

Ako Muži vnímajú Ženy

Branislav Rybička

Pre všetkých, ktorí milujú život...

Ako Muži vnímajú Ženy

Branislav Rybička © 2014

Foto: Martina

Úprava textov: Sidónia Semanová

Tlačiareň Print4u s.r.o

1. Vydanie 2014

ISBN: 978-80-971692-0-6

Obsah

1. Na začiatku.....	5
2. Poznanie prítomnosti.....	14
3. Žena bytosť plná to radosti.....	16
4. Rodina naša pozemská.....	22
5. O živote.....	25
6. Hĺbka ženy a muža.....	27
7. Hra mysle.....	31
8. Miluj = Tvor lásku.....	33
9. Otvor sa.....	35
10. Tvári v tvár.....	38
11. Vedomé žitie.....	42
12. Radosť je prirodzená služba.....	44

Na začiatku

Túto knihu som začal písať ako 33 ročný. Vo svojom doterajšom živote som stretol nie jednu ženu, s ktorou som prežil rôzne nádherné chvíle a krásy života. Od počiatku mojich stretnutí všetko kolovalo okolo lásky. Lásky medzi mnou a ženou. Vnímal som od mala ženy, ako niečo výnimočné a zároveň prirodzené tomuto svetu, kde som sa narodil a žil. Môj vzťahový život začal naberať na obrátkach približne od strednej školy, kde som stretol svoju "prvú" lásku, s ktorou sme zažívali mládežnícke poblúznenia a radosti, ktoré k tomu patrili. Vyrastal som v rodine, kde sa rodičia rozviedli ešte v mojom rannom detstve, no pamätám si z toho len matne, čo sa tam naozaj dialo. No dôvody a príčiny mi z detstva neostali a vnímam, že to, čo sa dialo, malo pre rodičov väčší zmysel ako pre mňa. Mám pocit, že ma to do väčšej miery nezasiahlo a čo sa týka žien a vzťahov, určite ma to aj obohatilo. Vo svojom vnútri som cítil, že stretnúť ženu svojich snov v mladom veku bolo jednoduché, alebo by som to opísal skôr ako prirodzené. Sexuálna energia vo mne stále sršala, takže núdza o opačné pohlavie bola prirodzená. Nehľadal som nikdy krátkodobé úlety, aj keď sa to niekoľko krát stalo, no niečo tomu chýbalo, aby to vo vzťahu fungovalo naplno.

Život, ako taký, od môjho malého detstva bol spojený s prirodzeným pudom muža. No slová od rodičov, ako funguje sexualita, vzťahy, čo s tým a podobné prirodzené záležitosti si nepamätám. Skôr som počúval rady, ako uč sa, buď dobrý, šetri, myslí na budúcnosť a podobné prirodzené rady rodičov. Prečo vlastne píšem túto knihu, načo tým chcem poukázať v tejto dobe, je to, že človek, muž a žena, sú stvorení k spoločnému tvoreniu a radostnému životu v spolunažívaní. Je to prirodzená fáza života. Žiť v rovnováhe, úcte jeden k druhému, v láske, harmónii a v neposlednom rade šťastí. Zdieľam s vami moje skúsenosti vzťahov ako takých, nie len medzi mužom a ženou, no hlavne, čo sa týka opačného pohlavia. Možno sa v tom nájdú aj iní, čo ma poteší. Každý vo svojej podstate, srdcom a dušou má v sebe obe pohlavia, alebo energie a to mužskú – intelektuálnu – racionálnu, a ženskú – intuitívnu. Vyladiť si v sebe obe energie a dať ich do rovnováhy nastáva po prijatí všetkých “prekážok”, krajšie povedané skúseností. Prechádzame mnoho životov, aby sme pochopili to, čo sa v tejto dobe dá pochopiť za pár okamihov, ak sa na to pozrieme z pohľadu vesmírnej bezčasovosti.

Začnem preto od prenatálneho veku, od energie v matkinom lone, kde som sa navrátil po určitých skúsenostiach a pozrel sa na to, či tam nenastala akási nerovnováha, ktorá mohla rozladiť moje životné skúsenosti. Videl som, ako vychádzam a rodím sa na svetlo pozemské z krásnej polohy na nemocničnom lôžku. Vnímal som plač a svetlo, aj to sa mi ukázalo pri tomto výlete do daného prežitku. Narodil som sa zdravý s hlasným plačom novorodenca. Ďalšie dni, mesiace a roky prebiehali radostne, hra, škôlka, škola.

Prvé lásky v škôlke a bozky pod posteľou mi utkveli v pamäti, no ako to dievčatko vyzeralo, na to si už asi nespomeniem. Na

základnej škole sa veci dali do pohybu. Kde-tu sa objavilo dievča, no hravosť dieťaťa, nezrelého chlapca, ktorý ešte len znovu objavoval svet, nedovolila vzájomné stretnutia rozvinúť. Samozrejme, že sa mi páčili rôzne dievčatá a padol aj zaľúbený list jednej z nich, no dozrieť na to všetko chcelo ešte čas. V tejto dobe to funguje už možno inak, ale z vlastnej skúsenosti viem, že s niektorými vecami je predsa len lepšie počkať.

Po príchode na strednú školu sa roztrhlo vrece so všetkým. Či už to bol nočný život, noví priatelia, alebo školský každodenný opakujúci sa rituál školskej dochádzky. Mal som dostatok času na bližšie spoznávanie opačného pohlavia. Jednu vec, alebo vlastnosť cítim v sebe od začiatku, že si ženy treba vážiť. Viac ako čokoľvek iné na Zemi. A prečo? Sú to naše matky. Matka je aj naša Zem. Stará sa o nás, miluje, berie nás takých, akí sme. Dáva nám potravu, dáva nám život. Nikdy neodvráva a stále nás miluje. V tej dobe som to vôbec nechápal takto, no časom som pochopil, že to je pravý dôvod, prirodzenej lásky k ženám. Vážil som si ich a stále vážim, ako bytosti plné lásky, súcitu a jednoduchej radosti. Častokrát zatnú zuby, aby nepovedali niečo, čo by mohlo nás mužov chytiť za naše prílišné ego. Hnev a nenávisť im nie sú také blízke. Málokto sa vie tak hnevať a nenávidieť ako väčšina mužov. Čím to je, že majú v sebe toľko lásky, že im Boh nadelil takú nezištnosť a čistotu. Sú zázrakom v tomto svete a som vďačný za každú ženu, ktorú som v živote stretol. Nevravím, že muži sú o niečo menej cenní, alebo naopak viac cenní. Sú iní. Výnimoční, svojím talentom, svojou danosťou, ktorú v sebe nosia. Svojou rozhodnosťou a silou. Svojou múdrosťou a rovnovážnosťou. Muži v sebe nosia mier, ktorý pochopili, že bojom sa nič vyhrať nedá a ak

áno, tak ešte nepochopili, že je to len dočasné. Každá vojna raz skončí, každý útlak a nepravosť sa zmení na pravdu a česnosť. To sú cnosti muža, ktoré máme v tejto dobe rozvíjať. To sú tie božské podstaty duše, ktoré pramenia v každom z nás.

„Muž tvorca, muž podstaty vlastného bytia.“

Čím to je, že toľko mužov na svete si nevážilo ženy, tak ako to vnímam ja. Pátral som po tom vo svojom vnútri. Pochopil a našiel zopár odpovedí na túto otázku. Muž v dávnej dobe, bol lovec, bojovník, ochranca, mudrc, kráľ. Bol tým, čo viedol túto zem a dával rozkazy a ortiele všetkým navôkol. Ukazoval ako drancovať a ničiť túto zem. Bol tvorca, ktorý konal v súlade s energiou danej doby. Ak bolo potrebné ničil a nanovo staval. Inokedy si privlastnil cudzie a postavil tam svoje. Bol to muž dobyvateľ. Muž, ktorý mal potrebu podmaniť si každého a ukázať svoju silu v strachu na tom druhom. Strach mu dovoľoval ničiť a dobýjať. Ukázal silu v tom, v čom bol sám najzraniteľnejší. V strachu konal a budoval impéria, ktoré mu ďalší kráľ zobral v inej vojne, aby ukázali jeden druhému, kto má väčšie ego. Kto má väčšiu moc a vojsko. Boli to časy, kedy vládol strach a temnota. Ženy boli menejcenné, v rolách matiek a slúžok. Samozrejme, že existovali v tej dobe aj múdre ženy, vládkyne a kráľovné. No prevaha bola v mužskej sile a patriarcháte. Často sa tieto vzorce prenášali z otca na syna, z generácie na generáciu. Tým sa vytvoril akýsi vzorec – program, ako by veci mali byť, alebo ako

to kedysi bolo. Malo by to tak byť aj teraz? Je to naozaj tak? Či je to len zvyk, ktorý si ani neuvedomujeme a jednoducho ho opakujeme, až kým sa nepoučíme z vlastných chýb - skúseností, aby sme pochopili, že sme si vo svojej podstate všetci rovnocenní. Veru tak, rovnocenní, každý je sám sebou, taký aký je. Ten druhý, či už z opačného pohlavia, alebo toho istého, ho prijíma a súzni s jeho rozhodnutiami. Bez posudzovania a odsudzovania, podľa jednoduchých vesmírnych zákonov jednoty. Všetci sme súčasťou jedného celku, navzájom sme prepojení a zažívame rôzne spoločné prežitky, cez ktoré lepšie chápeme význam seba samého a celého sveta.

Ak sa muž pozrie na ženu, ako na menej cennú "slúžku", tak sa jeho ego naplní povrchnou energiou, ktorá ho nabáda, že je niečo viac ako ona. Žena - Trpiteľka sa s touto rolou stotožní a nechá so sebou v nevedomosti manipulovať. Pokiaľ nenastane zlom v jej sebauvedomení, čo jej otvorí obzor na vyrieknutie slova DOSŤ! Tam sa muž - Manipulátor, zo strachu začne obraňovať a to rôznymi spôsobmi od agresie, hnevu, až po sebalútosť a plač, lebo vo svojej podstate potrebuje v sebe vyvážiť ženskú energiu. Inak povedané nehu, lásku, aby dosiahol bytostnú harmóniu v sebe samom. Je to proces, niekedy celoživotný, inokedy to trvá len zlomok času. Jemnosť a zároveň mužnosť, je v tejto dobe akýsi fenomén, ktorý sa postupne dostáva do vedomia každého muža. Málokto ho vie dať najavo, ale v aj v tom tkvie sila muža. Samozrejme, sú to energie, ktoré sú z dávnej minulosti prirodzené, stále existovali, inak by sa opätovne nevyvinuli to tejto fázy života na zemi. Sme prepletení evolúciou zeme a celého vesmíru. Vyvíjame sa k dokonalejšej forme, ktorá sa rozvíja prirodzene každou chvíľkou nášho života.

Častokrát nevedome, no čím ďalej, tým je to vedomejšie a zodpovednejšie. Rozhodnutia v slobodnej vôli nám ukazujú, že je prirodzené kráčať tam, kam chce naša duša ísť. Nasledovať vlastné rozhodnutia a nepozerať sa na druhých, ktorí potrebujú prežiť to, alebo ono. Sloboda. Jednoduchá a prirodzená. Bažíme po nej stačí si ju len dopriať. Oslobodiť sa od tyrana a unavenej slúžky, niekomu, kto si ma neváži, preto, že som taká - taký aký som. V jednoduchosti poďakujem a prejdem ďalej, do neznámej, ale zato nekonečnej formy života, ktorá mi pripraví pravý koktail, za správnu cestou v sebazpoznaní a slobode. Očividne sa tieto veci dejú v každom z nás. Každý hľadá svojho partnera - partnerku, aby bol v rovnováhe, šťastný a naplnený. Hľadáme druhých, cez ktorých pochopíme seba. Je to dar zrkadlenia si našich životov v podstate ľudského života. On je nevrlý, panovačný, výbušný. Ona je tichá, utiahnutá. Čo sa odohráva v ich vzťahu? On, si stále potrebuje niečo dokazovať svojou silou a hlavne strachom, ktorý nevidí, ale v pozadí vlastného života sa mu krásne reflektuje. Ona je poslušná bez vlastného názoru. Jedného dňa nastane veľký zlom, väčšinou sa to udeje hádkou, lebo stret energií, ktoré obaja vyžarujú jednoducho naplnia svoj maximálny potenciál. Ona naberie odvahy a povie si DOST! Ja už takto ďalej žiť nebudem. Odchádzam. Nastal zlom. Obaja sa od seba naučili čo potrebovali. Naučili sa to, že žiť v takejto energii je neprirodzené, aj keď takto veľa rokov žili, no nenastala žiadna zmena, ale v podstate nastala obrovská zmena ich vlastného potenciálu. To, ako s tým naložia ďalej, je na nich. No jednoduché slovo dost, zmenilo ich postoj k životu a nahliadnutie na nové možnosti. Čo sa deje ďalej, je spleť slobodnej vôle a rozhodovaní, či už ženy alebo muža. Ktorú cestu si vyberú žiť. Jedna možnosť je, že si žena nájde partnera, ktorý je láskavý, dobrosrdečný, pozorný, lebo to jej v partnerskom vzťahu chýbalo a nepoznala to, čiže jej príde do života partner, ktorý jej naplní vlastné túžby a prania. K mužovi príde žena, ktorá ho bude

kibicovať, komandovať a dávať mu úlohy, tak ako to on robil doposiaľ. Vraví sa, že čo zaseješ to aj zožneš. Zasiať si vo svojom živote hnev, tak ho z druhej strany aj dostaneš. Je veľa možností a rôznych skúseností, ktoré vieme na Zemi zažiť. Preto, ak sa rozhodujeme v láske a dáme tomu druhému priestor na vyjadrenie vlastných potrieb, pochopíme jeho podnety a tým nájdeme aj cestu k sebe. Počúvať vedome a vnímavo druhého a nechať vyjadriť jeho city, je posun v nás samých. Tým, že počúvame a vnímame, čo sa deje druhej osobe, stávame sa jednotnými a súcitnými. Budujeme si empatiu v živote, ktorá je našou prirodzenou obranyschopnosťou voči nízkym energiám a pocitom. Empatia pramení zo srdca, z bezpodmienečnej lásky, kde sa nachádza naša prirodzená rovnováha, stred nášho bytia. Učíme sa byť empatickí voči druhým a tým dávame prednosť duše, aby bez posudzovania našla svoju cestu k vlastnej podstate. Tým, že sme vnímaví a počúvame, naša epifýza rozvíja svoj potenciál a celé telo sa dáva do rovnováhy. Je to však len jedna časť toho, ako vnímať toho druhého, jeho postoje a pocity. V skutočnej odovzdanosti a dôvere sa naplňajú tie najtajnejšie prania a túžby. Lebo ak odovzdám všetko čo ma ťaží, stanem sa slobodným a tým aj prázdny v mysli, vytvorím si priestor na tvorenie niečoho nového, čo ma naplní a ukáže mi cestu ďalej.

Vzťahy medzi mužom a ženou sú zázračné, je to úcta splietaná v krásnej dokonalosti čistoty, prirodzeného bytia bytostí. Nikto úplne nepochopí teba, ale ty sám vieš pochopiť seba v tichej podstate toho, kým naozaj si. Hľadáš a nachádzaš všetko, čo v danej chvíli potrebuješ. Nachádzaš jednoduchosť, nachádzaš lásku, nachádzaš podstatu svojej podstaty v sebe.

„Hľadáme všetko v druhom a predsa to máme stále v sebe.“

Žijeme životy jeden za druhým, počúvame to akými sme, alebo akými by sme mali byť. Kto to vie najlepšie a kto nám ukazuje cestu. Je to stále naša duša, naša podstata, ktorá sa prejavuje v rôznych fázach života. Najprv ako čisté a nevinné dieťa, ktoré sa neskôr rozvinie do rodičovských programov a programov života skúšaného dieťaťa. Zakazujúce a prikazujúce to, ako a akým spôsobom tvoriť a žiť život podľa prianí a túžob druhých. Počúvame kam ísť a čo robiť. Počúvame, čo je pre nás v danej chvíli najlepšie. Ak sa rozhodujeme v tom, čo nám vraví iný človek, ktorý vidí v nás kam sa môžeme posunúť. Ak je to pre nás naplňujúce a cítime radosť, je to dar, že nám druhý v láske pomáha a podrží v danej chvíli. Rozvinú sa tak naše danosti a cieľ v ceste nášho života dostáva zmysel a naplnenie. Chodíme a kráčame každým dňom v mori poznania. Hľadáme a nachádzame seba v tichosti, láske, súcite a pokore prítomnosti všetkého čo je. Prichádza k nám už len to, čo je pre nás podstatné. Čas sa zrýchľuje a predsa niekedy máme pocit, akoby sa všetko zastavilo a nastala len čistá prítomnosť v celku.

„Hľadať v studnici poznania samého seba a nájsť
jednoduchosť, ktorá pramení so srdca každého z nás.“

Poznanie prítomnosti

Prečo je prítomnosť toľkokrát opakovaná. Čo znamená žiť v prítomnosti? Čo je to prítomnosť? Ako ju vnímať?

Vnímam ako mi prsty samé píšu tieto slová. Ako prsty ťukajú jeden za druhým slová, ktoré prichádzajú nevedno odkiaľ. A predsa cítim a vnímam, ako sa energia vedomia celku, všetkého čo je, manifestuje a odovzdáva slová ďalej. Je to odovzdanosť všetkému čo je. Je to čisté vedomie, ktoré hovorí skrze tieto riadky a slová. Predávajúce to, čo je potrebné pre pochopenie všetkých, ktorí čítajú tieto riadky. To je prítomnosť. To je tá jednoduchosť. Nehľadať v spleti myšlienok. Nehľadať čo je to život. Iba ho nechať plynúť a nasledovať to, čo je také, aké je.

Mám v sebe poznanie celého vesmíru, ktoré je naplnené nekonečnou energiou, ktorú dávam ďalej tým, že odovzdvám seba ako súčasť celku písaného tieto riadky. Pre jedného nepochopiteľná spleť myšlienok, pre druhého jasné a čisté vedenie srdca, duše, vedomia. Vnímam slobodnú vôľu, vnímam čistotu manifestácie ducha cez nás všetkých. Každý máme svoju časť inde a predsa sme na zemi, ako rodina naplňujúca svoje slobodné rozhodnutia. Kto

chce zažiť radosť, tak si ju vyberie, lebo ho prirodzene ťahá, ako drak na šnúrke dieťaťa v ruke, s ktorým sa hrá vietor na oblohe. Slnko ho nabíja energiou a cíti jeho radosť a čistotu úsmevu radujúceho sa dieťaťa. Teším sa v tichu a šťastí, toho čo je také prirodzené a dokonalé. Božská bunka naplňa moje bytie. Slová a myšlienky manifestujúce sa cez čisté riadky radujúceho sa dieťaťa. Dospel k detstvu, dospel k radosti, k úcte v duchu, k úcte ku všetkému, čo ku mne a odo mňa prichádza.

Žena bytosť plná radosti.

Žena bytosť čistá a radostná v jasnosti a šťastí, jednoduchosti matky a čistej bezpodmienečnej lásky, ktorá si váži kým a s kým je. Povedala dosť hnevu a strachu, posunula sa ďalej, povedala dosť nenávisť a agresii, každému vo svojom okolí. Dovolila si byť slobodná a šťastná, vo svojom vnútri, so všetkým čo ju kedy naplňovalo a naplňa. Je to tá istá báseň, ako žiť život s niekým, kto si ťa váži preto, že si taký, aký si. Bez predsudkov a očakávaní a predsa s radosťou a humorom dieťaťa, jemne a nežne si doberajúci, tvoje maličké nedokonalosti, ktoré vníma, ako hru v partnerskom živote. Teší sa z tvojich slabých stránok a robí z nich silnejšie, teší sa, že vie, že dokonalosť tvojej duše je čistá a ukazuje nedokonalosti ega a programov, ktoré miznú a strácajú sa v nekonečnosti jasnej a čistej prítomnosti. Užívam si to plnými dúškami, užívam si to v tichosti a nekonečnom smiechu a radosti všetkého čo je. Som šťastný, že mám pri sebe niekoho, kto cíti a vníma, čo je život. Vníma, že všetko dáva jednoduchý smer. Všetko dokonale do seba zapadá a jasné intuitívne chvíľky života ukazujú smer ďalej. Tam, kde je to ešte skryté za rúškom tajomstva.

„Vzťahy sú tak komplikované myslí a tak jednoduché duši.“

„Vzťahy sú tak čisté a tak prirodzené.“

Muž a žena. Biela a čierna. Tvoria spolu súhru života. Tvoria dokonalosť v spleti svetla a tmy. Kto je svetlo a kto tma. Kde je začiatok a kde koniec. Nikto, alebo všetci. Žiadne polarity. Žiadna súčasť ani nesúčasť. Iba jednoduchá súhra prítomnosti v jemnosti a nežnosti lásky. Žiadne opovrhovanie toho druhého, žiadna nadradenosť. Žiadne pochybnosti. Odovzdanosť a bytie samého seba.

„Vážim si ťa žena, za to, že si si vybrala byť ženou v tomto živote.“

Si čistou láskou. Si matkou nás všetkých. Si tým, kto lásku dáva a nič za ňu neočakáva. Si tak silná, ako táto planéta sama. Si tak silná, ako celý vesmír. Tvoja čistá láska je radosť v srdci. Tvoja bezpodmienečnosť je tanec všetkého. Chápeš, cítiš, vnímaš. Vnímaš muža, ktorý sa stará a chráni teba a tvoju rodinu. Ty ju hladíš a dávaš nehu, ktorá zalieva celú rodinu v harmónii. Dopĺňate sa a tvoríte čisté bytie. Radosť v mieri. Lásku v šťastí. Je krásne to cítiť, je čisté to žiť. Je prirodzené vyvážiť všetko, tak ako je to prirodzené. Našou rovnováhou, tvoríme rovnováhu na celej zemi. V úcte ku každej bytosti. V súcite ku všetkému živému čo prechádza transformáciou k rovnováhe.

Žena, dcéra, matka, vnučka, strynka, babka, prababka, bohyňa. Čím všetkým si za celý svoj život prejde takáto žena. Akými úlohami si tvorí svoj život. Byť obeťou, alebo silnou paňou. Byť otrokom, alebo láskavým anjelom. Hľadajte synonymá v týchto slovách. Hľadajte hĺbku v sebe, vo svojej duši, tam pramení vaša skutočnosť a podstata vás samých. Žien, matiek zeme, prepojených cez lono zeme. Jej srdce je čisté ako najčistejší krištál, ktorý vás láska, tak ako aj vy láskate svoje deti. S úctou, čistou láskou, bezpodmienečnou. Áno, bez podmienok k láske sa láska stáva láskou. To je vaša prirodzenosť, to je vaša úloha, naučiť, pochopiť, precítiť, prebudiť to v mužoch. Nechať ich vzplanúť vo svojej pýche, ale ako krotkých baránkov ich k sebe pritúliť, nech pochopia čo všetko vo svojom vnútri máte. Úcta jeden k druhému. Rozhodnosť muža a jemnosť ženy. Sila muža, v mieri, v srdci a rovnováhe. Sila ženy v jej súcite a každodennom pochopení. Vzhliadať jeden k druhému, ako k sebe samému. Neklásť nikoho na piedestál, len tíško v láske túžiť po spoločnom mieri. Pokorou egu a rozhnevanej mysli. Lásku svojmu srdcu a čistej duši. Tvorením si vytvoriť na zemi spoločný raj pre svoje deti, pre každodenný smiech.

Súhra dvoch duší je tanec pozemský. Nájst' v tom symbiózu a spriaznenosť je celoživotná cesta. Cesta môže byť harmonická, alebo cesta s hnevom a nenávisťou. Prečo zotrvať vo vzťahu, ktorý mi viac berie ako dáva. Prečo žiť s niekým, kto mi nadáva a haní môj život. K čomu je taký život, ak ho nežijeme v naplnení a prirodzenej rovnováhe a šťastí. Hľadal som odpoveď na tieto otázky a častokrát som dostal odpoveď, že peniaze sú to, prečo sme spolu. Je to hlavne strach. Strach so zmeny a samoty, ktorá je samozrejme len ilúziou zvyku vytvoreného z každodenného kŕmenia strachu.

„Strach má svoju nízku inteligenciu, ktorá končí stále len v myšlienkach.“

Láska je povzbudivá vábivá a slobodná. Cez rozhodnutia lásky sa posúvam ďalej. Cez rozhodnutia v strachu sa oddaľujem od evolúcie a dávam sa na cestu „späť“, späť s maličkými krokmi vpred. Ak sa jedného krásneho dňa rozhodnem povedať nie strachu a vyberiem si vedome lásku. Nastáva jednoduchá a prirodzená zmena v živote. Nstanú nové možnosti a všetky strachy začnú búrať svoju štruktúru a obratia svoju tvár svetlu, ktoré ich prijíma a premení na úplné nové možnosti života. Preto sú vzťahy o súhre a rovnováhe, láske a dôvere. Súhra, keď sú dvaja v hre, áno sú v hre. Obaja sú sami sebou, tým kým sú. Jeden muž a jedna žena. Lenže, ako sa naučiť byť mužom a byť ženou. Prirodzenou láskavou matkou, ak na mňa útočí ego toho druhého. Jednoducho, tým, že si uvedomím, že je to ego. Vytvorená časť mysle, ktorá koná na zlovykoch a podporuje strach, hnev a nenávisť. Čo tak ich pochopiť a povedať im ďakujem, poslúžili ste môjmu cieľu a môžem sa pohnúť ďalej vo svojich cnostiach duše a poznaniami šťastia.

Znie to jednoducho a vskutku to aj také jednoduché je. Stačí sa rozbehnúť a urobiť prvý krok. Krok vo svojom srdci vo svojej duši, vo svojom vnútri, povedať si idem ďalej, nech sa deje, čo sa diať má.

„Otváram sa nekonečnému vesmíru a teším sa na lásku, ktorú si zo srdca vyberám.“

To je moja voľba pre budúcnosť v prítomnosti. Cítim úsmev na tvári, úsmev v srdci, hreje a rozohrieva môj oheň, ktorý mi ukazuje ďalšie možnosti, toho kam kráčať životom.

Už netreba veľa, stačí sa len rozhodnúť čo je pre mňa prirodzené. Čo je pre mňa radostné. Čo je pre mňa jednoduché. Prestať sa obávať finančných závislostí a nájsť si prácu, ktorá mi prinesie hojnosť a radosť z toho čo robím. Otváram sa svetu, jeho nekonečným krásam poznania. Veď svet je jedno krásne divadlo, kde si hráme svoje role a bavíme sa najlepšie ako vieme. Ak sa bavíme s radosťou, tak sa nám radosť ukazuje na každom kroku. Ak sa hráme so strachom, strach sa nám deje všade kam ideme. Ach, tá krásna možnosť slobodnej vôle. Tá jednoduchá pravda čistého vedomia v poznaní samých seba. Toľko slov a toľko myšlienok, sú

každodenným tokom energie nami spriadanej. Zmeniť zvyky sa javí ťažkým. Zmeniť myslenie ešte ťažším. No prvý krok už máte za sebou, inak by ste túto knihu nečítali. Čítate ju preto, lebo ste sa rozhodli, že sa zmeníte. Rozhodnutie spoznať seba. Rozhodnutie súcitu a úcte k vlastnému poznaniu života. Poznávame seba cez druhých. Zrkadlíme naše skryté stránky v našom okolí. Pozorujte v radosti, čo sa vôkol vás deje. Pozorujte a tešte sa z toho krásneho života. Nech má akékoľvek skryté čiastočky.

Rodina naša pozemská

Podíme si povedať o vzťahoch k našim rodičom. K našim darcom životov, cez ktorých sme prišli na túto krásnu planétu. Oni nás stvorili s láskou. V objatí, v milovaní, toho kým pri našom počatí boli. Spojili sa v láske, lebo jedine cez lásku sme tvoriví. Otec pridal semienko múdrosti a matka vajíčko láskavosti, spojené v jedno, zázrakom života. Ako je to možné a predsa je to prirodzené. Spojili sme sa v lone matky a začali našu púť na zemi. Už vtedy sme vedeli, že náš čaká nádherný život na zemi, plný skúseností, každodenných radostí a starostí. V bruchu sme sa vyvíjali a hladili nás dotyky matky, otca a všetkých, ktorí sa tešili nášmu príchodu na Zem. Už vtedy sme počuli rôzne slová, ktoré sa nám postupne ukladali do podvedomia, už vtedy sme si skladali vlastnú sieť poznania a myšlienkových pochodov. Hľadeli sme a čakali, naberali silu a rástli. Pri narodení a prvom plači, sme sa nevedomky tešili a s úžasom dieťaťa hľadeli na svet vôkol nás, ktorý sme väčšina z nás prežili v osvetlenej časti nemocnice a lôžku matky. Prestrihnutím pupočnej šnúry, začala naša cesta vlastného žitia. Jedlo sme prijímali od matky a postupnou premenou stravy sa začali vyvíjať aj naše zmysly. Prvé kroky, prvé slová, prvé bozky. Všetko to bolo pre nás, akoby prvýkrát. No pre väčšinu z nás to prvýkrát nebolo. Na zemi sme už boli a zažívali sme to všetko ďalší a ďalšíkrát a stále sme mali pocit, že je to nové a nepoznané. To je zázrak života, prísť do zabudnutia a rozpomenúť sa na to, čo sme už dávno vedeli. Začali sme chodiť do jaslí a škôlky, spoznávali nových priateľov, rástli sme do väčšej sily a naplňali sa všetkým novým, čo sme každý deň stretávali. Škola bola iný oriešok, písanie, čítanie, počty. Niekomu to išlo ľahučko, inému to chvíľku trvalo, no časom

sme všetci zapadli do kola poznania abecedy a pokračovali v písaní, kreslení a čítaní všetkého, čo dnes zdieľame do slov a myšlienok. Ako malí, sme nevedeli a nemali toľko poznání a predsa sme všetko vedeli, nebolo nám treba učiť sa jesť, spať, chodiť na toaletu. Danosti, ktoré sú nám prirodzené. Čo by sa stalo, ak by sme nenastúpili do škôl, ako by sme vedeli písať a čítať. Naučili by sme sa to ? Alebo by to bolo pre nás zbytočné. V dnešnej dobe by sme sa bez toho asi nezaobišli, ale predsa by sme vedeli fungovať a žiť. Možno aj oveľa jednoduchší a čistejší život, bez všetkých manipulácií, ktoré si človek ani neuvedomuje. Čítanie a písanie je pre nás taká samozrejmosť, ktorá úplne patrí k životu .Píšeme a čítame denne. Zahlcujeme sa informáciami a ukladáme si ich do podvedomej mysle, a potom sa s nimi stotožňujeme, akoby to bola jediná skutočnosť, a pritom zabúdame na naše vnútorné hodiny, na našu dušu, ktorá cíti a vníma, čo je pre nás v skutočnosti potrebné. Nehľadáme a predsa hľadáme. Sme ťahaní poznáním stále niečo objavovať a dopĺňať. Rozširovať a vzdelávať sa, aby sme stihli čo najviac, kým nám vyprší čas na zemi.

„Nehľadáme na smrť, ale tešíme sa životu.“

Krásnemu a pestrofarebnému životu, v nekonečnej možnosti voľby nás samých. Rodičia učia deti ako robiť to, alebo tamto, dávajú im svoje skúsenosti najlepšie ako vedia. Dávajú im svoje poznanie, a pritom nepozerajú na deti, ako na bytosti, ktoré v sebe

určité poznanie majú. Stačí sa len zahľadieť na dieťa a opýtať sa ho, čo by rado robilo. Čo si prosí a na čo má chuť. Stále nám povie, len to čisté a prítomné, čo mu v tej chvíli napadne. Pozorujte svoje deti, pozorujte, čo vás učia. Učia vás veľmi veľa, lebo nie sú na tejto zemi prvýkrát.

„Deti toho už vedia dosť a učia sa pre radosť.“

Áno, pre radosť sa učíme veci nové a nepoznané. Nové dobe, nové prítomnej chvíli, nové danej energii. Dajte im možnosť, nech si vyberú samy čo chcú. Nerozhodujte len z vlastnej iniciatívy, buďte komunikatívni a otvorte sa im naplno. Uvidíte čo sa dozviete, keď zabudnete, že len vy viete, ako to všetko má byť. Nevravím, že to neviete, len si otvorte ďalšiu možnosť, ktorá je vám k dispozícii. Deti sú naša budúcnosť. Deti sú náš zajtrajšok. Prišli v inej vibrácii zeme a vedia veci, ktoré sa my ešte len učíme. Urobme svet lepším, aby naše deti mohli kráčať v lepšom svete.

O živote

Táto kniha nie len o Źenách ako vidíte, je o skutočnom vedomom živote. V tvorení svojich snov a zmene starých ošemetných programov, ktoré miznú postupne z tohto sveta a nahradzuje ich nová časť života. Života, ktorý sme doteraz žili v strachu, obavách a pochybnostiach. Je na čase si vybrať šťastný, pokojný, mierumilovný a radostný život. Ved' o čom by bol život, keby sme ho nežili v šťastí a radosti. Radujeme sa z našich úspechov, z úspechov našich deti.

Radujme sa z nedokonalosti nás samých, a tým sa posúvame ďalej. Tým prichádzame na to, že nie všetko, čo je pre nás prirodzené, aj dokážeme a môžeme sa tak ďalej posúvať a zdokonaľovať vlastné poznanie nás samých. Ak niečo nevieme, je krásne, že sa na to s radosťou pozrieme, lebo niečo nevedieť na fyzickej úrovni je krásne poznanie toho, čo sa môžeme ešte naučiť a rozšíriť tak svoj obzor o niečo nové. Dokonalosť celého vesmíru je prirodzená, je to danosť života, na ktorý sa pozeráme z hora. Z vyššej perspektívy bytia. Vnímame, že planéty sa točia po svojej osi. Energie prúdia zo zdroja. Všetko funguje v rovnováhe. Na pozemskej úrovni sa na to často pozeráme ako na chaos, nerovnováhu. Je to v poriadku, je to tak, ako má byť. Naše vnútro nás vedie k tomu, aby sme pracovali na dokonalej nedokonalosti a dávali všetko do rovnováhy nášho bytia. Najprv pracujeme na sebe

a prijímame vlastné výzvy, ktoré nám ukazujú čo sme v sebe ešte nespracovali – neprijali. Neskôr po spracovaní programov sa pustíme do práce na celku, na planéte, na galaxii.

„Našou prirodzenou danosťou je multidimenzionalita.“

Je to naša časť, ktorá plavá a funguje v bezčasovom bytí. Vníma možnosti a danosti minulosti a nasledovanie budúcnosti, ktoré sa prelínajú medzi sebou a tvoria tak potencionálne skúsenosti, ktorými prechádzame v tejto realite. Presúvame naše vedomie, prirodzene. Pracujeme na tom, aby sme poznali a doladili najviac možného. Je toho nekonečne veľa, tak ako vesmír a ďalšie vesmíry sú nekonečné. Môžeme sa držať jednej úlohy a pomáhať ju zdokonaľovať, až do najmenších detailov. Na druhej strane si môžeme vybrať, čo sa nám páči z nekonečnej plejády možností života a zažívať nekonečnú spleť. Zmes života je krásna, je nekonečne pestrá a radostná. Múdrost' je v jednoduchosti, trpezlivosti a láske k nám samým a celému stvoreniu. Život sám o sebe má veľa esencií, stačí si len zo srdca z duše vybrať, ktorá nám chutí.

Hĺbka ženy a muža

Žena ako bytosť pozemská. Duša, ako bezpólová častica jednoty. Muž ako aspekt zdroja, prenášaný cez telo na zem. Spolu tvoria jednotu, jednotu duše, ktorou sa spoja v jedno, či už v tomto živote, alebo v nespočetne ďalších životoch. Spoja sa prirodzenou cestou, keď ich vedomie dozrie a bude pripravené kráčať ďalej. Tento vesmír sa mení, tak ako tomu bolo niekoľkokrát pred tým, ďalšia fáza spojenia a rozdelenia. Nádychu a výdychu. Každodennej premeny a transformácie.

Žena pozri sa na seba z hĺbky vlastnej podstaty. Pozri sa na seba v tichosti a čistej dokonalosti seba samej. Duše, matky zeme. Matky všetkého, čo ťa naplňuje. Odpútaj sa od hnevu, strachu a obáv všetkého, čo ti bráni byť naplnenou a čistou láskou a svetlom. Ži radosťou. Ži tým, čo máš rada. Tvor to, čo je pre teba teraz dôležité. Tvor seba vo všetkom čo je. Tvor ďalej, čo je pre teba naplňujúce. Tvor to, čo tvořit chceš. Vyber si sama. Vyber si a raduj sa z toho.

Žena, dcéra to zeme, žena dcéra to boha. Božskej energie prameniacej zo zdroja. Pri spolení s čistým mužom, ktorý vníma svoju podstatu a vníma tvoju ženskú dokonalosť. Vnímajúci jednotu

a spojenie dvoch čistých duší, pripravených na ďalšiu fázu života. Ste jedným, spojení dušou, spojení vláknom, ktoré je len vaše, a tým ste súčasťou jeden druhého. Cítite to, je to pre vás prirodzené, ako vás naplňa a viete, čo je pravda. Čo je vaša pravda, čo je pravda celku takého aký je.

Muž, vnímajúci svoju silu. Vnímajúci sebedomé konanie kráľa, ktorý udržuje mier vo svojom okolí. Vníma jeho podstatu a teší sa, že jeho kráľovstvo sa rozrastá. Mier sa šíri celou krajinou a radosť rodiny je cítiť všade navôkol. Podstata muža sa v jasnosti a jeho prirodzenej danosti manifestuje v jeho prítomnosti. Dokáže čeliť všetkému, čo sa vôkol neho deje a doladí akúkoľvek skúsenosť a prežitok v ľahkosti a múdrosti. Muž je mierom a kanálom božskej energie, ktorá preniká jeho telom a ukotví energiu zdroja božského vedomia na zemi. Cez telo prenáša svetlo a spája ho so ženou a udržuje rovnováhu a extázu života v radosť a posvätné prítomnosti. Je to jeho príležitosť byť tým, kým je. Príležitosť, ktorú koná v ľahkosti, lebo vie, že to je jeho úloha a prirodzenosť s ktorou na zem prišiel, aby cele kráľovstvo zeme rástlo a rozvíjalo vlastné potenciáli podľa slobodnej vôle, každého v kráľovstve. Vie, čo sa tam deje, lebo jeho vedomie udržuje rovnováhu a mier celku. Cíti potrebu, ktorú kráľovstvo vyžaduje a doplňa všetko, tak ako len najlepšie vie. Koná v súlade s celkom a spolu s kráľovnou si užívajú radosť života. Vedia, čo je pre nich potrebné a čo si vyžaduje ich život. Sú jedným, konajúcim v súlade s celkom. Načúvajúc prirodzenú intuíciu a jednoduchosť života. Sú tými, ktorí sa radujú a užívajú si život naplno, tvoria ďalšie generácie, aby sa ich vedomie rozširovalo a prichádzalo ich božské semä ďalej. Aj keď vedia, že ich cesta sa jedného dňa na zemi skončí. Vedia, že sú tu ďalšie

duše, ktoré si prajú prísť na túto posvätnú planétu. Zažívať vlastné skúsenosti, radosti a strasti vlastných životov. Slobodná vôľa je čistým zmyslom pozemského života. Slobodná vôľa konajúca v prospech celku je školou pre nás všetkých, konajúcich a žijúcich pre blaho seba a nás všetkých. Je to ďalšia časť pochopenia vlastnej reality života.

Naše telo je ako vesmír, ktorý je prepojený jemnými vláknami. Čo cítime v sebe sa odráža vo vesmíre. Prichádza to postupne a odchádza to postupne. Sme tvorcami vlastnej reality, podľa potrieb a skúseností duše. Sme maličké častice celku, ktorý vnímame ako súčasť nás. Vieme si precítiť celok a navrátiť sa do individuálnej časti pozemského tela a nechať plynúť ďalej život podľa danej príležitosti slobodnej vôle. Otvorením sa vedomiu vlastného poznania sa otvoria kanály, ktoré nám umožnia pozrieť sa na vlastné danosti a skutočnosti, podľa postupného napojenia a doladenia. Je vhodné začínať postupne, podľa toho, čo je pre nás v danej chvíli potrebné.

Najprv si otvorím sebelásku, vnútorné dieťa, ktoré je hravé a nepozná prekážky, rado skúma svoju podstatu a vie, že je stále v bezpečí. Teší sa z každej novej veci, či už poznanej, alebo nepoznanej. Je prirodzenou radosťou a šťastím v živote. Bez váhania koná a robí veci spontánne. To je jedna z častí v nás, ktorú pri prebudení potrebujeme pre náš ďalší rozvoj. Uľahčí nám cestu sebapoznania a otvoríme sa prirodzenej radosťi života. Návod na

život neexistuje a predsa je život sám o sebe veľmi jednoduchý a aj keď sa niekedy zdá, že je toho veľmi veľa na poznanie a spoznávanie, tá najjednoduchšia časť v nás hovorí, že prítomnosť, milovanie seba a všetkých navôkol, je to, čo v živote naozaj treba.

„Chod' nad obmedzenia mysle a buď stále šťastný, nechaj myšlienky myšlienkami a buď stále šťastný.“

Niekedy sa javí toto múdre poznanie ako nemožné v spleti našich životných skúseností. No ak si to raz vyskúšame pochopíme, že niečo na tom pravdy je. Život v šťastí, jednoduchej prítomnosti je božský, bez ďalších okolkov a chcení. Je to len časť na ceste seba poznania. Časť, kde si túto kapitolu života všimneme a kráčame ďalej v poznaniach seba samého. Návod na život má každý v sebe, vo svojom vnútri tam, kde je srdce spojené s časťou duše, s našou božskou časticou celého stvorenia. Tam je naše posvätné srdce spojené s posvätnou myslou. Tam rozvíjame vlastné danosti a prirodzenosti.

Hra mysle

Pochopením nášho ega, ako dualitnej časti v nás, sa posúvame do jednoty celého poznania vesmíru. Je množstvo „návodov“ ako pochopiť a prijať časti nižšieho ja – ega. Je množstvo kníh a skúseností, ktoré zažili a zažívajú ľudia. Z môjho pohľadu a poznania je ego naša súčasť, ktorou sme si v nevedomosti potrebovali zažiť oddelenosť. Zažiť pocit personálnej osobnosti, oddelenej od celku. „Som len ja a nikto iný“ vraví ego z pyšnej časti. Jednou jeho časťou je pýcha. Pýcha je nadradenosť a to v jednote celého stvorenia, nie je možné. Strach, ako časť duality polárneho bytia, kde láska zvíťazí nad strachom. Kde sa bijú v poli o to, kto bude kráčať ďalej. Ako dať vlastné ego do pochopenia seba samého. V mysli našej podstaty nižšieho ja, sme oddelení od celku a predsa sme s ním spojení, je to dané tým, že vieme čo máme stále robiť, naše podvedomie nás vedie k daným skúsenostiam, aby sme pochopili seba samého. Ego je nástroj na žitie v dualite. Ego je časť v nás, ktorú je potrebné v určitej časti nášho vývoja úplne prijať a pochopiť so všetkými jej vlastnosťami a danosťami. Prijatie znamená prestať bojovať s tým, čo sa mi nepáči, čo som si vytvoril vlastným myslením, prijatie znamená poďakovať za to, čo som už pochopil a vo vďaka to nechávam ísť ďalej. Vo vlastnom pochopení seba samého. Ak to tak urobím, naplním sa radosťou života a jednotné bytie s celkom sa stane prirodzeným. Niekedy trvá, kým sa všetky časti ega zjednotia, záleží to od toho, koľko sme ho za celý život krmili našou energiou. V počiatku sú malé záblesky jednoty, ktoré sa časom rozširujú a ego sa stáva latentné, až po úplné splynutie v jednote, kde oddelenosť je ilúzia a jednota prirodzenosť.

Ego je – bola pomôcka na dosiahnutie sebapoznania cez všetky možné programy a skúseností v tomto vesmíre a na tejto planéte. Nástroj na pochopenie duality a oddelenosti od zdroja – celku – jednoty – boha.

Miluj = Tvor lásku

Muž jedinec vníma ženu, ako niečo nádherné vo svojej kráse a jednoduchosti. Niektorí muži sa pozerajú na ženu, ako na nástroj ukojenia vlastnej túžby po spolení a splynutí v jedno pudovým konaním. Hľadajú konkrétnu ženskú energiu, aby vyvážili a zjemnili vlastnú energiu, častokrát nevedomým pudovým spôsobom. V milovaní, v posvätnom spolení dvoch bytostí, sa nástroj alebo krajšie povedané akt stáva niečím, čo je mimo ľudské vnímanie a pochopenie. Ak sa na to pozeráme zhora z vyššej perspektívy splynutia a tvorenia toho, čo sa deje pri posvätnom akte. Je to spojenie dvoch vesmírov. Je to spojenie a splynutie v jedno. Ak sú odbúrané a pochopené všetky programy a obmedzenia mysle. Obaja si užívajú jeden druhého ako celok. V bezmyšlienkovom stave sa oddávajú blaženosti spojenia a nastáva úplné splynutie duší. Je to blaženosť spojená v extáze milovania. Bez ďalších potrieb dosiahnuť orgazmus. Bez ďalších dráždení, tvoria a užívajú si samotný akt, ktorý je milovaním samotným. Stáva sa to, keď obaja dozrejú a doplnia v sebe všetko, čím sú, vo svojej nevinnosti a prirodzenosti božských bytostí. Nehľadajú ďalej, iba sú a užívajú si naplňujúce energie, ktoré prechádzajú ich telom a tvoria ďalšie časti v ich okolí. Ich vír lásky posvätného aktu sa šíri celým okolím a prežaruje celé miesto do širokej diaľky. Vibrácia, ktorá sa tvorí čistým aktom je veľmi liečivá na všetkých úrovniach tela a duše. Celé vedomie vtedy expanduje a rozširuje svoje možnosti do nekonečna. Čím dlhšie posvätný akt trvá, tým je liečivá energia povznášajúca a povzbudivá, naplňujúca. Nejde o kontrolu mysle, ale o čistú oddanosť a radosť z prítomnosti toho druhého – tej druhej osoby, bytosti. Tvorením samotného spojenia dochádza

k úplnej očiste myšlienkových foriem a blokov z minulosti. Milovanie nie je nástroj. Milovanie je očistné a naplňujúce spojenie dvoch milovaných a milujúcich bytostí v čistote ich srdc. Milovanie je radosť života a užívanie si jeho darov vo fyzickej realite. Máme dar rozmnožovania sa a spájania sa úplným fyzickým spôsobom preniknutia do poznania a zákutí ľudského tela. Vážte si každého, s ktorým sa fyzicky aj duševne spájate pri milovaní. Dáva vám samého seba, tú najčistejšiu časť, ktorú má, odokrýva pred vami všetko, tak ako sa otvárate obaja. Muž vníma ženu pri milovaní, ako jedno, spája božskú časť cez zdroj, dodáva energiu žene vo všetkých pohyboch a dotykoch, naplňa ju celú. Žena spojená so zemou vyživuje celé bytie v milovaní, naplňa svoje poháriky poznania a raduje so spojenia s bohom v mužskom tele. Je to posvätné spojenie dvoch nádherných bytostí splynutých v jedno.

Otvor sa

Jednoduché nasledovanie vlastného pocitu – vnemu – intuície , je našou prirodzenou súčasťou. Jedine my vieme, čo je pre nás potrebné a vhodné. Jedine náš pocit, ktorý cítime, je pre nás správny. To je náš kompas v živote, naše pozitívne, alebo negatívne emócie a cítenie. Náš život je naplnený láskou k sebe a ku všetkému živému v našom okolí.

Pre vhodné a správne nasledovanie a spoznanie intuície je vhodné nasledovať na začiatku prvú myšlienku pri hľadaní odpovede. Intuícia je častokrát záblesk uvedomenia si kam kráčať, alebo ako sa rozhodnúť. Je to úplné spojenie s naším vyšším Ja, ktoré nám ukáže jasnú cestu ku svojmu cieľu, ktorý sme si v minulosti stanovili, alebo vybrali. Tým sa dostávame bližšie k danej skutočnosti, snu, túžbe, aby sa zhmotnila tou najjednoduchšou cestou. Intuícia je aj bezmyšlienkovitý pocit vedenia, kam, kedy a s kým ísť. Je to silné pocitové vnímanie seba samého ako nasledovateľa vlastných skúseností a pozemských zážitkov.

Pri nevedomom bytí používame intuíciu z veľkej časti nevedome. Ideme tam, lebo tam ideme. Premýšľame a skúmame myšlienkové formy, v ktorých hľadáme správne riešenie. Intuícia nás vedie tam, kde je to potrebné a vhodné. Či je to správne, alebo možné, nevyberáme si ďalšie možnosti z ponuky mysle, jednoducho robíme veci.

Pri vedomom bytí, sa viac otvárame možnostiam, ktoré vyplývajú z vlastnej slobodnej vôle. Učíme sa používať nástroje fyzického tela, mysle, srdca, duše. Postupné otváranie kanálov nám umožňuje viac spoznávať seba a hľadať, žiť ďalšie a ďalšie skúsenosti, ktoré sú možné zažívať a žiť v hmote.

Pre otvorenie sa sebe samému, môžeme používať niekoľko rôznych nástrojov, pomôcok, daností, cvičení. Z vlastnej perspektívy a skúseností mi veľmi pomohla očista tela. Detoxikácia od ťažkých kovov. Vzhľadom k tomu že moje telo nebolo 30 rokov vôbec čistené a detoxikované, cítil som úplný zvrat v energii a naplnenie po fyzickej, duševnej aj duchovnej stránke bolo vo všetkých smeroch. Pridal som k tomu cvičenie 5 Tibeťanov. Pre vás, ktorý hľadáte, to je možnosť ako dopomôcť svojmu Ja aktivovať a vstrebať ďalšie časti do fyzického tela. Sebadisciplína, láska k duši k sebe k celému bytiu, nám intuitívne vraví – šepká, čo je pre nás vhodné v danej dobe nasledovať. Čo je pre jedného vhodné, je pre druhého úplný opak, preto hľadajte v sebe a konajte podľa vlastných pocitov a vnímaní, toho čo robiť a kam nasledovať vlastné

kroky. Čo použiť, aby som sa cítil viac v rovnováhe radosti, lásky a harmónii. Kolísanie v živote je prirodzené, tým zažívame potrebné skúsenosti na našej ceste. Tým ako na nich reagujeme je náš vedomí výber, od ktorého sa vyvíja naša budúcnosť. Ak budem reagovať na hnev môjho blížneho hnevom, situácia sa mi bude opakovať, až kým ju nepochopím. Prečo reaguje moje ego na situáciu takto. Cez srdce, dušu precítim skúsenosť a tým sa hnev a jeho vibrácia transformuje a už túto skúsenosť nebude nutné zažívať. Tak to je s každým programom duality. S každou skúsenosťou v hmote. Učenie sebapoznania a sebavnímania je pestré a trúfnem si povedať, že nekonečné, tým že sa vesmír rozpína a evokuje každou formou a každou chvílkou. Skúsenosti a zážitky sa formujú podľa ďalších a ďalších možností nás všetkých. Vytvárame si ich sami, aby sme ich mohli zažiť a hlavne si ich naplno užiť a precítiť.

Tvári v tvár

Čo je ešte vhodné pre sebauvedomenie sa. Čo nám najviac bráni k ceste ďalej. Je to náš strach, najnižšia vibrácia v hmote. Agresia, nenávisť, hnev, obava, pochybnosti, súdenie, posudzovanie, pýcha. Všetky tieto programy pramenia zo strachu. Z toho, čo je nám prirodzené v hmote a prežitku nevedomosti. Pri otváraní sa sebapoznaniu začíname chápať, prečo sme si tieto skúsenosti vybrali a čo nás mali naučiť. Postupným odstraňovaním strachu z podvedomia sa naša vibrácia zvyšuje a prechádzame do iných skúseností.

Pri meditácii v sede alebo v ležmo sa pracuje vedome z dychom. Dych je životná energia, svetlo. Vedomím dýchaním môžeme pretransformovať strach na lásku. Hnev na radosť, pochybnosti na dôveru... Tým, že sa nadýchnem určitej vibrácie, ktorú vnímam ako lásku a výdychom dám so seba to, čo ma ťaží, napríklad strach. Zmením v sebe vnímanie a pocit energie na niečo iné, jemnejšie, ľahšie. Celý vesmír sa rozpína, tak ako morské vlny prichádzajú a odchádzajú. Čistia a hýbu sa neustále ďalej. Tak je to aj s naším dychom. Pri vedomej očiste, alebo transformácii mysle na prirodzenú časť v nás posúvame nabok to, čo je pre nás už zbytočné a prijímame, čo je nám z duše blízke. Takto si môžeme postupne zmeniť pri cvičení veľa starých myšlienkových pochodov a dať ich doslova nabok. Mozog je ako disk, na ktorý sme si uložili naše

myšlienky, vnemy. Častokrát nevedome, no v tejto dobe začíname opäť žiť vedomejšie a jasnejšie.

Pri meditácii si môžeme privolať vlastný strach, ktorý sme si za celý život vytvorili. Je to krásny a veľmi oslobodzujúci proces prijatia všetkého, čo sme v ceste života stretli. Jednoduchým obrátením pozornosti do seba a nasledovným privolaním vlastného strachu sa pozeráme a čelíme tomu, čo je prirodzené a bez obáv, bez akýchkoľvek pochybností. S láskou k sebe, s láskou k tomu, čo vedome robím, aby som zmenil a prijal, čo ma ťažilo a raz a navždy to vedome transformoval. Ak sa rozhodneme prijať, čo nami bolo vytvorené. Je vhodné mať otvorené srdce. Inak povedané srdečnú čakru, cez ktorú prechádza bezpodmienečná láska. Čo v slovnej podobe znamená. Prijímam všetko také, aké je bez posudzovania a súdenia. Prijímam seba takého, aký som a všetko čo je, také aké je. Číže prijímam, aj svoj strach, ktorý bol vytvorený mnou alebo mojím okolím. Bez posudzovania a ďalších myšlienkových foriem. Ticho sedím a vedome dýcham zo srdca do srdca strachu, kde ho prijímam a s láskou ho nechávam zaniknúť v nekonečnej podstate bytia vo svetle.

Je to vedomé cvičenie a jedno z mnohých na prijatie vlastných temných stránok. Oddeliť sa od strachu je nemožné, no prijatie ho s láskou je súčasťou jednoty. Dualita nás učí neoddeľovať a prijímať veci také, aké sú. Bez posudzovania.

„Zmes slobodných skúseností všetkých bytostí je prelievaná v nekonečnosti života.“

Každý si nesie svoju skúsenosť a poznatok vlastného nekonečného života. Pomáha zveľaďovať celok o ďalšie skúsenosti a zážitky zo života. Život je vo svojej podstate nekonečný, len jeho tvar sa mení. Vzniká a zaniká v rôznych úrovniach a štruktúrach. Rozširuje sa a expanduje do nekonečného priestoru a užíva si všetky jeho možnosti.

Po prijatí strachu a jeho rôznych častí z vedomej úrovne sa myšlienky stanú jasnejšími. Negatívna myseľ prestane vo väčšej miere zasahovať bytie a pozitívna myseľ sa otvorí väčšej účasti na živote. Nedeje sa to „zadarmo“, je na to potrebná dostatočná dávka energie, vedomá prítomnosť pri transformácii vedomia. Pri premene myslenia a života na prirodzenejší a láskavejší život k sebe samému a celému celku. Otvorené vedomie naplní šálku poznania, ktorá sa časom opäť naplní a v ďalšom pochopení a časovom úseku je potrebné ju vyprázdniť, aby sa poznanie mohlo rozširovať ďalej. Držať sa jednej veci a stáť si za ňou celý život je stagnácia. Otvoriť sa zmenám a užívať si rozmanitosť života je progres. Posun nastáva v živote človeka každým dňom, ak vníma svoje okolie bdelo a vedome. Vníma vlastné myšlienky a pocity. Vníma pestrosť života a učí sa z toho, čo mu život dáva a čo sa mu v jeho realite celku deje. Radostné môže striedať smutné a predsa jeho poznanie

ostáva pokojné vo vnútri, vo svojej podstate. Pestrosť života v dualite možností pozemskom, je stav vedomia, kde si užívame, čo je nám v tejto dimenzii umožňované. Prichádzame tu, aby sme zažívali život v plnej škále jeho pestrosť a farebnosť. Dúha obsahuje všetky farby, tak ako aj život obsahuje všetky vibrácie a frekvencie možné k zažívaniu našej danej možnosti a skúsenosti, ktorú sme si pred príchodom na zem vybrali a každou chvíľou si ich vyberáme ďalej. Krásne na živote je, že stále dostaneme len to, čo potrebujeme vedieť, aby sme sa posúvali ďalej. Či je to partnerstvo, pracovná skúsenosť, rodina do ktorej sme sa narodili, alebo priatelia, ktorí nám ukazujú seba samých vo vlastnej podstate, kde ešte máme doladiť, alebo si uvedomiť vlastné skúsenosti.

Vedomé žitie

Vo veľkej miere píšem o skúsenostiach. Čo pre mňa znamená skúsenosť. Je to zážitok. Je to uvedomenie. Je to skúsenosť prežitku každej vedomej myšlienky, kde si uvedomujem, že som živý a spojený v celku všetkého čo je. Je to smiech, ktorý prichádza spontánne, je to učenie, ktorým prechádzam každý deň, je to trápenie, ako zvládnuť danú vec a nasledovať jej riešenie čo najjednoduchšie, alebo inak povedané ideálne. Pre jedného sú slová jednoducho a ideálne nepoznané, lebo do minulých poznatkov a učení nám bolo povedané, že život je ťažký, je potrebné veľa urobiť, aby som čo to dosiahol. No pozabudli na to, že cesta je život, v ktorej sa každým krokom učíme, ako žiť a užívať si naplno všetky dary, ktoré vôkol seba máme. Vedomé poznanie seba samého otvára nekonečné možnosti života.

„Poznám seba, poznám celý vesmír.“

Nájdem v sebe kontakt sám so sebou a otvorím sa celému vesmíru. Som chránený a v bezpečí, som nekonečné vedomie, ktoré nikdy nekončí, len prejavuje svoju existenciu cez mnohé a mnohé zážitky a skúsenosti. Skúsenosť je zážitok v živote, v hmote, v realite

plnej farieb, vôní, chutí, citov, myšlienok, emócií, zmes darov pozemského života, ktoré sú naplnené v jednoduchosti našej prítomnosti. Preto len dopoviem, že život je naozaj jednoduchý, ak si ho dovolíme žiť v autentickosti a jednoduchosti našej skutočnosti. Prestanem čeliť strachu a pozriem sa mu otvorene a s náručou. Otvorím srdce životu a poďakujem za jeho dary. Užijem si podstatu celku, v ktorej som súčasťou a môžem prinášať postupné rozšírenie a múdrosť v jednoduchosti všetkého, čo je.

„Skúsenosť je to, prečo sme na zemi, akákoľvek skúsenosť je zážitok života.“

Radosť je prirodzená služba

Vráťme sa k tomu, ako muži vnímajú ženy. Často naša skúsenosť nás tlačí k tomu, aby sme si všimli, čo vlastne vyslovujeme a ako hovoríme, či tak konáme pre svoje dobro a dobro všetkých. Ak niekoho haním slovom a ponižujem jeho konanie. Oberám ho o energiu a konám v rozpore s vesmírom a jeho zákonitosťami. Naučiť sa kontrolovať vlastné myšlienky chce dávku trpezlivosti a hlavne úprimnosti k sebe samému. Ako sa správam ku druhému, tak sa vo svojej podstate správam k sebe. Správať sa ku ženám opovrhujúco a ponižujúco je bezduché a staré vnímanie reality. V niektorých kultúrach je to stále tak, ženy majú svoju úlohu a nemôžu zasahovať do mužských rozhodnutí. Mužská časť je tá, ktorá koná a rozhoduje v poli ženskej energie. Žena ukáže pole a muž v ňom tvorí bezpečie pre celú rodinu. Je to spoločná tvorivosť v rovnováhe. Matka – žena jemne ukazuje mužovi, ktorým smerom sa môže vydať resp. intuitívne mu ukáže možnosti. Muž ako rozhodovateľ koná vo vlastnom rozhodnutí za ktorým si stojí, lebo je to jeho rozhodnutie a sila, v ktorej ďalej tvorí realitu pre blaho rodiny. Muž je silný článok rodiny. Žena je jemnosťou rodiny. Ak sú obaja v rovnováhe tvorenie im ide ľahko a prirodzene. Ich rozhodnutia sú úplné a tvoria pre celok všetko tak, ako je pre nich dané. Rodina sa vyvíja, celok sa rozširuje, energia sa kumuluje. Tak to funguje. Ak prídu ďalšie skúšky života je vhodné si zasadnúť a prejsť všetky dané možnosti a vybrať tú jednoduchú, alebo správnu pre oboch. Kde sa rozhodnutie určuje podľa pocitu, myslenia, intuície. Záleží od páru ako vníma realitu, v ktorej chce tvoriť spoločný život. Život v novej energii je do veľkej miery intuitívny, bez veľkého úsilia konania. Je to skôr jemné

nasledovanie života, ktorý nám ponúka možnosti bytia. Každý deň príde niečo nové, každý deň je tu posun na ďalšiu métu. Nikdy nekončiace žitie v slobodnej vôli bytosti pozemskej. Po vytvorení harmónie a rovnováhe medzi párom. Nastáva ďalšia fáza duchovného rozvoja pre celok. Je to prirodzená služba celku, kde pár koná, aby sa ich svetlo rozširovalo do všetkých častí celku, kde to je potrebné. Nastáva harmonizácia celku cez ich vlastné rozšírené vedomie. Takže ich spoločná cesta životom plynie s evolúciou a ich uvedomenia sa rozširujú do všetkých častí, kde vstúpi ich noha. Samozrejme prechádzajú ďalšími stupňami uvedomení a skúseností. No ich prirodzená podstata muža tvorcu a ženy matky sú v súhre a súlade ich bytostnej podstaty. V slobodnom konaní ich samostatných, bez lipnutia jeden na druhom v čistej slobodnej energii tvorcov jednotnej reality zeme. Konajú pre dobro celku v láskavej energii planéty a jej nekonečných možnosti.

Deti tejto doby sa rodia uvedomelé a vedomé si svojich skúseností. Záleží aj na rodičoch v akej fáze ich duchovného rozkvetu sú. Tým stavajú aj postoj k dieťaťu a tým mu aj dávajú slobodu v konaní jeho vlastných daností. Buď ho ešte obmedzujú a tým potlačujú jeho prirodzené danosti, alebo sa učia jeho prirodzenej energii a spolutvoria realitu, kde každý v novej energii má slobodne právo byť sám sebou, bez zasahovania do jeho reality, pokiaľ je v prospech celku. Výchova detí je veľmi krásna skúsenosť a zážitok božského tvorenia. V spojení muža a ženy sa narodí čistá a nepoškvrnená bytôstka v plnom vedomí všetkého čo je. V ďalšom rozvoji sa buď obmedzí, alebo úplne rozvinie vlastné danosti a v tom je kľúč rodičov. Byť úprimný k sebe a prestať vychovávať

hnevom, prikazovaním a kázaním. Tvoríť spoločný život na dohodách a jednoduchých vnímavých pravidlách pre všetkých. Tvoríť s radosťou a láskou spoločný život je prirodzenosť. Pri zážitkoch života každodenného, kde sa stane, že sa ukážu rôzne skúsenosti ako sú strach, hnev, obava, agresia. Je vhodné ich hneď podchytiť a hľadať príčinu konania dieťaťa a nedávať to nabok a tým ich odsunúť do podvedomia. Byť úprimný k dieťaťu a úprimný k sebe, aby sme spolu kráčali a očisťovali a uvedomovali si všetko čo sa nám v každodennom živote deje. Deti prichádzajú na planétu čisté. Tak ako aj my sme prišli na planétu nepoškvrnení. Prišli sme sem v určitej vibrácii a v tej sme sa rozvíjali ďalej. Prechádzali sme nespočetnými zmenami, ktoré nám menili naše myšlienkové vzorce. To sa deje aj naďalej, ak sa otvoríme zmene, prichádzajú ďalšie a ďalšie možnosti seba rozvoja. Nikto nemôže byť oddelený od zmeny. Sú dočasné fázy, kedy máme pocit, akoby sme stáli a nedialo sa nič, no v ďalšom kroku nastáva zvrät a veľké zmeny nás posunú do ďalšej fázy nášho vývoja. Buď sú to zmeny jemné, kde vnímame našu intuitívnu potrebu odísť, poprípade zmeniť myšlienkové formy. Môže to byť zmena partnera, výmena práce, odchod do iného mesta, alebo sa to môže diať formou nehody, kedy nás vesmír zastaví a ukáže nám, aby sme si uvedomili, kde sme a prečo sa nám takáto udalosť deje. Napríklad choroba, havária, zlomenina, niečo čo je veľmi silné pre naše vnútro a ukazuje nám nové možnosti a transformačné dianie. V takýchto chvíľach si človek častokrát uvedomí vlastné chyby a konania a duša ho jasne vráti na jeho prirodzenú cestu pozemského vývoja. Nejedná sa o žiadne mytologické alebo mystické zážitky, ktoré však môžu nastať pri haváriách, kedy ľudia zažívajú rôzne zážitky z cesty na druhú stranu. Vráti sa a zmenia vlastný postoj k životu a jeho celému daniu. Žijú ho šťastnejší, vďačnejší a radostnejší vo všetkom, čo im dáva. Vážia si dar, ktorý dostali a nachádzajú jeho krásy a každodenné radosti.

....ďakujem za dar života v tejto dobe, prežitý v naplnení
energii lásky a tvorenia zázrakov pozemských.

Výklad slov pre hlbšie precítenie vlastného života:

Láska – najvyššia forma osobnej slobody prežívaná, nekonečnými formami v nás a vôkol nás.

Láska – čisté a jasné vedomie prítomného okamihu precitujúceho v srdci, bez ďalších slov, chcení a prianí

Súcit – láskavý pohľad na druhého s úplným prijatím jeho vlastností

Úcta – váženie, rešpektovanie a prijatie všetkých rozhodnutí a konaní

Múdrosť – konanie na základe vyššej pravdy celku v spojení jednoty

Radosť – pozdvihujúca čistá energia dieťaťa, tešiaca sa z poznávania a zažívania všetkých pozdvihujúcich emócií, smiech, úsmev

Šťastie – dovoľenie si zažívať šťastný a plný život so všetkými jeho formami a prejavmi

Blaženosť – euforický bytostný stav dokonalého šťastia

Harmónia - rovnovážna veľmi príjemná energia pohody a pokoja

Mier – úplné prijatie všetkého čo je, prameniaca z hĺbky duše, kde som v láske so všetkým a každým

Vďačnosť – čistá, prijímajúca energia otvárajúca všetky brány poznania