju kariéru a otázku formulujete takto: „Aká práca mi prinesie najviac pe azí?“ Porovnajte ju s otázkou: „Ako môžem slúži ostatným, robi , o ma baví, a ma dostatok pe azí?“ Iný príklad: „Pre o stále chor aviem?“ Porovnajte to s otázkou: „Ako si mám upevni zdravie a silu?“ A ešte jeden príklad: „Co je to so mnou?“ Porovnajte: „Co by som mal urobi , aby som bol š astnejší?“ Cítite ten rozdiel vo význame otázok?

„NESKRÝVAJ SVOJ TALENT.
NA VYUŽITIE JE UR ENÝ. NA O
BY BOLI SLNE NÉ HODINY V TIENI?"

„LEBO JA POZNÁM ÚMYSLY, KTORÉ MÁM S VAMI, ÚMYSLY SMERUJÚCE K BLAHU A NIE K NEŠ ASTIU, DAT VÁM BUDÚCNOS A NÁDEJ“

PROROK JEREMIAŠ 29:11

V ideálnom stave ste milí, chápací, láskaví a svoje schopnosti využívate v užitojinnosti. Keď ste šťastní a plne sa realizujete, napríklad svoje životné úrnenie. Keď zídete zo svojej cesty, posilní vás, keď požiadate Boha o pomoc: „Existuje iný spôsob, ako vnímať danú situáciu?“ Ak túto otázku položíte svojmu vnútornému riadeniu, žiadate univerzum, aby vám ukázalo v údnejší a múdrejší pohľad na veci. Pripojíte sa k Bohu, aby vás udržal na vašej ceste.

UNIVERZUM JE NA VAŠEJ STRANE
Keď sa ma pýtajú, ako odlišujem intuíciu od odkazov ega alebo intelektu. Otázka je niekedy štylizovaná takto: „Ako môžem odlíšiť strach alebo zbožné prania od intuície?“

Odkazy vnútorného poznania sú zvyčajne uisujúce, láskavé a obsahujú radu, vďaka ktorej ste vyrovnaní, pokojní a sebaistí. Odkazy intelektu vychádzajú z pocitov nedostatku, hnevu, viny alebo potreby chrániť sa. Ak si nie ste istí, nájdite vo svojom vnútri tiché miesto, počúvajte, modlite sa a akajte na uisujúcu a v údnu odpoveď. Pri modlitbe nemeníte Boha, ale Boh mení vás.

Páči sa mi modlitba, ktorú sa každý deň modlí Benjamin Franklin. Jej jazyk je archaický, no má v sebe silný odkaz:

Ó, Mocná Dobrota, Štedrý Otec, Milosrdný Radca, podpor vo mne poznanie odhaľujúce môj najrýdzejší záujem. Posilni moje rozhodnutie robiť, o mi prikazuje poznanie. Otec Svetla a Života, Ty Najvyššie Dobro, nau ma, o je dobré. U ma Ty sám. Ochrá ma pred bláznovstvom, márnivosťou, neresami, pred všetkými nízkymi innosťami. Naplň moju dušu poznaním, vnútorným mierom, istou cnosťou, posvätnou, rozhodnou, nevädnuťou vytrvalosťou.

Ak naozaj za nete na úva a kona pod a svojej intuície a odpútate sa od starého spôsobu života, zistíte, že smerujete k splneniu svojich snov. Univerzum je na vašej strane. o vás nap a radosťou, je pre vás to pravé. Richard Bach píše: „Na ceste svojho šťastia nájdete uenie, pre ktoré ste si vybrali tento život.“ Neprestávajúť hľadieť do centra svojej bytosti, vnútorné riadenie vám ukáže cestu k pravému poslaniu a zmyslu života.

„MÔJ EXPERIMENT
MA NAU IL
ASPO JEDNO:
KTO SEBAISTO IDE
ZA SPLNENÍM
SVOJICH SNOV
A SNAŽÍ SA ŽI TAK,
AKO SI VYSNIL,
TOHO STRETNE
ÚSPECH, KE HO
NAJMENEJ AKÁ.“

HENRY DAVID THOREAU



KAM ALEJ SMERUJETE?

Ke na úvate šepotu svojej duše a postupujete vpred malými krokmi, vynorí sa nový sen. Dar božskej intuície vás povedie k splneniu tohto sna. Zakaždým, ke požiadate o radu a konáte pod a nej, staviate svoju myse do roviny s mys ou Boha. Na riete do prúdu vedomého riadenia, ktorým je božská intúícia.

MÁTE OBMEDZENÝ PO ET DNÍ A ROKOV (ASPO V TOMTO ŽIVOTE) a snažíte sa ich naplno využí . Robíte rozhodnutia a snažíte sa zo života vy aži maximum. Snažíte sa o najlepšie využí všetky svoje schopnosti.

Želám vám, aby ste objavili riekku poznania, lásky, súcitu a riadenia, ktorá preteká vami a okolo vás, aby ste dosiahli jej h bku vždy, ke potrebujete pochopenie alebo radu, a dostali sa k jadrú vecí.

Anne Franková píše: „V každom z nás sa skrýva dobrá správa. A tou je, že nevíete, ako môžete vyniknú ! Ako ve mi dokážete milova ! o všetko môžete dosiahnu ! Aké sú vaše možnosti!"

Nezáleží na vašom doterajšom živote, vždy máte možnos nájs potešenie, rados , lásku a pocit užito nosti. Tancujte a smejte sa, odhodlajte sa riskova , skúste nie o nové. Uvedomte si, že sklamania a výzvy, ktoré vás postretnú, vám pomôžu a ukážu vám cestu k plnšiemu, bohatšiemu životu.

„OSUDNOU CHYBOU JE

AKA NA TIE

SPRÁVNE PODMIENKY,

ABY SME NIE O ZA ALI.

ZA NITE **JEDNODUCHO**

VO SVOJOM SRDCI,

POZRITE SA **HLBOKO** DO

A DÔVERUJTE POCITOM.

CVI TE **POZNANIE**

A BUDETE VEDIE ."

„JEDNÉHO DŇA,
 KE OVLÁDNEME VIETOR,
 VLNY, PRÍLIV A ODLIV
 A ZEMSKÚ PRÍAŽLIVOSŤ,
 SPÚTAME PRE BOHA
 SILU LÁSKY,
 A POTOM, DRUHÝKRÁT
 V DEJINÁCH SVETA,
 LOVEK OBJAVÍ OHEŇ.“

PIERRE TEILHARD DE CHARDIN

O TREBA NA CESTU?

1. Identifikujte svoj sen Hlboko vo svojom vnútri nosíte určitú víziu. Niektorí to nazývajú zmyslom života, misiou, osudom, volaním Boha. Nech je to ako veĤ, cítite nepokoj a nespokoj. Kým si to neujasníte a nepodniknete kroky na jeho naplnenie. Je tou časťou skladačky, ktorou máte prispieť k vytvoreniu celku. Čo vás nadchýňa? O čom cez deň fantazírujete? Čo vás baví? Všetko sú to súčasti vášho sna.

Mnohí moji klienti sa vzdávajú vlastných túžob, pretože ich pokladajú za nedosiahnuteľné. Mám na vás prosbu: zažite snívajúce. Nech vás nebrzdia myšlienky na to, ako svoj sen dosiahnete. Inak sa alej nepohnete.

Guru Bhagwan Shree Rajneesh svojim prívržencom radil: „Buďte realisti. Pripravte sa na zázrak.“ Vezmite si jeho radu k srdcu. Život môže byť o uskutoknení vášho sna.

2. Predstavte si svoj úspech Zachyťte podstatu svojej túžby ako obraz alebo sériu obrazov odvíjajúcich sa v podobe filmu pred vašim vnútorným zrakom. Zatvorte oči a živo si predstavte

sen, ktorý chcete vytvoriť. Kto je s vami v tejto predstave? Čo máte oblečené? Ako sa cítite? Všímajte si všetky farby, pozoruhodnosti a zvuky okolo seba. Zaplňte predstavu emóciami. Ste vzrušení? Plní vášní? Plní energie? Svoj sen si zapíšte do denníka.

3. Kráčajte za svojím snom Každý deň urobte aspoň jednu vec, ktorá vás priblíži k vášmu cieľu. Nemusíte robiť nič veľké. Položte si otázku: „Čo také dnes urobím, čo ma priblíži k cieľu?“ Povzbudzuje a poštuchuje vás vaša intuícia. Informuje vás o najbližších krokoch a vytvára vám pevnú a bezpečnú cestu k vyplneniu sna. Thomas Carlyle povedal: „Naším hlavným zámerom nie je hľadať na veci hmlisté a vzdialené, ale robiť, čo máme na dosah ruky.“ Dôverujte si, pozbierajte odvalu, bavte sa a robte, čo treba urobiť každý deň.

4. Podoďte sa o svoje starosti Nie je nič ťažké naučiť sa požiadať prostredníctvom modelítby o riadenie. Keď to robíte neustále, výsledky sú údivujúce. Nepotrebuje ani veľa času.

"NEVIEM VÁM POVEDAŤ,
 O JE TO ZA SILU.
 VIEM VŠAK, ŽE EXISTUJE...
 A ZÍSKATE JU LEN Vtedy,
 KE PRESNĚ VIETE,
 O CHCETE...
 A STE ODHODLANÍ
 NEVZDAŤ SA, KÝM TO
 NEDOSIAHNETE."

ALEXANDER GRAHAM BELL

dlhú prípravu. Sta í len ob as vyslovi : „Bože, o mám robi ?" alebo „Teraz jasne vnímam riadenie."

Ke v tichosti akáte na odpove , uvo uje- te božskej intuícii prístupovú cestu do svojho srdca a mysle. U aví sa vám a napätie opadne. Skrátka: miesto nekone ného dumania nad problémom sa spýtajte Boha: „ o mám urobi ?" Potom ticho se te a upokojte svoje myšlienky. Snažte sa vy istí myse , aby sa mohla sformu- lova odpove . Zapli ste vypína univerzálnej múdrosti. Prostredníctvom otázok, meditácie, modlitieb a prístupnos ou otvárate cestu, aby váš múdros mohla oboznámi s najvhodnejším po- stupom konania.

5. Konajte tak, ako vám radí vnútorný hlas Raz ktosi povedal: „Ak ste ešte nažive, **Boh** s vami ešte nie o zamýšš a." Ke za nete dôvero- va svojmu vnútornému hlasu a za nete sa ním riadi , vaše sny sa za nú plni . Ste v kontakte so svojou Bohom ur enou misiou, pre ktorú ste na svete. Váš každodenný život za ne plynú hladko. Namiesto stresu a úporného snaženia nastúpi vy- rovnanos a pokoj.

Univerzum vám zabezpe í presne to, o potre- bujete, a vtedy, ke to potrebujete. Brána k mož- nostiam sa otvorí práve v as a to vám pomôže splni váš sen. O akávajúte Božie riadenie, starajte sa o , na úvajte mu, spoliehajte sa na a konajte pod a neho.

„**POKOJNÝ, TICHÝ HLAS BOHA**
MI NIKDY NEPRIKAZUJE
BY NIEKÝM INÝM.
POBÁDA MA ZAUJA
SVOJE PRAVÉ MIESTO
A SPLNI S UB, KTORÝ DRIEME
V MOJOM VNÚTRI."

6. Poddajte sa a dôverujte Myslím, že Woody Alien zápasil práve s týmto bodom, keď vyhlásil: „Keby mi tak Boh dal jasné zname- nie! Keby napríklad uložil na moje meno ve ký obnos pe azí v nejakej švaj iarskej banke.“ Ke ste dôsledne postupovali pod a predchádzajúcich piatich bodov, môžete si by istí, že sa všetko bude dia v ten pravý as. Pre mnohých teraz nastáva to naj ažšie — vyžaduje sa totiž trpezlivos Urobili ste všetko, o sa dalo, teraz potrebujete pokojnú myse . Ak máte jasné ciele a zámery, máte pokoj v duši a dôverujete vnútornému ria- deniu, stane sa osi ako zázrak. udia vám za nú pomáha , budú sa vám otvára dvere, svet bude plný možností. Všetko potrebné na realizáciu vášho sna sa stane skuto nos ou.

7. Vážte a užívajte si svoj život K naplne- nému životu vedie mnoho ciest. Každý z nás má tú svoju — univerzálna cesta pre všetkých ne- existuje. Správnou cestou je všetko, v aka omu sa sústreďujete na lásku, súcít, rados , schopnos odpúš a , službu druhým a po úvanie vnútorné- ho riadenia.

Píšte si denník, uskuto ujte svoje sny, tancuj- te, zabávajte sa, po úvajte povznášajúcu hudbu, navštevujte bohoslužby, ítajte duchovné knihy, bezstarostne sa hrajte, venujte sa joge, meditujte, spievajte, každý de prejavte v a nos , rozmazná- vajte sa, cho te na prechádzky alebo na túru, modlite sa, trávte as s de mi, robte, o vás baví, stavajte vzdušné zámky, doprajte si odpo inok, chodte na dovolenku, privoniavajte ku kvetom, žiadajte o riadenie, rozprávajte sa s u mi, ktorí vás môžu na duchovnej ceste vies , rozhodujte sa bez vý itiek svedomia, ma ujte, milujte rodinu a priateľov, kreslite, pýtajte sa, robte malé kroky a neprestajne krá ajte vpred. Pôjde vám to skvele. Všetko bude, ako má by .

AKAJÚ VÁS NOVÉ CESTY!

Boh chce, aby ste žili život sídliaci vo vašom srdci - život upradený z vašich nádejí a snov. Želám vám všetko najlepšie na všetkých cestách, ktoré vás akajú. Nech sa vám darí jasne po úva božskú intuíciu a vytvori život plný radosi a hojnosti - a milova ho!

AKO VYTVORI ŽIVOT POD A VLASTNÝCH PREDSTÁV

- 1) Identifikujte svoj sen.
- 2) Predstavte si svoj úspech.
- 3) Krá ajte za svojim snom.
- 4) Pode te sa o svoje starosti s Bohom.
- 5) Konajte tak, ako vám radí vnútorný hlas.
- 6) Poddajte sa a dôverujte.
- 7) Vážte a užívajte si svoj život.

Božská intuícia



PO AKOVANIE

AUTORKA

Dobrá kniha je výsledkom spolupráce a ja som mala to šťastie, že pri písaní knihy *Božská intuícia* mi pomáhalo mnoho ľudí.

Najväčšie uznanie a vďaka si zaslúžia:

LaVonne Carlsonová za dôveru v moju knihu a za to, že ma predstavila vydavateľstvu Dorling Kindersley.

Môj úžasný agent John Willig, ktorý ma vždy chápe a povzbudzuje a má veľký zmysel pre humor.

Moja redaktorka Barbara Mintonová, ktorá bola trpezlivá a dobre sa mi spolupracovalo. Grafici, redaktori a propagácia oddelenie v DK, ktoré sa staralo o presadenie knihy na trhu.

Drahá priateľka a spriaznená duša Laura Walkerová, ďakujem Ti za povzbudenie a podporu. Laura, s tebou sa báječne snívavo veľa kom.

Ďakujem aj Tebe, Shane Brodcková, moja praktická asistentka, ktorá dozerá na moju „prírodnú“, sústredenú organizáciu a vieš ma rozosmiať.

Si skutočný dar Boží!

Vďaka si zaslúžia aj moji fantastickí priatelia Bob a Gail Beckovci, Savita a Michael Brewerovci, Michael Gerrish, Shiri Hughesová, Gail McMeekinová, Marina Petrová, Jean Redpathová, Cheryl Richardsonová, Gayle Rosenová, Barbara Selwynová, Mark a Beth Sullivanovci a ďalší.

Ďakujem, že ste stáli pri mne.

Ďakujem môjmu nevlastnému synovi Cliffovi. Prajem Ti mnoho požehnaných chvíľ na ceste za životom pod a Tvojich predstav.

Ďakujem svojmu manželovi Garymu. Tvoja láska a podpora (a výborná redaktorská práca) sú pre mňa a požehnaním. Mám veľké šťastie, že som sa za Teba vydala.