

Na čem ztroskotává skutečnost „žít krásný život“?

Na strachu? Ale z čeho? Z neúspěchu, ze selhání?

Nebo vůbec nevěříte, že je to možné? Jestli ano, tak kde jste se to naučili? Od koho jste přijali takové přesvědčení? A jste si vědomi, že jste ho skutečně od někoho přejali? Nebo si myslíte, že jste si to všechno vymysleli jenom vy sami? Kdy? Jako miminko? Nebo jako školák? Nebo až v dospělosti?

Jak je možné, že některým se podařilo a daří žít v hojnosti, zdraví a kráse? Myslíte, že oni se tak narodili? Někteří ano, ale nejspíš se narodili s důvěrou v dobré.

Jiní se zase ocitali ve svém životě v nejrůznějších a těžkých situacích a přece se rozhodli pro dobré. Což znáte z různých příběhů, a to nejen slavných, kteří až ve velké nouzi, kdy neměli co ztratit, začali naslouchat svému vnitřnímu hlasu, a šli „do toho“.

A co vy?

Potřebujete se dostat do velké nouze, abyste začali naslouchat sami sobě? Opravdu se potřebujete dostat do velké nouze, abyste začali poslouchat sami sebe, a pak podle toho jednali?

Hm, já tuším, v čem je zádrhel. Pravděpodobně byste odpověděli, mně nebo sami sobě, že naslouchat umíte, ale okolnosti jsou ve vašem životě tak nepříznivé, společensky podmíněné, že není možné svého hlasu poslechnout a udělat to, co vám napovídá, protože to není společensky nebo obvyklé, a tedy bude nepřijatelné.

Tak dobře. Přestože nesouhlasím, tak respektuji, protože podobná je i moje zkušenost – až ona velká nouze, kdy se zdálo, že nemám co ztratit (i když vždycky toho ještě dost zbývá) mi dovolila, respektive mě dotlačila k činu, který byl v souladu s mým vnitřním hlasem. A to bez ohledu, co si o tom kdo myslel. Takže bych mohla vlastně říct, že jiná cesta není.

Jenže vždycky existuje ještě jiná cesta. A protože já nechci, abyste vy zažívali velkou nouzi, podobně jako mnoho jiných před námi, a protože vím, že je to možné, proto dělám to, co dělám. Proto vám píšu, připravuji meditace, snažím se sdělit horem dolem, že fakt není potřeba zažívat velkou nouzi, aby... bylo lépe.

Co ztratíte, když to zkusíte? Když uvěříte, byť zcela nově, že je možné být šťastný.

Respekt k sám sobě, tedy naslouchání svému vnitřnímu hlasu a jednání podle toho, je jedna z možností a jiných, než stereotypně obvyklých cest, jak se vyhnout cestě k té velké nouzi.

MEDITACE

Meditace je jedna z krásných a jednoduchých možností – zázračná.

Slovo **meditace** je známý pojem, akorát mnohdy zprofanovaný, mnohdy či mnohými je samotná meditace považována za zbytečnost, něco nepraktického, jinými někdy přeceňována až do extrému.

Různě.

Definice meditace naleznete kdekoliv, ty psát nebudu.

Nicméně moje zkušenost mi dovoluje pojmenovat meditaci jako jednu z dobrých cest k **sebepoznání**. Dodávám, že jsou i **uzdravující**.

Každopádně **dozvíte se hodně sami o sobě** – jak dalece si třeba dovolujete něco krásného zažívat, byť jen v představě, nebo jak dalece se vám to nedaří.

Dozvíte se, jak moc nebo málo důvěřujete sami o sobě, svým vlastním snům a přáním, natož představám. Ale ony přece jsou všechny vaše, jen vaše.

EPIGENETIKA

Výzkumy nového odvětví, kterým je EPIGENETIKA, dokazují, jak právě lidská představivost v kombinaci s meditativními stavy, pomáhají nastartovat nové, regenerační procesy v těle, ne-li zcela zásadní proměny.

Pokud jste poznali, že žádné afirmace typu: „*Jsem šťastný, jsem šťastná, jsem šťastný, jsem šťastná, jsem ...*“ nefungují, pak není divu. Protože afirmace sice fungují, ale jen za určitých okolností (**příště více**). A pokud takové okolnosti nenastanou, pak přestanete důvěřovat nejen samotným tvrzením o efektivnosti afirmací, ale pochopitelně sami sobě. A to je kámen úrazu. To je začátek blbého konce.

Všechny vaše myšlenky, které vás napadají, slova, která říkáte, pocity, které zažíváte, vše, co děláte, to vše se otiskuje do vašeho morfického pole a má tendenci k realizaci.

VLASTNÍ TVORBA

Proto je meditace báječná tvorba, protože při ní si představujete všechno v té nejnádhernější variantě, jaká vás napadne. A to, co vás napadá je zprávou o vás samotných.

Jak dalece důvěřujete tomu, co vás napadá, to je rovněž zprávou o vás – o vaší vlastní důvěře a sebedůvěře.

Nakolik dovolíte ocenit práci druhých, je rovněž zprávou o vlastní sebehodnotě.

POCIT

V každé meditaci se ocitáte ve své vlastní a jedinečné představě. Představa nemusí znamenat, že vidíte konkrétní obrazy, což je možné, ale zpravidla se jedná o myšlenky, které vás napadají.

Jinými slovy – **tvoříte obrazy prostřednictvím svých myšlenek**. Nejpodstatnější je, abyste si uvědomovali svůj POCIT. Jaký máte POCIT z myšlenek, představ, přání, snů, vizí?

Váš pocit je komunikační kód s univerzem.

Tvorba našeho veškerého života vždy začíná nějakým přáním, potřebou, vnitřním pocitem, že to nebo ono si v životě přejete. A pokud si to přejete, je více než pravděpodobné, že to potřebujete. Ale ruku na srdce, jak moc důvěřujete tomu, co si přejete, co potřebujete, že je možné zažít?

Meditace je klidné, tiché, ale jasné rozhodnutí pro to, co je dobré pro vás, a přirozeně i pro všechny zúčastněné.

V meditaci tvoříte krásné obrazy, nejprve v představě, a ideální je, když také v psané nebo kreslené formě, až se nakonec, krok za krokem, projeví vše v životě.

Pokud se rozhodnete pro dobré, projeví se dobré.

Představovat si, to přece můžete! Nebo ne?

Nemusíte pátrat po tom, zda se vaše přání a potřeby v životě uskuteční, zda je to vůbec možné, či JAK to udělat.

Nejdůležitější je **POCIT**, jaký zažíváte. Pocit je mocná energie, **komunikační kód s duchovním světem**.

Čím krásnější obrazy stvoříte, tím krásnější se k vám budou snášet v realitě. V dešťových kapkách, paprscích slunce nebo ve větru, až ve skutečně hmotném světě, v realitě.

Nemusíte úplně přesně a detailně vytvářet v představě všechny okolnosti, ty mohou být v konečném důsledku jiné, ale určitě zažijete pocit stejný (podobný) pocit, když si to dovolíte, i když okolnosti budou malinko jiné.

Pokud se vám to nebude dařit, zkuste zapátrat sami v sobě, proč si to nechcete dovolit, co vám brání?

Pro dnešek stačí.

Při každé další meditaci napíši více, jinak, nově. Ale v podstatě stále dokola:

VY JSTE TVŮRCI. Já jsem jen průvodce s odžitou zkušeností.

Přeji laskavé zimní dny.

S láskou a vděčností

Yvell

© Scholé / Yvetta Ellerová / Yvell / 2019