

# Esther a Jerry Hicks

## Pros a dostaneš!

### OBSAH

Predslov.....	4
Úvod.....	6
Úvod do komunikácie s Abrahámom.....	8

#### Prvá časť

To, čo my vieme a na čo ste vy asi zabudli, no na čo by ste sa mali rozpamätať.....	14
<b>1. kapitola:</b> Sila, ktorá spočíva v tom, že sa práve teraz cítite dobre.....	15
<b>2. kapitola:</b> Dodržiavame sľub, ktorý sme vám dali – pripomíname vám, kto ste.....	17
<b>3. kapitola:</b> Naozaj si sami tvoríte vlastnú realitu.....	19
<b>4. kapitola:</b> Ako sa odtiaľto dostanem tam?.....	21
<b>5. kapitola:</b> Tento jednoduchý základný princíp dáva všetkému zmysel.....	24
<b>6. kapitola:</b> Zákon príťažlivosti – najmocnejší zákon vesmíru.....	26
<b>7. kapitola:</b> Stojíte na rozhodujúcej hranici myslenia.....	30
<b>8. kapitola:</b> Ste vysielateľom aj prijímateľom vibrácií.....	33
<b>9. kapitola:</b> Skrytý význam za vašimi emocionálnymi reakciami.....	35
<b>10. kapitola:</b> Tri kroky ku všetkému, čo chcete byť, robiť alebo mať.....	37
<b>11. kapitola:</b> Cvik z vás spraví radostných, slobodných tvorcov.....	40
<b>12. kapitola:</b> Môžete ovládať svoje emocionálne naladenie.....	43
<b>14. kapitola:</b> Niektoré veci ste vedeli skôr, ako ste sem prišli.....	49

<b>15. kapitola:</b> Ste dokonalé bytosti, ktoré však stále rastú, a nachádzate sa v dokonalom svete, ktorý však stále rastie, a ten je v dokonalom vesmíre, ktorý stále rastie.....	52
<b>16. kapitola:</b> Ste spolutvorcami v ohromujúco pestrom vesmíre.....	54
<b>17. kapitola:</b> Kde ste a kde chcete byť?.....	58
<b>18. kapitola:</b> Svoju vibračnú frekvenciu môžete postupne zmeniť.....	60
<b>19. kapitola:</b> Iba vy viete, aký máte pocit.....	62
<b>20. kapitola:</b> Pokus obmedziť slobodu iného človeka vás vždy pripraví o vašu vlastnú slobodu.....	64
<b>21. kapitola:</b> Od naplnenia vás delí len 17 až 68 sekúnd.....	69
<b>22. kapitola:</b> Rôzne stupne na stupnici vášho pocitového navigačného systému.....	71

## Druhá časť

Postupy, ktoré vám pomôžu dosiahnuť to, čo už teraz viete.....	77
22 overených postupov, ktoré zlepšia vašu schopnosť priťahovať k sebe rôzne veci.....	78
Musíte byť vedomí, aby ste mohli slobodne tvoriť.....	82
<b>Postup č. 1:</b> Výbuch vd'ačnosti.....	85
<b>Postup č. 2:</b> Čarovná krabica.....	89
<b>Postup č. 3:</b> Tvorivá dielňa.....	92
<b>Postup č. 4:</b> Virtuálna realita.....	98
<b>Postup č. 5:</b> Hra na bohatstvo.....	103
<b>Postup č. 6:</b> Meditácia.....	106
<b>Postup č. 7:</b> Rozbor snov.....	111
<b>Postup č. 8:</b> Kniha pozitívnych prvkov.....	114
<b>Postup č. 9:</b> Scenár.....	118
<b>Postup č. 10:</b> Veľký papier.....	120
<b>Postup č. 11:</b> Čiastkový zámer.....	123
<b>Postup č. 12:</b> Nebolo by pekné, keby ...?.....	127
<b>Postup č. 13:</b> Ktorá myšlienka je príjemnejšia?.....	130
<b>Postup č. 14:</b> Upratať si a mať jasno.....	134
<b>Postup č. 15:</b> Peňaženka.....	137
<b>Postup č. 16:</b> Otáčanie.....	139

<b>Postup č. 17: Koleso.....</b>	<b>143</b>
<b>Postup č. 18: Objavovanie pocitov.....</b>	<b>149</b>
<b>Postup č. 19: Ako sa zbaviť dlhov.....</b>	<b>151</b>
<b>Postup č. 20: Nechajte to na manažéra.....</b>	<b>155</b>
<b>Postup č. 21: Návrat k prirodzenému zdraviu.....</b>	<b>157</b>
<b>Postup č. 22: Posun smerom hore po stupnici pocitov.....</b>	<b>162</b>
<b>Posledné slová.....</b>	<b>167</b>
<b>Slovníček pojmov.....</b>	<b>168</b>
<b>O autoroch.....</b>	<b>170</b>

# Predslov

DR. WAYNE W. DYER

Kniha, ktorú práve držíte v rukách, obsahuje jedno z najpôsobivejších učení, k akým sa dnes môžete dostať. Mňa samého hlboko zasiahlo a ovplyvnilo to, čo nám prostredníctvom tejto knihy ponúka Abrahám. Jeho žiadosť, aby som napísal predslov, je pre mňa veľkou ctou. Považujem toto dielo za míľnik v knižnej oblasti. Vďaka nemu sa napojíte na myslenie tých, ktorí sú v permanentnom styku so Zdrojom energie. Okrem toho sú tieto hlasy ducha ľahko zrozumiteľné a okamžite inšpirujú k činu. Ponúkajú nám možnosť chápať a meniť svoj vlastný osud.

Ak sa necítite na to, aby ste túto úžasnú múdrosť študovali a aplikovali, navrhujem, aby ste niekoľko týždňov jednoducho nosili knihu pri sebe. Umožnite, aby vám jej energia prenikla do tela aj mysle a rozpustila vaše zábrany. Nechajte ju rezonovať s vašim najhlbším vnútrom, s tým, čo je beztvaré a bezhraničné – s tým, čo zvykneme nazývať duša. Abrahám by to nazval vašim *vibračným napojením na Zdroj*.

Náš vesmír je plný vibrácií. Ako povedal Einstein: „Kým sa niečo nepohne, nič sa nestane.“ To znamená, že všetko vibruje na určitej merateľnej frekvencii. Keď náš hmotný svet začneme deliť na čoraz menšie čiastočky, vyjde najavo, že to, čo vyzerá byť pevné, je v skutočnosti tancom – tancom častíc a prázdneho priestoru. Najmenšie kvantové častice sú vyžarované zo zdroja, ktorý vibruje tak rýchlo, že presahuje svet začiatkov a koncov. Táto najvyššia a najrýchlejšia energia sa nazýva Zdroj energie. Vy aj všetko ostatné ste vznikli na úrovni tejto vibrácie a potom prešli do sveta vecí, tiel, myslí a osobností. A odpojenie sa od tohto Zdroja energie telom aj myslou stvorilo celý svet problémov, chorôb, nedostatku a strachu.

Abrahámovo učenie sa v podstate zameriava na to, aby nám pomohlo vrátiť sa späť k tomuto Zdroju, v ktorom majú pôvod všetky veci a do ktorého sa raz aj navrátia. Abrahám je na tento Zdroj stopercentne napojený a svoje spojenie s ním ani na okamih nespochybňuje, čo vidno z každého jedného odstavca tejto knihy. A preto si myslím, že sa jedná o míľnik medzi knihami.

Na nasledujúcich stránkach sa dostanete do priameho, vedomého styku s úprimnými, rozumnými bytosťami, ktorým ide len o vaše dobro. Pripomenú vám, že pochádzate zo Zdroja blahobytu a že môžete privolať vyššie vibrujúcu energiu a nechať ju bez zábran prúdiť do všetkých oblastí vášho života, alebo jej môžete brániť a ostať oddelení od univerzálnej hojnosti a lásky.

Odkaz je to pozoruhodný a pritom veľmi jednoduchý: pochádzate zo Zdroja lásky a blahobytu. Keď sa na túto energiu mieru a lásky naladíte, opäť získate silu svojho Zdroja – a to je tá sila, ktorá vie splniť túžby, nastoliť blahobyt, pritiahnúť hojnosť a získať Božské vedenie v podobe tých správnych ľudí a okolností. Presne to robí váš Zdroj, a keďže vy ste z tohto Zdroja zrodení, môžete aj budete robiť to isté.

Osobne som strávil celý jeden deň s Abrahámom a bol som na večeri s Esther a Jerry, takže mi môžete veriť – práve sa vydávate na cestu, ktorá vám zmení život. Esther a Jerry sú pritom jedni z najúprimnejších a duchovne najčistejších ľudí, akých poznám, a sami žasnú nad učením, ktorého sú prostredníkmi.

Nebojte sa pozorne čítať a hneď aj všetko skúšať v praxi. Jadro tejto knihy sa dá zhrnúť nasledujúcimi slovami: „Keď zmeníte spôsob, akým sa dívate na veci, veci, na ktoré sa dívate, sa zmenia.“

Čoskoro uvidíte a zažijete celkom nový svet, ktorý sa vám začne meniť priamo pred očami. Je to svet, aký stvoril Zdroj energie, a ten chce, aby ste sa naň opäť napojili a žili život plný radosti a zdravia.

Vďaka ti, Abrahám, za to, že som smel povedať pár slov k tejto nesmierne vzácnej knihe.

Mám vás rád – vás všetkých.

# Úvod

JERRY HICKS

Slnko začína zalievať pobrežie Malibu a tmavomodrá farba Tichého oceánu je v týchto ranných hodinách hlboká ako radosť, ktorú cítim, keď si predstavím, čo všetko vám prinesie táto kniha.

*Pros a dostaneš!* je kniha o tom, ako na naše „prosby“ odpovedá Všetko, čo je. Predovšetkým je však o tom, ako nám je dávané to, o čo prosíme, nech už je to čokoľvek. Zároveň sa nám tu predkladá jednoduchý a praktický vzorec, ako máme prosiť a ako prijímať všetko, čo chceme mať, robiť či čím chceme byť.

Keď som pred niekoľkými desaťročiami hľadal uspokojivú odpoveď na moju večnú otázku, o čom „to“ všetko je, narazil som na pojem *nevýslovný, nevysloviteľný*. Tento pojem sa zhodoval s mojou predstavou o „Tom“. Dospel som k presvedčeniu, že čím viac poznávame „nefyzično“, tým menej ho dokážeme jasne vyjadriť slovami. Takže akékoľvek úplné poznanie by teda bolo súčasne neopísateľné. Inými slovami, v tomto bode našej časovo-priestorovej skutočnosti sa to, čo je nefyzické, nedá jasne vyjadriť ľudskou rečou.

V priebehu dejín sme sa dopracovali k nespočetnému množstvu rôznych filozofií, náboženstiev, názorov a presvedčení. Napriek miliardám mysliteľov však stále nemáme fyzické slová – aspoň nie také, na ktorých by sme sa všetci zhodli – ktorými by sme vedeli vyjadriť to, čo je nefyzické.

História nám zachovala správy aspoň o niekoľkých z mnohých ľudských bytostí, ktoré vedome komunikovali s nefyzickou inteligenciou. Niektorí z nich boli uctievaní, iní zatracovaní. Väčšina tých, ktorí vedeli vedome osobne komunikovať s nefyzičnom, sa však rozhodla nikomu o tom nepovedať (zrejme zo strachu, aby ich neodsudzovali alebo dokonca nezavreli).

Mojžiš, Ježiš, Mohamed, Johanka z Arku, Joseph Smith – aby sme uviedli aspoň niekoľko mien známych západnému svetu – tí všetci otvorene hovorili o svojom vnímaní nefyzickej inteligencie, a väčšina z nich predčasne zahynula strašnou smrťou. Aj keď je každý jeden z nás určitým spôsobom priamo vedený nefyzickou inteligenciou, iba veľmi málo ľudí prijíma súvislé nefyzické myšlienky, ktoré by sa dali zrozumiteľne pretlmočiť do ľudskej reči. A ešte menej z nich je ochotných podeliť sa o svoju skúsenosť s ostatnými.

Zmieňujem sa o tom na úvod tejto knihy preto, lebo moja manželka Esther patrí k tým vzácnym osobám, ktoré sa vedia cielene uvoľniť a vnímať odpovede z nefyzickej sféry na akékoľvek otázky. Nevedno prečo vie Esther vnímať ucelené nefyzické myšlienky a okamžite ich tlmočiť do (anglických) slov, ktoré najlepšie vystihujú to, čo vníma. Asi tak, ako keď tlmočník zachytí myšlienku, vyjadrenú napríklad po španielsky, a pretlmočí ju (danú myšlienku, nie konkrétne slová) do angličtiny.

Berte, prosím, do úvahy, že nie vždy sa nájdú fyzické (anglické) slová, ktoré by dokonale vyjadrili nefyzickú myšlienku, ktorú Esther zachytí. Preto občas použije nejaký novotvar, nezvyčajným spôsobom spojí slová alebo použije bežné pojmy v inom význame (v rámci toho ich niekedy píše s veľkým počiatočným písmenom). Ide o to, aby sa nejakým spôsobom vyjadril nový pohľad na život. Preto sme na koniec knihy zaradili krátky slovníček pojmov, v ktorom vysvetľujeme základné výrazy Abrahámovho učenia. Tak napríklad existuje slovo *blahobyť*. Znamená stav šťastia, zdravia a bohatstva. Základom netypickej Abrahámovej filozofie je však termín *blaho-bytie*, ktorý chce vyjadriť širšie, univerzálne, nefyzické bytie

v stave šťastia, zdravia a hojnosti, aké je nám všetkým prirodzene k dispozícii, pokiaľ sa oň sami nepripravíme.

Od roku 1986 s Esther cestujeme po rôznych mestách a vedieme kurzy, na ktorých môžu účastníci klásť akékoľvek otázky. Stretli sme tisíce ľudí z rôznych etnických a sociálnych skupín, rôznej vzdelanostnej úrovne a s rôznou životnou filozofiou, ktorí chceli zlepšiť svoj život alebo pomôcť niekomu inému. Im všetkým boli dané odpovede od nefyzickej inteligencie prostredníctvom Esther Hicksovej.

A tak vďaka tým, ktorí túžia vedieť viac, vznikla táto kniha.

Jadrom učenia, ktoré obsahujú nasledujúce stránky, je najmocnejší vesmírny zákon – zákon príťažlivosti.

Zároveň treba podotknúť, že táto filozofia sa neustále vyvíja, keďže ľudia stále kladú nové otázky, ktoré vedú zasa k novým uhlom pohľadu.

Táto kniha je akýmsi rýchlokurzom duchovnej praxe. Naučí vás, ako mať či robiť čokoľvek, čo chcete, alebo byť čímkoľvek, čím chcete. A zároveň vás naučí, ako *nemať* či nerobiť to, čo nechcete, a nebyť tým, čím nechcete.

# Úvod do komunikácie s Abrahámom

ESTHER HICKS

„Vie sa rozprávať s duchmi!“ povedali naši priatelia. „Príde budúci víkend, takže si môžete dohodnúť návštevu a spýtať sa jej, na čo chcete!“

„Tak to je tá posledná vec na svete, o ktorú mám záujem,“ pomyslela som si. V tej istej chvíli však môj manžel Jerry povedal: „Hej, to by bolo skvelé. Komu treba zavolať?“

\*\*\*

To bolo v roku 1984. Boli sme vtedy svoji už štyri roky a ešte nikdy sme sa nepohádali ani si nepovedali hrubé slovo. Boli sme dvaja veselí ľudia, ktorí si spolu šťastne nažívali a zhodovali sa takmer vo všetkom. Jediná nepríjemná vec pre mňa bola, keď Jerry občas bavil našich priateľov historkami o tom, ako pred dvadsiatimi rokmi skúšal používať špiritistickú tabuľku. Keď sme boli v nejakom podniku či inde a ja som vycítila, že sa blíži rozprávanie na túto tému, slušne som sa ospravedlnila (a občas aj nie veľmi slušne) a išla na záchod, k barovému pultu alebo von na vzduch, pokiaľ som nezískala dojem, že už prešlo dosť času a duchárskym bájкам je koniec. Jerry napokon v mojej prítomnosti prestal tie historky rozprávať, čomu som bola veľmi rada.

Nebola som práve zbožné dievča, ale chodila som do nedeľnej školy dosť dlho na to, aby som si vypestovala strašný strach zo zla a diabla. Dnes už si nie som istá, či učitelia v nedeľnej škole naozaj venovali toľko času diablu a snahám nahnať nám z neho strach, alebo či to bola nejaká moja fixná idea. V každom prípade si však zo svojho detstva najviac pamätám práve toto.

A tak som sa úzkostlivo vyhýbala všetkému, čo by mohlo mať spojitosť s diablom, tak, ako ma to učili. Raz som ako mladá žena náhodou zazrela na televíznej obrazovke scénu z filmu *Vyháňač diabla* (dobrovoľne som si ho rozhodne odmietala pozrieť) a mala som z toho potom niekoľko týždňov nočné mory.

\*\*\*

„Volá sa Sheila,“ povedal Jerryemu náš kamarát. „Dohodnem vám s ňou stretnutie a dám vám vedieť.“

Jerry si potom niekoľko dní spisoval otázky. Tvrdil, že niektoré z nich kládol už ako dieťa. Ja som si žiadny zoznam otázok nerobila. Stále som sa bránila predstave, že by som mala zažiť niečo také.

Pamätám si, že keď sme dorazili pred nádherný dom vo Phoenixe v srdci Arizony, povedala som si v duchu: „Do čoho sa to vrhám?“ Prišli sme k hlavnému vchodu, kde nás privítala veľmi milá pani a uviedla nás do útulnej obývačky, kde sme mali čakať na dohodnuté stretnutie.

Bol to veľký, jednoducho, no veľmi vkusne zariadený dom, a bolo v ňom nápadné ticho. Pamätám sa, že som sa cítila tak trochu slávnostne, skoro ako v kostole.

Potom sa otvorili veľké dvere a do izby vošli dve pekné ženy v pestrofarebných bavlnených blúzkach a sukniach. Očividne sme boli prvou návštevou hneď po obede; obidve ženy vyzerali spokojne a sviežo. Trošku som sa uvoľnila. Možno to napokon nebude až také hrozné.

O chvíľu nás zavolali do rozkošne zariadenej spálne, kde pri nohách postele stáli tri stoličky. Na kraji postele sedela Sheila a jej asistentka si sadla na jednu zo stoličiek. Vedľa



seba mala malý stolík a na ňom magnetofón. Na ďalšie dve stoličky sme si sadli my s Jerry. Statočne som čakala, čo sa bude diať.

Asistentka nám vysvetlila, že Sheila sa uvoľní a otvorí svoje vedomie, aby k nám cez ňu mohol začať hovoriť Theo, nefyzický duch. Keď nadviažeme kontakt, môžeme sa rozprávať, o čom budeme chcieť.

Sheila si ľahla krížom cez posteľ, len kúsok od nás, a začala zhlboka dýchať. Zrazu nejaký čudne znejúci hlas povedal: „Je to začiatok, či nie? Máte otázky?“

Pozrela som na Jerryho a dúfala, že je pripravený začať, lebo mi bolo jasné, že ja teda rozhodne pripravená *nie som*, nech už sa nám to prihováraľ ktokoľvek. Jerry sa predklonil a nedočkavo položil prvú otázku.

Zo Sheiliných úst začali pomaly vychádzať Theove slová. Upokojila som sa a akosi som *vedela*, že hoci počujeme Sheilin hlas, zdrojom tých úžasných odpovedí je niečo úplne iné, ako ona.

Jerry tvrdil, že si tie otázky drží v hlave od svojich piatich rokov. Teraz ich zo seba chrľil tak rýchlo, ako sa len dalo. Tridsať minút, ktoré sme mali k dispozícii, ubehlo ako voda. Za ten čas však celkom zmizol môj strach z tohto zvláštneho zážitku, hoci som celú dobu nepovedala ani slovo. Cítila som sa vlastne tak dobre, ako ešte nikdy.

Keď sme už zasa sedeli v aute, povedala som Jerrymu: „Veľmi by som sem chcela zajtra prísť zas. Aj *ja* sa chcem na niečo opýtať.“ Jerry nám ochotne dohodol ďalšie stretnutie, lebo aj on mal ešte ďalšie otázky.

Na druhý deň mi Jerry neochotne prenechal asi polovicu vymedzeného času. Opýtala som sa Thea: „Ako sa môžeme efektívnejšie dopracovať k našim cieľom?“

Odpoveď znela: „Meditácie a afirmácie.“

Predstava meditácie sa mi vôbec nepáčila. A okrem toho som nepoznala nikoho, kto by sa meditácii venoval. To slovo vo mne vyvolávalo obraz ľudí ležiacich na klincoch, chodiacich po žeravom uhlí, stojacich celé roky na jednej nohe alebo žobrajúcich na ulici. Preto som sa opýtala: „Čo myslíš pod pojmom *meditácia*?“

Odpoveď bola krátka a mala som z nej dobrý pocit: „Sadni si do tichej izby. Obleč si niečo pohodlné a sústreď sa na svoj dych. Keď sa ti začnú túlať myšlienky, nechaj ich tak a sústreď sa na svoj dych. Bolo by dobré, keby ste to robievali spolu. Bolo by to pôsobivejšie.“

„Mohol by si nám dať nejakú afirmáciu, ktorá by pre nás bola vhodná?“ opýtali sme sa.

„Ja – uveďte svoje mená – vidím a priťahujem k sebe s pomocou Božskej lásky také bytosti, ktoré túžia po osvietení prostredníctvom toho, čo sa deje so mnou. Takéto spoločné zážitky nás všetkých pozdvihnú.“

Keď Sheila/Theo vyslovil/a tieto slová, pocítila som, že mi prenikli do najhlbšieho vnútra. Zaplavil ma taký pocit lásky, ako ešte nikdy v živote. Všetok strach bol preč. Ja aj Jerry sme sa cítili úžasne.

„Máme priviesť aj moju dcéru Tracy, aby sa s tebou zoznámila?“ opýtala som sa.

„Ak chce prísť, môže, ale nie je to nutné, lebo aj vy dvaja (Jerry a Esther) ste kanálmi (pozn.: z angl. *channel* – *channeling*: komunikácia s duchmi).“

Tento výrok mi nedával žiadny zmysel. Neverila som, že by som o niečom takom doteraz nevedela (mala som po tridsiatke), pokiaľ by to bola pravda.

Magnetofón sa vypol a my sme pocítili nesmierne sklamanie, že náš nezvyčajný zážitok sa skončil. Sheilina asistentka nám povedala, že môžeme položiť ešte jednu, poslednú otázku. „Nechcete vedieť, kto je váš duchovný sprievodca?“ opýtala sa.

Nikdy by mi nenapadlo pýtať sa na niečo také, pretože som v živote nepočula výraz *duchovný sprievodca*, ale znelo to dobre. Páčila sa mi predstava strážnych anjelov a tak som povedala: „Dobre, povedz mi, prosím, ako sa volá môj duchovný sprievodca.“

Theo povedal: „Bude ti to oznámené priamo. Budeš mať zážitok *jasnopočutia* a bude ti to jasné.“

„Čo je zážitok jasnopočutia?“ čudovala som sa v duchu, ale kým som sa to stihla opýtať nahlas, Theo jednoznačným tónom povedal: „Nech na vás spočinie Božia láska!“ a na to Sheila otvorila oči a posadila sa. Náš nezvyčajný rozhovor s Theom sa skončil.

Cestou domov sme s Jerryom zašli na vyhlíadku pri jednej hore vo Phoenixe. Opreli sme sa o auto a zadívali sa do diaľky na západ slnka. Vôbec sme netušili, aká premena sa s nami toho dňa udiala. Vedeli sme len to, že sa cítime úžasne.

Po návrate domov som mala dva nové výrazné ciele: chystala som sa meditovať, nech už to malo znamenať čokoľvek, a rozhodla som sa odhaliť meno môjho duchovného sprievodcu.

Obliekli sme si teda župany, zatiahli závesy v obývačke a usadili sa do dvoch hlbokých kresiel, medzi ktorými stál stojan na kvety. Mali sme to robiť spoločne, ale bol to divný pocit, a ten stojan to ktovie prečo trochu miernil.

Pamätala som si Theove inštrukcie: „Sadni si do tichej izby, obleč si niečo pohodlné a sústreď sa na svoj dych.“ Nastavili sme si budík, aby zazvonil o pätnásť minút, a potom som zatvorila oči a začala vedome dýchať. V duchu som si položila otázku: „Kto je mojím duchovným sprievodcom?“ Potom som začala počítať nádychy a výdychy. Okamžite som si prestala cítiť telo. Netušila som, kde mám nos a kde nohy. Bol to čudný, ale upokojujúci a príjemný pocit. Bolo to, ako keby sa moje telo pomaly krútilo, hoci som vedela, že sedím na stoličke. Vtom zazvonil budík a vyrušil nás, a ja som povedala: „Poďme ešte raz.“

Znova som zatvorila oči, začala som rátať nádychy a výdychy a prestala si cítiť telo. Tentoraz však čosi ako keby začalo „dýchať cez moje telo“. Zdalo sa mi, ako keby sa ma zmocnila prudká láska a vyvierala z hĺbky môjho tela smerom von. Bol to nádherný pocit! Jerry začul, ako ticho vzdychám od rozkoše, a neskôr povedal, že mu to pripadalo, ako keby som sa zmietala v extáze.

Keď zazvonil budík a ja som sa prebrala z meditácie, cvakali mi zuby tak, ako ešte nikdy v živote. Ešte výstižnejšie by bolo povedať, že mi *bzučali*. Bzučali mi skoro hodinu, kým som sa pokúšala upokojiť a vrátiť do normálneho stavu vedomia.

Vtedy som netušila, čo sa to vlastne dialo, teraz však viem, že to bol môj prvý kontakt s Abrahámom. Aj keď som nevedela, čo sa stalo, vedela som, že nech to bolo čokoľvek, *bolo to dobré!* A chcela som, aby sa to zopakovalo.

A tak sme sa s Jerryom dohodli, že budeme každý deň pätnásť minút meditovať. Myslím, že počas nasledujúcich deviatich mesiacov sme nevynechali ani jediný deň. Zakaždým som cítila tú telesnú otupenosť či skôr pocit oddelenia od tela, ale inak sa počas našich meditácií nestalo nič mimoriadne. A potom, tesne pred Dňom vďakyvzdania roku 1985, sa mi počas meditácie začala jemne kývať hlava z boka nabok. Takto sa mi počas meditácie kývala hlava niekoľko ďalších dní. Bolo to veľmi príjemné, skoro ako keby som lietala. A potom, na tretí deň od začiatku tohto javu, som si pri meditácii uvedomila, že sa mi hlava nepohybuje len tak, ale že mi nos ako keby kreslí do vzduchu písmená. Uvedomila som si, že je to M-N-O-P.

„Jerry!“ vykrikla som. „Píšem nosom abecedu!“ A v tej chvíli sa ma opäť zmocnil ten úžasný pocit. Na celom tele mi naskočila husia koža, ako sa vo mne rozlievala táto nefyzická energia.

Jerry rýchlo vzal zápisník a začal zapisovať písmená, ktoré načrtával vo vzduchu môj nos: „SOM ABRAHÁM. SOM TVOJ DUCHOVNÝ SPRIEVODCA.“

Abrahám mi neskôr vysvetlil, že vlastne nie je iba jednou bytosťou, ale že je ich viac. Hovorí o sebe v množnom čísle, lebo sú kolektívnym vedomím. Povedal, že sa vtedy objavili slová „som Abrahám“ len preto, lebo som očakávala, že mojím duchovným sprievodcom bude jedna bytosť, ale že v skutočnosti ich je tam spolu veľa, no hovoria takpovediac jednohlasne či jednomyselne.

Citujem Abraháma: „Abrahám nie je jedno vedomie v tom zmysle, ako to cítite vy vo vašom jedinom tele. Abrahám je *kolektívne vedomie*. Existuje ako nefyzický prúd vedomia a keď sa niekto z vás na niečo opýta, množstvo bodov tohto prúdu vedomia sa zleje do toho, čo vám pripadá ako jeden pohľad na vec – keďže v tomto prípade ho tlmočí či vyslovuje jedna ľudská bytosť, Esther. V skutočnosti sme ale mnohorozmerní a máme mnoho podôb a mnoho vedomí.“

Abrahám mi tiež vysvetlil, že mi nie sú do ucha šepkané slová, ktoré ja len vyslovujem nahlas, aby ich počuli aj ostatní, ale že mi sú skôr ponúkané ucelené myšlienky, niečo ako rádiové signály, ktoré prijímam na nevedomej úrovni. Tieto myšlienkové „bloky“ potom tlmočím do fyzických slovných ekvivalentov. „Počujem“ slová, ktoré sú vyslovované skrze mňa, ale počas samotného procesu tlmočenia netuším, čo príde, ani si nepamätám, čo už bolo povedané.

Abrahám mi vysvetlil, že takéto myšlienkové bloky mi našepkával už nejaký čas, ale že som sa príliš striktné držala pokynov, ktoré mi dal Theo: „Keď sa ti začnú túlať myšlienky, nechaj ich tak a sústreď sa na svoj dych.“ A tak zakaždým, keď prichádzala nejaká taká myšlienka, rýchlo som sa ňou prestala zaoberať a sústredila sa na svoj dych. Myslím, že ma Abrahám na seba dokázal upozorniť len tak, že som začala písať nosom do vzduchu. Abrahám povedal, že ten úžasný pocit, ktorý ma zalieval, keď som si uvedomila, že píšem slová, bola radosť z nášho vedomého kontaktu

Počas nasledujúcich týždňov sa naša komunikácia veľmi rýchlo vyvíjala. Písanie nosom do vzduchu bolo nesmierne pomalé, ale Jerry bol týmto jasným a zreteľným zdrojom informácií taký nadšený, že ma často budil uprostred noci, len aby mohol klásť Abrahámovi otázky.

Potom som však jedného dňa večer, keď sme s Jerryom ležali v posteli a pozerali televízor, začala som mať čudný pocit v rukách a prstoch a zrazu som začala niečo vyklopkávať Jerryemu na hrud'. Zároveň som cítila silné nutkanie vstať a ísť k svojmu elektrickému písaciemu stroju. Akonáhle som položila prsty na klávesnicu, ruky mi začali rýchlo behať hore-dolu po klávesoch, ako keby sa niekto oboznamoval s písacím strojom a zisťoval, ako sú rozmiestnené jednotlivé písmená. A potom začali moje ruky písať: „Som Abrahám. Som tvoj duchovný sprievodca. Som tu, aby som s tebou pracoval. Mám ťa rád. Napíšeme spolu knihu.“

Zistili sme, že môžem položiť ruky na klávesnicu a uvoľniť sa, skoro ako pri meditácii, a Abrahám bude odpovedať na otázky ohľadne čohokoľvek, na čo sa Jerry opýta. Bol to ohromujúci zážitok. Abrahám bol taký inteligentný, taký láskyplný a stále taký ochotný! Bol tu pre nás kedykoľvek, vo dne aj v noci, pripravený rozprávať sa, o čom sme len chceli.

Potom som raz poobede v aute na diaľnici do Phoenixu dostala čudný pocit v ústach, brade a krku, trochu ako keď sa vám chce zívajúť. Bolo to také silné, že sa to nedalo potlačiť. Práve sme zatáčali a dostali sme sa medzi dva veľké nákladiaky, ktoré sa na nás rútili z oboch strán naraz. Na sekundu sa mi zezdalo, že prejdú rovno cez nás. A v tom okamihu som vyslovila prvé slová, ktoré Abrahám povedal mojimi ústami: „Chod' na prvú výpadovku!“

Vybočili sme z diaľnice a zaparkovali na odpočívadle pod nadjazdom. Jerry a Abrahám sa potom niekoľko hodín rozprávali. Mala som pevne zatvorené oči a hlava sa mi rytmicky pohybovala hore a dolu, pričom Abrahám odpovedal na prúd Jerryho otázok.

\*\*\*

Ako je možné, že sa mi prihodilo niečo také úžasné? Niekedy, keď o tom rozmýšľam, mám dojem, že to hádam ani nie je pravda. Je to ako v rozprávke – ako Aladinova čarovná lampa. No inokedy mi to zasa pripadá ako tá najprirodzenejšia, najlogickejšia vec na svete.

Občas sa mi stáva, že si už ani nespomínam, aké to bolo predtým, než do nášho života prišiel Abrahám. Až na pár výnimiek som bola vždy tým, kto by sa dal nazvať „šťastný človek“. Mala som nádherné detstvo bez traumatických zážitkov. Mala som ešte dve sestry a naši rodičia boli veľmi láskaví a milujúci. Ako som už spomenula, s Jerrym sme mali šťastné manželstvo a celkovo som si žila šťastne a bezstarostne. Rozhodne by som nepovedala, že som bola plná nezodpovedaných otázok. Vlastne som si nekládla skoro žiadne otázky a ani som nemala na väčšinu vecí nejaké pevne dané názory.

Jerry bol naopak plný vášnivých otázok. Bol náruživým čitateľom a stále hľadal, ako by mohol pomôcť druhým žiť radostnejšie. Dodnes nepoznám nikoho, kto by viac túžil pomáhať ľuďom.

Abrahám nám vysvetlil, že my dvaja sme skvelou kombináciou pre túto prácu, lebo Jerryho silná túžba Abraháma privolala a ja som zasa dobrým „prijímačom“ informácií práve preto, lebo nemám žiadne predsudky či obavy

Jerry bol nesmierne nadšený už pri prvých kontaktoch s Abrahámom, pretože pochopil hĺbku jeho múdrosti a jasnosť jeho učenia. A počas všetkých tých rokov jeho nadšenie ani trochu nepoľavilo. Nik sa z Abrahámových slov neteší viac, ako Jerry.

Na začiatku našich stretnutí s Abrahámom sme ešte celkom nechápali, čo sa to vlastne deje, a nemali sme ako vedieť, s kým to vlastne Jerry hovorí. No aj tak to bolo vzrušujúce, skvelé a úžasné – a čudné. Bolo to také čudné, že by to podľa mňa väčšina mojich známych nechápala. Zrejme by to ani *nemali záujem* pochopiť. Preto som Jerryho prinútila sľúbiť, že to bude naše tajomstvo, o ktorom nikomu nepovieme.

Myslím, že teraz je už jasné, že Jerry sľub nedodržel, no ja to neľutujem. Ani jeden z nás nemá nič tak rád, ako keď sedíme v miestnosti plnej ľudí, ktorí sa chcú rozprávať s Abrahámom. Od tých, ktorí sa stretli s Abrahámom prostredníctvom našich kníh, videonahrávok, magnetofónových kaziet, kurzov alebo internetových stránok, sa nám najčastejšie dostáva táto reakcia: „Ďakujeme za to, že ste mi pomohli spomenúť si na to, čo som vždy vedel/a“ a „Pomohlo mi to dať si dokopy všetky tie kúsky pravdy, ku ktorým som sa postupne dopracoval/a. Teraz už mi to všetko dáva zmysel.“

Vyzerá to tak, že Abrahám nemá záujem predpovedať nám budúcnosť ako nejaký veštec či kartárka, aj keď som presvedčená, že vždy vie, čo nás čaká. Vystupuje skôr ako učiteľ, ktorý nás vedie z miesta, na ktorom sa práve nachádzame, na miesto, na ktorom chceme byť. Vysvetlil nám, že nemá čo rozhodovať o tom, čo by sme mali chcieť, ale chce nám pomáhať pri dosahovaní čohokoľvek, čo chceme. Jeho vlastnými slovami: „Abrahám nikoho nikam nevedie. Chceme, aby ste o všetkých svojich túžbach rozhodovali sami. My túžime len po tom, aby ste zistili, *ako dosiahnuť* to, po čom túžite.“

Ja osobne mám najradšej nasledujúcu výpoveď ohľadne Abraháma. Pochádza od jedného dospievajúceho chlapca, ktorý si vypočul magnetofónový záznam, na ktorom sa Abrahám vyjadruje k otázkam mladých ľudí. Ten chlapec povedal toto: „Najprv som neveril, že cez Esther naozaj hovorí Abrahám. Ale keď som si vypočul tú kazetu a počul Abrahámove odpovede na tie otázky, vedel som, že Abrahám je skutočný, pretože v tých slovách nebolo

žiadne odsudzovanie. Neverím, že by nejaký človek mohol byť taký múdry, férový a nikoho neodsudzovať.“

Cesta s Abrahámom je pre mňa oveľa úžasnejšia, ako dokážem slovami vypovedať. Zbožňujem ten pocit blaha, ktorý som získala vďaka tomu, čo som sa od neho naučila. Milujem ten pocit sily a sebadôvery, ktorý vo mne zanecháva jeho jemné vedenie. Milujem, keď vidím, ako sa zlepšili životy mnohých našich drahých priateľov (aj nových priateľov) vďaka tomu, čo ich Abrahám naučil. Milujem, keď sa mi v hlave vynoria tieto nádherné, láskyplné bytosti, vždy pripravené a ochotné pomôcť nám niečo pochopiť, kedykoľvek sa na niečo opýtam.

(Mimochodom, niekoľko rokov po našom stretnutí so Sheilou a Theom si Jerry našiel v slovníku význam mena Theo a s radosťou mi oznámil, že to znamená Boh. Myslím, že je to dokonale výstižné, keď si dnes s úsmevom spomeniem na ten nádherný deň, ktorý bol pre nás prevratný. Vtedy som sa obávala, že sa dostanem do styku s diablom, a pritom ma čakal rozhovor s Bohom!)

V počiatkoch našej práce chceli naši poslucháči, aby sme im vysvetlili, aký je náš vzťah s Abrahámom. „Ako ste sa stretli? Ako udržiavate kontakt? Prečo si vybral práve vás? Aké to je byť hovorcom takej hlbokej múdrosti?“ A tak sme s Jerrym na začiatku každého nášho skupinového stretnutia s ľuďmi alebo rozhlasového či televízneho vystúpenia vždy venovali niekoľko minút snahám odpovedať na tento typ otázok. Pri tejto časti som však bola vždy dosť netrpezlivá. Chcela som sa už rýchlo uvoľniť a nechať cez seba prúdiť Abrahámove vedomie a začať s tým, čo bolo koniec-koncov hlavným dôvodom našej účasti na tých akciách.

Napokon sme nahrali kazetu, ktorú sme nazvali *Úvod do komunikácie s Abrahámom*, ktorá bola zadarmo a ľudia si ju mohli vypočuť vo voľnom čase. Nahrávka podrobne opisuje, ako sa to všetko s Abrahámom začalo a postupne vyvíjalo. Mali sme z toho obaja radosť, ale za to hlavné sme vždy pokladali samotné Abrahámove poslanstvo.

(*Úvod do komunikácie s Abrahámom* v trvaní 74 minút sa dá zadarmo stiahnuť na internetovej stránke – viď „O autoroch“ na konci knihy.)

Dnes ráno mi Abrahám povedal: „Esther, sme si vedomí otázok, ktoré vyžarujú z masového vedomia vašej planéty, a s radosťou na ne cez teba odpovieme na týchto stránkach. Uvoľni sa a vychutnaj si príjemný proces vzniku knihy.“

A tak sa teda idem uvoľniť a umožniť Abrahámovi, aby pre vás okamžite začal písať túto knihu. Domnievam sa, že vám v nej vysvetlí zo svojho uhlu pohľadu, kto je, no hlavne dúfam, že vám v nej pomôže pochopiť, kto ste vy. Mojm vrúcnyim želaním je, aby pre vás stretnutie s Abrahámom znamenalo to, čo stále znamená pre nás.

S láskou  
Esther

## 1. časť

**To, čo my vieme a na čo ste vy asi  
zabudli, no na čo by ste sa mali  
rozpamätať**

# 1. kapitola

## Sila, ktorá spočíva v tom, že sa práve teraz cítite dobre

Nazývame sa Abrahám a prihovárame sa vám z nefyzickej sféry. Mali by ste vedieť, že aj vy samozrejme pochádzate z nefyzickej sféry, takže sa od seba až tak veľmi nelíšime. Váš fyzický svet vznikol ako projekcia sveta nefyzického. V skutočnosti ste vy a váš fyzický svet predĺžením nefyzického Zdroja energie.

V nefyzickej ríši nepoužívame slová, pretože nepotrebujeme reč. Nemáme ani jazyk, ktorým by sme mohli rozprávať, ani uši, ktorými by sme mohli počúvať, no napriek tomu spolu dokonale komunikujeme. Naša nefyzická reč sa zakladá na vibráciách a naše nefyzické komunity či rodiny vznikajú na základe našich zámerov. Inými slovami, formou vibrácií vyžarujeme to, čo sme, a ostatní, ktorí majú podobné zámery, sa k nám pridávajú. Tak je to aj vo vašom fyzickom svete, aj keď väčšina z vás už zabudla, že to tak funguje.

Abrahám je rodinou nefyzických bytostí, ktoré sa prirodzene dali dokopy na základe rozhodného zámeru pripomenúť vám – nášmu fyzickému predĺženiu vesmírne zákony, ktoré všetko riadia. Naším zámerom je pomôcť vám rozpamätať sa, že ste predĺžením Zdroja energie, že ste požehnané, milované bytosti a že ste prišli do tejto fyzickej časovo-priestorovej skutočnosti, aby ste tu radostne tvorili.

Každý, kto je fyzický, má svoj nefyzický proťajšok. Tu neplatí žiadna výnimka. Každý, kto je fyzicky (zameraný na fyzično), má prístup k širšiemu pohľadu súvisiacemu s tým, čo je nefyzické. Tu neplatí žiadna výnimka. Lenže väčšina fyzických bytostí je natoľko rozptýlená fyzickou povahou vašej planéty, že si vypestovala silné formy odporu, ktoré rušia vaše čisté spojenie so Zdrojom. Naším zámerom je pomáhať tým, ktorí si želajú rozpamätať sa na toto spojenie.

Hoci všetky fyzické ľudské bytosti majú prístup k nerušenej komunikácii s tým, čo je nefyzické, väčšina z nich si to neuvedomuje. A dokonca aj keď si uvedomíte, že sa to dá, zo zvyku sa držíte myšlienok, ktoré kladú odpor a bránia vám vedome sa s nefyzickým spojiť.

Napriek tomu sa príležitostne otvorí jasný komunikačný kanál a my tak môžeme na vibračnej úrovni odovzdať naše poznanie niekomu, kto ho dokáže nerušene prijímať a tlmočiť. Presne to sa deje prostredníctvom Esther. Ponúkame vám naše poznanie na vibračnej úrovni asi tak, ako keď sa vysielajú rádiové signály. Esther tieto vibrácie prijíma a tlmočí ich do fyzických, slovných ekvivalentov. V ľudskej reči však neexistujú slová, ktoré by

presne vystihovali, akú radosť a spokojnosť cítíme, keď vám môžeme poskytnúť naše poznanie práve takto a teraz.

Veľmi túžime po tom, aby ste boli spokojní s tým, kde sa práve teraz, v tejto chvíli, nachádzate – nech už je to kdekoľvek. Chápeme, že sa vám to môže zdať divné, ak sa nachádzate príliš ďaleko od toho, kde by ste chceli byť. My vám však so všetkou vážnosťou sľubujeme, že ak pochopíte, akú silu má to, keď sa cítite dobre práve teraz, bez ohľadu na všetko ostatné, dostanete kľúč, ktorý vám pomôže dosiahnuť akýkoľvek stav bytia, zdravia, bohatstva či čohokoľvek, po čom zatúžite.

Tieto stránky vznikli preto, aby ste lepšie pochopili, kto ste aj kto sú všetci okolo vás. Mnohé z toho, čo tu nájdete, vám pomôže, ale treba povedať, že samotné slová nestačia. Skutočné poznanie vychádza zo životných skúseností. A hoci budete neustále zbierať skúsenosti s vedomosti, váš život nie je len o tom – je aj o naplnení, uspokojení a radosi. Váš život je o tom, aby ste neustále prejavovali, kto naozaj ste.

## **Počujete iba to, čo ste pripravení počuť**

Prihovárame sa vám na mnohých úrovniach vášho vedomia súčasne, vy však budete vnímať iba to, na čo ste momentálne pripravení. Nie každý si z tejto knihy vezme to isté, no každé jej prečítanie vám dá čosi navyše. Je to totiž kniha, ktorú si tí, ktorí pochopia jej silu, prečítajú veľakrát. Je to kniha, ktorá pomôže fyzickým bytostiam pochopiť, aký je ich vzťah k Bohu a ku všetkému, čím naozaj sú.

Je to kniha, ktorá vám pomôže pochopiť, kým naozaj ste, kým ste boli, kam idete a čím naďalej budete.

Táto kniha vám pomôže pochopiť, že to s vami nikdy neskončí. Pomôže vám pochopiť súvislosti s vašou minulosťou a budúcnosťou – no v prvom rade vo vás prebudí vedomie potenciálu, ktorý sa skrýva vo vašom *prítomnom* okamžiku.

Zistíte, ako si sami tvoríte svoje zážitky, a dozviete sa, prečo sa všetka vaša sila skrýva vo vašom *prítomnom* okamžiku. A nakoniec vás táto kniha dovedie k poznaniu toho, ako funguje váš *emocionálny navigačný systém* a vaše *vibračné naladenie*.

V druhej časti knihy nájdete postupy či cvičenia, ktoré vám pomôžu opäť nadviazať spojenie s vašou nefyzickou súčasťou. Tieto metódy vám pomôžu dosiahnuť všetko, čo len chcete. Keď ich začnete uplatňovať a spomínať si na pôsobivé vesmírne zákony, *opäť dostanete prirodzenú chuť do života*.



## 2. kapitola

### **Dodržiavame sľub, ktorý sme vám dali – pripomíname vám, kto ste**

Viete, čo chcete? Viete, že si sami tvoríte svoje zážitky? Máte radosť z toho, ako sa vyvíja splnenie vašich túžob? Cítite, ako vo vás pulzuje svieža, nová túžba?

Ak patríte k tým vzácnym jedincom, ktorí na práve uvedené otázky odpovedali: „Áno, mám radosť z toho, ako sa vyvíja naplnenie mojej túžby. Cítim sa skvele, ako tak stojím na tomto mieste, hoci mnohé z toho, po čom túžim, sa ešte nestalo,“ potom chápete, kto ste a o čom je celý tento fyzický život.

No ak ste ako väčšina ľudí nešťastní z toho, že vaše túžby nie sú naplnené, ak chcete mať viac peňazí, no pritom stále žijete v nedostatku, ak nie ste spokojní so svojou prácou a pritom nevidíte žiadnu možnosť, ako to zmeniť, ak nemáte uspokojivé vzťahy alebo stále márne snívate o šťastnom vzťahu, ak vaše telo nie je také, aké by ste chceli... potom je tu niekoľko veľmi dôležitých a pritom jednoduchých vecí, ktoré by sme vám radi prezradili.

Tieto informácie vám chceme odovzdať preto, lebo si želáme, aby ste sa dostali ku všetkému, po čom túžite. To je však iba čiastočný dôvod, pretože dobre vieme, že aj keby ste mali úplne všetko, čo si momentálne želáte, veľmi rýchlo si vytvoríte nový zoznam prianí, ešte dlhší a širší. Takže táto kniha nevznikla preto, aby ste dostali všetko, čo si zmyslíte, a vyčiarikli si to zo zoznamu, pretože to je, ako vieme, nezmysel.

Píšeme túto knihu preto, aby sme vo vás prebudili spomienky na silu a moc, ktoré zákonite vedú k úspechu a ktoré vyvierajú zo samotného jadra toho, čím ste. Píšeme túto knihu preto, aby sme vám pomohli opäť sa dostať do stavu optimizmu, pozitívneho očakávania a rastúcej radosti; preto, aby sme vám pripomenuli, že nie je nič, čím by ste nemohli byť a čo by ste nemohli robiť či mať. Píšeme túto knihu preto, lebo sme vám to sľúbili. A keď ju teraz držíte v rukách, aj vy tým plníte určitý sľub.

#### **Povedali ste: „Budem žiť v radosti“**

Povedali ste: „Pôjdem do fyzickej, časovo-priestorovej skutočnosti medzi iné bytosti a získam určitú identitu s určitým jasným a špecifickým uhlom pohľadu. Naučím sa dívať sa na seba z tohto uhla pohľadu a budem sa tešiť z toho, že ma ostatní budú vidieť ako stelesnenie tohto uhla pohľadu.“

Povedali ste: „Budem pozorovať to, čo ma obklopuje, a moja reakcia na to zapríčiní, že budem mať svoje vlastné, cenné, osobné preferencie.“

Povedali ste: „Spoznám cenu mojich osobných preferencií. Spoznám cenu môjho uhla pohľadu.“

A potom ste povedali (toto je zo všetkého najdôležitejšie): „Vždy budem cítiť silu a cenu môjho vlastného, osobného uhla pohľadu. Nefyzická energia, ktorá tvorí svety, bude

totiž prúdiť skrz moje rozhodnutia, zámery a myšlienky, a vznikne tak to, čo uvediem do pohybu ja na základe svojho uhla pohľadu.“

Vtedy, pred svojím fyzickým zrozením, ste vedeli, že ste Zdrojom energie, ktorý sa sústreďí špeciálne do tohto vášho fyzického tela, a vedeli ste, že fyzická osoba, ktorou sa stanete, sa nikdy nemôže oddeliť od toho, z čoho pochádzate. Vtedy ste vedeli, že ste naveky spojení so Zdrojom energie.

Povedali ste: „Veľmi rád/rada sa vlejem do tohto fyzického tela, do fyzickej, časovo-priestorovej skutočnosti, pretože práve to prostredie mi umožní vložiť silnú energiu, ktorou som, do niečoho konkrétneho a špecifického. Zvláštnosť a konkrétnosť takéhoto zamerania vyvolá výrazný pohyb vpred – a to mi prinesie radosť.“

## **Vieme, kto ste**

A tak ste prišli do tohto úžasného tela a pamätali ste sa na svoju radostnú, mocnú prirodzenosť vediac, že nikdy nezabudnete na ten nádherný Zdroj, z ktorého ste vzišli, a vediac, že s ním nikdy nestratíte spojenie.

A tak sme teraz tu a pomáhame vám spomenúť si, že s tým Zdrojom nikdy nestratíte spojenie, bez ohľadu na to, ako sa teraz cítite.

Sme tu, aby sme vám pomohli spomenúť si, aká silná a mocná je vaša prirodzenosť, a aby sme vám pomohli opäť sa stať tou osobou, akou ste – sebedomou, radostnou, neustále hľadajúcou niečo lepšie a krajšie, čomu by ste mohli venovať pozornosť.

Keďže my vieme, kto ste, ľahko vám pomôžeme spomenúť si na to, kto ste vy.

Keďže my sme odtiaľ, odkiaľ pochádzate, ľahko vám pripomenieme, odkiaľ ste vy.

Keďže my vieme, po čom túžite, ľahko vás povedieme, aby ste mohli získať to, čo chcete.

## **Nie je nič, čím by ste nemohli byť a čo by ste nemohli robiť či mať**

Chceme vám pripomenúť, že nie je nič, čím by ste nemohli byť a čo by ste nemohli robiť či mať, a chceme vám v tom pomôcť. My sa však s láskou dívame aj na to, kde sa nachádzate práve teraz, aj keď sa vám to nepáči, pretože chápeme, aká radostná bude vaša cesta (odtiaľ, kde ste, tam, kde chcete, byť).

Chceme vám pomôcť nechať tak všetko, čo vám bráni v radosti a sile, a chceme vám pomôcť prebudiť mocné poznanie pulzujúce v samotnom jadre toho, čím ste.

Takže sa uvoľnite a vychutnajte si túto nenáročnú cestu k odhaleniu toho, čím naozaj ste. Naším želaním je, aby ste na konci tejto knihy poznali sami seba tak, ako vás poznáme my, aby ste sa milovali tak, ako vás milujeme my, a aby ste si vychutnávali svoj život tak, ako si ho vychutnávame my.

## 3. kapitola

# Naozaj si sami tvoríte svoju vlastnú realitu

Pred nedávnom sa naši priatelia Esther a Jerry stretli a touto vetou: Ste tvorcami svojej vlastnej skutočnosti. Bola to pre nich predstava vzrušujúca aj znepokojujúca zároveň, pretože podobne ako mnohí naši fyzickí priatelia túžili mať nad svojimi zážitkami tvorivú moc, lenže ich trápili niektoré zásadné otázky: „Je to *naozaj* v poriadku, aby sme si sami vybrali, čo chceme zažiť? A ak to *je* správne, ako sa to robí?“

### Základom vášho života je absolútna sloboda

Narodili ste sa s vrozeným poznaním, že si sami tvoríte svoju realitu. Toto poznanie v sebe máte zakorenené tak hlboko, že keď niekto ohrozí to, čo vytvárate, okamžite pocítite vnútornú disharmóniu. Narodili ste sa s vedomím, že ste tvorcami svojej vlastnej skutočnosti, a hoci ste mocne túžili začať podľa toho konať, pri procese začleňovania sa do vašej spoločnosti ste začali prijímať predstavy, aké mali o vašom živote iní. No aj tak vo vás dodnes žije vedomie, že ste tvorcami svojho vlastného života, že základom vašej skúsenosti je absolútna sloboda a že v konečnom dôsledku je utváranie vašich životných skúseností a zážitkov výlučne iba na vás.

Nikdy sa vám nepáčilo, keď vám niekto iný hovoril, čo máte robiť. Nikdy sa vám nepáčilo, keď vás niekto odrádzal od toho, čo ste veľmi chceli. Lenže po čase, pod dostatočným nátlakom tých okolo vás, ktorí boli presvedčení, že ich skúsenosti a zvyky majú väčšiu platnosť, ako tie vaše (a teda sú v konečnom dôsledku lepšie), ste sa postupne vzdali odhodlania riadiť si svoj život sami. Neraz sa vám zdalo ľahšie jednoducho sa prispôbiť predstavám druhých o tom, čo je pre vás najlepšie, namiesto toho, aby ste to sami zistili. Lenže popri snahám prispôbiť sa spoločnosti a mať čím menej nepríjemností ste nevyhnutne stratili to najzákladnejšie: totálnu a absolútnu slobodu tvoríť.

Tejto slobody ste sa však nevzdali ľahko, a v skutočnosti sa jej nikdy úplne nevzdáte, pretože je tým najpodstatnejším základom vášho bytia. V snahe zbaviť sa tejto slobody len preto, aby ste ľahšie vychádzali s ostatnými, možno v zúfalom presvedčení, že jednoducho nemáte inú možnosť, ako sa vzdať svojho práva voľby, ste išli proti svojej prirodzenosti a proti svojej vlastnej duši.

### Vaše zážitky nemôže vytvárať nik iný

Táto kniha je o obnovení vášho spojenia so Zdrojom energie. Je o vašom prebudení sa do jasnosti, dobroty a sily, ktoré sú vašou skutočnou podstatou. Napísali sme ju preto, aby ste sa s jej pomocou vedome navrátili k poznaniu, že *ste* slobodní a že *ste vždy boli* slobodní – a že *vždy budete* slobodní a budete sa sami rozhodovať. Dovoľiť niekomu inému, aby skúšal vytvoriť vašu realitu, vám neprinesie uspokojenie. V skutočnosti však nik iný vašu realitu ani *nemôže* vytvoriť.

Akonáhle sa znovu spojíte s večnými silami a vesmírnymi zákonmi a s tým, čo je vašim skutočným Zdrojom, čaká vás radostná tvorba, ktorá sa nedá fyzicky opísať, lebo vy ste tvorcami vašich vlastných zážitkov a keď zámerne riadite svoj vlastný život, prinesie vám to obrovské uspokojenie.

## **Ste večné bytosti vo fyzickej forme**

Ste večné bytosti, ktoré sa rozhodli podieľať sa na tejto zvláštnej životnej skúsenosti vo fyzickom svete, a to z mnohých úžasných dôvodov. Táto časovo-priestorová realita na planéte Zemi slúži ako platforma, kde môžete zamerať svoju pozornosť za účelom špecifickej tvorby.

Ste večné vedomie, ktoré sa momentálne nachádza v tomto úžasnom fyzickom tele, aby mohlo zakúšať vzrušenie a nadšenie z určitého konkrétneho, špecifického zamerania a tvorenia. Fyzická bytosť, ktorú pokladáte za svoje „Ja“, stojí na rozhodujúcej hranici myslenia, zatiaľ čo vami preteká vedomie, ktoré je vašim skutočným Zdrojom. Vo chvíľach nevýslovného povznesenia ste doširoka otvorení a vtedy dovoľujete, aby sa cez vás prejavil váš Zdroj.

Občas dovoľíte, aby vami pretekala skutočná povaha vášho bytia, a inokedy to nedovoľujete. Táto kniha vznikla preto, aby vám pomohla pochopiť, že ste schopní neustále dovoľovať vašej pravej povahe, aby sa cez vás prejavovala. Keď sa naučíte *vedome* sa naplno spojiť s tou podobou vášho Ja, ktorá je vašim Zdrojom, budete zažívať absolútnu radosť. Keď vedome usmerníte svoje myšlienky, môžete byť v neustálom spojení so Zdrojom energie, s Bohom, s radosťou a so všetkým, čo je podľa vás dobré.

## **Základom vášho vesmíru je absolútne blaho-bytie**

*Základom tohto vesmíru je blaho-bytie. Blaho-bytie je základom všetkého, čo je. Prúdi k vám, prúdi cez vás. Stačí to len dovoliť. Tak, ako keď dýchate – stačí sa len otvoriť, uvoľniť a vdychovať vzduch. Táto kniha je o tom, ako sa vedome spojiť s prúdom blaho-bytia. Toto spojenie je prirodzené. Ide vlastne o to, aby ste si spomenuli, kto naozaj ste, aby ste si mohli vytvoriť taký život, aký ste chceli ešte predtým, ako ste sem prišli v tomto fyzickom tele, do tejto ohromnej, hraničnej skúsenosti, kde máte v úmysle prejavovať svoju slobodu nekonečným, radostným, tvorivým spôsobom.*

Vari nechápete, ako mocne k vám prúdi blaho-bytie? Vari nechápete, ako dokonale sa okolo vás usporadúvajú okolnosti a udalosti? Vari nechápete, ako ste zbožňovaní? Vari nechápete, ako dokonale sa stvorenie tejto planéty a celého vesmíru zhoduje s tým, aby ste mali čoraz dokonalejšie zážitky?

Vari nechápete, ako veľmi ste milovaní, ako ste požehnaní, ako ste zbožňovaní a ako všetko zapadá do tohto tvorivého procesu? Chceme, aby ste to pochopili. Chceme, aby ste začali chápať, aká požehnaná je prirodzenosť vášho bytia a aby ste začali vidieť dôkazy toho, že to tak je, pretože my vám ich podávame vždy, keď si to dovoľíte vidieť: formou ľúbostných zážitkov, peňazí, naplňujúcich zážitkov; v kráse, ktorú vidíte; formou zhody okolností a udalostí; formou úžasných tvorivých zážitkov, kedy sa jeden s druhým stretávate iba preto, aby ste sa naplnili, uspokojili a potešili a mali radosť z danej chvíle.

Nemáte inú možnosť, ako ísť vopred. Nemôžete tomu zabrániť, musíte ísť vpred. No nie ste tu preto, aby ste išli vpred ako na nejakej púti – ste tu preto, aby ste prežívali obrovskú radosť. To je ten pravý dôvod, prečo ste tu.

## 4. kapitola

### Ako sa odtiaľto dostanem tam?

Od našich fyzických priateľov asi najčastejšie dostávame túto otázku: „Prečo to trvá tak dlho, kým dostanem to, čo chcem?“

Nie preto, že to nechcete dosť silno.

Nie preto, lebo nie ste dosť inteligentní.

Nie preto, lebo toho nie ste dostatočne hodní.

Nie preto, lebo osud je proti vám.

Nie preto, lebo to namiesto vás už dostal niekto iný.

Dôvod, prečo ste ešte nedostali to, po čom túžite, je ten, že sa udržujete vo vibračnom vzorci, ktorý nezodpovedá vibráciám vašej túžby. To je zakaždým ten jediný dôvod! Teraz by ste mali pochopiť jednu dôležitú vec: ak sa zastavíte a zamyslíte nad tým, alebo ešte lepšie – ak sa zastavíte a *precítite* to, odhalíte podstatu vášho vlastného nesúladu.

Takže teraz treba urobiť len jedno: jemne, postupne, kúsok po kúsku nechajte tak myšlienky plné odporu, ktoré sú tým jediným činiteľom, ktorý vám niečo nedovoľuje. Pocítite úľavu, ktorá je znakom toho, že sa váš odpor uvoľňuje, presne tak, ako boli naopak pocity napätia, hnevu, frustrácie a podobne znakom toho, že ste svoj odpor zvyšovali.

#### Blaho-bytie čaká za dverami

Chceme vám pripomenúť jedno základné pravidlo, ktoré treba pochopiť, aby vám dalo zmysel všetko ostatné: blaho-bytie prúdi, blaho-bytie vás chce! Blaho-bytie čaká za dverami. Všetko, čo ste kedy chceli, či už otvorene, alebo tajne, ste vysielali formou vibrácií. Zdroj to počul a pochopil a vyslyšal. A vy si to teraz začnete dovoľovať prijať a toto dovolenie aj precítite. Pekne postupne, pocit za pocitom.

#### Ste fyzickým predĺžením Zdroja energie

Ste predĺžením Zdroja energie. Stojíte na rozhodujúcej hranici myslenia. Vaša časovo-priestorová realita bola uvedená do pohybu silou myšlienky dávno predtým, ako sa prejavila vo fyzickej forme, v akej ju vnímate teraz. Všetko vo vašom fyzickom prostredí bolo stvorené na základe nefyzického pohľadu toho, čo nazývame Zdrojom. A tak, ako Zdroj stvoril celý váš svet aj vás silou sústredenej myšlienky, i vy naďalej tvoríte svoj svet z vášho hraničného postavenia v tejto časovo-priestorovej skutočnosti.

Vy a to, čomu hovoríme Zdroj, je jedno a to isté.

Od Zdroja sa nemôžete oddeliť.

Zdroj od vás nikdy nie je oddelený.

Keď na vás myslíme, myslíme na Zdroj.

Keď myslíme na Zdroj, myslíme na vás.

Zdroj nikdy nevnukne nijakú myšlienku, ktorá by vás od neho oddeľovala.

Nemôžete mať nijakú myšlienku, ktorá by vás priviedla k úplnému oddeleniu (pričom *oddelenie* je až príliš silné slovo), môžete však mať myšlienky natoľko vibračne odlišné, že prekryjú vaše prirodzené spojenie so Zdrojom. Takému stavu hovoríme *odpor*.

Jediná forma odporu či prekážky vášho spojenia so Zdrojom pramení z vášho fyzického pohľadu na veci. Zdroj je vám vždy plne k dispozícii a neustále vám ponúka blahobytie. Niekedy ste v stave, kedy si toto blahobytie *dovoliť* prijať, no v niektorých prípadoch si to nedovoliť. *My vám chceme pomôcť vedome si toto spojenie so Zdrojom dovoliť, a to čo najčastejšie.*

Keďže ste predĺžením nefyzickej energie, robíte z myšlienok niečo viac, než čím boli predtým – a na základe protikladov prichádzate k rôznym záverom alebo rozhodnutiam. Akonáhle sa zladíte so svojou túžbou, začne cez vás prúdiť nefyzická energia, ktorá tvorí svety, čo vedie k nadšeniu, vášni a pocitu víťazstva. To je vaším pravým určením.

Vaše vyššie Ja vás stvorilo na nefyzickej rovine, a vy teraz ďalej tvoríte na základe fyzickej roviny. Všetci sa potrebujeme na niečo zamerať, po niečom túžiť, aby sme mohli precítiť plnosť toho, kým sme, ktorá cez nás prúdi ako pokračovanie Všetkého, čo je. A práve táto túžba robí večnosť večnou.

## **Evolučná hodnota vašich osobných preferencií**

Nepodceňujte hodnotu toho, čomu dávate prednosť, lebo evolúcia vašej planéty závisí na tých z vás, ktorí stoja na kritickej hranici myslenia a neustále rozvíjajú svoje túžby. Rozmanitosť a protiklady, uprostred ktorých sa nachádzate, tvoria dokonalé prostredie pre formovanie vašich osobných preferencií. Keď sa nachádzate uprostred rôznych protikladov, neustále z vás vyžarujú nové túžby v podobe vibračných signálov, ktoré Zdroj prijíma a odpovedá na ne – a v tej chvíli sa vesmír rozpína.

Táto kniha však nie je o rozpínajúcom sa vesmíre alebo o tom, ako Zdroj plní každú vašu požiadavku, ani o tom, či ste toho hodní – to všetko je totiž jasné a pevne dané. Táto kniha je o vás a o tom, ako sa máte vibračne naladiť tak, aby ste mohli prijať všetko, čo si žiadate.

## **Náuka o slobodnom tvorení**

Chceme vám pomáhať pri vašej zámernej realizácii toho, k čomu vás inšpiruje vaše prostredie, pretože chceme, aby ste prežívali nadšenie prameniace z radostného, *vedomého* utvárania vašej vlastnej reality. Vy si *naozaj* tvoríte vašu vlastnú realitu. Nik iný to nerobí namiesto vás. A svoju realitu si tvoríte aj vtedy, keď nechápete, že to robíte. A práve preto často tvoríte chybné. *Keď si uvedomujete svoje myšlienky a cielene ich vysielate, potom ste slobodnými tvorcami vašej vlastnej skutočnosti.* Presne to ste mali v úmysle, keď ste sa rozhodli, že sem prídete v tomto tele.

Vaše túžby a presvedčenia sú iba myšlienkami. Proste a dostanete. Prosíte prostredníctvom toho, čomu venujete pozornosť, čo chcete, po čom túžite – to všetko sú prosby. (Bez ohľadu na to, či chcete, aby sa niečo *stalo*, alebo *nestalo*.) Nemusíte pritom

používať slová. Stačí, že to precitujete: „Po tom túžim.“ „Toto sa mi páči.“ „Toto mi vyhovuje.“ Takéto túžby sú počiatkom akejkoľvek príťažlivosti.

Nikdy vás neunaví rásť či tvoriť, pretože nové myšlienky alebo túžby nemajú konca-kraja, neustále plynú. Každá nová predstava niečoho, čo vy ste chceli zažiť, mať či vedieť, dospeje ku svojmu zhmotneniu alebo prejaveniu – a s týmto prejavom či zhmotnením príde aj nový uhol pohľadu, ktorý povedie k ďalším túžbam. Protiklady a rozmanitosť sa nikdy neskončia, a tak sa nikdy neskončí ani prúd nových túžob. „Prosenie“ sa teda nikdy neskončí, a teda sa nikdy neskončí ani „dostávanie“. Vždy teda budete mať nejakú novú perspektívu. Vždy pred vami budú nové protiklady a nové inšpirácie, až naveky vekov.

Keď si zvyknete na predstavu, že nikdy neprestanete existovať a že sa vo vás budú neustále rodiť nové túžby, že Zdroj nikdy neprestane vaše túžby plniť a že váš rast je večný, potom sa možno upokojíte, ak sa vám zatiaľ, do tejto chvíle ešte nespĺnilo niečo, po čom túžite.

*Je našou túžbou, aby ste boli šťastní a spokojní s tým, akí ste a čo máte – a zároveň aby ste chceli viac. To je optimálne tvorivé východisko: stáť na prahu toho, čo sa blíži, cítiť nadšenie a optimistické očakávanie bez akejkoľvek netrpezlivosti a pochybností či pocitov nehodnosti, ktoré by mohli zabrániť prijatiu toho, čo chcete. To je celá veda o slobodnom tvorení.*

## 5. kapitola

# Tento jednoduchý základný princíp dáva všetkému zmysel

Cez všetko preteká prúd určitej energie. Nachádza sa v celom vesmíre a vo všetkom, čo je. Je základom celého vesmíru, ako aj základom vášho fyzického sveta. Niektorí ľudia si túto energiu uvedomujú, väčšina ľudí ju však nevníma. Napriek tomu sú ňou všetci ovplyvňovaní.

Keď začnete chápať podstatu vášho sveta a hľadať alebo, lepšie povedané, *precitovať* vedomie tejto základnej energie, potom pochopíte všetko, čo zažívate. A zároveň budete lepšie chápať, čo zažívajú iní.

### Osvedčený vzorec vám prinesie osvedčené výsledky

Predstavte si, že sa učíte matematiku a potom sa tešíte z toho, že jej rozumiete a viete ju využívať v živote. Takto sa teraz naučíte vzorec, ktorý vám pomôže pochopiť váš svet a zaručí vám správne výsledky. Výsledky sú také zaručené, že budete môcť absolútne presne predpovedať svoju budúcnosť a porozumiete aj tomu, čo ste prežívali v minulosti tak, ako nikdy predtým.

Už nikdy sa nebudete cítiť ako obeť, ani s ohľadom na minulosť, ani v budúcnosti, a triasť sa od strachu pred tým, čo nechcete zažívať. Konečne pochopíte, že máte absolútnu tvorivú moc nad svojím vlastným životom. Potom sa budete môcť sústrediť na svoju vlastnú tvorivú silu a zažijete dokonalé šťastie z toho, ako vám všetko začne pomáhať pri vytváraní vašich špecifických túžob. Každý z vás má takýto potenciál, no len niektorí ho využívajú.

Prísť na to, po čom konkrétne túžite, a vedieť, že sa to všetko dá naplniť, bude mimoriadne uspokojivé. Z takejto viery a porozumenia sa vyvodzuje vzorec, ktorý je stále platný. Odteraz sa pre vás začne krátiť čas medzi vznikom túžobnej myšlienky a jej naplnením či dokonalým zhmotnením.

Zistíte, že všetko, po čom túžite, môže do vášho života prísť veľmi rýchlo a ľahko.

### Ste vibrujúca bytosť vo vibrujúcom prostredí

To, či si umožníte byť v spojení so Zdrojom energie, alebo nie, sa dá *cítiť*. Inými slovami, čím lepšie sa cítite, tým viac toto spojenie umožníte. Čím horšie sa cítite, tým menej toto spojenie umožníte. Cítiť sa dobre znamená, že je spojenie umožnené, a cítiť sa zle, že nie je umožnené. Cítiť sa zle znamená, že kladiete spojeniu so Zdrojom odpor.

Dokonca aj v tele z mäsa a kostí ste vibrujúcimi bytosťami a všetko, čo zažívate vo vašom fyzickom prostredí, je založené na vibráciách. Okrem toho fyzický svet môžete chápať



len vďaka svojej schopnosti tlmočiť vibrácie. Inými slovami, cez oči tlmočíte vibrácie do niečoho, čo vidíte. Cez uši zasa do zvukov, cez nos, jazyk a končeky prstov do pachov, chutí a dotykových vnemov. To všetko vám pomáha chápať váš svet. Tým najdokonalejším prostriedkom na tlmočenie vibrácií sú vaše pocity.

## **Pocity ako tlmočníci vibrácií**

Keď venujete pozornosť signálom, ktoré vám dávajú vaše pocity, viete veľmi presne porozumieť tomu, čo prežívate alebo čo ste kedy prežili. Tento nový pohľad na vaše pocity vám zároveň umožní používať ich na privolávanie takých budúcich zážitkov, ktoré vás budú iba tešiť, a to s nebývalou presnosťou a ľahkosťou.

Keď venujete pozornosť tomu, ako sa cítite, môžete splniť účel toho, prečo ste tu, a môžete pokračovať v plánovanom raste a radosti. Keď pochopíte, ako vaše pocity súvisia s tým, kým naozaj ste, nepochopíte len to, čo a prečo sa deje vo vašom svete, ale budete chápať aj všetky ostatné bytosti, s ktorými sa stretnete. Už viac nebudete mať nezodpovedané otázky. Budete rozumieť – na veľmi hlbokej úrovni, na základe širšieho, nefyzického pohľadu aj vašich vlastných, osobných fyzických skúseností – všetkému, čo súvisí s tým, kto ste, kým ste boli a kým budete.

## 6. kapitola

# Zákon príťažlivosti – najmocnejší zákon vesmíru

Každá myšlienka vibruje, každá myšlienka vysiela určitý signál a zároveň priťahuje zodpovedajúci signál ako odpoveď. Tento proces nazývame *zákon príťažlivosti*.

Zákon príťažlivosti hovorí: podobné priťahuje podobné. Takže tento zákon príťažlivosti môžete považovať za akéhosi „vesmírneho manažéra“, ktorý dohliada na to, aby sa podobné myšlienky zhromažďovali.

Lepšie to pochopíte, keď si predstavíte, že zapnete rádio a naladíte si na ňom určitú stanicu. Nečakáte, že začujete hudbu, ktorú vysiela stanica na frekvencii 101 FM, ak ste si naladili frekvenciu 98,6 FM. Je vám jasné, že vibračné frekvencie rádiového vysielania sa musia zhodovať, a zákon príťažlivosti s touto skutočnosťou súhlasí.

Na základe vašich zážitkov a skúseností z vás ako rakety vystreľujú vibrácie rôznych túžob a vy tým pádom musíte hľadať spôsob, ako sa stále udržiavať v naladení na vibrácie týchto túžob, aby ste sa dočkali ich zhmotnenia či naplnenia.

### Čomu venujete pozornosť?

*Všetko, čomu venujete pozornosť, vedie k tomu, že z vás vyžaruje určitá vibrácia. Vibrácie, ktoré vysiela, sú zhodné s tým, čo chcete, čo je zasa zhodné s tým, na čo upriamujete pozornosť.*

Ak túžite po niečom, čo momentálne nemáte, stačí na to upriamiť pozornosť a ono to k vám na základe zákona príťažlivosti príde, pretože pri pomyslení na danú vytúženú vec či zážitok vysiela určitú s touto vecou zhodnú vibráciu, takže podľa zákona k vám daná vec či zážitok pristo musí prísť.

Ak však túžite po niečom, čo v súčasnosti nemáte, a upriamujete svoju pozornosť na stav, kedy danú vec *nemáte*, potom bude zákon príťažlivosti odpovedať na vaše vibrácie *postrádania* tej veci, takže naďalej *nebudete mať to, po čom túžite*. Taký je zákon.

### Ako mám vedieť, čo priťahujem?

Kľúčom k tomu, aby ste si do života pritiahli niečo, po čom túžite, je dosiahnutie *vibračného súladu* s tým, po čom túžite. Vibračný súlad sa dá najľahšie dosiahnuť tak, že sa tvárite, ako keby ste danú vec už mali, ako keby ste už zažívali to, po čom túžite. Smerujte svoje myšlienky na predstavu radosti z daného zážitku. Keď tak budete opakovane robiť, začnete sústavne vysielať tieto vibrácie a teda umožníte, aby sa to uskutočnilo.

Keď venujete pozornosť svojim *pocitom*, veľmi rýchlo zistíte, či sa sústredíte na svoju túžbu, alebo na *neprítomnosť* objektu vašej túžby. Keď sa vaše myšlienky vibračne zhodujú s tým, po čom túžite, cítite sa dobre – škála vašich pocitov sa pohybuje od očakávania cez nadšenie po radosť. Ak sa však sústredíte na nedostatok či neprítomnosť toho, po čom túžite, škálou vašich pocitov je pesimizmus, obavy, bezmocnosť, hnev, neistota a depresia.

Takže ak si budete neustále *uvedomovať*, čo cítite, budete vždy vedieť, ako ste na tom s tou časťou *tvorivého procesu*, ktorá by sa dala nazvať *dovolením* či *umožnením*. Potom sa už nikdy nebudete čudovať, prečo niečo dopadne alebo sa vyvíja určitým spôsobom. Vaše pocity sú vynikajúcim navigačným systémom a ak im budete venovať pozornosť, dokážete sami seba priviesť k hocičomu, po čom zatúžite.

## **Dostávate to, na čo myslíte – bez ohľadu na to, či to chcete, alebo nechcete**

*Mocný univerzálny zákon príťažlivosti funguje tak, že k sebe priťahujete podstatu všetkého, na čo najviac myslíte. Takže ak myslíte najviac na veci, po ktorých túžite, vaša životná skúsenosť tie veci odráža. A podobne, ak väčšinou myslíte na to, čo nechcete, vaša životná skúsenosť to tiež odráža.*

Keď na niečo myslíte, nech je to čokoľvek, je to ako plánovanie určitej budúcej udalosti. Keď niečo oceňujete, plánujete. Keď si robíte starosti, plánujete. (Starosti a obavy využívajú vašu predstavivosť na to, aby vzniklo to, čo nechcete.)

Každá myšlienka, každý nápad, každá predstava, každá vec a každá bytosť má svoje vibrácie, takže ak niečomu venujete pozornosť, hoci len krátko, vibrácia vašej bytosti začne odrážať vibrácie toho, čomu venujete pozornosť. Čím viac na to myslíte, tým viac daným spôsobom vibrujete. A čím viac tak vibrujete, tým viac toho, čo danej vibrácii zodpovedá, k sebe priťahujete. Toto naladenie sa bude len umocňovať, a to dovtedy, kým nezačnete vysielat' iné vibrácie. A akonáhle začnete vibrovať inakšie, začnete k sebe priťahovať to, čo zodpovedá *tejto inej* vibrácii.

Akonáhle pochopíte zákon príťažlivosti, už vás viac neprekvapí nič, čo zažijete, lebo budete vedieť, že ste si to všetko sami privolali – prostredníctvom svojich vlastných myšlienkových procesov. *Vo vašom živote nemôže dôjsť k ničomu bez toho, aby ste to k sebe neprivolali prostredníctvom vašich myšlienok.*

Ohľadom mocného zákona príťažlivosti neplatia žiadne výnimky, takže nie je ťažké dobre ho pochopiť a naučiť sa ho. A akonáhle raz pochopíte, že dostávate to, na čo myslíte, a keď si začnete uvedomovať, na čo myslíte (to je rovnako dôležité), potom môžete prevziať absolútnu vládu nad tým, čo zažívate.

## **Aké veľké rozdiely sú vo vašich vibráciách?**

Tu je niekoľko príkladov. Existuje veľmi veľký vibračný rozdiel medzi tým, keď *oceňujete* svojho partnera, a keď si predstavujete, že by sa mal *zmeniť*. Váš vzťah s vaším partnerom bez výnimky odráža tie myšlienky, ktoré prevažujú. Aj keď to možno nerobíte vedome, váš vzťah si doslova *vymýšľate*.

Vaša túžba zlepšiť svoju finančnú situáciu sa vám nemôže splniť, ak často závidíte majetok susedom, lebo vibrácie túžby a vibrácie žiarlivosti sú veľmi rozdielne.

Keď pochopíte, ako fungujú vibrácie, budete si môcť slobodne a ľahko tvoriť svoju vlastnú skutočnosť. Časom a praxou potom zistíte, že sa dá ľahko splniť všetko, po čom túžite – pretože nie je nič, čo by ste nemohli byť, mať alebo robiť.

## **Privolávate vibračnú energiu**

Ste vedomie.  
Ste energia.  
Ste vibrácia.  
Ste elektrina.  
Ste Zdroj energie.  
Ste tvorcovia.  
Stojíte na rozhodujúcej hranici myslenia.

Svojím zvláštnym, mimoriadnym, aktívnym spôsobom privolávate a využívate energiu, z ktorej vznikajú svety a ktorá sa nachádza všade, v celom tomto neustále sa vyvíjajúcom, večnom vesmíre.

Ste tvorivými géniami, ktorí pôsobia v tejto časovo-priestorovej skutočnosti, aby dovedli myšlienky tak ďaleko, ako sa len dá.

Aj keď sa vám to možno bude spočiatku zdať čudné, pomôže vám, ak prijmete myšlienku, že ste vibračnými bytosťami, pretože žijete vo vibračnom vesmíre, v ktorom vládnu zákony založené na vibráciách.

Akonáhle sa vedome stotožníte s vesmírnymi zákonmi a začnete chápať, prečo veci fungujú tak, ako fungujú, namiesto záhad a nejasností zavládne jasnosť a pochopenie. Pochybnosti a strach nahradí poznanie a sebadôvera, neistotu nahradí istota – a vašou základnou skúsenosťou sa opäť stane radosť.

## **Keď sa vaše túžby a presvedčenia vibračne zhodujú**

*Podobné priťahuje podobné.* Preto sa vibrácie vašej bytosti musia zhodovať s vibráciami vašej túžby, aby ste mohli prijať jej úplné naplnenie. Nemôžete po niečom túžiť, väčšinu času myslieť na to, že to nemáte, a potom očakávať, že to dostanete, pretože vibračná frekvencia neprítomnosti danej veci a vibračná frekvencia prítomnosti danej veci sú veľmi rozdielne. Inými slovami: *vaše túžby a vaše presvedčenia sa musia vibračne zhodovať, aby ste mohli získať to, po čom túžite.*

Pozrite sa na to z nadhľadu: ste tu a zažívate rôzne veci, ktoré vás vedú k tomu, aby ste si vypestovali svoje osobné preferencie vzhľadom na vašu božskú jedinečnosť. Zdroj, ktorý vám načúva a ktorý vás zbožňuje, pritom okamžite odpovedá na vaše vibračné, elektronické požiadavky, bez ohľadu na to, či ich viete vedome, slovné pomenovať.

Takže bez ohľadu na to, o čo žiadate – a či o to žiadate slovami, alebo len v duchu či tajne – vaše žiadosti sú vypočuté a splnené, a to bez výnimky v každom prípade. Vždy, keď prosíte, dostanete.

## **Všetko, čo je, má prospech z vašej existencie**

Pretože máte rôzne špecifické zážitky, ktoré vedú k vzniku vašich špecifických túžob, a pretože Zdroj počuje vaše žiadosti a odpovedá na ne, vesmír, v ktorom sa všetci nachádzame, rastie a rozpína sa. A to je naozaj skvelé!

Vaša súčasná časovo-priestorová realita, vaša súčasná kultúra, váš súčasný pohľad na veci – všetko, čo tvorí váš pohľad na veci – sa vyvíja počas nespočetných generácií. Vlastne ani nie je možné vystopovať všetky túžby, závery a uhly pohľadu, ktoré viedli k vašim dnešným jedinečným názorom. Podstatné je, že ste k nim dospeli, že existujete, že myslíte, vnímate, žiadate – a dostávate. Všetko, čo je, má z vašej existencie a vášho pohľadu na veci prospech.

Takže o tom, či ste dôležití, niet pochybností, aspoň nie, čo sa nás týka. My úplne chápeme, aký nesmierny význam máte. Niet pochyb o tom, či ste niečoho hodní, aspoň nie, čo sa nás týka. My vieme, že si zaslúžite, aby energia, ktorá tvorí svety, vyslyšala každú vašu túžbu – a my vieme, že sa to aj deje, ibaže mnohí z vás si z mnohých dôvodov nedovolia prijať to, o čo prosia.

## **Opäť si osvojte umenie, ako si dovoliť prirodzený stav blaho-bytia**

Chceme, aby ste prišli na to, že máte vrodenu schopnosť *dovoliť* si stav blaho-bytia, ktorý je ako nevyčerpatelný a neobmedzený vesmírny prúd. Hovoríme tomu *umenie dovoliť si*. Je to umenie dovoliť stavu blaho-bytia – z ktorého pochádza každý kúsok toho, čo ste – aby cez vás pretekal počas celej vašej existencie. Umenie dovoliť si spočíva v tom, že už nekladiete odpor blaho-bytiu, ktoré si zaslúžite, ktoré je prirodzené, ktoré je vašim právom, vašim Zdrojom a podstatou vášho bytia.

Aby ste pochopili to, čo stojí v tejto knihe, nemusíte absolvovať nijaké prípravné kurzy. Je napísaná tak, aby ste mohli začať čerpať rovno odtiaľ, kde sa práve nachádzate. Ste na tieto informácie pripravení, hneď v tejto chvíli, a tieto informácie sú pripravené na vás.

## 7. kapitola

### Stojíte na rozhodujúcej hranici myslenia

Miesto, na ktorom sa nachádzate, radi nazývame *rozhodujúcou hranicou myslenia*. A to preto, lebo vo vašom fyzickom tele, vo fyzickom prostredí s fyzickými zážitkami ste krajným predĺžením toho, čím sme my.

Všetko, čo doposiaľ existovalo, vrcholí v tom, čím ste práve teraz vy. Všetko, čo ste kedy zažili od narodenia vo fyzickom tele až doteraz, vrcholí v tom, čím ste teraz. A podobne *všetko, čo sa kedysi odohralo a prežilo Všetkým, čo je, vrcholí vo všetkom, čo sa odohráva teraz a čo sa zažíva v rámci fyzického života na planéte Zemi*.

Každý človek na vašej planéte zažíva rôzne veci, ktoré dávajú vzniknúť rôznym túžbam, a tak dochádza k akémusi masovému privolávaniu energie, čo sa doslova rovná evolúcii vašej planéty. Čím viac na seba navzájom i na svoje prostredie reagujete, tým viac osobných preferencií si definujete a vyžarujete... a čím viac preferencií vyžarujete, tým viac odpovedí na ne prichádza. V dôsledku toho k vám priteká silný prúd zo Zdroja energie a nesie so sebou naplnenie *vašich* individuálnych, osobných preferencií. Inými slovami, vďaka tomu, čo už zažilo a práve zažíva toľko iných ľudí, a vďaka sile príťažlivosti ohromného množstva túžob *druhých* je umožnené *vaše* budúce blaho-bytie. A vaše súčasné túžby zasa poskytnú energiu budúcim generáciám, aby z nej mohli ťažiť.

#### **Ak po tom viete túžiť, vesmír to vie vyprodukovať**

Ak vás pôsobenie v časovo-priestorovej realite vedie k nejakej úprimnej túžbe, vesmír má prostriedky, ako sa dopracovať k výsledku, ktorý chcete. Vaša schopnosť chcieť viac totiž rastie s každým predošlým úspechom, takže predstava takejto expanzie môže vyraziť dych tým, ktorí sa ešte len začínajú oboznamovať s týmito silami. Tým, ktorí už pochopili, ako funguje blaho-bytie a očakávajú jeho stály prísun, to však môže pripadať úplne normálne. Prúd blaho-bytia tečie aj vtedy, keď to nechápete, ak sa s ním však *vedome* zladíte, vaše tvorivé úsilie bude oveľa uspokojivejšie, pretože zistíte, že neexistuje vôbec nič, čo by ste nemohli získať, ak po to zatúžite.

#### **Funguje to bez ohľadu na to, či to chápete**

Nemusíte dokonale rozumieť všetkým zložitým detailom tohto večne sa rozpínajúceho prostredia, aby ste mali úžitok z toho, čo už je, no musíte si nájsť spôsob, ako plynúť s prúdom blaho-bytia, ktorý vás obklopuje. Na to vám ponúkame tieto slová: *existuje iba prúd blaho-bytia, ktorý neustále plynie. Môžete mu dovoliť tiecť, alebo mu môžete klásť odpor, ale on si aj tak bude tiecť*.

Nepôjdete do jasne osvetlenej izby a nebudete tam hľadať „zhasínač“. Inými slovami, nebudete očakávať, že tam bude vypínač, ktorý izbu zaplaví čiernou tmou, aby v nej prestalo byť svetlo. Skôr budete hľadať vypínač, ktorý kladie odpor svetlu, lebo v neprítomnosti svetla nastáva tma. Podobne neexistuje žiadny zdroj „zla“, avšak je možné klásť odpor tomu, čo pokladáte za dobro. A práve tak neexistuje žiadny zdroj chorôb, no je možné odporovať prirodzenému stavu zdravia.

## **Bez pýtania sa niet odpovedí**

Ľudia občas obdivujú Esther za to, že dokáže vnímať Abrahámovu múdrosť a dávať ju do slov pre dobro druhých. My si to tiež ceníme, na druhej strane by sme však chceli poukázať na to, že prijímanie a tlmočenie našich vibrácií je iba jednou časťou toho, čo sa v prípade Esther deje. Keby tomu nepredchádzalo kladenie otázok, nebolo by nijakých odpovedí.

Ľudia v súčasnosti výrazne ťažia zo skúseností predošlých generácií, pretože na základe ich skúseností a túžob sa započal dnešný duchovný proces. Dnes stojíte vy na rozhodujúcej hranici myslenia a zbierate plody toho, o čo prosili minulé generácie, a zároveň aj vy o všeličo prosíte a tým, mnohé privolávate... a tak to ide ďalej. Takže už chápete, že ak to dovolíte, máte blaho-bytie na dosah ruky? Stačí si ho len vziať, teda za podmienky, že s ním ste vibračne zladení. (A chápete už, prečo sa o týchto veciach nemôžete rozprávať s príliš mnohými ľuďmi? Na hranici myslenia totiž nikdy nestoja davy.)

V dnešnej dobe zažívajú niektorí ľudia nesmierne ťažkosti alebo strašné traumy a kvôli tomu, ako momentálne žijú, sú ich prosby zdôraznené a zintenzívnené. A práve vďaka tejto intenzite im Zdroj odpovedá. A hoci ten, kto prosí, je väčšinou natoľko pohltенý traumou, ktorú prežíva, že nemá osobný úžitok z toho, o čo prosí, ťažia z toho budúce generácie alebo dokonca aj tie súčasné, ktoré si však momentálne nedovoľujú prijať splnenie týchto prosieb.

Toto vám hovoríme preto, aby ste pochopili nasledovné: neustále je vám k dispozícii neobmedzený prúd blaho-bytia a hojnosti vo všetkých možných oblastiach – vy sa však musíte naladiť tak, aby ste to všetko mohli prijímať. Nemôžete klásť odpor a zároveň prijímať.

## **Otvorte stavidlá a nechajte sa zaplaviť blaho-bytím**

Pozrite sa na seba tam, kde sa práve nachádzate, ako na niekoho, kto prijíma blaho-bytie. Skúste si predstaviť, ako sa kúpete v tomto silnom prúde. Snažte sa cítiť ako niekto, kto stojí na hranici a ťaží z tohto neobmedzeného prúdu. Usmejte sa a skúste pripustiť, že ste toho hodní.

Vaša schopnosť pocítiť, že ste hodní prijať silný prúd blaho-bytia, nepochybne závisí od toho, čo sa momentálne deje vo vašom živote. Za určitých podmienok sa cítite nesmierne požehnaní, no za iných už sa tak požehnaní necítite. Našou túžbou je, aby ste pri čítaní tejto knihy pochopili, že miera, do akej sa cítite požehnaní a do akej očakávate dobré veci, ukazuje, koľko si toho *dovoľujete*. A miera, do akej sa necítite požehnaní a nečakáte dobré veci, odráža stupeň vášho odporu. Našou túžbou teda je, aby ste sa pri čítaní tejto knihy dokázali zbaviť akýchkoľvek zabehaných myšlienok, ktoré viedli k tomu, že ste sa prúdu hojnosti doteraz bránili.

Chceme, aby ste pochopili, že keby ste nemali myšlienky kladúce odpor a vibračne nezhodné s prúdom blaho-bytia, ktoré ste si vypestovali za svojho fyzického života, hneď teraz by ste ten prúd hojnosti naplno prijímali – ste totiž doslova jeho predĺžením.

Iba vy sami a to, ako sa cítite, môže za to, či si pripúšťate blaho-bytie, alebo nie. A aj keď vás v rôznej miere ovplyvňujú iní ľudia, v konečnom dôsledku je iba na vás, či k sebe ten prúd hojnosti pustíte, alebo nie. Môžete otvoriť stavidlá a nechať sa zaplaviť blaho-bytím, alebo si môžete zvoliť myšlienky, ktoré vám bránia vziať si to, čo je vaše. No prúd hojnosti k vám aj tak neustále prúdi, či už mu to umožňujete, alebo mu bránite. Je nekonečný a nevyčerpatelný a stále je len na vás, ako sa rozhodnete.

## **Máte všetko potrebné, aby ste sa dostali tam, kam chcete, rovno odtiaľto**

Aby ste sa mohli slobodne napojiť na prúd blaho-bytia, nemusí sa meniť nič vo vašom okolí ani na vašich momentálnych podmienkach. Môžete byť hoci aj vo väzení, môžete byť smrteľne chorí, môže vám hroziť bankrot alebo sa môžete rozvádzať. Napriek tomu ste rovno teraz a tu na dokonalej pozícii, odkiaľ sa dá začať. Chceme vás ubezpečiť, že si to pritom nebude vyžadovať príliš dlhý čas – stačí totiž jednoducho pochopiť vesmírne zákony a mať odhodlanie dostať sa do stavu *dovolenia si*.

Keď idete autom, viete, odkiaľ a kam idete. Je vám jasné, že sa tam nemôžete dostať okamžite. Ste zmierený s tým, že potrebujete prejsť určitú vzdialenosť a že sa dostanete na miesto určenia za určitý čas. A aj keď ste možno nedočkaví alebo vás cestovanie unavuje, určite to nedopadne tak, že by ste zrazu uprostred cesty stratili všetku odvahu, otočili sa a vrátili naspäť tam, odkiaľ ste vyštartovali. Nebudete jazdiť hore-dolu od východzieho miesta do polovice cesty, až kým sa z toho nekonečného jazdenia nezrútite.

Nebudete tvrdiť, že ste neschopní zájsť tam, kam potrebujete. Chápete, že medzi vašim cieľom a východzím bodom je určitá vzdialenosť, a idete ďalej v smere miesta určenia. Chápete, čo treba urobiť, a aj to robíte. Chceme, aby ste prišli na to, že cesta z miesta, na ktorom sa nachádzate, na miesto, kde chcete byť, je vždy o tom istom, nech sa týka akejkoľvek oblasti, a že sa tento princíp dá ľahko pochopiť.



## 8. kapitola

### Ste vysielateľom aj prijímateľom vibrácií

Teraz ste pripravení pochopiť najpodstatnejšiu časť, čo sa týka ovládania, vytvárania a vychutnávania zážitkov vášho fyzického života.

Vy sa teraz vnímate ako hmotné bytosti, no okrem toho ste predovšetkým *vibračné bytosti*. Keď sa na vás niekto pozrie, vidí vás očami a počúva vás ušami, no vy sa mu predstavujete – ako aj celému vesmíru – spôsobom, ktorý presahuje to, čo sa dá vidieť alebo počuť. *Ste vysielateľom vibrácií a v každom okamihu svojej existencie vysielate rôzne signály.*

Počas toho, ako sa sústreďíte na svoje fyzické telo, a keď ste v bdelom stave, neustále vysielate špecifický, ľahko rozpoznateľný signál, ktorý je okamžite prijímaný, pochopený a zodpovedaný. Odpoveďou na signál, ktorý vysielate *teraz*, je okamžitá zmena vašich súčasných aj budúcich okolností. A tým pádom je celý vesmír práve teraz ovplyvňovaný tým, čo vysielate.

#### Ste večná osobnosť, sústredená na prítomnú chvíľu

*Váš súčasný aj budúci svet je priamo a špecificky ovplyvňovaný signálom, ktorý teraz vysielate. Vaša osobnosť je v skutočnosti večná, ale to, kým ste teraz a na čo práve myslíte, veľmi výrazne zameriava energiu určitým smerom. Energia, ktorú na niečo zameriate, je tou istou energiou, aká tvorí svety. A práve v tejto chvíli tvorí aj váš svet.*

Máte v sebe zabudovaný zrozumiteľný *navigačný systém*, ktorý vám pomáha pochopiť silu signálov, ktoré vysielate, ako aj smer, na ktorý sa sústreďíte. A – čo je najdôležitejšie – práve tento navigačný systém vám pomáha pochopiť, do akej miery sú vaše myšlienky zladené s prúdom energie.

*Tento navigačný systém predstavujú vaše pocity. Inými slovami, to, ako sa cítite, pravdivo ukazuje, do akej miery ste zladení so Zdrojom a so svojimi vlastnými zámermi – teraz aj doteraz.*

#### Vaše pevné názory boli kedysi len ľahkými myšlienkami

Každá jedna myšlienka, aká kedy niekoho napadla, doteraz existuje. Vždy, keď sa na nejakú myšlienku sústreďíte, aktivujete vibráciu danej myšlienky v sebe samých. Takže všetko, čomu momentálne venujete pozornosť, je aktivovaná myšlienka. Keď však určitej myšlienke prestanete venovať pozornosť, prestane byť aktívna a stane sa latentnou. Jediným spôsobom, ako sa dá nejaká myšlienka deaktivovať, je aktivovať inú. Inými slovami, vedome odvrátiť pozornosť od nejakej myšlienky sa dá iba tak, že sa začnete sústreďiť na niečo iné.

Keď sa na niečo sústredíte, daná vibrácia spočiatku nie je príliš silná. Akonáhle však na to začnete myslieť dlhšie alebo o tom začnete rozprávať, vibrácia zosilnie. Takže ak venujete akejkoľvek téme dostatočnú pozornosť, môže sa z nej stať dominantná myšlienka. Ak nejakej myšlienke venujete čoraz väčšiu pozornosť, sústredíte sa na ňu a teda posilňujete jej vibráciu, táto myšlienka sa stáva súčasťou vašich vibrácií a môžete ju začať pokladať za svoje *presvedčenie*.

## **Čím dlhšie si pestujete určité myšlienky, tým sú silnejšie**

Za rastom vašich myšlienok stojí zákon príťažlivosti, takže nie je možné venovať niečomu pozornosť bez toho, aby ste sa s tým do určitej miery nezladili. Čím dlhšie teda na niečo myslíte a čím častejšie sa k tomu v myšlienkach vraciate, tým je vaša vibračná zhoda výraznejšia.

Keď sa s nejakou myšlienkou výraznejšie zladíte, začnete mať pocity, ktoré ukazujú, či je vaše spojenie so Zdrojom silnejšie, alebo slabšie. Inými slovami, akonáhle začnete niečomu venovať viac pozornosti, buď sa začnete cítiť vo väčšej harmónii s tým, kým naozaj ste, alebo naopak. Ak je to, na čo myslíte, v zhode s tým, čo pozná Zdroj vašej bytosti, pocítite harmóniu v podobe dobrých pocitov. Ak však to, na čo myslíte, nie je v zhode s tým, čo pozná váš Zdroj, pocítite disharmóniu v podobe nepríjemných pocitov.

## **Vaša pozornosť veci priťahuje**

*Každá myšlienka, ktorej venujete pozornosť, silnie a stáva sa výraznejšou súčasťou celkovej zmesi vašich vibrácií. Či je to myšlienka na niečo, čo chcete, alebo na niečo, čo nechcete, pozornosť, ktorú jej venujete, danú vec pritiahne do vášho života.*

Tento vesmír je založený na príťažlivosti a v tomto smere neplatí žiadna výnimka. Neexistuje tu teda nijaké vylučovanie, iba včleňovanie. Ak zbadáte niečo, čo by ste radi zažili, a začnete sa na to sústrediť a hovoriť tomu „áno“, včleníte to medzi svoje zážitky. Keď však zbadáte niečo, čo by ste nechceli zažiť, a poviete tomu „nie“, tiež to včleníte medzi svoje zážitky. Nie je to tak, že keď poviete „áno“, tak si to privoláte, a keď poviete „nie“, tak to od seba odoženiete, pretože tento vesmír je založený na príťažlivosti, takže sa v ňom nedá nič odpudzovať. Samotné zameranie pozornosti danú vec privolá.

A preto ľudia, ktorí sú skôr pozorovateľmi, sa majú dobre v dobrých časoch, ale trpia, keď prídu zlé časy, pretože pozorujú to, čo už je a určitým spôsobom vibruje, a keď to pozorujú, začleňujú to do svojich vlastných vibrácií. A akonáhle to do nich začlenia, vesmír to začne pokladať za niečo, čo si chcú pritiahnúť – a dá im čo najviac podstaty danej veci. Takže pozorovateľ sa má buď čoraz lepšie, alebo čoraz horšie. No *vizionár* sa má dobre za každých okolností.

Keď na niečo opakovane zameriavate pozornosť, zákon príťažlivosti vám začne poskytovať podmienky, okolnosti, udalosti, ľudí a všetko ostatné, čo bude zodpovedať vašim navyknutým, dominantným vibráciám. Okolo vás sa tak začnú diať veci, ktoré zodpovedajú vašim dlhodobým myšlienkam, a vy si začnete pestovať čoraz silnejšie vibračné zvyky a sklony. Takže myšlienky, ktoré boli kedysi slabé a bezvýznamné, sa postupne vyvinú do pevných presvedčení – a vaše pevné presvedčenia sa vždy premietnu do vašich skúseností a zážitkov.

## 9. kapitola

# Skrytý význam za vašimi emocionálnymi reakciami

Váš zrak sa líši od vášho sluchu a váš čuch od vášho hmatu. No aj keď sú rozdielne, všetky tlmočia vibrácie. Inými slovami, keď sa priblížite k horúcej peci, váš zrak vám nemusí oznámiť, že je horúca, a nemusíte si to všimnúť ani prostredníctvom sluchu, čuchu či chuti. Akonáhle sa však k horúcej peci priblížite telom, senzory vo vašej pokožke vám oznámia, že je pec horúca.

Od narodenia máte viaceré citlivé, vysoko vyvinuté a zložité prostriedky na tlmočenie vibrácií, ktoré vám pomáhajú pochopiť a definovať vaše zážitky. A presne tak, ako používate svojich päť fyzických zmyslov na interpretáciu fyzických zážitkov, máte aj ďalšie senzory – pocity, ktoré tiež tlmočia vibrácie a pomáhajú vám pochopiť, čo momentálne zažívate.

### **Pocity sú ukazovateľmi toho, čomu venujete pozornosť**

Vaše pocity sú ukazovateľmi toho, aký je v danom okamihu obsah vibrácií vašej bytosti. Keď si začnete uvedomovať svoje pocity, začnete si uvedomovať aj to, aké vibrácie vysielate. A akonáhle spojíte pochopenie zákona príťažlivosti s momentálnym poznaním toho, aké vibrácie vysielate, získate plnú moc nad tým, čo k sebe priťahujete. Toto poznanie vám odteraz umožní ľubovoľne usmerňovať vaše zážitky.

Vaše pocity vypovedajú o vašom vzťahu so Zdrojom – jednoducho, čisto a výlučne. A keďže vám vaše pocity hovoria všetko, čo chcete alebo potrebujete vedieť o vašom vzťahu so Zdrojom, nazývame pocity *emocionálnym navigačným systémom*.

Keď ste sa rozhodli narodiť sa do tohto fyzického tela, plne ste si uvedomovali, že ste večne spojení so Zdrojom energie, a vedeli ste, že vaše pocity vám budú neustále ukazovať, aký je v danej chvíli váš momentálny vzťah so Zdrojom. Vedeli ste, že máte naveky k dispozícii skvelý navigačný systém, a tak ste nemali pocit, že riskujete alebo že niečo nechápete – mali ste len pocit dobrodružstva a skutočného nadšenia.

### **Pocity sú ukazovateľmi toho, ako ste zladení so Zdrojom energie**

Vaše pocity ukazujú, do akej miery ste zladení so Zdrojom. Hoci na nikdy nemôžete od Zdroja úplne oddeliť, prostredníctvom toho, akým myšlienkam sa rozhodnete venovať pozornosť, získavate celú škálu rôznych stupňov súladu či nesúladu s nefyzickou energiou, ktorou naozaj ste. Časom a cvikom sa naučíte v akejkoľvek chvíli rozoznávať, do akej miery ste zladení s tým, čím naozaj ste, pretože keď ste plne otvorení Zdroju energie, darí sa vám, no ak so Zdrojom nie ste v súlade, nedarí sa vám.

*Ste bytosti obdarené mocou a úplnou slobodou tvorby. Keď si to uvedomujete a zameriavate sa na to, čo s týmto vedomím harmonicky vibruje, cítite obrovskú radosť. Ak však rozmýšľate spôsobom, ktorý tomu protirečí, cítite opačné pocity bezmocnosti a zotročenia. Všetky pocity sa nachádzajú niekde na tejto škále – medzi radosťou a bezmocnosťou.*

## **Využite svoje pocity na návrat do stavu blaho-bytia**

Keď myslíte na niečo, čo je pravdivé vzhľadom na to, kým naozaj ste, pocítite harmóniu vo fyzickom tele, napríklad vo forme pocitov radosti, lásky a slobody. A keď myslíte na niečo, čo *nie je* pravdivé vzhľadom na to, kým naozaj ste, pocítite vo fyzickom tele disharmóniu. Depresia, strach a pocit zotročenia sú toho príkladom.

Presne tak, ako keď sochár tvaruje hlinu do zvolenej podoby, aj vy tvoríte tak, že tvarujete energiu. Tvarujete ju tým, že sa sústreďíte na rôzne veci – že na ne myslíte či spomínate a že si ich predstavujete. Sústreďujete energiu, keď rozprávate, keď píšete, keď počúvate, keď ste ticho, keď na niečo spomínate a keď si niečo predstavujete – sústreďujete ju vysielaním myšlienok.

Tak ako sochár, ktorý sa časom naučí formovať hlinu presne do tej podoby, do akej chce, aj vy *sa môžete naučiť tvarovať energiu, ktorá tvorí svety, sústredením svojej vlastnej mysle*. A tak ako sochár, ktorý svojimi rukami *cíti*, čo tvorí, budete aj vy používať svoje pocity na to, aby ste sa *precítili* do stavu blaho-bytia.

# 10. kapitola

## Tri kroky ku všetkému, čo chcete byť, robiť alebo mať

Tvorivý proces je v podstate jednoduchý. Skladá sa iba z troch krokov:

1. krok (ten je na vás): poprosíte.
2. krok (ten nie je na vás): je vám daná odpoveď na vašu prosbu.
3. krok (ten je opäť na vás): musíte prijať danú odpoveď alebo jej umožniť prísť (pustiť ju k sebe).

### 1. krok: musíte poprosiť

Keďže žijete v úžasnom, pestrom prostredí, prvý krok sa deje ľahko a automaticky, v dôsledku toho, ako vznikajú vaše prirodzené preferencie. Všetky vaše túžby – od tých najmenších či dokonca nevedomých až po tie jasné, presné a výrazné – vznikajú v dôsledku rozmanitých a protikladných zážitkov vášho každodenného života. Túžby (alebo prosby) sú prirodzeným vedľajším produktom vášho styku s týmto fantasticky rozmanitým a rozporuplným prostredím. Takže prvý krok sa odohráva úplne prirodzene.

### 2. krok: vesmír vám odpovie

Druhý krok je ľahký, pretože v skutočnosti sa vás vôbec netýka. Má ho na starosti nefyzická Božská sila. Všetko, o čo prosíte, či je to niečo veľké, alebo malé, vám je okamžite, bez výnimky plne poskytnuté. Každý, kto má vedomie, je bratý vážne a je mu okamžite odpovedané. Keď prosíte, dostanete. Zakaždým.

*Svoje „prosby“ niekedy vyjadrujete slovami, ale zvyčajne ich vysielate vo forme vibrácií ako nepretržitý prúd osobných preferencií, ktoré na seba nadväzujú, pričom každá jedna je bratá vážne a je na ňu odpovedané.*

Každá otázka je zodpovedaná. Každá túžba je naplnená. Každá modlitba je vyslyšaná. Každé želanie je zaručené. Mnohí ľudia by s tým nesúhlasili a uvádzali by príklady nesplnených túžob zo svojich vlastných skúseností. Dôvodom je však to, že doteraz nepochopili a neuskutočnili nesmierne dôležitý tretí krok, bez ktorého môžu prvé dva kroky ostať nepovšimnuté.

### **3. krok: musíte tomu dovoliť prísť**

Tretí krok je uplatnením umenia dovoliť si. To kvôli nemu existuje váš navigačný systém. Pri tomto kroku musíte naladiť vibračnú frekvenciu vašej bytosti na vibračnú frekvenciu vašej túžby. Presne tak, ako musíte naladiť rádio, aby ste mohli počúvať vysielanie určitej rozhlasovej stanice, musí byť vibračná frekvencia vašej bytosti naladená na frekvenciu toho, po čom túžite. Hovoríme tomu umenie dovoliť si – dovoliť si prijať to, o čo prosíte. Ak nie ste v stave prijímania, bude sa vám zdať, že nedostávate odpovede na svoje otázky, aj keď to nie je pravda. Bude sa vám zdať, že vaše modlitby sú nevyslyšané a vaše túžby nenaplnené – no nie preto, že by vaše želania naozaj neboli vypočuté, ale preto, že vaše vibrácie im nezodpovedajú a vy ich tým pádom k sebe nepustíte.

### **Každá vec má dve podoby: buď je chcená, alebo nechcená**

Každá vec má v skutočnosti dve podoby: môže byť buď niečím, po čom túžite, alebo nedostatkom toho. *Často je to tak, že aj keď ste presvedčení, že myslíte na niečo, po čom túžite, v skutočnosti myslíte na pravý opak toho, po čom túžite.* Inými slovami, všetko sa dá vyjadriť dvojakým spôsobom: „Chcem byť zdravý/á; nechcem byť chorý/á.“ „Chcem mať pocit istoty, čo sa týka peňazí; nechcem prežívať nedostatok peňazí.“ „Chcem, aby mi do života prišiel dokonalý vzťah; nechcem byť sám/sama.“

*To, na čo myslíte, a to, čo dostávate, sa vždy dokonale zhoduje po vibračnej stránke. Preto vám môže veľmi pomôcť, keď si uvedomíte súvislosť medzi tým, na čo myslíte a čo sa prejavuje vo vašom živote, no ešte viac vám môže pomôcť, ak ste schopní poznať, kam smerujete, ešte skôr, ako tam budete. Keď sa naučíte porozumieť svojim pocitom a ich dôležitým posolstvám, nebudete musieť čakať, kým sa niečo prejaví vo vašom živote, aby ste zistili, aké vibrácie ste vlastne vysielali – budete presne vedieť, kam smerujete, podľa toho, ako sa cítite.*

### **Musíte venovať pozornosť tomu, čo chcete, a nie nedostatku toho**

Tvorivý proces prebieha bez ohľadu na to, či si to uvedomujete, alebo nie. Pretože máte veľmi rozmanité a protikladné zážitky, máte neustále nové preferencie, ktoré vysielate ako prosby, hoci o tom neviete. Akonáhle vyšlete nejakú preferenciu, Zdroj energie vašu vibračnú žiadosť prijme a na základe zákona príťažlivosti na ňu okamžite odpovie, no vy sa na danú odpoveď musíte vibračne naladiť.

Nie vždy ste si vedomí splnenia vašich túžob preto, lebo často dochádza k časovej priepasti medzi vašou prosbou (1. krok) a dovolením (3. krok). *Často sa stáva, že aj keď v dôsledku zváženia určitých protikladov vyšlete jasnú túžbu, namiesto toho, aby ste venovali pozornosť iba samotnej tejto túžbe, začnete sa opäť sústrediť na rozporuplnú situáciu, na základe ktorej vaša túžba vznikla. V tom prípade sa ale vaše vibrácie začnú prispôbovať skôr dôvodu, ktorý vašu túžbu vyvolal, ako samotnej túžbe.*

Uvedme si príklad. Dajme tomu, že máte staré auto, ktoré si začína vyžadovať čoraz častejšie opravy, takže postupne začnete túžiť po novom aute. Veľmi ste zatúžili po pocite istoty a pýchy, aký človeku dáva spoľahlivé nové auto, a tak z vás vyletel ohňostroj vibrácií tejto túžby. Zdroj tento výbuch zachytil a okamžite naň patrične odpovedal.

Lenže vy ste si neboli vedomí vesmírnych zákonov a troch krokov tvorivého procesu, a tak vám ten svieži, nadšený pocit dlho nevydržal. Namiesto toho, aby ste okamžite začali venovať pozornosť svojej čerstvej, novej túžbe a neustále mysleli na skvelé nové auto (a

dosiahli tak vibračný súlad s *novou* predstavou), stále sa vraciate k tomu autu, ktoré máte teraz, a opakujete si dôvody, pre ktoré chcete nové auto. „Toto auto sa mi už nepáči,“ hovoríte si a nevedomujete si pri tom, že keď sa dívate na staré auto, smerujete svoje vibrácie späť *naň*, a nie na nové auto, po ktorom túžite. „Vážne potrebujem nové auto,“ tvrdíte a ukazujete na škrabance, prasknuté sklo na zadnom svetle a zle fungujúce brzdy.

Každé jedno oznámenie a odôvodnenie potreby mať nové auto nevedomky posilňuje vibrácie vašej súčasnej neprijemnej situácie, a vy si tak stále bránite dosiahnuť vibračnú zhodu s novou túžbou a dostať sa do stavu prijatia toho, o čo žiadate.

*Kým ste si viac vedomí toho, čo nechcete vzhľadom na danú situáciu, to, čo chcete, k vám nemôže prísť.* Inak povedané, ak väčšinu času myslíte na krásne nové auto, potom sa k vám istotne blíži. No ak väčšinu času rozmyšľate o nespoľahlivom aute, ktoré momentálne máte, nové, spoľahlivé auto k vám nemôže prísť.

Možno sa vám zdá ťažké vidieť rozdiel medzi tým, keď myslíte na nové auto, a tým, keď sa sťažujete na staré auto, akonáhle si však uvedomíte, že máte k dispozícii pocitový navigačný systém, začnete to rozlišovať veľmi ľahko.

## **Teraz máte kľúč k tomu, aby ste si vytvorili všetko, po čom zatúžite**

Akonáhle pochopíte, že vaše myšlienky odrážajú to, čo k sebe priťahujete, a vaše *pocity* zasa to, do akej miery si niečo *dovoľujete* alebo tomu *kladiete odpor*, máte v rukách kľúč k vytvoreniu čohokoľvek, po čom zatúžite.

*Nie je možné, aby ste ohľadom niečoho mali stále iba pozitívne pocity, a pritom by to dopadlo zle. A práve tak nie je možné, aby ste sa ohľadom niečoho stále cítili negatívne, a pritom by to dopadlo dobre. To, ako sa cítite, vám totiž odhalí, či si dovoľujete byť v prirodzenom stave blaho-bytia, alebo nie.*

Hoci neexistuje nijaký „zdroj choroby“, môžete mať myšlienky, ktoré bránia prirodzenému toku vášho zdravia, práve tak, ako môžete mať myšlienky, ktoré bránia prirodzenému toku vašej hojnosti, hoci neexistuje nijaký „zdroj chudoby“. Neustále vás obklopuje stav blaho-bytia, a pokiaľ ho nebrzdíte alebo mu nebránite určitými myšlienkami, budete ho zažívať vo všetkých oblastiach života.

Nezáleží na tom, kde sa momentálne nachádzate, čo sa týka akejkoľvek vašej túžby. Stačí, keď začnete venovať pozornosť tomu, ako sa *cítite*, a smerovať svoje myšlienky k tomu, aby ste sa cítili lepšie, a opäť sa dostanete do vibračného súladu s blaho-bytím, ktoré je vaším prirodzeným stavom.

Pamätajte si, že ste predĺžením čistej, pozitívnej nefyzickej energie, a preto čím viac sa vibračne zhodujete so svojím vyšším Ja, tým lepšie sa cítite. Napríklad keď niečo oceňujete, vibračne sa zhodujete s tým, kým naozaj ste. Keď niekoho vrátane seba samých milujete, vibračne sa zhodujete s tým, kým naozaj ste. Ak však na niekom, prípadne sami na sebe vidíte nedostatky, v tej chvíli vysielate vibrácie, ktoré nezodpovedajú tomu, kým naozaj ste. Vaše negatívne pocity ukazujú, že ste začali vysielat vibrácie odporu a že si už *nedovoľujete* byť v čistom spojení s nefyzickou zložkou vášho Ja.

Tejto nefyzickej časti vášho Ja často hovoríme vnútorná bytosť alebo váš Zdroj. Nezáleží na tom, ako tento Zdroj energie či *životnú silu* voláte vy, ale je dôležité, aby ste si uvedomovali, kedy si dovoľujete byť s ním v plnom spojení a kedy toto spojenie nejako obmedzujete. A práve to vám neustále ukazujú vaše pocity.

# 11. kapitola

## Cvik z vás spraví radostných, slobodných tvorcov

Keď si budete stále uvedomovať, ako sa cítite, čoraz viac sa vám bude dariť usmerňovať energiu a stane sa z vás disciplinovaný a radostný *slobodný tvorca*. Cvik vás naučí sústredene ovládať *tvorivú energiu*, ktorú budete tvarovať ako šikovný sochár a využívať ju pre svoje individuálne tvorivé zámery.

Keď usmerňujete túto tvorivú energiu, z ktorej vznikajú svety, musíte brať do úvahy dve veci: za prvé, jej silu a rýchlosť, a za druhé, mieru, do akej jej dovoľujete prúdiť alebo jej bránite. Prvý faktor súvisí s množstvom času, aké ste venovali rozmyšľaniu o svojej túžbe, a s tým, nakoľko presne ste si ju predstavovali. Inak povedané, ak niečo chcete už dlho, privolávate to oveľa väčšou silou, než ako keby vám to napadlo iba dnes. Taktiež zakaždým, keď ste sa svojou túžbou zaoberali či keď ste prežívali jej protiklad, vďaka ktorému ste si ešte viac ozrejmili, čo chcete, sila vašej túžby rástla. Akonáhle nejaká túžba dosiahne určitú mieru sily alebo rýchlosti, pomerne ľahko precítite, ako ste na tom, pokiaľ ide o druhú časť rovnice: mieru vášho *dovolenia* alebo *odporu*.

Keď myslíte na niečo, čo už veľmi dlho chcete, a v tejto chvíli si všimnete, že sa to ešte stále nestalo, dostaví sa silný negatívny pocit, pretože pomyslíte na niečo, čo obsahuje veľmi silnú energiu, s ktorou však nie ste vo vibračnom súlade. Ak však myslíte na niečo, čo už veľmi dlho chcete, a predstavujete si, že sa to *deje*, potom sa dostaví pocit očakávania alebo nadšenia.

Podľa toho, ako sa *cítite*, teda môžete povedať, či sa v danej chvíli zhodujete so svojou túžbou, alebo s jej neprítomnosťou. Ďalej môžete povedať, či svojej túžbe dovoľujete, aby sa naplnila, alebo či jej kladiete odpor; či jej v tejto chvíli pomáhate, alebo bránite.

### Nejde o kontrolu myšlienok, ale o ich usmerňovanie

Vaša spoločnosť je technicky veľmi vyspelá. Máte okamžitý prístup takmer ku všetkému, čo sa deje na vašej planéte. Ste bombardovaní myšlienkami a názormi, ktoré sa občas nasilu vnucujú do vašich osobných zážitkov a skúseností. Preto sa vám môže zdať prakticky nemožné kontrolovať myšlienky, keď sa ich na vás neustále toľko valí. Namiesto toho vám môže pripadať normálne jednoducho venovať pozornosť tomu, čo sa pred vami práve odohráva.

My vás však nenabádame, aby ste svoje myšlienky kontrolovali, ale skôr, aby ste sa ich snažili viac-menej *usmerňovať*. A nejde dokonca ani tak o usmerňovanie vašich myšlienok, ako skôr o vyhľadávanie určitých *pocitov*. Snažiť sa navodiť si určitý pocit je totiž



tou ľahšou cestou, ako udržať svoje myšlienky vo vibračnom súlade s tým, čo pokladáte za dobré.

Zákon príťažlivosti vaše myšlienky magneticky priťahuje a usporadúva, preto vám veľmi pomôže tento zákon pochopiť a dobrovoľne s ním spolupracovať.

Pamätajte si, že kedykoľvek venujete pozornosť určitej myšlienke, ihneď sa vo vás aktivuje a zákon príťažlivosti na ňu tým pádom okamžite odpovedá. To znamená, že ďalšie myšlienky, ktoré sú s danou, práve vyvolanou myšlienkou vo vibračnej zhode, sa k nej pridajú a zosilnia ju, zvýraznia ju a zvýšia jej príťažlivosť. Keď sa ďalej sústredíte, vaše myšlienky sa ďalej hromadia, šíria a silnejú.

## **Kedy sa myšlienka stáva dominantnou**

Zakaždým, keď sa na niečo dlhšie sústredíte a vyvolávate tak v sebe ustálenú vibráciu, stáva sa to vašou dominantnou myšlienkou. Akonáhle k tomu dôjde, začnú sa okolo vás diať *veci*, ktoré vašej dominantnej myšlienke zodpovedajú. Presne tak, ako sa k vašej počiatočnej myšlienke pridali *ďalšie myšlienky*, ktoré sa s ňou zhodovali, teraz sa vo vašom živote začnú objavovať *veci*, ktoré sa zhodujú s vašou dominantnou myšlienkou: články v časopisoch, rozhovory s priateľmi, náhody a príhody... Proces príťažlivosti začne byť jasne viditeľný. *Akonáhle vo vás vaša sústredená pozornosť aktivovala určitú dostatočne dominantnú vibráciu, do vašej osobnej skúsenosti sa začnú dostávať určité veci – chcené, alebo nechcené. Taký je zákon.*

## **Ako sa stať efektívnym slobodným tvorcom**

Pamätajte si, že aby venovanie pozornosti svojim pocitom malo efekt, musíte sa najprv zmieriť s tým, že blaho-bytie je iba prúd, ktorý tečie. Tento prúd môžete buď nechať tiecť, alebo mu môžete brániť. Ak mu dovolíte tiecť, darí sa vám, ak mu bránite, máte sa zle alebo ste chorí. Inak povedané, existuje iba prúd zdravia a blahobytu, ktorému môžete buď dovoliť tiecť, alebo mu v tom môžete brániť. Čo z toho robíte, zistíte na základe svojich *pocitov*.

Malo by sa vám dariť. Mali by ste sa cítiť dobre. *Ste dobrí. Ste milovaní.* Blaho-bytie k vám stále tečie a ak mu to dovolíte, prejaví sa to vo vašom živote najrôznejšími spôsobmi.

Všetko, čomu venujete pozornosť, už obsahuje určitú vibráciu a energiu. Ak sa na to sústredíte, začnete vibrovať tak isto, ako vibruje daná vec. Zakaždým, keď sa na to zameriate a vyšlete zodpovedajúcu vibráciu, nabudúce to pre vás bude ľahšie, až kým si časom nevypestujete určitú vibračnú náchylnosť. Je to ako so všetkým, čo sa opakuje alebo cvičí: ide to čoraz ľahšie. A ak sa na danú myšlienku dostatočne sústredíte a tým pádom dostatočne „precvičujete“ danú vibráciu, vzniká to, čomu sa hovorí presvedčenie.

Presvedčenie je len vibrácia, ktorá sa len často opakuje. Inak povedané, ak na niečo dosť dlho myslíte, potom kedykoľvek, keď narazíte na danú tému, zákon príťažlivosti vás ľahšie naladí na vibráciu vášho presvedčenia. Zákon príťažlivosti teda pokladá určité vaše presvedčenie za to, čo si chcete pritiahnúť, a posiela vám *veci*, ktoré zodpovedajú danej vibrácii. Vy tak zažívate to, čo zodpovedá vašim myšlienkam, a dospievate tak k záveru, že „to je pravda“. A hoci sa to možno dá pokladať za „pravdu“, my to radšej nazývame vašim výtvorom alebo tým, čo ste si pritiahli.

*Čokoľvek, čomu venujete pozornosť, sa stane „pravdou“. Zákon príťažlivosti hovorí, že to tak musí byť. Váš život, ako aj život všetkých ostatných ľudí, nie je ničím iným, než odrazom vašich prevládajúcich myšlienok. V tomto smere neexistuje žiadna výnimka.*

## **Rozhodli ste sa usmerňovať svoje myšlienky?**

Aby ste mohli byť slobodným tvorcom svojich vlastných zážitkov, musíte sa rozhodnúť usmerňovať svoje myšlienky, lebo len keď svoje myšlienky sami riadite, môžete vlastnou slobodnou vôľou ovplyvňovať to, čo si priťahujete.

Nemôžete ďalej rozprávať, vnímať a veriť určitým veciam takým spôsobom, ako doteraz, a pritom zmeniť to, čo k sebe priťahujete – presne tak, ako si nemôžete naladiť rádio na 630 AM a pritom počúvať vysielanie stanice, ktorá je na 101 FM.

Každý váš pocit vypovedá o tom, či ste v súlade alebo nesúlade s vaším Zdrojom energie. Vaše pocity vám ukazujú, aký je vibračný rozdiel medzi vašou fyzickou osobou a vašou vnútornou bytosťou. Keď týmto pocitom venujete pozornosť a snažíte sa sústrediť na myšlienky, ktoré vo vás vzbudzujú dobré pocity, potom využívate svoj pocitový navigačný systém tak, ako ste pôvodne zamýšľali, keď ste sa rozhodli narodiť sa do tohto fyzického tela.

Váš pocitový navigačný systém je kľúčom, ktorý vám pomôže pochopiť obsah vašich vibrácií a tým pádom aj to, čo presne momentálne priťahujete. *Niekedy je ťažké rozlíšiť, čo je rozmyšľaním o tom, čo chceme, a čo naopak rozmyšľaním o tom, ako nám to chýba. Zato je však veľmi ľahké rozlíšiť, aké pocity v nás vyvoláva pomyslenie na to, po čom túžime, a na to, ako nám to chýba. Keď sa totiž plne sústredíte na svoju túžbu (a vaše vibrácie to presne odrážajú), cítite sa úžasne. A keď sa sústredíte na to, ako vám chýba niečo, čo veľmi chcete, cítite sa hrozne. Vaše pocity vám vždy povedia, čo robíte so svojimi vibráciami. Vaše pocity vám vždy presne povedia, čo k sebe priťahujete. Takže keď svojim pocitom venujete pozornosť a zámerne volíte myšlienky, ktoré majú vplyv na to, ako sa cítite, vedome sa naladíte na takú vibračnú frekvenciu, ktorá vám umožní splniť si akúkoľvek túžbu.*

## **Súhlasíte s tým, že ste vibračné bytosti?**

Väčšina našich fyzických priateľov nie je zvyknutá dívať sa na svoj život ako na prejav rôznych vibrácií, a už vôbec nie je zvyknutá dívať sa na seba ako na nejaké rozhlasové vysielacie a prijímače. Lenže vy naozaj žijete vo vibračnom vesmíre a sami sa skladáte z energie, vibrácií alebo elektriny viac, ako si uvedomujete. Akonáhle sa raz zmierite s touto novou predstavou a začnete sa pokladať za vibračné bytosti, ktoré si priťahujú všetko, čo zažívajú, potom nastúpíte na lahodnú cestu slobodnej tvorivosti. Akonáhle začnete chápať súvislosti medzi tým, na čo myslíte, ako sa cítite a čo prijímate, ta ste vyhrali. Potom už budete držať kľúče ku všetkému, čo potrebujete, aby ste sa mohli dostať z miesta, kde sa práve nachádzate, kamkoľvek, kam si len budete priať, a to vo všetkých oblastiach.

## 12. kapitola

# Môžete ovládať svoje emocionálne naladenie

Väčšina z vás neverí, že môže ovládať to, čomu verí. Ľudia sledujú, čo sa okolo nich deje, a hodnotia to, zvyčajne však nemajú pocit, že by mohli nejako ovládať presvedčenia, ku ktorým dospievajú. Celý život delia rôzne zážitky a udalosti na dobré a zlé, chcené a nežiadúce, správne a nesprávne. Až na vzácne výnimky však nikdy nepochopia, že sú schopní ovládať svoj osobný vzťah k daným udalostiam.

### Nie je možné ovládať podmienky, ktoré vytvorili druhí

Keďže mnohí ľudia schvaľujú určité veci, ktoré vytvorili druhí, no iné odsudzujú, snažia sa o nemožné – o ovládanie podmienok. Prostredníctvom osobnej sily či moci, tak, že sa zhromažďujú, aby získali pocit väčšej sily alebo vládu, sa snažia udržať si svoje vlastné blaho-bytie. Robia to tak, že sa pokúšajú ovládať okolnosti, ktoré by ich podľa ich vlastného presvedčenia mohli ohroziť. Lenže v tomto vesmíre, založenom na príťažlivosti, kde neexistuje nič také, ako „vylúčenie“, to vedie akurát k tomu, že čím viac bojujú proti tomu, čo nechcú, tým viac sa s tým vibračne zhodujú a tým viac si tieto neželané veci priťahujú do oblasti svojich vlastných životných skúseností a zážitkov. A čím viac neželaných vecí sa potom v ich živote prejavuje, sami sebe „dokazujú“, že mali celý čas pravdu, keď tvrdili, aké zlé a násilné tie nežiadúce veci sú. Inak povedané, čím viac obhajujete svoje vlastné presvedčenia a názory, tým viac vám ich zákon príťažlivosti pomáha prežívať.

### Čia pravda je ale potom skutočná pravda?

*Hocičo, čomu venujete dostatok pozornosti a myslíte na to, sa vo svojej podstate napokon prejaví aj fyzicky. Keď iní ľudia vidia, čo ste zhmotnili, a venujú tomu pozornosť, pomáhajú tomu šíriť sa či silnieť. Po určitom čase sa daný prejav (či chcený, alebo nežiadúci) začne pokladať za „pravdu“.*

Chceme vám pripomenúť, že je iba na vás, čo za „pravdy“ si vytvárate vo svojom vlastnom živote. Akonáhle raz pochopíte, že každý človek zažíva zásadne iba to, čomu venuje pozornosť, potom rýchlo zistíte, že určitá „pravda“ existuje len preto, lebo jej niekto venoval pozornosť. Takže ak poviete: „Mal/a by som venovať pozornosť tomu a tomu, lebo je to pravda,“ je to to isté, ako keby ste povedali: „Niekto venoval pozornosť niečomu, čo nechcel, a tým to prizval medzi svoje skúsenosti. A keďže *on* si do *svojho* života privolať niečo, čo nechcel, ja by som to mal/a urobiť tiež.“

Existuje mnoho úžasných vecí, z ktorých robíte svoje pravdy, no existuje aj množstvo menej úžasných vecí, z ktorých tiež robíte svoje pravdy. Slobodné tvorenie je o tom, že si slobodne a *zámerne* vyberáte, čo budete považovať za svoje pravdy.

## Ovplyvňujete to, čo k sebe priťahujete

Keď aktivujete myšlienky, ktoré sú iba všeobecné a nie veľmi vyhranené, ich počiatkové vibrácie sú ešte veľmi slabé a nemajú veľkú silu niečo privolať. V týchto prvých fázach teda zrejme nevidíte nijaké zhmotnené dôkazy toho, že ste sa na danú vec sústredili. No hoci zatiaľ *nevidíte* dôkazy, už dochádza k tomu, že sú priťahované ďalšie myšlienky, vibračne zhodné s týmito prvotnými. Inak povedané, daná myšlienka je čoraz silnejšia, rastie jej príťažlivá sila a pridávajú sa k nej ďalšie podobné myšlienkové vibrácie. Ako celý proces naberá na obrátkach, začínate dostávať pocitovú spätnú väzbu, či sa táto narastajúca myšlienková vibrácia zhoduje s energiou vášho Zdroja. Ak zodpovedá tomu, kto ste, potvrdí vám to váš dobrý pocit. Ak *nezodpovedá* tomu, kto ste, potvrdia vám to zlé, nepríjemné pocity.

Napríklad keď ste boli malí, možno vám stará mama povedala: „Si zlaté dieťa. Veľmi ťa ľúbim. Budeš mať šťastný, spokojný život. Máš veľa dobrých vlastností a pre svet si veľkým darom.“ Takéto slová vo vás vyvolali dobrý pocit, pretože sa vibračne zhodovali s tým, čo bolo hlboko vo vás. No keď vám niekto povie: „Si zlý/á. Mal/a by si sa hanbiť. Sklamal/a si ma. Správaš sa nevhodne,“ takéto slová vzbudzujú otrasný pocit, lebo keď sa na ne sústredíte, vibračne sa líšite od toho, akí naozaj ste a čo naozaj dokázete.

To, ako sa cítite, jasne a presne ukazuje, do akej miery sa zhodujete či nezhodujete so svojím Zdrojom energie. Inými slovami, vaše pocity vám oznamujú, či *umožňujete* spojenie so Zdrojom, alebo mu momentálne bránite.

## Nálada ako ukazovateľ vášho emocionálneho naladenia

Keď sa dlhšie sústredíte na nejakú myšlienku, je čoraz ľahšie ďalej sa na ňu sústrediť, pretože zákon príťažlivosti vám prináša viac a viac podobných myšlienok. Na emocionálnej úrovni si tak pestujete určitú náladu alebo postoj. Na vibračnej úrovni sa dostávate, dalo by sa povedať, do vyjazdených koľají – začnete vibrovať navyknutým spôsobom, určitým spôsobom sa *nastavíte* či *naladíte*.

Vaša nálada vám spoľahlivo prezrádza, čo si privoláвате do svojho života. Vaša nálada alebo celkový pocit ohľadne určitej veci je jasným ukazovateľom toho, aké vibrácie prevažne vysielate. Inými slovami, kedykoľvek sa vo vás aktivuje určitá téma na základe vášho styku s okolím, vaša vibrácia okamžite naskočí na „obrátky“, ktoré ste najviac používali, čiže určitým spôsobom sa *naladí*.

Predstavte si napríklad, že keď ste boli malí, vaši rodičia mali veľké finančné problémy. U vás doma sa preto často hovorilo o nedostatku peňazí a nemožnosti kúpiť si želané veci, čo bolo sprevádzané pocitmi strachu a starostí. Keď ste niečo chceli, väčšinou vám bolo povedané, že „peniaze nerastú na stromoch“, alebo „to, že to chceš, ešte neznamená, že to dostaneš“ a „budeš sa musieť naučiť zaobísť sa aj bez toho, tak ako všetci v tejto rodine, lebo tak to už chodí“... Celé roky ste boli vystavení myšlienkam na nedostatok a preto ste si zvykli rozmyšľať o peniazoch – emocionálne sa naladiť – tak, že nečakáte finančný úspech. Vždy, keď pomyslíte na peniaze alebo hojnosť, vaša nálada či postoj sa okamžite dostane do stavu sklamaní, starostí alebo hnevu.

Alebo sa mohlo stať, že v detstve sa jednému vášmu kamarátovi zabila mama pri autonehode, a vy ste sa od tej doby začali strachovať o svojich vlastných rodičov. Vždy, keď mali niekam ísť autom, trpeli ste od strachu, až kým sa nevrátili. Postupne ste si tak vypestovali zvyk báť sa o svojich najbližších. Vaše emocionálne nastavenie teda zodpovedá stavu neistoty či ohrozenia.

Alebo vám možno náhle zomrela stará mam na infarkt, keď ste boli v puberte. V nasledujúcich rokoch ste potom často počuli svoju mamu hovoriť, že sklon k infarktu môže byť dedičný a že sa bojí, aby sa to nestalo aj jej a jej deťom (vrátane vás!). Takmer vždy, keď sa spomenula stará mama, sa reč stočila na hrozbu predčasného infarktu, čo vyvolávalo silné emócie a strach. Aj keď vy ste mali silné telo a cítili ste sa fyzicky dobre, pod povrchom vás trápil strach. A tak ste si postupne vypestovali pocit fyzickej zraniteľnosti – nastavili ste sa naň.

## **Svoje emocionálne naladenie môžete zmeniť**

*Vaše emocionálne naladenie sa môže meniť – môžete sa cítiť v podstate dobre alebo bezpečne, a môžete sa cítiť aj zle alebo neisto. Svoje naladenie môžete meniť, lebo je závislé od toho, čomu venujete pozornosť a na čo opakovane myslíte.*

Väčšina ľudí si však nepestuie zámerné myšlienky, ale necháva ich behať podľa toho, čo sa okolo nich deje. Niečo sa stane a oni to jednoducho sledujú. Dostaví sa emocionálna reakcia – vzbudí to v nich určitý pocit. Zvyčajne majú pocit, že sú ohľadom toho, čo vidia, bezmocní a že to nemôžu ovládať, a tak dospejú k záveru, že nemôžu ovládať ani svoje emocionálne reakcie na to, čo vidia.

*Chceme, aby ste pochopili, že absolútne ovládate to, ako ste nastavení. A chceme, aby ste pochopili, že je nesmierne dôležité, aby ste si svoje nastavenie zámerné volili. Akonáhle totiž niečo začnete očakávať, ono to príde. Nemusia sa vyplniť všetky podrobnosti – ale vždy sa bude presne zhodovať vibračná podstata toho, čo čakáte.*

## **Dovoľte svojim pocitom, aby vás viedli**

Ďalším dôležitým bodom, ktorý si treba zapamätať, je to, že ste fyzickým predĺžením Zdroja energie a že nekonečný prúd Zdroja energie prúdi k vám a cez vás – a že je vami. Tento prúd tiekol už predtým, ako ste sa narodili do tejto fyzickej podoby, a bude tiecť aj potom, keď vaše fyzické Ja zažije to, čomu hovoríte smrť.

Každá živá bytosť – zvier, človek i rastlina – bez výnimky zažije to, čomu sa hovorí smrť. No duch, ktorým naozaj sme, je večný. Smrť teda nie je ničím iným, ako zmenou perspektívy tohto večného ducha. Ak ste vo svojom fyzickom tele a vedome sa s týmto duchom spojíte, potom ste vo svojej prirodzenosti veční a nemusíte sa obávať nijakej „konečnosti“, pretože s pohľadu ducha nič také neexistuje. (Nikdy neprestanete byť, pretože ste večným vedomím.)

Vaše pocity vám oznamujú, koľko energie zo Zdroja si v danej chvíli privolávate tým, aká je v tej chvíli vaša túžba. Pocity vám tiež odhaľujú, či o určitej veci rozmýšľate v zhode so svojou túžbou, alebo tak, že to zodpovedá skôr neprítomnosť vašej túžby. Napríklad pocit vášne alebo nadšenia hovorí, že v danej chvíli sa sústreďuje veľmi silná túžba. Pocity zúrivosti alebo túžby po pomste tiež ukazujú, že je v hre veľmi silná túžba. No pocit letargie či nudy oznamuje, že v danej chvíli existuje veľmi slabo vyhranená túžba.

Keď niečo veľmi, naozaj veľmi chcete a myslíte na túto svoju túžbu a tieto myšlienky vo vás vzbudzujú potešenie, vaše myšlienkové vibrácie sa v tom prípade s vašou túžbou zhodujú – a prúd z vášho Zdroja cez vás preteká a bez zábran či odporu smeruje k tomu, po čom túžite. Hovoríme tomu, že si to dovoľujete alebo to umožňujete. No keď po niečom veľmi, naozaj veľmi túžite a cítite strach, hnev alebo sklamanie, znamená to, že sa sústredíte na opak svojej túžby a tým si pridávate ďalšiu nevhodnú vibráciu; miera negatívnych pocitov, ktoré v tej chvíli prežívate, potom ukazuje, aký veľký odpor kladiete splneniu svojej túžby.

## **Naučte sa venovať pozornosť svojim pocitom**

Silné pocity – či dobré, alebo zlé – znamenajú silnú túžbu. Slabé pocity znamenajú, že vaša túžba nie je až taká silná.

Keď máte dobrý pocit – či už sú slabé, alebo silné – umožňujete splnenie vašej túžby.

Keď máte zlé pocity – či už sú slabé, alebo silné – ste v stave, kedy nedovoľujete, aby sa vaša túžba naplnila.

Vaše pocity *dokonale* odhaľujú obsah vašich vibrácií. Sú dokonalým obrazom toho, čo si momentálne priťahujete. Kedykoľvek vám pomôžu zistiť, či momentálne dovoľujete, alebo nedovoľujete, aby sa vaša túžba naplnila.

*Možno ste presvedčení, že svoje pocity nemôžete ovládať, alebo že by ste ich mali ovládať, lenže my by sme vám radi ukázali iný prístup k pocitom: venujte pozornosť tomu, ako sa cítite, a dovoľte svojim pocitom, aby boli cennými ukazovateľmi, akými v skutočnosti sú.*

## **Prázdny pocit vám hovorí niečo dôležité**

Keď kontrolka stavu paliva vo vašom aute ukazuje, že máte prázdnu nádrž, nezačnete sa na ňu hnevať alebo ju kritizovať. Vezmete na vedomie informáciu, ktorú vám odovzdáva, a urobíte niečo preto, aby ste mali v nádrži viac benzínu. Podobne aj negatívny pocit ukazuje, že momentálne si volíte také myšlienky, ktoré vibrujú v nesúlade s vašim Zdrojom energie, a že momentálne bránite úplnému spojeniu s prúdom energie. (Dá sa povedať, že máte takmer prázdnu nádrž.)

Vaše pocity nič nevytvárajú, ale ukazujú, čo k sebe momentálne priťahujete. Ak vám vaše pocity pomáhajú poznať, že si momentálne nevolíte myšlienky, ktoré by vás viedli takým smerom, akým túžite ísť, urobte s tým niečo: *obnovte spojenie tak, že si začnete voliť myšlienky, ktoré vo vás vzbudia lepšie pocity.*

## **„Chod' za svojim šťastím“ – to je predsa pozitívna myšlienka, či nie?**

Ako sme už spomenuli, veľa sa toho napísalo o sile pozitívneho myslenia a my sme rozhodne priaznivcami tohto smeru. Naši fyzickí priatelia ani nedostali lepšieho sprievodcu, ako slová „chod' za svojim šťastím“, lebo ak sa neustále snažíte získať šťastie, rozhodne musíte byť naladení na svoj Zdroj energie. A v takomto ustavičnom naladení máte zaručené blaho-bytie.

Ak sa však ocitnete uprostred okolností, ktoré vás prinútiť vysielat vibrácie veľmi vzdialené od šťastia, potom sa o šťastie nedá usilovať. Zákon príťažlivosti vám totiž nedovoľuje urobiť vibračný skok, práve tak, ako si nemôžete naladiť rádio na 101 FM a pritom počúvať pesničku, ktorú práve hrajú na 630 AM.

## Máte schopnosť usmerňovať svoje vlastné myšlienky

Máte schopnosť usmerňovať svoje vlastné myšlienky. Buď môžete sledovať veci také, aké sú, alebo si ich môžete predstavovať také, aké by ste chceli, aby boli. Môžete si vybrať – obidve možnosti sú rovnako pôsobivé. Buď si môžete niečo pamätať presne tak, ako sa to stalo, alebo si to môžete predstaviť také, aké by ste chceli, aby to bolo. Buď môžete spomínať na niečo príjemné, alebo môžete spomínať na niečo nepríjemné. Buď môžete očakávať niečo, čo chcete, alebo môžete očakávať niečo, čo nechcete. V každom prípade vo vás vaše myšlienky produkujú vibrácie, ktoré zodpovedajú tomu, čo si priťahujete. Okolnosti a udalosti sa potom usporiadajú tak, aby to zodpovedalo vašim vibráciám.

Máte schopnosť venovať svoju pozornosť čomukoľvek, čo si vyberiete, a tým pádom je možné prestať sa sústrediť na niečo nežiadúce a začať sa sústrediť na niečo žiadúce. Ak však v sebe máte vibráciu, ktorú ste veľmi dlho posilňovali a zdôrazňovali, budete mať sklon naďalej túto vibráciu vysielat' tak, ako ste to robili doteraz – bez ohľadu na to, ako veľmi to chcete zmeniť.

*Nie je ťažké zmeniť charakter vašich vibrácií, najmä ak pochopíte, že to treba robiť postupne, kúsok po kúsku. Akonáhle pochopíte, ako vibrácie fungujú, ako ovplyvňujú to, čo prežívate, a hlavne čo vám o nich hovoria vaše pocity, môžete začať vytrvalo a rýchlo postupovať smerom k dosiahnutiu čohokoľvek, po čom túžite.*

## Keby sme boli na vašom fyzickom mieste

Nie je na vás, aby ste „vyrobili“ určitú udalosť – to majú na starosti vesmírne sily. Vašou úlohou je jednoducho len určiť, čo vlastne chcete. Máte nekonečný zoznam preferencií a vaše životné skúsenosti vám pomáhajú vyberať si, a to na vedomej aj nevedomej úrovni, čomu dávate prednosť a ako by ste mohli zlepšiť život na základe vášho osobného a dôležitého uhlu pohľadu. A každá vaša žiadosť, vedomá či nevedomá, je vypočítaná Zdrojom.

Keď zažijete niečo, čo vám pomôže pochopiť, čo nechcete, zároveň tak zisťujete, čo *chcete*. Oba protiklady pritom prežívate zveličeným spôsobom. Ak si však príliš bolestne uvedomujete, čo *nechcete*, nie ste v súlade s tým, čo *chcete*. Ak po niečom túžite a neveríte, že to môžete mať, nie ste v súlade. Ak vidíte niečo, čo by ste chceli, a ste nešťastní, že to nemáte, nie ste v súlade. Ak vidíte niekoho, kto momentálne má presne to, po čom strašne túžite vy, a zmocní sa vás žiarlivosť, nie ste v súlade.

*Keby sme boli na vašom fyzickom mieste, venovali by sme pozornosť tomu, aby sme sa zladili so svojimi túžbami a preferenciami – vedome by sme sa vcítili do tejto zhody.*

## Nemôžete potláčať svoje prirodzené túžby

Všetky vaše túžby, to, čo chcete a čomu dávate prednosť, z vás prirodzene vychádza a nemá to konca, pretože stojíte na rozhodujúcej hranici vesmíru, ktorý to tak zariadil. Preto nemôžete svoje túžby potláčať. Večná povaha tohto vesmíru trvá na tom, aby sa vaše túžby prejavili.

Toto je jednoduchá podstata tohto večne sa rozpínajúceho vesmíru:

- Rozmanitosť vedie k premýšľaniu.
- Premýšľanie vedie k preferenciám.

- Preferencia znamená žiadosť.
- Žiadosť je vždy vypočutá.

*Čo sa týka vytvárania vašich vlastných zážitkov a skúseností, existuje vlastne iba jedna-jediná dôležitá otázka, ktorú by ste si mali položiť: „Ako sa môžem dostať do vibračného súladu s tým, po čom túžim v dôsledku mojich skúseností?“*

*Odpoveď je jednoduchá: venujte pozornosť tomu, ako sa cítite, a zámerne si voľte také myšlienky – ohľadne úplne všetkého – ktoré vo vás vyvolávajú dobré pocity.*



## 14. kapitola

### Niektoré veci ste vedeli skôr, ako ste sem prišli

Pomôže vám, keď si spomeniete, že ste tvorcovia, ktorí prišli do tejto hraničnej časovo-priestorovej reality na to, aby zažívali radosť z usmerňovania energie do špecifických zážitkov fyzického života.

Keď ste sa rozhodli prísť do tohto tela, vedeli ste, že ste tvorcami a že prostredie Zeme vás bude inšpirovať k rôznym špecifickým výtvorom. Vedeli ste aj to, že všetko, o čo poprosíte, vám bude dané. A nadchýnala vás predstava toho, že budete inšpirovaní k špecifickým túžbam a k ich naplneniu s pomocou Zdroja energie, ktorý cez vás prúdi.

Vedeli ste aj toto:

- Keď budete neustále usilovať o pocit radosti alebo blaho-bytia, budete sa stále pohybovať smerom k tomu, po čom túžite.
- Pri procese približovania sa k svojim túžbam budete prežívať radosť.
- Na tejto pozemskej rovine budete mať dostatočný priestor na to, aby ste mohli príjemne nalaďovať svoje vibrácie a priťahovať si tak úžasné zážitky a skúsenosti.
- Keďže základom tohto úžasného vesmíru je blaho-bytie, budete mať dostatok príležitostí – prostredníctvom ustavičného vysielania myšlienok – na tvarovanie svojich myšlienok do príjemných životných skúseností a zážitkov.
- Blaho-bytie je neobmedzené a preto ste sa nebáli prísť do prostredia plného protikladov.
- Rozmanitosť vám bude pomáhať vybrať si určitý spôsob života.
- Vašou úlohou bude usmerňovať svoje myšlienky a v dôsledku toho sa bude odvíjať váš život.
- Ste nekonečným predĺžením Zdroja energie a vašou podstatou je dobro.
- Bez problémov si dovoľíte byť vo svojom pôvodnom stave blaho-bytia a umožníte svojmu Zdroju, aby cez vás stále pretekal.
- Nikdy sa nemôžete príliš vzdialiť od svojho Zdroja a nikdy sa od neho nemôžete úplne odpojiť.
- Okamžite budete zažívať pocity, ktoré vám pomôžu pochopiť, kam smerujete svoje myšlienky, a ktoré vám ihneď povedia, či sa v danej chvíli približujete k tomu, po čom túžite, alebo sa od toho vzdiaľujete.
- Podľa toho, ako sa *cítite*, budete vedieť, do akej miery si umožňujete byť v spojení so Zdrojom blaho-bytia. Preto ste prišli do tohto pozemského života plní nadšenia a radostných očakávaní.

- A vedeli ste aj to, že žiadna myšlienka sa neprejaví okamžite, takže budete mať dost možností zvažovať, rozhodovať sa, usmerňovať a vychutnávať si tvorivý proces.

*Medzi tým, ako vám napadne určitá myšlienka, a jej fyzickým prejavom, musí prebehnúť určitý čas, ktorému hovoríme „časový tlmáč“. Je to úžasné obdobie, kedy o niečom rozmýšľate, všímate si, aké pocity to vyvoláva, meníte svoje myšlienky tak, aby to vyvolávalo ešte lepšie pocity, a potom zaujmete postoj absolútneho očakávania, pričom si vychutnáвате jemné, no stabilné vyvíjanie sa toho, čo považujete za splnenie svojej túžby, nech je to čokoľvek.*

## **„Ak toho naozaj toľko viem, prečo sa mi teda nedarí?“**

*Nikdy neexistuje nijaký dôvod, prečo by ste nemohli mať niečo, čo chcete. Nikdy neexistuje žiadny dôvod ani na to, aby ste zažívali niečo, čo nechcete. Nad svojimi skúsenosťami totiž máte absolútnu moc.*

Naši fyzický priatelia s týmito silnými slovami občas nesúhlasia, pretože sa často ocitajú bez toho, po čom túžia, alebo s niečím, po čom netúžia. A preto tvrdia, že rozhodne nemôžu byť tvorcami svojich vlastných skúseností, lebo niečo také by si dobrovoľne nespôsobili. Keby *naozaj* mali moc, veci by boli iné.

Chceme, aby ste vedeli, že vždy máte moc nad tým, čo zažívate. Jediný dôvod, prečo je vôbec možné, aby ste zažili niečo iné, ako to, po čom túžite, je ten, že väčšinu svojej pozornosti venujete niečomu inému, ako tomu, po čom túžite.

## **„Dá sa na zákon príťažlivosti naozaj spoľahnúť?“**

*Zákon príťažlivosti vám vždy prináša podstatu toho, čo je celkovým výsledkom vašich myšlienok. V tomto neexistuje žiadna výnimka. Dostávate to, na čo myslíte – bez ohľadu na to, či to chcete, alebo nie. Čas a skúsenosti vás naučia, že zákon príťažlivosti je nemenný. Nikdy vás neoklame. Nikdy vás neprekabáti. Nikdy vás nezmätie, lebo odpovedá na presne takú vibráciu, akú vysielate. Mnohí ľudia sú však zmätení, pretože vysielajú vibrácie, ktoré si neuvedomujú. Vedia, že majú určitú túžbu a že táto túžba sa im ešte nespĺnila, no väčšinou už *nevedia*, že väčšinu svojich myšlienok venujú opaku toho, po čom túžia.*

Akonáhle sa naučíte rozumieť svojmu pocitovému navigačnému systému, už nikdy nebudete vysielat vibrácie bez toho, aby ste o tom nevedeli. Časom sa naučíte tak dobre vnímať svoje cenné pocity, že v každej jednej chvíli budete vedieť, či vás myšlienka, na ktorú sa momentálne sústredíte, posúva dopredu, alebo či vás vzdáľuje od toho, po čom túžite. Naučíte sa doslova sa *precítiť* k tomu, po čom túžite, a to vo všetkých oblastiach.

Podstatou vášho sveta je blaho-bytie. Môžete si ho dovoliť, alebo mu môžete brániť, no aj tak ostáva základným stavom. Zákon príťažlivosti hovorí: podobné priťahuje podobné. A preto sa vo vašom živote odohráva podstata všetkého, čomu venujete pozornosť. Preto nie je nič, čo by ste nemohli byť, robiť alebo mať. Tak vraví zákon.

## **„Ja sa ale nemôžem dostať zo San Diega do Phoenixu!“**

Takže ak je toto všetko pravda (a my vám so všetkou vážnosťou sľubujeme, že to pravda je), ako je možné, že toľkí ľudia zažívajú tak strašne veľa toho, čo nechcú?

Zamyslite sa nad touto otázkou: „Ak sa nachádzam vo Phoenixe v Arizone a túžim byť v San Diegu v Kalifornii, čo mám robiť, aby som sa tam dostal/a?“ Odpoveď je ľahká: bez ohľadu na to, aký dopravný prostriedok si zvolíte – lietadlo, auto, alebo hoci aj ísť pešo – pokiaľ sa postavíte smerom k San Diegu a budete sa tým smerom stále pohybovať, potom sa tam určite dostanete.

Ak sa nasmerujete na San Diego, ale potom stratíte orientáciu a zamierite naspäť do Phoenixu, no potom sa opäť otočíte a zasa zamierite do San Diega, no potom sa zas zamotáte a zas sa otočíte k Phoenixu... môžete kludne stráviť zvyšok života takýmto zmäteným pobehovaním tam a späť a do San Diega sa nikdy nedostanete. No keď poznáte smer a okrem toho vám na pomoc slúžia značky aj iní cestovatelia, nie je pravdepodobné, že by ste ostali navždy stratení v arizonskej púšti a nenašli cestu do San Diega. Šesťsto kilometrová vzdialenosť medzi týmito mestami a jej prekonanie nie je nič nepochopiteľné ani nemožné, a keby ste po tom túžili, určite by ste si našli spôsob, ako to dokázať.

Chceme, aby ste pochopili, že cesta z miesta, kde sa nachádzate, nech je to kdekoľvek a v akomkoľvek zmysle, na miesto, kde chcete byť, sa dá prejsť práve tak ľahko, ako cesta z Phoenixu do San Diega – musíte sa však naučiť všímať si, kadiaľ idete.

Zdalo by sa, že napríklad cesta z finančných problémov k finančnej hojnosti je ťažšia. To preto, lebo ste si nevšimli, kedy ste sa otočili a začali ísť opačným smerom. Podobne v prípade, že ste sa ešte nedostali od samoty k dokonalému, napĺňajúcemu, šťastnému vzťahu, po akom túžite, dôvodom je to, že ste si ešte neuvedomili, akú silu majú vaše myšlienky a slová, ktoré vás zaviedli späť do Phoenixu. Všetko, čo zohráva úlohu pri ceste z Phoenixu do San Diega, je vám jasné, no zatiaľ ste nepochopili, čo všetko zohráva úlohu, keď sa chcete premiestniť z choroby do skvelého zdravia, zo samoty k šťastnému vzťahu alebo od živorenia do stavu, kedy si môžete robiť, čo chcete.

Keď pochopíte, aké jasné signály vám dávajú vaše pocity, už nikdy nebudete *nevedieť*, čo spôsobujú vaše momentálne myšlienky. Vždy budete vedieť, či v danej chvíli idete v smere vášho cieľa či túžby, alebo či sa od neho vzdalujete. Keď si budete uvedomovať, ako sa cítite, prinesie vám to vytúženú jasnosť – a už nikdy sa nestratíte na púšti. Akonáhle viete, že idete v smere svojich túžob, môžete sa trochu uvoľniť a vychutnať si tú fantastickú cestu.

## 15. kapitola

### **Ste dokonalé bytosti, ktoré však stále rastú, a nachádzate sa v dokonalom svete, ktorý však stále rastie, a ten je v dokonalom vesmíre, ktorý však stále rastie**

Je dôležité, aby ste vedeli tieto veci:

- Ste fyzickým predĺžením Zdroja energie.
- Fyzický svet, v ktorom žijete, vám poskytuje dokonalé prostredie, v ktorom môžete tvoriť.
- Rozmanitosť, ktorá tu existuje, vám pomáha uvedomovať si svoje osobné túžby alebo preferencie.
- Keď vo vás vznikne určitá túžba, tvorivá životná sila začne okamžite prúdiť smerom k tejto túžbe – a vesmír tak rastie. A to je dobré.
- Nemusíte si byť vedomí tvorivého procesu, aj tak funguje.
- Životné prostredie, v ktorom ste fyzicky sústredení, bude naďalej vyvolávať nové túžby vo všetkých, ktorí sú s vami v styku.
- Každá túžba či preferencia, bez ohľadu na to, aká je podľa vás veľká alebo naopak bezvýznamná, je prijatá a vypočutá Všetkým, čo je.
- Keďže každá túžba každého človeka je vypočutá, vesmír rastie.
- Keďže vesmír rastie, rastie aj rozmanitosť.
- Keďže rastie rozmanitosť, rastú aj vaše zážitky a skúsenosti.
- Keďže rastú vaše zážitky a skúsenosti, rastú aj vaše túžby. Keďže rastú vaše túžby, narastá aj splnenie vašich túžob.
- A vesmír tak rastie – a to je dobré. Vlastne je to dokonalé.
- Žijete v prostredí, ktoré sa večne rozrastá, čo vo vás neustále vyvoláva nové túžby, na ktoré Zdroj okamžite a vždy odpovedá.
- S každým prijatím toho, o čo žiadate, sa dostávate k novému uhľu pohľadu, na základe ktorého opäť spontánne žiadate.
- A preto bude rásť vesmír, ako aj váš osobný rast, vždy podliehať týmto princípom:
  - Žijete v rozpínajúcom sa vesmíre.
  - Žijete v rozpínajúcom sa fyzickom svete.
  - Ste rozpínajúce sa bytosti.
  - Toto všetko tak je bez ohľadu na to, či si to uvedomujete, alebo nie.
  - Tento vesmír sa večne rozpína, a vy tiež. A to je dobré.

## **Vedome sa podieľajte na svojom skvelom raste**

S radosťou vám ponúkame náš pohľad na veci z jediného dôvodu: aby ste sa mohli *vedome podieľať na svojom skvelom raste. Váš rast je nevyhnutný; rast vašej časovo-priestorovej reality je nevyhnutný, ako aj rast tohto vesmíru. Len je jednoducho neporovnateľne príjemnejšie podieľať sa na svojom raste vedome a slobodne.*

## 16. kapitola

# Ste spolutvorcami v ohromujúco pestrom vesmíre

*Ak si niečo dokážete predstaviť alebo na to čo i len pomyslieť, tento vesmír má prostriedky a schopnosti, ako vám to splniť, lebo tento vesmír je ako dobre vybavená kuchyňa so všetkými možnými surovinami, ktorú máte k dispozícii. Každá častica tohto vesmíru obsahuje dva prvky – to, čo je žiadúce, a nedostatok toho. V tomto životnom prostredí môžete zaujať buď taký uhol pohľadu, že vidíte hojnosť, alebo taký, že vidíte nedostatok; v každom prípade sa na niečo zameriavate či sústredíte – a sústredenie uvádza do pohybu zákon príťažlivosti.*

Ak nedokážete povedať, čo chcete, nedokážete povedať ani, čo nechcete. A bez schopnosti vedieť, čo nechcete, nemôžete vedieť, čo chcete. Vaše prirodzené preferencie vznikajú na základe vašich životných skúseností a zážitkov. Tieto preferencie z vás v skutočnosti vyžarujú v každej jednej chvíli, deň za dňom, na rôznych úrovniach vašej bytosti. Dokonca aj bunky vášho opatrovaného tela majú *svoje* vlastné zážitky a vyžarujú svoje vlastné preferencie. A Zdroj každú preferenciu uznáva a okamžite, bez výnimky na ňu odpovedá.

### **Musíte umožniť to, čo nechcete, aby ste mohli prijať to, čo chcete**

Naši fyzickí priatelia občas dajú najavo túžbu po menej pestrom vesmíre. Túžia po mieste, kde by nebolo toľko nežiadúcich vecí, kde by bolo viac presne takých vecí, aké by chceli oni. A my im vždy vysvetľujeme, že ste neprišli do tohto fyzického života preto, aby ste všetko, čo existuje, skresali so hŕstky pekných myšlienok, s ktorými by ste všetci súhlasili, lebo to by viedlo ku konečnosti, čo je nemožné. Toto je rozpínajúci sa vesmír, v ktorom musí byť dovolené všetko. Inak povedané, aby ste mohli pochopiť a prežiť to, po čom túžite, musíte pochopiť aj to, po čom netúžite, pretože na to, aby ste si mohli vybrať, musí existovať jedno aj druhé.

### **Neprišli ste sem napraviť zlý svet**

Nefyzická energia zo Zdroja sa prejavuje prostredníctvom vašich fyzických zážitkov a preto sú vaše zážitky a skúsenosti rozhodujúcou hranicou myslenia. Keď utvárate svoje zážitky, privádzate myšlienky ďalej, než boli kedykoľvek predtým.

Keď ste sa nadšene rozhodli prísť do tohto fyzického tela a týmto spôsobom tvoriť, na základe vášho nefyzického uhlu pohľadu ste chápali, že tento fyzický svet nie je pokazený a že ho netreba napraviť – a ani ste sem neprišli na to, aby ste ho naprávali.

Pokladali ste tento fyzický svet za tvorivé prostredie, v ktorom sa môžete aj vy všetci ostatní tvorivo prejavovať. Neprišli ste sem preto, aby ste sa pokúsili zabrániť druhým robiť to, čo robia, a prinútili ich robiť niečo iné. Prišli ste sem s tým, že ste chápali, aký význam majú protiklady a ako sa v pestrosti prejavuje rovnováha.

*Každá fyzická bytosť na vašej planéte je vaším partnerom pri tvorení, a ak to budete akceptovať a začnete oceňovať rozmanitosť túžob a názorov, všetci budete mať bohatšie, uspokojujúcejšie a naplňajúcejšie zážitky.*

## **Nedávajte do svojho koláča prísady, ktoré nechcete**

Predstavte si, že ste kuchárom vo skvele vybavenej kuchyni, v ktorej sú všetky možné suroviny. Dajme tomu, že presne viete, akú lahôdku chcete vytvoriť a ako máte skombinovať tieto ľahko dostupné suroviny, aby ste naplnili svoju túžbu. Pri varení natrafíte na množstvo prísad, ktoré sa do vášho výtvoru *nehodia*, a tak ich nepoužijete, no na druhej strane vám ich existencia nijako nevadí. Jednoducho použijete len to, čo sa do vášho koláča *hodí*, a to, čo sa nehodí, necháte tak.

Niektoré prísady v takejto dobre vybavenej kuchyni sú v súlade s vaším kuchárskym výtvorom, zatiaľ čo iné nie. No aj keby ste použitím nevhodných prísad svoj koláč úplne pokazili, nemáte potrebu bojovať proti nim alebo ich z kuchyne vyhodiť. Chápete totiž, že neexistuje nijaký dôvod, prečo by sa mali ocitnúť vo vašom koláči, ak ich tam *sami* nedáte. A keďže máte jasno v tom, aké suroviny a prísady vášmu výtvoru pomôžu, a aké nie, nijako vás netrápi, že ich je tam toľko.

## **Je tu dost' miesta pre všetky možné rozmanité myšlienky, zážitky a skúsenosti**

Zo svojho nefyzického uhla pohľadu ste vnímali ohromnú rozmanitosť skúseností, názorov a túžob medzi ľuďmi vo vašom svete a nemali ste žiadnu potrebu niektoré z nich vynechávať alebo ovládať. *Chápali ste, že v tomto rozpínajúcom sa vesmíre je dost' miesta pre všetky možné myšlienky a skúsenosti. Mali ste v úmysle slobodne ovládať a tvoriť svoje vlastné zážitky a výtvary, no nemali ste v úmysle snažiť sa ovládať výtvary druhých.*

Rozmanitosť vám nenaháňala strach, ale vás naopak inšpirovala, pretože ste vedeli, že každý z vás si tvorí svoje vlastné zážitky. Chápali ste, že protiklady vo vás budú inšpirovať rôzne špecifické sklony, a že ak si iní zvolia niečo iné, neznamená to, že vy máte pravdu a oni sa mýlia alebo naopak. Chápali ste, aký význam má pestrosť.

## **Toto je proces, na základe ktorého sa vesmír rozpína**

Takže na základe rozmanitosti alebo protikladov vznikajú vaše vlastné preferencie či túžby. A akonáhle začne určitá vaša preferencia existovať, začne k sebe na základe zákona príťažlivosti priťahovať podstatu toho, čo sa s ňou zhoduje – a tak sa začne jej okamžitý rast.

Keď si všimnete, ako sa cítite, a stále si volíte myšlienky, ktoré vo vás vzbudzujú dobré pocity ohľadne vašej čerstvej preferencie, udržiavate sa s ňou v súlade a ona sa začne jemne a nenásilne objavovať vo vašich zážitkoch – takto dosahujete splnenie svojich túžob. Spolu s naplnením vašej túžby však prichádza nový uhol pohľadu. Vaše typické vibrácie aj všetko, čo sa vás týka, sa tým pádom trochu zmení a vy sa presúvate do nového usporiadania

protikladných okolností, ktoré vás povedú zas k novým preferenciám – a tak z vás vystrelí nová túžba.

A akonáhle začne táto nová túžba existovať, tiež k sebe začne vibračne priťahovať ďalšie veci a tiež začne rásť. Keď naďalej venujete pozornosť tomu, ako sa cítite, a volíte si také myšlienky, ktoré vo vás vzbudzujú dobré pocity ohľadne tejto novo vzniknutej preferencie, ostávate s ňou vo vibračnom súlade a ona sa začne jemne a ľahko prejavovať vo vašom živote. A opäť ste si splnili túžbu. A opäť ste sa dostali na miesto, odkiaľ máte jasný pohľad na veci a kde vás obklopujú nové protiklady – a to opäť povedie ku zrodu novej túžby...

Takto vesmír rastie a preto hovoríme, že vy stojíte na rozhodujúcej hranici tohto rastu. Dôležité protiklady naďalej vedú ku zrodu nekonečných nových túžob a Zdroj na každú z nich odpovedá. Je to nekonečný, neustále plynúci, čistý, pozitívny rast energie.

## **Nikdy neprídete na koniec, preto si vychutnajte cestu**

Keď si na základe svojho vlastného tvorivého uhlu pohľadu začnete všímať, že každý dosiahnutý cieľ vedie k ďalšej, novej túžbe, začnete chápať, akú úlohu zohrávate by osobne v tomto rozpínajúcom sa vesmíre. A po čase si uvedomíte, že to nikdy nebude mať konca, pretože si nikdy neprestanete uvedomovať protiklady, z ktorých sa neustále rodia nové predstavy či túžby. Celý vesmír je takto usporiadaný. A keď si začnete zvykať na myšlienku, že ste večné bytosti, že nikdy neprestanete mať túžby a že každá túžba má silu pritiahnúť k sebe všetko, čo je potrebné na to, aby narástla a naplnila sa, potom si možno spomeniete na nesmierne blaho-bytie, na ktorom je založený tento vesmír, a potom sa možno uvoľníte a spočiniete vo večnej prirodzenosti svojho vlastného bytia. A práve vtedy si začnete vychutnávať svoju cestu.

Ak je vaším cieľom raz a navždy dosiahnuť úplne všetko, po čom túžite, zistíte, že to nie je možné, lebo sa tomu prieči samotná rozpínavá povaha tohto vesmíru. *Nikdy s tým neskončíte, pretože nikdy neprestanete jestvovať a nikdy neprestanete vnímať. To, že vnímate, však vedie k vzniku ďalších žiadostí a každá žiadosť vždy privolá ďalšiu odpoveď.*

*Vašou povahou je večný rast – a v tomto raste sa skrýva potenciál nevýslovnej radosti.*

## **Precit'ujte rovnováhu a dokonalosť vášho životného prostredia**

Protiklady teda vedú ku zrodu nových túžob. Nová túžba z vás začne vyžarovať a jej vibrácie, ktoré vysielate, vedú k tomu, že na túto túžbu prichádza odpoveď. Zakaždým. Keď prosíte, dostanete.

Len si predstavte, aký je tento proces dokonalý: *neustále z vás vyžarujú nové nápady, ako zlepšiť vaše zážitky, a okamžite je na ne odpovedané.*

Len si predstavte, aké dokonalé je životné prostredie v tomto vesmíre: *každý, kto má vedomie, zlepšuje stav svojho bytia presne tak, ako aj vy; pritom je každá túžba vypočutá a každý uhol pohľadu rešpektovaný.*

Precit'ujte rovnováhu a dokonalosť vášho životného prostredia: *všetko, čo má vedomie, dokonca aj vedomie bunky vášho tela, môže chcieť lepší stav bytia – a môže ho dosiahnuť.*



## **Keďže každá žiadosť je zaručená, neexistuje súťaživosť**

*Každý uhol pohľadu má svoj význam, každá žiadosť je zaručená. Tento úžasný vesmír sa nepochybne rozpína a vesmírne zdroje, ktoré tieto žiadosti plnia, preto nemajú konca. A konca nemajú ani odpovede na nekonečný prúd otázok – a preto neexistuje nijaká súťaživosť či konkurencia.*

*Nie je možné, aby niekto iný získal zdroje, ktoré boli určené vám, a naopak vy nemôžete sebecky vyčerpať zdroje, určené niekomu inému. Všetky túžby sú vypočuté, všetky žiadosti sú zaručené a nikto neostáva bez odpovedi, nemilovaný či nenaplnený. Keď sa udržiavate v súlade so svojím prúdom energie, vždy vyhrávate, a nikto nemusí prehrať len preto, aby ste mohli vyhrať. Vždy je všetkého dosť.*

Naši fyzikálni priatelia si na túto skutočnosť niekedy len ťažko spomínajú, pretože možno zažili určitý nedostatok alebo videli nedostatok v živote druhých. To, čo vidia, však nie je nedostatok či málo prostriedkov, ale skôr neprijatie toho, o čo bolo požiadané a čo pritom bolo splnené. Došlo k prvému kroku – bolo požiadané. Došlo aj k druhému kroku – bolo odpovedané. No nedošlo k tretiemu kroku – nebolo dovolené.

Pokiaľ niekto nedostáva to, o čo prosí, nie je to preto, lebo na to nie je dostatok prostriedkov. Možné je len to, že daný človek nie je v súlade so svojou vlastnou túžbou čo žiadosťou. Ničoho nie je nedostatok. Nič nechýba. Netreba o prostriedky súperiť. Ide len o to, či si dovoľíme alebo nedovoľíme prijať to, o čo prosíme.

# 17. kapitola

## Kde ste a kde chcete byť?

Videli ste už niekedy navigačný systém GPS, ktorý si dnes môžete dať do auta? Anténa na streche vášho vozidla vysiela signál satelitu na oblohe, ktorý identifikuje, kde sa práve nachádzate. Keď zadáte cieľ, počítač si vyráta, kde ste a kam chcete ísť. Na obrazovke sa objaví vzdialenosť, ktorú musíte prejsť, a odporúčanie najlepšej novej trasy. A keď sa vydáte na cestu, vizuálny text alebo hlas vám bude dávať pokyny, ako sa dostať na miesto určenia.

*Navigačný systém sa nikdy nepýta: „Kde ste boli?“ Nepýta sa: „Prečo ste tam boli tak dlho?“ Jeho jedinou úlohou je pomôcť vám dostať sa odtiaľ, kde ste, tam, kde chcete byť. Vaše pocity sú pre vás podobným navigačným systémom, pretože ich prvoradou úlohou je pomáhať vám preklenúť vzdialenosť medzi miestom, kde ste, na akékoľvek miesto, kde chcete byť.*

Je nesmierne dôležité vedieť, kde ste vzhľadom na to, kde chcete byť, aby ste sa mohli efektívne posunúť bližšie k tomu miestu, kde chcete byť. Musíte chápať, kde ste a kde chcete byť, ak máte počas cesty uplatniť svoju slobodnú vôľu.

Vo vašom fyzickom prostredí podliehate mnohým vplyvom a často sa stáva, že po vás druhí chcú, aby ste sa kvôli ich vlastným zážitkom správali inak. Ste zaplavení rôznymi zákonmi, pravidlami a očakávaniami, ktoré vám nanucujú iní, a skoro všetci majú svoju predstavu o tom, ako by ste sa mali správať. Nie je však možné, aby ste dorazili tam, kde chcete byť, ak sa necháte viesť týmito vonkajšími vplyvmi.

Často vás to ťahá rôznymi smermi, len aby ste niekomu vyhovelí, no nakoniec zistíte, že nech sa snažíte, ako chcete, nakoniec nevyhoviete ani druhým, ani sebe. A keďže vás to ťahá toľkými rôznymi smermi, väčšinou sa v tom všetkom stratíte a zídete z cesty.

### **Najväčší dar, aký môžete niekomu dať, je vaše vlastné šťastie**

*Najväčší dar, aký môžete niekomu dať, je vaše šťastie, lebo keď ste šťastní, veselí alebo vďační, ste plne napojení na prúd čistej, pozitívnej energie, ktorá je vašou skutočnou podstatou. A keď ste v stave takéhoto napojenia, prináša to úžitok každému a všetkému, čomu venujete pozornosť.*

Nikto nepotrebuje pre svoje naplnenie, aby ste kvôli nemu robili určité veci alebo sa správali určitým spôsobom – všetci majú rovnaký prístup k prúdu blaho-bytia, ako aj vy. Iní ľudia (ktorí nechápu, že majú prístup k Zdroju) často trpia neschopnosťou udržať si dobrý pocit a chcú po vás, aby ste sa správali spôsobom, vďaka ktorému sa podľa ich mienky budú cítiť lepšie. No nielenže vás nútia cítiť sa nepríjemne v snahe zvaliť na vás zodpovednosť za to, aby im bolo dobre, ale sami seba zväzujú. Nemôžu totiž ovládať to, ako sa správa niekto iný. No ak potrebujú ku šťastiu takúto kontrolu, potom majú naozaj smolu.

## **Vaše šťastie nezávisí od toho, čo robia druhí**

Vaše šťastie nezávisí od toho, čo robia druhí, ale len od súhrnu vašich vibrácií. A šťastie druhých zas nezávisí od vás, ale len od súhrnu *ich* vlastných vibrácií. To, ako sa niekto cíti v ľubovoľnej chvíli, závisí iba od zmesi jeho vlastnej energie. To, ako sa cítite, vždy jasne a jednoducho ukazuje, aký je vibračný súlad medzi vašimi túžbami a tým, čo vysielate na základe svojho uhlu pohľadu.

V celom vesmíre nie je nijaký poznatok taký dôležitý, ako pochopenie, že vibrácie, ktoré vysielate, buď zodpovedajú, alebo nezodpovedajú vibráciám vašej túžby, a že to, ako sa *cítite*, ukazuje, či si dovoľujete byť v spojení so Zdrojom, alebo nie. Každý dobrý pocit, každý pozitívny výtvor, všetka hojnosť, jasnosť, vitalita, zdravie a blaho-bytie – všetko, čo je podľa vás dobré, závisí od toho, ako sa cítite v tejto chvíli a aký je vzťah medzi týmto pocitom-vibráciou a vibráciou toho, kto naozaj ste a po čom naozaj túžite.

## **Každá myšlienka vás buď približuje, alebo vzdaluje od San Diega**

Presne tak, ako je pre vás ľahké naplánovať si úspešnú cestu z Phoenixu do San Diega, pre vás bude ľahké aj naplánovať si úspešnú cestu z finančnej neistoty do finančnej istoty, z choroby ku zdraviu, zo zmätku do jasnosti... Na ceste z Phoenixu do San Diega vás toho veľa nezaskočí, lebo viete, aká je medzi týmito mestami vzdialenosť, viete, kadiaľ idete, a chápete, čo by sa stalo, keby ste išli zlým smerom. Akonáhle porozumiete, ako funguje váš vlastný pocitový navigačný systém, už nikdy nebudete mať zmätok v tom, kde sa nachádzate vzhľadom na to, kde chcete byť. Okrem toho budete pri každej jednej myšlienke, ktorá vám napadne, cítiť, či sa ku svojmu vytúženému výsledku približujete, alebo sa od neho vzdalujete.

Pokiaľ sa nechávate viesť akýmikoľvek inými vplyvmi, stratíte sa a zídete z cesty. Nik iný totiž nevie, aká je vzdialenosť medzi tým, kde sa nachádzate, a tým, kde chcete byť. To viete len vy. Druhí nielenže naozaj nechápu vaše túžby, ale okrem toho k nim neustále pridávajú svoje vlastné túžby. Preto sa môžete ku svojmu cieľu stabilne približovať iba vtedy, keď sa budete riadiť tým, ako sa cítite.

## **Prečo keď niečomu hovoríte „nie“, znamená to, že tomu hovoríte „áno“?**

Váš vibračný vesmír stojí na zákone príťažlivosti. Znamená to, že váš vesmír je o zahŕňaní. Keď venujete pozornosť niečomu, po čom túžite, a poviete tomu *áno*, zahrniete to do svojich vibrácií. No ak sa dívate na niečo, čo nechcete, a hovoríte tomu *nie*, tiež to zahrniete do svojich vibrácií. Keď tomu nevenujete pozornosť, potom to do svojich vibrácií nezahrňate; nemôžete však vylúčiť nič, čomu venujete pozornosť, pretože vaša pozornosť to zakaždým a bez výnimky zahrnie do vašich vibrácií.

## 18. kapitola

### Svoju vibračnú frekvenciu môžete postupne zmeniť

To, že sa rozhodnete zmeniť svoje myšlienky, ešte neznamená, že sa to dá urobiť okamžite. Zákon príťažlivosti totiž má čo povedať k tomu, aké myšlienky máte na dosah z miesta, na ktorom práve ste. *Samozrejme neexistuje žiadna myšlienka, ku ktorej by ste sa v konečnom dôsledku nemohli dopracovať presne tak, ako neexistuje miesto, na ktoré by ste sa raz nemohli dostať odtiaľ, kde práve ste – nemôžete však okamžite preskočiť k myšlienke, ktorá má úplne inú vibračnú frekvenciu, ako vaše obvyklé myšlienky.*

Občas vás možno niektorý z vašich priateľov, ktorý sa v danej chvíli cíti oveľa lepšie, začne nabádať, aby ste prestali myslieť negatívne a snažili sa byť pozitívnejší. Lenže to, že sa váš kamarát cíti lepšie, ešte neznamená, že aj vás môže do takéhoto stavu dostať – zákon príťažlivosti vám totiž nedovolí nájsť vibračnú frekvenciu, ktorá je vzdialená od tej, na ktorú ste zvyčajne naladení. A hoci sa chcete cítiť lepšie, môžete mať pocit, že neviete prísť na takú radostnú myšlienku, akú by vám chcel vnuknúť váš priateľ. My však chceme, aby ste vedeli, že takú myšlienku nakoniec nájsť môžete a že akonáhle zámerne a postupne zmeníte svoju vibračnú frekvenciu, už si budete vedieť udržať pozitívny stav, ktorý tak dosiahnete.

Keď pochopíte, že môžete kedykoľvek zistiť, aký je vibračný obsah vašej bytosti, a tým pádom si stále uvedomovať, čo k sebe priťahujete, potom získate tvorivú moc nad svojimi vlastnými zážitkami. A akonáhle pochopíte, že vaše pocity vám poskytujú presnú spätnú väzbu, čo sa týka vášho vibračného obsahu, potom môžete začať zámerne a postupne svoje vibrácie meniť.

#### **Usilujte o takú myšlienku v rámci svojich možností, z ktorej máte čo najlepší pocit**

Zvoliť si inú myšlienku vedie vždy k inej emocionálnej reakcii. Môžete si teda povedať: „Budem si zámerne voliť svoje myšlienky tak, aby som sa cítil/a lepšie.“ To je určite dobré rozhodnutie. No ešte lepšie a v skutočnosti aj ľahšie rozhodnutie je toto: „Chcem sa cítiť dobre, a preto sa pokúsím cítiť sa dobre tak, že si budem voliť myšlienky, ktoré vo mne vyvolávajú *dobré* pocity.“

Ak ste odhodlaní „ísť za svojim šťastím“, no pritom sa sústredíte na životnú situáciu, ktorá má od šťastia ďaleko, vaše rozhodnutie ísť za svojim šťastím nebude úspešné, pretože zákon príťažlivosti k vám nemôže pustiť myšlienku, ktorá je vibračne tak veľmi odlišná. No ak ste rozhodnutí *vybrať si jednoducho takú pozitívnu myšlienku, ktorá je v rámci vašich možností*, to sa dá ľahko dosiahnuť.

Pohyb po *vibračnej pocitovej stupnici* musí byť taký, že si pritom uvedomujete a citlivo vnímate, ako sa cítite, pretože ak si neuvedomujete, ako sa cítite, nemôžete vedieť, ktorým smerom sa na tejto stupnici pohybujete. (Môže sa stať, že ste sa medzičasom otočili a teraz mierite späť do Phoenixu, a ani o tom neviete.)

Ak si však dožičíte čas a vedome sledujete, čo práve cítite, potom každé zlepšenie vašich pocitov znamená, že smerujete k svojmu cieľu, zatiaľ čo každé zosilnenie negatívnych pocitov znamená, že idete nesprávnym smerom.

Je teda dobré pohybovať sa po *vibračnej pocitovej stupnici* smerom hore tak, že sa stále usilujete získať pocit úľavy, ktorý sa dostaví vtedy, keď uvoľníte nejakú myšlienku odporu a nahradíte ju myšlienkou, ktorá vám o čosi viac *dovoľuje*. Prúd blaho-bytia vami *stále* preteká, a čím viac mu to dovoľujete, tým lepšie sa cítite. No čím väčší odpor mu kladiete, tým horšie sa cítite.

# 19. kapitola

## Iba vy viete, aký máte pocit

Keď niečo očakávate, je to na ceste. Keď niečomu veríte, je to na ceste. Keď sa niečoho bojíte, je to na ceste.

Váš postoj alebo nálada vždy ukazuje na to, čo k vám prichádza, vy však nikdy neostávate na jednom bode, pokiaľ ide o to, čo si priťahujete. To, že ste si v priebehu svojho fyzického života utvorili rôzne názory, postoje, presvedčenia a nálady, ešte neznamená, že si naďalej musíte priťahovať reakcie na ne. Nad svojimi vlastnými zážitkami a skúsenosťami máte tvorivú moc. A keď venujete pozornosť svojmu pocitovému navigačnému systému, môžete zmeniť to, čo si priťahujete.

Ak zažívate niečo, čo už zažívať nechcete, musíte zmeniť svoje presvedčenie.

Ak vo vašich zážitkoch chýba niečo, čo by ste chceli zažiť, musíte zmeniť svoje presvedčenie.

*Neexistuje taký drastický stav, aby ste ho nemohli zmeniť tým, že si zvolíte iné myšlienky. Zvoliť si iné myšlienky si ale žiada čas a cvik. Ak sa naďalej budete sústrediť na to, čo doteraz, a myslieť tak, ako doteraz, a veriť tomu, čomu doteraz, na vašich zážitkoch a skúsenostiach sa nič nezmení.*

### **Život je stále v pohybe, a preto nemôžete ..uviaznúť“**

Naši fyzickí priatelia občas hovoria: „Uviazol/la som na mieste! Už príliš dlho som na tom takto a neviem s tým pohnúť. Uviazol/la som!“

A my im vždy hovoríme, že uviaznúť alebo stáť na mieste sa nedá, pretože energia čiže život je stále v pohybe. Veci sa stále menia.

Vy sa však môžete cítiť, ako keby ste uviazli na mieste, preto, lebo máte stále tie isté myšlienky, a veci sa síce menia – lenže sa menia stále na ten istý obraz.

*Ak chcete, aby sa veci zmenili na niečo iné, musíte mať iné myšlienky. A to jednoducho znamená, že začnete hľadať neznáme a nezvyčajné prístupy k známym a zvyčajným témam.*

### **Iní ľudia nemôžu chápať vaše túžby a pocity**

Iní ľudia vás často horlivo chcú viesť. Na svete je nespočetné množstvo ľudí s nespočetným množstvom rôznych názorov, pravidiel, požiadaviek a rád, ako by ste mali žiť, no ani jeden z nich nemôže vziať do úvahy to jediné, čo má význam pri dosahovaní vašich túžob:

*Iní ľudia nemôžu vidieť či chápať, aký je vibračný obsah vašich túžob, ani kde sa práve nachádzate, a preto v žiadnom prípade nemajú na to, aby vás mohli viesť. Dokonca aj keď*

*majú tie najlepšie úmysly a chcú pre vás len to najlepšie, nemôžu vás viesť. A aj keď sa mnohí z nich snažia nebyť sebeckí, nie je možné, aby oddelili svoje túžby ohľadne vašej osoby od svojich vlastných túžob ohľadne seba samých.*

## **Nik iný nevie, čo je pre vás vhodné**

Keď si pamätáte, že každý, kto prosí, vždy aj dostane, potom nemôžete nevnímať, aké dokonalé je toto prostredie, kde sa dá zvoliť akýkoľvek špecifický uhol pohľadu.

Predstavte si, že sa prihlásite na kurz umenia dovoliť si. Viete, kedy a kde sa bude konať, a zariadite si to tak, aby ste naň mohli ísť. Pomerne ľahko urobíte všetky potrebné a pre vás vhodné rozhodnutia.

Pozriete si zoznam zhruba päťdesiat kurzov, ktoré sa budú konať na budúci rok, a vyberiete si ten, ktorý vám najviac vyhovuje vzhľadom na termín a miesto konania. Zistíte, že jeden kurz sa bude konať priamo vo vašom meste, lenže jeho termín vám nevyhovuje, a tak hľadáte ďalej. Hľadáte kurz, ktorý vám časovo vyhovuje, a objavíte jeden, ktorý sa bude vo vyhovujúcom termíne konať v meste, do ktorého ste vždy chceli ísť. A tak si ten kurz rezervujete.

Keďže v tom meste nebývate, viete, že si budete musieť zabezpečiť ubytovanie a dopravu. Podľa svojich predstáv a možností si teda zostavíte plán: pôjdete lietadlom, aby ste ušetrili čas, a ubytujete sa v hoteli veľmi blízko miesta konania kurzu. (V tejto sieti hotelov totiž dostanete zľavu, aj vám celkovo vyhovujú ich izby.)

Keď potom do toho mesta prídete, požičiate si auto vo vašej obľúbenej požičovni. Cestou do hotela sa zastavíte v reštaurácii, kde majú presne to, na čo máte práve chuť, a pritom za skvelú cenu. Výborne ste si to všetko zariadili a skvele si to celé užijete.

A teraz si predstavte, že spoločnosť Abraham-Hicks by sa rozhodla, že na základe dlhoročných skúseností s organizovaním svojich kurzov to za vás zariadi lepšie. Na základe spätnej väzby od tisícok iných účastníkov svojich kurzov sa teda jej zamestnanci rozhodnú, že všetko zorganizujú namiesto vás.

Podľa vašej adresy usúdia, že je pre vás najvýhodnejšie ísť na kurz vo vašom meste, takže vás zapíšu doňho. Vy im však vysvetlíte, že vám nevyhovuje termín, a tak to zmenia a pošlú vám prihlášku na kurz v meste podľa vášho výberu.

Podobne skúšajú rozhodnúť aj o leteckej spoločnosti, s ktorou by ste mali cestovať, o požičovni áut, o hoteli aj jedle. Ich výber vám vôbec nebude vyhovovať. Oveľa lepšie by ste si všetko zariadili sami.

*Keď si pamätáte, že každý, kto prosí, dostane, potom je nanajvýš vhodné, aby ste sa sami rozhodovali, čo chcete – vesmír totiž pracuje oveľa efektívnejšie, ak sa do vašich vecí nemieša nijaký sprostredkovateľ. Nikto nevie, čo je pre vás dobré – no vy to viete. Vy sami viete v každom okamžiku, čo je pre vás práve najlepšie.*

## 20. kapitola

### **Pokus obmedziť slobodu iného človeka vás vždy pripraví o vlastnú slobodu**

Áno, vždy, keď prosíte, dostanete, lenže musíte byť vo vibračnom súlade s tým, o čo prosíte, aby ste to mohli prijať do svojho života. Mnohí ľudia si nepamätajú alebo neveria, že je im dané všetko, o čo prosia, pretože si neuvedomujú, čo robia na vibračnej úrovni. Nespájajú si *vedome* to, ako rozmýšľajú, so zodpovedajúcimi pocitmi, ktoré ich myšlienky vyvolávajú, a s prejavmi, ktoré sú toho dôsledkom. No bez takéhoto vedomého vnímania súvislostí nemôžete vedieť, ako ste na tom vo vzťahu k tomu, po čom túžite.

Keď viete, že niečo chcete, a všimnete si, že to nemáte, domnievate sa, že niečo mimo vás vám to nechce dopriať. To však nikdy nie je pravda. To jediné, čo vám bráni prijať niečo, po čom túžite, sú vaše navyknuté myšlienky, vibračne odlišné od vašej túžby.

Akonáhle si začnete uvedomovať, akú moc majú vaše myšlienky a že je na vás, či si dovoľíte prijať to, po čom túžite, potom získate tvorivú moc nad tým, čo prežívate. Ak ste však väčšinou zameraní skôr na *výsledky* svojho sústredenia, než na *pocity*, ktoré vo vás vaše myšlienky vyvolávajú, ľahko sa môžete stratiť.

#### **Každá „skutočnosť“ vznikla tak, že sa na ňu niekto sústredil**

Niekedy ľudia namietajú: „Ale veď ja popisujem iba niečo, čo je. Len sa snažím reálne vidieť skutočnosť.“ A my vám na to hovoríme, že ste sa naučili skutočnosť vidieť, no nie vedieť, že ju *tvoríte*... Nedívajte sa na skutočnosť, pokiaľ to nie je taká skutočnosť, akú chcete vytvoriť – každá „skutočnosť“ totiž vznikla tak, že sa na ňu niekto sústredil.

Niekoľko môže povedať: „Ale veď toto je pravda a preto tomu musím venovať pozornosť.“ My na to hovoríme, že zo všetkého, čomu venujete pozornosť, nech je to čokoľvek, robíte *svoju* pravdu. Preto vám veľmi pomôže, keď sa budete sústreďovať v prvom rade na to, ako sa cítite, a zhmotneným prejavom budete venovať len okrajovú pozornosť. Kedykoľvek totiž venujete pozornosť veciam takým, aké sú, bránite rastu toho, čo je.

Všetky nahromadené údaje, ktoré sa týkajú vašich skúseností, ako aj skúseností druhých, hovoria iba o tom, ako niekto *už* usmernil energiu. Nehovoria nič o tom, aká je *momentálna* skutočnosť.

Vo vašej súčasnej spoločnosti je množstvo tých, ktorí zbierajú údaje o skúsenostiach ľudstva. Celý život porovnávajú rôzne skúsenosti a delia ich na vhodné a nevhodné, správne a nesprávne. Zvažujú pre a proti, plusy a mínusy jednej témy za druhou, no málokedy si uvedomia, že ich vibrácie im neprinášajú nijaký úžitok. Netušia, akú majú moc, pretože nechávajú svoju energiu prúdiť rôznymi, často opačnými smermi. Venujú svoj život skôr hodnoteniu správania a skúseností druhých, ako svojej vlastnej tvorbe.



A tak sa ocitajú vo veľmi nepríjemnej pozícii, lebo uverili tomu, že ich šťastie alebo blaho-bytie závisí od správania druhých. Poukazujú na rôzne osoby, činy alebo názory a nazývajú ich zlými, hovoria im *nie*, pričom si neuvedomujú, že zahŕňajú do svojich vlastných zážitkov vibrácie presne tých vecí, ktoré odmietajú. A keďže nevedia, ako je možné, že sa do ich životov dostáva to, čo nechcú, začnú byť čoraz opatrnejší a ustráchanejší.

## **Nechcené veci vám nemôžu len tak skočiť do života bez toho, aby ste ich pozvali**

Strachu pred neželanými zážitkami sa nikdy nezbavíte tak, že sa budete snažiť ovládať druhých. Oslobodíte sa len tak, že budete podľa potreby meniť svoje vlastné vibrácie, na základe ktorých k sebe priťahujete rôzne veci.

Bez znalosti zákona príťažlivosti a vedomia toho, čo si priťahujete prostredníctvom svojich vlastných vibrácií, sa pochopiteľne budete pokúšať ovládať vonkajšie okolnosti. Lenže vonkajšie okolnosti ovládať *nemôžete*. Akonáhle však zistíte, ako funguje zákon príťažlivosti a začnete si uvedomovať, aké pocity vo vás vyvolávajú vaše myšlienky, už nikdy sa nebudete báť neželaných vecí, ktoré by vás mohli zaskočiť. Bude vám jasné, že vám do života nemôže skočiť nič, čo sami nepozvete. Tento vesmír, založený na príťažlivosti, totiž funguje tak, že ak s niečím *nedosiahnete* vibračný súlad, nemôže to k vám prísť, a môže to k vám prísť až vtedy, keď s tým *dosiahnete* vibračný súlad.

Dokonca aj tí najmenší z vás, vaše bábätká, vysielajú vibrácie, na ktoré vesmír odpovedá. A tak ako vy, aj vaši najmenší sú ovplyvňovaní vibráciami tých, ktorí ich obklopujú, no napriek tomu si vytvárajú svoju vlastnú realitu. Tak ako aj vy, nezačali si vytvárať svoj vlastný život až vtedy, keď prišli do tohto tela, ale dávno predtým, ako sa fyzicky narodili.

Naši fyzický priatelia, ktorí chcú pochopiť, aký je ich vzťah k nefyzickému a ako je to s ich pozemským životom, majú v tomto smere najčastejšiu takúto námietku: „Ale ako je možné, aby malé dieťa, ktoré o tomto fyzickom svete ešte nič nevie, bolo zodpovedné za utváranie svojho života?“ Chceme, aby ste pochopili, že tieto malé deti sú veľmi dobre pripravené na život v tomto prostredí, pretože tak ako vy majú od narodenia pocitový navigačný systém, ktorý im pomáha hľadať si cestu.

Aj tieto deti sa radostne vrhli do vašej časovo-priestorovej reality, tak ako vy, a tešili sa na príležitosť neustále robiť nové rozhodnutia a napájať sa na energiu svojho Zdroja. Nebojte sa o ne, ani o nikoho iného. Príkazom tohto vesmíru je blaho-bytie, bez ohľadu na to, ako môže vyzeráť váš momentálny stav.

Pamätajte si, že vaše pocity vám hovoria všetko, čo potrebujete vedieť ohľadne vášho spojenia so Zdrojom energie. Hovoria vám, koľko energie zužitkovávate vzhľadom na vašu aktuálnu túžbu, ako aj to, či ste v danom momente myšlienkovy aj pocitovo vo vibračnom súlade s tým, po čom túžite.

## **Išli ste príliš rýchlo, alebo to zavinil ten strom?**

Keby ste išli dvesto kilometrovou rýchlosťou a narazili by ste do stromu, pocítili by ste veľmi silný náraz. Keby ste však išli len desať kilometrovou rýchlosťou, výsledok by bol úplne iný. Predstavte si, že rýchlosť auta, ktorou idete, zodpovedá sile vašej túžby. Inými slovami, čím viac niečo chcete alebo čím dlhšie po tom túžite, tým rýchlejšie sa energia pohybuje. Strom z nášho príkladu potom predstavuje odpor alebo protikladné myšlienky, ktoré sa môžu objaviť.

Vraziť do stromu nie je príjemné a nie je príjemné ani to, keď máte veľké túžby uprostred silného odporu. Niektorí ľudia sa snažia takúto nerovnováhu napraviť tým, že spomalia. Inak povedané, popierajú svoju túžbu alebo sa jej skúšajú vzdať, pričom sa im občas s veľkým úsilím podarí silu svojej túžby o čosi zmenšiť, pričom oveľa lepšie by bolo znížiť odpor. Vaše túžby vznikajú prirodzene v dôsledku protikladov, ktoré vás obklopujú. Celý vesmír je tu preto, aby vás inšpiroval k ďalšej novej túžbe. Ak sa však snažíte svojej túžbe vyhnúť, chcete ísť proti vesmírnym silám. No dokonca aj keď sa vám tu a tam *podarí* nejakú túžbu potlačiť, neustále sa vo vás rodia túžby nové, pretože ste prišli do tohto tela a do tohto úžasného rozporuplného prostredia s jasným úmyslom sústrediť energiu, ktorá tvorí svety, na základe *svojho* pôsobivého uhľu pohľadu. Takže v celom vesmíre nie je nič prirodzenejšie, ako vaše ustavičné túžby.

## **Za každou túžbou sa skrýva túžba cítiť sa dobre**

*Nikto netúži po ničom z nijakého iného dôvodu, ako preto, lebo verí, že keď to dosiahne, bude sa cítiť lepšie. Či sa jedná o nejakú hmotnú vec, fyzický stav bytia, vzťah, okolnosť alebo situáciu – v jadre každej túžby je túžba cítiť sa dobre. Mierou úspechu v živote teda nie sú veci alebo peniaze, no iba to, koľko radosti cítite.*

Základom života je sloboda a výsledkom života je rast – no cieľom vášho života je radosť. A práve preto nejde v prvom rade o samotný zhmotnený prejav. Vždy ide o to, ako sa cítite. Inak povedané, rozhodli ste sa prísť do fyzickej ríše protikladov, aby ste zistili, čo chcete, napojili sa na energiu, ktorá tvorí svety, a smerovali ju k tomu, čomu venujete pozornosť – no nie preto, že by boli dôležité predmety vašej pozornosti, ale pretože podstatou života je umožniť tok energie.

## **Keď niečo oceňujete, nekladiete nijaký odpor**

Pamätajte si, že ste predĺžením energie Zdroja a že keď si dovoľujete byť so svojim Zdrojom v spojení, cítite sa dobre, a miera, do akej tomuto spojeniu bránice, spôsobuje, že sa cítite o to horšie. Ste čistá, pozitívna energia. Ste láska. Očakávate dobré veci. Vážite si seba samých a máte sa radi. Vážite si a milujete druhých – a ste rodenými oceňovateľmi.

Oceňovanie a láska k sebe samým sú tie najdôležitejšie vlastnosti, aké si môžete pestovať. *Oceňovanie druhých aj seba samých sa vibračne podobá energii Zdroja najviac zo všetkého, čo sme kedy videli v celom vesmíre.*

Vždy, keď sa sústredíte na niečo, čo oceňujete či za čo ste vďační, takáto momentálne zvolená myšlienka sa natoľko podobá tomu, kto naozaj ste, že vo vašej energii nespôsobuje nijaký rozpor. Vo chvíli, keď niečo oceňujete, nekladiete nijaký odpor tomu, kto ste, a to sa následne prejaví v pocitoch lásky, radosti alebo vďaky. Cítite sa vtedy veľmi dobre.

Ak však niekoho kritizujete alebo vidíte svoje vlastné nedostatky, výsledný pocit nie je veľmi príjemný, pretože vibrácia takejto kritizujúcej myšlienky sa veľmi líši od vibrácie vášho Zdroja. Inak povedané, keďže ste si zvolili myšlienku, ktorá nezodpovedá tomu, kto naozaj ste, v danej chvíli môžete pocítiť nesúlad.

Ak vám vaša stará mama, ktorá vás zbožňuje a oceňuje, povie, že ste úžasní, jej slová vo vás vzbudzujú veľmi dobrý pocit, pretože vás nasmerujú k spojeniu s tým, kto naozaj ste. Ak vám však nejaký učiteľ alebo známy za niečo vynadá, cítite sa zle, pretože ste práve pod vplyvom myšlienky, ktorá nezodpovedá tomu, kto naozaj ste.

Vaše pocity vám v každom momente oznamujú, či si dovoľujete byť v spojení s tým, kto ste, alebo nie. Keď toto spojenie umožníte, darí sa vám. Keď ho neumožníte, nedarí sa vám.

## **Musíte byť dostatočne sebeckí, aby ste sa naladili na blaho-bytie**

Príležitostne nás niekto obviní z toho, že učíme sebecku. A my s tým súhlasíme. Áno, naozaj učíme sebecku, pretože ak nie ste dostatočne sebeckí, aby ste si dovolili napojiť sa na energiu svojho Zdroja, nemáte ani čo dávať.

Niektorí ľudia sa obávajú, že ak sebecky dosiahnu, čo chcú, možno to neférovou vezmú niekomu inému. Takáto myšlienka je ale založená na nesprávnej predstave, že hojnosť je obmedzená. Títo ľudia sa boja, že ak zjedia priveľa kúskov koláča, ostatným neostane nič. V skutočnosti však *koláč rastie priamo úmerne vibračným požiadavkám vás všetkých*.

Zaujímavé, že nikto z vás nikdy nehovorí: „Mám pocit viny z toho, aký som zdravý, a tak som sa rozhodol, že teraz budem niekoľko rokov chorý, aby som umožnil niekomu inému, kto bol doteraz chorý, využiť môj prídel zdravia.“ V tomto prípade je vám jasné, že keď ste zdraví, nijako tým neberiete druhým možnosť byť tiež zdraví.

Iní ľudia sa zasa obávajú, že sebecký človek môže chcieť škodiť či ubližovať druhým. Lenže ten, kto je napojený na Zdroj energie, si jednoducho nemôže želať ubližovať druhým – také vibrácie totiž nie sú v súlade.

Niekoľko možno povie: „Videl som fotku masového vraha, ktorý sa tváril dosť škodoradostne. Nič neľutoval. Povedal, že ho bavilo robiť to, čo robil.“ Lenže vy nemôžete naozaj vedieť, čo presne cítil. Môžete prežívať len svoje vlastné pocity vo vzťahu k danej téme a v porovnaní s vašimi túžbami, ale nemáte šancu presne precítiť *jeho* pocity. My vám dávame svoje slovo, že nikto, kto je napojený na Zdroj energie, by nikdy nikomu neuškodil. Ľudia okolo seba mlátia vtedy, keď majú potrebu brániť sa alebo keď sú odpojení od Zdroja, ale nikdy nie vtedy, keď sú naň napojení. Musíte pochopiť, že vrcholným aktom „sebeckva“ je spojiť sa *so sebou* – so svojím vyšším Ja. A keď toto spravíte, stanete sa čistou, pozitívnou energiou, ktorá je sústredená v tomto fyzickom tele.

Keby bol každý človek na vašej planéte napojený na svoj vlastný Zdroj energie, neboli by nijaké násilné činy, pretože by neexistovala žiarlivosť, pocity neistoty alebo nepríjemnej súťaživosti. Keby každý chápal, akú moc má jeho vlastná bytosť, nikto by nemal potrebu ovládať druhých. Všetky pocity ohrozenia a nenávisti vznikajú na základe straty spojenia s tým, kým ste. Na druhej strane (sebecké) spojenie s blaho-bytím môže viesť jedine k blaho-bytiu.

A ešte jedna vec – tá najdôležitejšia. Chceme, aby ste vedeli, že nie je nutné, aby všetci ostatní (či vlastne ktokoľvek iný) chápal, čím si v tomto živote prechádzate a čo sa tu máte naučiť. Vy aj tak môžete mať úžasné zážitky a skúsenosti. Akonáhle si spomeniete, kto ste, a začnete si zámerne voliť myšlienky, ktoré vás udržujú vo vibračnom súlade s tým, kto ste, celý váš svet sa uvedie do súladu – a vo všetkých oblastiach vášho prežívania sa začne prejavovať blaho-bytie.

## **Ak to neočakávate, nedovoľujete to**

Pamätajte si, že každý váš pocit odhaľuje, koľko energie využívate vzhľadom na svoju túžbu, čo závisí od vašich prevládajúcich myšlienok a presvedčení, ktoré súvisia s touto vašou túžbou. Ak máte silné pocity, či už pozitívne, alebo negatívne, znamená to, že vaša túžba je

silná a že k nej privolávate množstvo energie. Ak je váš silný pocit zlý – napríklad vo forme depresie, strachu čo hnevu – kladiete svojej túžbe odpor. Keď je váš silný pocit dobrý – ako vášeň, nadšenie, očakávanie či láska – znamená to, že svojej túžbe nekladiete odpor a teda nevzbudzujete vibračný nesúlad s energiou Zdroja, ktorú privolávate, a momentálne dovoľujete, aby sa vaša túžba naplňala.

Vyzerá to teda tak, že dokonalá tvorivá situácia nastáva vtedy, keď niečo veľmi, naozaj veľmi chcete a pritom veríte, že to je možné. A keď sa takto vo vás spojí túžba s vierou, veci sa začnú rýchlo a ľahko zhmotňovať. No ak niečo chcete a pritom *neveríte*, že to je možné, ak túžite po niečom, čo *neočakávate* – aj keď dostatočne silná túžba môže premôcť slabšiu vieru – nemôže sa to tak ľahko zhmotniť, lebo tomu nedovoľujete prísť do svojho života.

## **Pocit čistej túžby vnímate ako dobrý**

Veľa ľudí si bohužiaľ myslí, že pocit túžby je ten nepríjemný pocit, ktorý vzniká vtedy, keď niečo chcú, no pritom nečakajú, že sa im to splní. Už nepoznajú ten svieži, nadšený pocit radostného očakávania, ktorý zažívali, keď boli mladší. Pocit čistej túžby je vždy veľmi príjemný, pretože predstavuje vibráciu, ktorá vedie do neznámej budúcnosti a pripravuje cestu zákonu príťažlivosti, ktorý vám začne prinášať zhodné veci.

Slobodné tvorenie spočíva v tom, že začnete rozoznávať svoje pocity a následne si *vedome* vyberať myšlienky, ktoré vo vás vzbudzujú lepšie pocity. Presne v tom spočíva aj umenie dovoliť si.

## **Prečo by ste mali chcieť byť inde?**

Občas niekto povie: „Nepáči sa mi tu, kde práve som. Oveľa radšej by som bol/a tam – tam, kde nemám choré telo, alebo tam, kde nemám nadváhu, alebo tam, kde mám viac peňazí alebo lepší vzťah.“

A my sa na to pýtame: Prečo by ste mali chcieť byť inde?

Nasleduje zvyčajne takáto odpoveď: „Pretože tu, kde som teraz, nie som šťastná/ý.“

Na to vysvetľujeme, že je dôležité hovoriť o tom, čo si predstavujete pod pojmom byť „inde“, a snažiť sa zistiť, ako by ste sa „tam“ *cítili*. Funguje to totiž tak, že pokiaľ niekto rozpráva o tom a precituje to, čo je „tu“, nemôže sa dostať „tam“.

Ak ste zvyknutí rozmýšľať a rozprávať o tom, kde sa momentálne nachádzate, nie je ľahké odrazu zmeniť svoje vibrácie a začať rozmýšľať o niečom úplne inom a vcitovať sa do toho. Zákon príťažlivosti v skutočnosti ani nedovoľuje dostať sa k myšlienkam a pocitom, ktoré sú príliš vzdialené od toho, ako momentálne vibrujete. No s vynaložením určitej námahy sa môžete dostať k iným myšlienkam. Ak ste odhodlaní cítiť sa lepšie, môžete zmeniť tému a prísť tak na iné myšlienky, ktoré obsahujú príjemnejšie vibrácie. Zmena vibrácií však väčšinou prebieha postupne.

Opakovaná snaha preskočiť určitý rozsah vibrácií je v skutočnosti v rozpore so zákonom príťažlivosti a práve to je hlavným dôvodom, prečo sa ľudia začnú cítiť sklamaní a dospejú k záveru, že naozaj nemajú svoj život vo vlastných rukách.

## 21. kapitola

### Od naplnenia vás delí len 17 až 68 sekúnd

Keď niečomu venujete pozornosť iba niekoľko sekúnd, prebudíte v sebe vibráciu danej veci zákon príťažlivosti na to začne okamžite reagovať. Čím dlhšie sa na niečo sústredíte, tým ľahšie udržiavate pozornosť daným smerom, pretože prostredníctvom zákona príťažlivosti začnete priťahovať ďalšie myšlienky alebo vibrácie, ktoré sú podstatou onej prvej myšlienky.

Keď sa na niečo sústredíte po dobu 17 sekúnd, zaktivizuje sa zodpovedajúca vibrácia. Ako toto sústredenie silnie a daná vibrácia je čoraz výraznejšia, zákon príťažlivosti vám začne posielat' viac zhodných myšlienok. V tomto momente nemajú tieto vibrácie príliš veľkú príťažlivú silu, no ak si udržíte pozornosť dlhšie, daná vibrácia začne silnieť. A ak sa vám podarí sústrediť sa na nejakú myšlienku aspoň 68 sekúnd, daná vibrácia začne byť natoľko silná, že sa začne zviditeľňovať.

*Keď sa opakovane vraciate k nejakej myšlienke a sústredíte sa na ňu aspoň 68 sekúnd, v priebehu krátkeho času (v niektorých prípadoch niekoľkých hodín, v iných niekoľkých dňoch) sa táto myšlienka stane dominantnou. A akonáhle si vypestujete dominantnú myšlienku, začnete zažívať jej zodpovedajúce prejavy, až kým ju nezmeníte.*

Pamätajte si:

- Vaše myšlienky sa rovnajú tomu, čo si priťahujete.
- Dostávate to, no čo myslíte, bez ohľadu na to, či to chcete alebo nechcete.
- Vaše myšlienky majú podobu vibrácií, na ktoré odpovedá zákon príťažlivosti.
- Vaše vibrácie rastú a silnejú a nakoniec začnú byť dosť silné na to, aby sa začali viditeľne prejavovať.
- Inak povedané, to, na čo myslíte (a teda to, čo cítite), a to, čo sa prejavuje vo vašich zážitkoch a skúsenostiach, sa vždy vibračne zhoduje.

### Nemusíte sa báť myšlienok, ktoré nemáte pod kontrolou

Akonáhle ľudia pochopia zákon príťažlivosti a prijmú jeho platnosť (čo väčšinou netrvá príliš dlho, pretože nikde nenájdete najmenší dôkaz, ktorý by svedčil v jeho neprospech), väčšina z nich sa začne obávať svojich myšlienok. Keď pochopia, akú moc má tento zákon, začnú si všímať, čo majú v hlave, a občas dostanú strach, čo všetko si možno privolávajú prostredníctvom nevedomých myšlienok. Svojich myšlienok sa však obávať nemusíte, lebo nie sú ako nabitá zbraň, ktorá môže nečakane vystreliť a narobiť veľké škody. Aj keď zákon príťažlivosti pôsobí veľkou silou, základom vášho prežívania je blaho-bytie.

Takže hoci sú vaše myšlienky ako magnety a rastú, ak im venujete pozornosť, máte dostatok času – akonáhle si uvedomíte akékoľvek negatívne pocity – aby ste si začali volať myšlienky menšieho odporu a tým pádom dospeli k želaným výsledkom.

Pamätajte si, že prúd blaho-bytia neustále tečie a vy mu to môžete buď umožniť, alebo klásť rôznu mieru odporu. Preto aj malá snaha o navodenie lepšieho pocitu vedie k zreteľným výsledkom. A akonáhle urobíte takýto krok a dopracujete sa k myšlienke, ktorá vo vás vyvolá lepší pocit, darujete si tým vedomú slobodu presunúť sa z miesta, na ktorom práve ste, na akékoľvek iné miesto, kde by ste chceli byť, a to v akomkoľvek zmysle. *Akonáhle si zámerne zvolíte určitú myšlienku a vedome sa začnete cítiť lepšie, úspešne ste využili svoj vlastný navigačný systém a tým pádom sa môžete vydať na cestu ku slobode, po akej túžite a akú si zaslúžite – pretože nie je nič, čo by ste nemohli byť, robiť či mať.*

## 22. kapitola

### Rôzne stupne na stupnici vášho pocitového navigačného systému

Dá sa povedať, že rôzne pocity majú rôzne vibračné frekvencie, presnejšie sa to ale vyjadrí takto: vaše pocity sú *ukazovateľmi* vašej vibračnej frekvencie. Keď si pamätáte, že vaše pocity ukazujú, do akej miery ste v súlade so Zdrojom energie a že čím lepšie sa cítite, tým viac si dovoľujete byť v súlade s tým, po čom túžite, potom je ľahšie pochopiť, ako na svoje pocity reagovať.

Absolútny súlad s vaším vlastným Zdrojom energie znamená, že viete nasledovné:

- Ste slobodný.
- Máte moc.
- Ste dobrí.
- Ste láska.
- Máte svoju cenu.
- Máte svoj cieľ.
- Všetko je v poriadku.

Kedykoľvek rozmýšľate spôsobom, ktorý vám dovoľuje poznať svoju pravú povahu, ste v súlade s tým, kto naozaj ste, pretože taký je stav absolútneho súladu. Takéto myšlienky vo vás vyvolávajú pocity, ktoré sú vrcholným cítením spojenia so Zdrojom. Keď to prirovnávate ku kontrolke stavu paliva v aute, takýto dokonalý súlad by znamenal plnú nádrž.

Inak povedané, predstavte si stupnicu, ktorá má rozsah od plnej nádrže (= umožnenie plného spojenia so Zdrojom energie) k prázdnej nádrži (= najväčší odpor, neumožnenie spojenia so Zdrojom energie).

Takáto stupnica pocitov môže vyzeráť asi takto:

#### Stupnica pocitov

1. Radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť.
2. Vášeň.
3. Nadšenie, dychtivosť, šťastie.
4. Pozitívne očakávanie, viera.
5. Optimizmus.
6. Nádej.
7. Spokojnosť.
8. Nuda.

9. Pesimizmus.
10. Frustrácia, podráždenosť, netrpezlivosť.
11. Únava, vyčerpanosť.
12. Sklamanie.
13. Pochybnosti.
14. Starosti, obavy.
15. Obviňovanie.
16. Strata odvahy, beznádej.
17. Hnev.
18. Túžba po pomste.
19. Nenávisť, zúrivosť.
20. Žiarlivosť.
21. Pocit ohrozenia, pocit viny, pocit nehodnosti.
22. Strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

Keďže jedno slovo môže znamenať rôzne veci a rôzne slová často označujú to isté, vyššie uvedené výrazy samozrejme nevystihujú presne pocity každého človeka. Kategorizovanie pocitov môže v skutočnosti vyvolať zmätok a odvieť pozornosť od skutočného účelu stupnice pocitov.

*Podstata je v tom, aby ste vedome hľadali lepší pocit. Nie je dôležité, akým slovom dané pocity označíte.*

## **Príklad vedomého pohybu smerom hore po stupnici pocitov**

Predstavte si, že sa vám prihodilo niečo strašné. Nič nie je v poriadku, máte pocit, ako keby ste sa dusili, a každá myšlienka vám pôsobí bolesť. Najvýstižnejším slovom pre takýto emocionálny stav, ktorý sa takmer nemení, je depresia.

Keby ste mohli niečo urobiť, možno by ste sa cítili lepšie. Keby ste mohli prestať myslieť na to, čo vás trápi, a sústrediť sa na prácu, možno by ste sa cítili lepšie. Existuje množstvo myšlienok, ktoré by vás mohli zbaviť depresie. Lenže vy k väčšine z nich momentálne nemáte prístup, pokiaľ ide o úroveň vibrácií. Ak ste však odhodlaní nájsť nejakú – akúkoľvek – myšlienku, ktorá by vám umožnila cítiť sa lepšie, a uvedomujete si, aký pocit tá myšlienka vyvoláva, môžete sa hneď začať posúvať po stupnici pocitov. Ide o proces, kedy na niečo myslíte – na hocičo – a pritom sledujete, či vám daná myšlienka prináša úľavu v porovnaní s doterajším stavom. Takže rozmýšľate a precítujete, rozmýšľate a precítujete s jediným zámerom: pocítiť hoci aj čo najmenšiu úľavu.

Dajme tomu, že niekto povedal niečo, čím vás nahneval, alebo nedodržel slovo. Keď sa na to sústredíte, všimnete si, že vám to prináša úľavu od depresie. Inak povedané, síce sa hneváte, ale už aspoň môžete dýchať. Ten dusivý pocit sa trochu zmiernil a vy sa cítite o čosi lepšie.

Takže toto je kľúčovým krokom pri efektívnom používaní pocitového navigačného systému: zastavte sa a vedome posúďte, či je vami zvolená myšlienka na niečo, čo vás hnevá, lepšia, ako dusivá depresia, ktorú hnev nahradil. Keď vedome uznáte, že sa vaša vibrácia zlepšila, váš pocit bezmocnosti sa zmierni a už idete po stupnici smerom hore, k plnému spojeniu s tým, kým naozaj ste.



## **Prečo by ma mal niekto odrádzať od hnevu, ktorý vo mne vzbudzuje lepší pocit?**

Keď vibrujete na veľmi silnej úrovni odporu, ako je depresia alebo strach, často vám prinesie úľavu hnev. Na to ste už možno inštinktívne či dokonca nevedome prišli aj sami. Lenže väčšina ľudí vás bude presviedčať, že hnev nie je dobrý. Títo ľudia však nemôžu vedieť, ako sa cítite a že vám hnev naozaj prináša úľavu, a tak vás svojimi radami vrhajú späť do depresie. Ak si však *uvedomujete*, že ste si *zvolili* hnevlivú myšlienku a že vám naozaj priniesla úľavu, potom viete aj to, že sa môžete posunúť ďalej, k menej odporujúcej myšlienke, ako je napríklad frustrácia, a potom ešte ďalej – až k plnému spojeniu so Zdrojom.

## **Prečo má nesmiernu cenu aj to najmenšie zlepšenie**

Keď si uvedomujete, kde sa nachádzate a kde si želáte byť, ako aj to, že máte možnosť zistiť, či idete želaným smerom, potom vám nič nezabráni dostať sa tam. Vaša zdanlivá bezmocnosť pochádza z toho, že si neuvedomujete, ktorým smerom idete. Ak si neuvedomujete svoje pocity a ich význam, často sa odtiaľ, kde chcete byť, vzdľahujete.

*Pocity sa dajú opísať mnohými slovami, no v skutočnosti existujú iba dva pocity: dobrý a zlý.* A každý stupeň na stupnici pocitov iba opisuje mieru, do akej si dovoľujete byť v spojení so silnou, čistou, pozitívnou energiou Zdroja. Plné spojenie, ktoré sa dá vyjadriť pocitmi ako radosť, láska, vďačnosť, sloboda alebo poznanie, vám v skutočnosti dáva pocit moci. A maximálne odpojenie, ktoré zodpovedá zúfalstvu, žiaľu, strachu či depresii, vám v skutočnosti dáva pocit bezmocnosti.

Keď dokážete *zámerne* aspoň trošku zlepšiť to, ako sa cítite, má to obrovskú cenu, pretože aj to najmenšie zlepšenie vášho emocionálneho stavu vám dáva pocit, že sa vám vracia kontrola nad vecami. Takže aj keď svoju moc ešte neuplatňujete úplne a zatiaľ s ňou nie ste celkom spojení, aspoň sa už necítite úplne bezmocní. A váš pohyb po stupnici pocitov smerom nahor už nie je nemožný, ba dokonca je pomerne ľahký.

## **Iba vy viete, či je pre vás vhodné zvolit' si hnev**

Ak si niekto, kto je v ťažkej depresii, uvedomí, že mu hnevlivá myšlienka prináša úľavu, a čo je ešte dôležitejšie, ak si dokáže uvedomiť, že si takúto hnevlivú myšlienku *sám volí*, okamžite sa mu začne vraciť pocit moci a depresia ustúpi. Samozrejme je ale dôležité, aby človek neostal pri hneve. Môže sa posunúť ďalej od hnevu k pocitu frustrácie, čo mu prinesie ďalšiu úľavu.

Mnohí ľudia ešte nechápu, aký je vibračný obsah pocitov (a dokonca ani to, čo vlastne pocity sú a na čo sú), a vážne nabádajú druhých, aby si nepripúšťali hnev. Väčšine ľudí sa nepáči byť v prítomnosti niekoho, kto sa hnevá, a boli by bezohľadne radšej, keby sa nahnevaná osoba opäť dostala do bezmocnej depresie. Depresia totiž väčšinou smeruje dovnútra, zatiaľ čo hnev často mieri von na kohokoľvek, kto je práve nablízku.

*Nikto mimo vás nemôže vedieť, či pre vás hnev znamená zlepšenie – to viete iba vy, a to na základe pocitu úľavy, a tak môžete posúdiť, aká myšlienka je pre vás vhodná. Kým sa nerozhodnete, že sa budete riadiť tým, ako sa cítite, nemôžete sa začať stabilne blížiť k splneniu svojich túžob.*

## „Robím, čo môžem, aby to bolo čo najlepšie“

Tí, ktorí sú vo vašej blízkosti, by sa možno cítili lepšie, keby vedeli, že nemáte v úmysle ostať pri hneve. Keby vedeli, že máte väčšie plány, a to postupne sa prepracovať cez hnev, frustráciu, vyčerpanosť až k optimizmu, viere a napokon k vedomiu, že všetko je v poriadku, možno by boli zhovievavejší voči tomu, ako ste na tom teraz.

Existuje mnoho ľudí, ktorí prirodzene prechádzajú z depresie či strachu k hnevu v rámci pudu sebazáchovy, lenže keď im ich blízky hnev neschvaľujú, upadnú späť do pocitov bezmocnosti a celý cyklus sa stále opakuje: z depresie do hnevu, do depresie, do hnevu, do depresie, do hnevu...

*Kľúčom k tomu, aby ste získali úžasný pocit osobnej moci, je rozhodnúť sa hneď teraz, bez ohľadu na to, ako dobre alebo zle sa práve cítite, že sa budete zo všetkých síl snažiť, aby ste sa dostali do čo najlepšieho stavu. Usilujte sa o takú myšlienku, aká vám prináša čo najlepší pocit a ktorá je momentálne vo vašom dosahu. Keď to budete robiť stále znovu a znovu, čoskoro zistíte, že sa cítite veľmi dobre. Tak to totiž funguje!*

## „Ak sa tam viem dostať pocitovo, potom sa dostanem, kam chcem“

„Hneď teraz si nájdem takú myšlienku, aká mi prinesie čo najlepší možný pocit. Začnem usilovať o čoraz väčšiu úľavu.“

Pamätajte si, že:

- Zúrivosť vám prinesie úľavu od depresie, žiaľu, zúfalstva, strachu, pocitu viny alebo bezmocnosti.
- Túžba po pomste vám prinesie úľavu od zúrivosti.
- Hnev vám prinesie úľavu od túžby po pomste.
- Obviňovanie vám prinesie úľavu od hnevu.
- Vyčerpanosť vám prinesie úľavu od obviňovania.
- Podráždenosť vám prinesie úľavu od vyčerpanosti.
- Pesimizmus vám prinesie úľavu od vyčerpanosti.
- Nádej vám prinesie úľavu od pesimizmu.
- Optimizmus vám prinesie úľavu od nádeje.
- Pozitívne očakávanie vám prinesie úľavu od optimizmu.
- Radosť vám prinesie úľavu od pozitívneho očakávania.

Časom a cvikom začnete veľmi dobre rozumieť tomu, čo vám hovorí váš pocitový navigačný systém. Akonáhle začnete byť odhodlaní neustále usilovať o úľavu vo forme lepších pocitov, zistíte, že sa väčšinou cítite dobre a že si dovoľujete zažívať všetko, po čom túžite.

Aby ste rozumeli všetkému, čo sa vám deje, je nevyhnutné venovať pozornosť tomu, ako sa cítite. To, ako sa cítite, a pocit úľavy, ktorý vám prináša voľba lepších myšlienok, je jediným skutočným ukazovateľom toho, čo si priťahujete do života.

## „Ale čo ľudia, ktorí túžia po ničom netúžiť?“

Pocit túžby by sa dal opísať ako príjemné vedomie nových možností. Túžba je svieži, slobodný pocit očakávania úžasného rastu. Pocit túžby je vlastne pocit toho, ako vo vás prúdi život. Lenže mnohí ľudia majú pod pojmom túžba na mysli úplne iný pocit. Pre nich je túžba skôr bolestné, zúfale prahuntie, pretože keď sa zamerajú na niečo, čo by chceli zažívať alebo mať, zároveň sú si vedomí neprítomnosti toho. Takže hoci používajú *slovo túžba*, vysielajú *vibráciu nedostatku*. Domnievajú sa, že pocit túžby znamená chcieť niečo, čo nemajú. Lenže čistá túžba nezahŕňa pocit nedostatku.

Takže ak nezabudnete, že vždy, keď prosíte, dostanete, potom bude každá vaša túžba čistou túžbou bez odporu.

Mnohí ľudia túžia po veciach, ktoré momentálne nezažívajú, pričom v niektorých prípadoch po nich túžia už veľmi dlho. A tak myslia na to, po čom túžia, no zároveň na to, že to nemajú. Po čase začnú veriť, že to, ako sa cítia (= myslia na to, čo chcú, no zároveň si uvedomujú, že to nemajú, a pritom nevedia, ako to majú získať), zodpovedá pocitu túžby. Lenže oni nie sú v stave čistej túžby – sú v stave túžby, ktorej je kladený odpor. Ich vibrácie väčšinou zodpovedajú nedostatku či neprítomnosti toho, čo chcú, než aby zodpovedali jednoducho tomu, čo chcú.

Bez toho, aby si uvedomili, čo vlastne robia, vibračne sa od svojich túžob oddeľujú, a preto začnú postupne veriť tomu, že tento dlhodobý nenaplnený pocit nedostávania toho, čo chcú, skutočne zodpovedá tomu, aký pocit prináša túženie.

Niektorí ľudia boli vedení k tomu, že by nemali po ničom túžiť, že túžby sú v rozpore s duchovnosťou a že skutočné šťastie spočíva v oslobodení sa od všetkých túžob. Lenže nie je aj šťastie alebo duchovnosť túžbou?

Nie sme tu na to, aby sme vás viedli k nejakej túžbe alebo vás od nej odrádzali. Našou úlohou je pomôcť vám pochopiť, že si sami utvárate svoje zážitky a že vaše túžby prirodzene vznikajú na základe vášho života v tomto prostredí a v tomto tele. Túžime vám pomáhať dostať sa do dokonalého súladu so Zdrojom, aby ste si potom mohli vytvárať a napĺňať svoje túžby.

Chápeme, prečo niektorí ľudia tvrdia, že ak sa zbavíte túžob, budete sa cítiť lepšie, pretože vaše negatívne pocity sú spôsobené rozdielnymi vibráciami medzi vašim momentálnym stavom a tým, po čom túžite. Lenže zbavenie sa túžob je ťažkým spôsobom, ako sa dostať do súladu, keďže celý vesmír je o tom, aby vo vás vznikali stále nové túžby. Preto je oveľa ľahšie dostať sa do súladu so Zdrojom a cítiť sa lepšie tak, že sa usilujete zmierniť svoj odpor.

## Vyvoláva vo vás vaša túžba chuť urobiť ďalší logický krok?

Ďalšie logické kroky urobíte rýchlejšie s pomocou obrazotvornosti. Nemusíte robiť veľké ani malé veci – stačí všetko spraviť vo svojej mysli. Nemáme na mysli *činy*. Máme na mysli predstavivosť, ktorú treba používať dovtedy, kým vám váš sen nezačne byť natoľko dôverne blízky, že jeho zhmotnenie je len ďalším logickým krokom.

Dajme tomu, že matka a jej dospelá dcéra dostali nápad kúpiť pekný dom na krásnom mieste a urobiť z neho príjemný penzión. Dcéra povie matke: „Keby sa nám to podarilo, budem šťastná až do smrti. Vynahradiť by mi to všetko, čo sa mi doteraz nespĺnilo.“

My jej však na to vysvetlíme, že vibrácie jej túžby zatiaľ nie sú natoľko čisté, aby sa tento sen mohol zhmotniť. *Keď máte pocit, že je vaša túžba príliš veľká a nedosiahnuteľná,*

*nezačne sa zhmotňovať. Keď máte pocit, že splnenie vašej túžby je ďalším logickým krokom, potom sa môže začať zhmotňovať.*

## **Akonáhle získate pocit moci, začnete si všetko vychutnávať**

Podľa toho, ako sa cítite, zistíte, či vibrujete tak, že dovoľujete vesmírnym silám splniť vám vašu túžbu, alebo či to tak nie je. Cvik vám umožní poznať, či sa blížite k zhmotneniu svojej túžby, alebo či ste stále len v počiatočnej fáze. Najdôležitejšie je však to, že *akonáhle získate pocit moci, začnete si všetko vychutnávať:*

- Začnete si vychutnávať rozmanitosť a protiklady, ktoré vám pomáhajú uvedomiť si, po čom túžite, a budete sa tešiť z toho, po čom túžite.
- Budete si vychutnávať to, že si dokážete uvedomiť, kedy nie ste vo vibračnej zhode so svojou túžbou, a budete si vychutnávať to, že sa viete uviesť do vibračného súladu s tým, po čom túžite.
- Budete cítiť úľavu z toho, že vás opustia pochybnosti a nahradí ich bezpečný pocit blaho-bytia.
- Budete sa tešiť z predtuchy nastávajúcich vecí, z toho, ako všetko zapadá na svoje miesto, a budete nadšení z toho, ako sa vaše túžby zhmotňujú.
- Budete nadšení z vedomia toto, že ste si slobodne zhmotnili svoje túžby tak, ako keby ste vlastnými rukami vytvorili sochu z hlíny.
- Budete nadšení z pocitov, aké vo vás bude opakovane vyvolávať súlad s plodmi vašich zážitkov a skúseností.

Celý vesmír je tu preto, aby sa vo vás rodili nové životodarné túžby, a keď s nimi budete v súlade plynúť, budete sa cítiť skutočne živí – a budete skutočne žiť.

## **2. časť**

**Postupy, ktoré vám pomôžu  
dosiahnuť to, čo už teraz viete**

## 22 overených postupov, ktoré zlepšia vašu schopnosť priťahovať k sebe rôzne veci

Teraz, keď ste dočítali až sem, vám bolo pripomenutých veľa vecí, ktoré ste vždy vedeli:

Teraz si už pamätáte, že ste predĺžením Zdroja energie a že ste prišli do svojho fyzického tela, do tejto hraničnej časovo-priestorovej reality preto, aby ste radostne dovedli myšlienky tam, kde ešte neboli.

Teraz si už pamätáte, že v sebe máte navigačný systém, ktorý vám pomáha v každej chvíli zistiť, do akej miery si momentálne umožňujete byť v spojení s tým, čo je vašim Zdrojom.

Teraz si už pamätáte, že čím lepšie sa cítite, tým viac ste v súlade s tým, kým naozaj ste, a že čím horšie sa cítite, tým menej toto dôležité spojenie umožňujete.

Teraz si už pamätáte, že nie je nič, čo by ste nemohli byť, robiť či mať, a pamätáte si, že ak je vašim hlavným zámerom cítiť sa dobre a ak sa snažíte byť na tom čo najlepšie, musíte dosiahnuť prirodzený stav radosti.

Teraz si už pamätáte, že ste slobodní (v skutočnosti ste natoľko slobodní, že sa môžete rozhodnúť byť zotročení) a že všetko, čo k vám prichádza, je odpoveďou na to, aké máte myšlienky.

Teraz si už pamätáte, že nech myslíte na minulosť, prítomnosť alebo budúcnosť, vysielate vibrácie, ktoré k vám priťahujú zodpovedajúce veci.

Teraz si už pamätáte, že zákon príťažlivosti je vždy spravodlivý, pretože všetko, čo k vám prichádza, je len odpoveďou na vaše vibrácie, ktoré sú zasa dôsledkom vašich myšlienok.

A čo je najdôležitejšie, teraz si už pamätáte, že základom vášho sveta je blaho-bytie a že kým nerobíte niečo, čo by mu bránilo, potom ho nemôžete neprežívať. Môžete mu umožniť plynúť, alebo mu môžete brániť, no okrem tohto prúdu zdravia, hojnosti, jasnosti a všetkého dobrého, po čom túžite, tu neprúdi nič iné.

A teraz si už pamätáte, že neexistuje nijaký „zapínač tmy“, nijaký zdroj zla, chorôb či nedostatku. *Môžete si dovoliť blaho-bytie, alebo mu môžete brániť, ale všetko, čo sa vám stane, si vytvárate sami.*

### Chcem niečo zlepšiť?

Ak vám váš súčasný život robí iba radosť, potom možno ani nemusíte čítať ďalej. No ak je vo vašom živote niečo, čo by ste chceli zlepšiť – možno vám niečo chýba a vy by ste to chceli, alebo by ste chceli odstrániť niečo, čo vám nevyhovuje – potom vám nesmierne pomôžu nasledujúce postupy.

To jediné, čo vám bráni mať veci, po ktorých túžite, je zvyk mať myšlienky odporu. A aj keď ste si takéto myšlienkové vzorce určite nevypestovali zámerne, navykli ste si na ne počas vášho fyzického života kúsok po kúsku a zážitok po zážitku. Jedno je ale isté: *ak neurobíte nič, čo by vo vás vyvolalo odlišné vibrácie, potom sa vo vašom živote nemôže nič zmeniť.*

Postupy uvedené na nasledujúcich stranách sú určené na to, aby vám pomohli postupne rozpustiť akýkoľvek vypestovaný odpor. A presne tak, ako ste si tieto vzorce odporu nevypestovali naraz, nemôžete ich ani naraz rozpustiť – určite sa vám to však *podarí*. Postupne, deň po dni sa z vás začnú stávať ľudia, ktorí si dovoľia byť vo svojom prirodzenom stave blaho-bytia.

Ostatný budú žasnúť nad tým, čo sa začne diať vo vašich životoch a aká radosť z vás začne vyžarovať. A vy im budete môcť povedať s takou istotou a sebadôverou, aká vám bola daná pri narodení: „Našiel/la som si spôsob, ako si dovoliť stav blaho-bytia, ktorý je pre mňa prirodzený. Naučil/a som sa umeniu dovoliť si.“

## **Rada, ako tieto postupy uplatňovať**

Nasledujúce postupy vám ponúkame s obrovským nadšením a veľkým očakávaním. Odporúčame vám, aby ste si každý uvedený postup najprv prečítali bez toho, aby ste hneď začali robiť to, čo sa v ňom radí. Ak má pre vás daný postup cenu, pocítite silné nutkanie vyskúšať ho. Tie postupy, ktoré vo vás vzbudia nadšenie, si môžete označiť. A keď budete mať čas, začnite s tým postupom, ktorý vo vás vzbudí najväčšie nadšenie. Ten je pre vás najlepším začiatkom.

Vlastne by ste si mohli náhodne vybrať ľubovoľný postup a mali by ste z neho značný úžitok, pretože každý jeden pomáha rozpúšťať odpor a zvyšovať vibrácie. Sila vašej túžby a miera vášho momentálneho odporu však znamená, že určité postupy vám momentálne môžu priniesť predsa len väčší úžitok, ako iné.

Keď si budete uvedené postupy a ich príklady čítať, možno si uvedomíte, že niečo podobné prebieha aj vo vašom živote, a preto vám daný postup môže pomôcť. Keďže však každý prežíva množstvo rôznych zážitkov a pocitov, neexistujú nijaké pene dané pravidlá ohľadne toho, ktorý postup je najlepší v rámci určitej situácie.

## **Odstráňte z cesty stromy**

Niektoré postupy vám pomôžu jasnejšie sa sústrediť na vaše túžby a začať si silnejšie priťahovať ich splnenie. Ak však z akéhokoľvek dôvodu práve kladiete veľký odpor, potom pre vás môže byť postup zameraný na privolanie väčšieho množstva energie kontraproduktívny.

V predchádzajúcich kapitolách sme na jednom mieste uviedli príklad s nárazom do stromu. Tvorivú energiu, ktorú využívate, sme prirovnali k rýchlosti auta, ktorou idete, a strom zasa zodpovedal odporu. Ľudia si často myslia, že aby stlmili náraz, musia spomaliť, lenže my vám radíme odstrániť z cesty stromy.

Postupy uvedené v tejto knihe vám majú pomôcť odstrániť z cesty odpor. Nič totiž nie je príjemnejšie, ako ísť životom rýchlosťou, na akú ste zvyknutí, a nemať v ceste žiadne stromy.

## **Nechajte sa viesť svojimi pocitmi**

Všetci bez výnimky reagujete na to, čo zažívate, v podobe pocitov. Tieto pocity sú kľúčom k tomu, ktoré postupy sú pre vás v danej chvíli najlepšie. Celkove sa dá povedať, že čím lepšie sa cítite, tým lepšie vám poslúžia postupy označené nižšími číslami. A čím horšie sa cítite, tým lepšie vám poslúžia postupy označené vyššími číslami.

*Než začnete používať ktorékoľvek uvedené postupy, je dôležité uvedomiť si, ako momentálne cítite – a ako by ste sa momentálne chceli cítiť. Na začiatku každého postupu uvádzame pocitovú škálu, ktorá mu zodpovedá. Najlepší postup je taký, ktorý sa týka škály pocitov, aké podľa vás momentálne prežívate.*

## **Začnite tým, že zlepšíte to, ako sa cítite**

Niektoré postupy sú zamerané na určité špecifické zážitky, ako napríklad na zlepšenie finančnej situácie alebo na fyzické zdravie, ale väčšina týchto postupov sa môže úspešne využiť v akejkoľvek situácii.

So všetkou vážnosťou vám sľubujeme, že uplatnenie týchto postupov určite zlepší váš život, pretože ich nemôžete uplatniť bez toho, aby ste rozpustili odpor a tým pádom zlepšili svoju príťažlivosť. A keď zlepšíte svoju príťažlivosť, zákon príťažlivosti vám začne prinášať okolnosti, udalosti, vzťahy, zážitky, pocity a pôsobivé dôkazy toho, ako sa zmenili vaše vibrácie. Taký je zákon!

Niektoré postupy si veľmi obľúbite. Niektoré budete chcieť robiť každý deň, iné možno nikdy nevyskúšate, ďalšie možno vyskúšate ako prvá a potom ich už nebudete pokladať za potrebné, a k niektorým sa možno vrátite za určitých okolností.

Želáme si, aby ste tieto postupy začali využívať, lebo vieme, že pozitívne zmenia váš život. Podľa nás boli vymyslené preto, aby vám pomohli opäť sa uviesť do súladu s energiou, ktorou naozaj ste. A pritom sa vám vráti vaša prirodzená radosť. No a samozrejme vám okrem toho pomôžu dosiahnuť čokoľvek, po čom ste kedy túžili.

## **Dali ste na to peknú nálepku?**

Vaše pocity sú podstatné preto, aby ste mohli vedome riadiť svoje vlastné zážitky. A samozrejme sú podstatné preto, aby ste žili šťastne.

Určite by ste si neumŕtvili končeky prstov, aby neboli citlivé na teplo, alebo by ste si nenalepili „smajlíka“ na kontrolku stavu paliva na palubnej doske vášho auta, lebo nemáte radi, keď máte prázdnu nádrž. Presne tak nemáte dôvod maskovať svoje pocity a tváriť sa, že sa cítite inak, než ako sa naozaj cítite. Takouto pretvárkou totiž nezmeníte svoje vibrácie a nezačnete si priťahovať iné veci. To sa dá urobiť iba tak, že zmeníte svoje vibrácie, a keď zmeníte svoje vibrácie, zmení sa aj to, ako sa cítite.

## **Zameraním energie sa menia vibrácie**

Keď si spomeniete na niečo z minulosti, zameriavate tým energiu určitým spôsobom. Keď si predstavujete niečo, čo by mohlo nastať v budúcnosti, zameriavate tým energiu určitým spôsobom, a keď sledujete niečo v prítomnosti, samozrejme tým tiež zameriavate energiu určitým spôsobom. Nezáleží na tom, či sa sústredíte na minulosť, prítomnosť alebo budúcnosť – k každom prípade určitým spôsobom zameriavate energiu a to, čomu venujete pozornosť alebo sa na to sústredíte, spôsobuje, že vysielate vibráciu, ktorá k vám priťahuje zodpovedajúce veci.

Keď trávite čas rozmyšľaním, spomínaním na niečo alebo predstavovaním si niečoho, aktivuje to vo vás určitú vibráciu. Ak sa k tej myšlienke vrátite, opäť danú vibráciu aktivujete. Čím častejšie sa k nejakej myšlienke vraciate, tým viac si na danú vibráciu zvykáte a tým



ľahšie ju aktivujete, až kým sa nestane vaším dominantným vibračným vzorcom. A v tom prípade sa začnú vo vašich životoch objavovať veci, ktoré tejto vibrácii zodpovedajú.

Existujú teda dva spôsoby, ako pochopiť, aké vibrácie vysielate: všímajte si, čo zažívate (lebo to, na čo sa zameriavate a to, čo sa prejavuje vo vašom živote, sa vždy vibračne zhoduje) a ako sa cítite (lebo vaše pocity vám neustále poskytujú spätnú väzbu ohľadne toho, ako vibrujete a čo si priťahujete).

# Musíte byť vedomí, aby ste mohli slobodne tvoriť

Podľa nás je úžasné, keď si začnete dávať do súvislosti to, ako rozmýšľate a ako sa cítite, s tým, čo sa prejavuje vo vašom živote. Keď si toho totiž ste vedomí, máte možnosť cielene modifikovať svoje myšlienky, aby ste si pritiahli to, čo chcete. To najlepšie na slobodnej tvorbe je však to, že začnete citlivo vnímať, aké pocity vo vás vzbudzujú rôzne myšlienky, pretože v tom prípade ste schopní zmeniť myšlienku, ktorá vo vás vyvoláva zlý pocit, na nejakú, ktorá vzbudzuje lepší pocit, a tým pádom zmeniť to, čo si priťahujete, k lepšiemu skôr, ako by ste si zhmotnili niečo nežiadúce. *Je oveľa ľahšie zámerne zmeniť smer vašich myšlienok na niečo, čo vo vás vzbudzuje lepší pocit, skôr, ako sa fyzicky zhmotní niečo, čo nechcete.*

Uvidíte, že slobodné tvorenie spočíva v zámernom usmerňovaní vašich myšlienok tak, aby ste mali lepšie pocity. Budete mať radosť z toho, že si zámerne zvolíte myšlienku, ktorá vo vás vzbudí lepší pocit, a potom vás poteší, keď nevyhnutne príde príjemný prejav. Určitá radosť pramení dokonca aj z toho, keď si uvedomíte nevelmi príjemnú myšlienku a všímate si nevelmi príjemný prejav, ktorý nevyhnutne nasleduje, pretože keď vedome vnímate mocný zákon príťažlivosti, dáva vám to pocit, že veci ovládate. Ak si však neuvedomujete súvislosť medzi svojimi myšlienkami, pocitmi a tým, čo sa deje, vedome neovládate to, čo prežívate.

## **Keď sa snažíte ovládať druhých, vždy sa objaví nejaká okolnosť, ktorú nemôžete mať pod kontrolou**

Myšlienkové vibrácie väčšiny ľudí sú reakciou na to, čo vidia. Keď vidia niečo krásne, cítia sa úžasne. Keď vidia niečo strašné, cítia sa hrozne. V každom prípade sú presvedčení, že nemajú možnosť ovládať to, ako sa cítia, pretože si uvedomujú, že nemôžu ovládať okolnosti vedúce k tomu, čo vidia.

Mnohí ľudia strávia väčšinu života snahou ovládať okolnosti, pretože veria, že potom sa budú cítiť lepšie. No bez ohľadu na to, akú moc získajú nad ostatnými, nikdy to nestačí, pretože sa vždy objaví nejaká ďalšia okolnosť, ktorú nemôžu mať pod kontrolou.

Nad životmi druhých nemáte nijakú tvorivú moc, pretože vysielajú svoje vlastné vibrácie, ktoré zodpovedajú tomu, čo si priťahujú *oni* sami. Presne tak, ako aj vy vysielate svoje vlastné vibrácie, ktoré zodpovedajú tomu, čo si priťahujete vy.

## **Slobodné tvorenie spočíva v tom, že si volíte myšlienky, ktoré vedú k lepším pocitom**

Mnohí ľudia hovoria: „Keď sa zmení táto okolnosť, budem sa cítiť lepšie. Keď budem mať viac peňazí alebo dom alebo lepšiu prácu alebo lepší vzťah, potom sa budem cítiť lepšie.“ Netvrdíme, že byť svedkom niečoho príjemného nevedie k lepším pocitom, ako byť svedkom niečoho menej príjemného, lenže to je veľká obchádzka.

Slobodné tvorenie nespočíva v tom, že sa zmení nejaká okolnosť a vy si potom nájdete lepší pocit ako reakciu na danú zmenenú okolnosť. Slobodné tvorenie je o tom, že si zvolíte myšlienku, ktorá vo vás vyvolá dobrý pocit hneď vtedy, keď si ju zvolíte, a to potom vedie ku zmene okolností. Napríklad bezpodmienečná láska spočíva v tom, že veľmi túžite ostať v spojení so Zdrojom lásky, a preto si zámerne volíte myšlienky, ktoré toto spojenie umožňujú bez ohľadu na to, čo sa okolo vás deje. A keď dokážete ovládať to, čo si priťahujete, tým, že si zámerne volíte príjemnejšie myšlienky, potom sa musia zmeniť aj okolnosti. Tak hovorí zákon príťažlivosti.

## **Môžete si pritiahnúť iba také myšlienky, ktoré sú vo vašom vibračnom dosahu**

Možno si poviete, že toto všetko znie veľmi jednoducho, ale prečo je to potom také ťažké? Prečo je pre vás také ťažké ovládať svoje myšlienky? Ako keby si robili, čo chcú!

Pamätajte si, že zákon príťažlivosti má veľkú moc a že vám nedovolí nájsť a udržať si myšlienku, ktorá sa vibračne príliš líši od vášho momentálneho vibračného nastavenia. Môžete sa dostať iba k takým myšlienkam, ktoré spadajú do vášho súčasného vibračného rozsahu.

Stalo sa vám niekedy, že sa vám páčila nejaká pesnička, ale keď ste ju potom počuli pri inej príležitosti, už sa vám vôbec nepáčila? Raz ste sa pri nej usmievali, možno ste sa aj podvedome hýbali do jej rytmu, a druhý raz vám išla na nervy. Ide tu o mieru vášho vibračného súladu s určitou hudbou. Inak povedané, keď ste viac v súlade s tým, kým naozaj ste, hudba splýva s vašimi dobrými pocitmi. No keď nie ste v súlade s tým, kým naozaj ste, hudba iba zdôrazňuje rozdiel medzi vibráciami blaho-bytia, ktoré je vašou pravou povahou, a vašou momentálnou vibráciou odporu.

Niekedy vás môžu priatelia s pomocou humoru priviesť na príjemnejšie myšlienky, no inokedy vás ich vtipkovanie len uvrhne do horšieho stavu. Úspešnosť ich pokusov závisí od toho, do akej miery už ste v nesúlade, pretože urobiť malý vibračný skok je ľahké, zatiaľ čo veľké vibračné skoky sú ťažké až nemožné.

## **Zmyslom uvedených postupov je rozpustiť odpor**

Na nasledujúcich stránkach nájdete postupy, ktoré by vám mali pomôcť postupne zlepšiť vaše vibrácie a tým pádom aj to, čo si priťahujete. Váš momentálny vibračný stav bytia sa každú chvíľu mení a každý z vás je na tom inak, a preto môžete vidieť, či je určitý postup pre vás momentálne vhodný, len podľa toho, ako sa cítite.

Prostredníctvom pozorovania, pamäte, rozmyšľania a rozhovorov ste dospeli k rôznym myšlienkam, z ktorých sa stali silné presvedčenia, a tie teraz určujú, čo si priťahujete. Každá jedna myšlienka, na ktorú sa zameriate, vo vás pritom vyvoláva určitý pocit. A tak vo vás po čase začali rôzne veci vyvolávať rôzne pocity. Hovoríme tomu emocionálne nastavenie.

Nasledujúce postupy sú očíslované od 1 do 22. Čím viac ste v tejto chvíli vibračne zladení v vašim vlastným Zdrojom blaho-bytia, tým viac vám pomôžu ešte viac sa s ním zladit' postupy s nižšími číslami. A čím viac ste sa momentálne od vibračného súladu so Zdrojom vzdialili, tým vyššie číslo by mal mať postup, ktorý vám môže pomôcť opäť sa dostať do súladu.

Možno ste jedným z tých, ktorí sa neustále udržiavajú v dosť veľkom súlade s vlastným Zdrojom blaho-bytia a preto takmer nikdy nepotrebujú postup s číslom vyšším, ako je 12. Avšak môže sa stať, že sa určitých okolností sa vaše vibrácie odklonia, a v tom prípade vám pomôže postup s vyšším číslom, čo však bude vo vašom prípade skôr výnimka.

## **Zámerné vyvolanie zmeny vo vašom momentálnom emocionálnom naladení**

Na druhej strane je možné, že sa už ani nepamätáte, kedy ste sa naposledy cítili dobre, a to v akomkoľvek ohľade. Okolnosti vášho života vás možno doviedli k tomu, že ste si zvykli byť neustále nastavení na prerušené spojenie s blaho-bytím, a preto vám prvých päť až šesť postupov nemusí priniesť ani najmenšiu úľavu. A dokonca aj posledných pár uvedených postupov vám možno pomôže len málo. Lenže najdôležitejšie nie je to, ako dobre sa cítite alebo ako rýchlo sa začnete cítiť lepšie – záleží iba na tom, aby ste *vedome* vnímali určitú úľavu, aj tú najmenšiu, a aby ste pochopili, že táto úľava je výsledkom určitej *cielenej* snahy, ktorú ste vynaložili. Pretože keď si viete nájsť úľavu, potom máte opäť tvorivú moc nad tým, čo prežívate, a môžete sa vydať, kam len chcete.

Pamätajte si, že zmyslom každého z týchto postupov je zvýšiť vaše vibrácie. Dá sa to povedať aj takto: *zmyslom každého uvedeného postupu je rozpustiť váš odpor alebo nájsť úľavu od odporu alebo začať sa lepšie cítiť alebo príjemnejšie sa naladiť.*

Ak sa vám stane, že po niekoľkých minútach skúšania určitého postupu sa nezačnete cítiť lepšie alebo sa dokonca začnete cítiť horšie, jednoducho s ním prestaňte a zvolte si iný, s vyšším číslom.

## **Teraz sa uvoľnite a užite si to**

Ľubovoľne budeme striedať pojmy postup, metóda, cvičenie alebo hra, pretože aj keď sú uvedené postupy veľmi pôsobivé a pomôžu vám dosiahnuť všetko, po čom túžite, ak k nim budete pristupovať hravo, váš odpor bude výrazne menší, než ako keby ste ich považovali za nástroje na opravu niečoho, čo nie je v poriadku. *Kľúčom k úspechu pri využívaní týchto postupov je vaša schopnosť rozpustiť odpor, a čím ste hravejší, tým menší odpor kladiete.*

Cielené využívanie týchto postupov vám pomôže posúvať sa po vašej stupnici pocitov smerom hore a tým pádom zmeniť to, čo si priťahujete. Začnete si všímať okamžité zlepšenie, a to hneď prvý deň hrania týchto hier. A čím viac ich budete skúšať, tým lepšie veci si budete priťahovať vo všetkých oblastiach vášho života.

## **V tejto chvíli ste tvorcami svojej reality**

Sami si tvoríte svoje vlastné zážitky a skúsenosti – bez ohľadu na to, či o tom viete, alebo nie. Vaše zážitky sa odohrávajú presne podľa toho, aké vibrácie vyžarujete v dôsledku svojich myšlienok – bez ohľadu na to, či si to uvedomujete, alebo nie.

Uvedené postupy vám pomôžu zmeniť sa z niekoho, kto si tvorí svoju vlastnú skutočnosť nevedome alebo omylom, na toho, kto je slobodným tvorcom svojej vlastnej reality. Využívanie týchto postupov vám dá moc nad všetkým vo vašom vlastnom živote.

Tieto prevratné postupy vám ponúkame s nesmiernou láskou a nadšením. Nech vám padnú na úžitok!

## Postup č. 1

### Výbuch vďačnosti

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď si chcete ešte viac zlepšiť dobrú náladu.
- Keď chcete posilniť svoj vzťah s niekým alebo k niečomu.
- Keď si chcete udržať momentálne dobré naladenie.
- Keď si chcete udržať alebo ešte zlepšiť svoj momentálny dobrý pocit.
- Keď sa chcete zamerať na niečo, čo vám pomôže byť dobre naladení.
- Keď šoférujete, idete alebo čakáte a chcete si skrátiť čas niečím tvorivým a produktívnym.
- Keď vidíte niečo, čo by vás mohlo stiahnuť do negatívnych pocitov, a pritom si chcete udržať vládu nad svojimi vibráciami.
- Keď sa vám začnú myšlienky uberať negatívnym smerom, prípadne keď niekto vo vašej prítomnosti začne rozprávať o niečom negatívnom, a vy chcete mať danú tému pod kontrolou.
- Keď si uvedomíte, že máte negatívne pocity, a chcete to zmeniť.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 5) optimizmus.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Dajme tomu, že ste v stave pozitívneho očakávania, čo zodpovedá stupňu 4 na našej stupnici a teda spadá do odporúčaného rozsahu emocionálneho naladenie, takže tento postup je pre vás v danej chvíli veľmi vhodný.

Hra „Výbuch vďačnosti“ sa dá hrať kdekoľvek a kedykoľvek, pretože pri nej stačí myslieť na príjemné veci. Ak máte možnosť zapisovať si svoje myšlienky na papier, bude to ešte lepšie, ale nie je to nutné.

Začnite tým, že sa poobzeráte okolo seba presne tam, kde práve ste, a všimnete si niečo, čo sa vám páči. Skúste sa na daný predmet sústrediť a vnímať, aký je pekný, úžasný alebo užitočný. Po chvíli sústredenia vaše pozitívne pocity ohľadne danej veci zosilnejú.

Všimnite si zlepšenie svojich pocitov a oceňte, ako sa cítite. Akonáhle je váš dobrý pocit citeľne silnejší, ako na začiatku hry, opäť sa porozhliadnite a nájdite ďalšiu vec, ktorú pokladáte za dobrú.

Vyberajte si také predmety, ktoré vám nie je zaťažko oceniť, pretože pri tomto procese nejde o to, aby ste sa pokúšali napraviť niečo, čo nie je v poriadku. Ide tu o to, aby

ste posilnili vyššie vibrácie. Čím dlhšie sa sústredíte na veci, ktoré vo vás vzbudzujú dobré pocity, tým ľahšie si udržíte pozitívne vibrácie. A čím dlhšie si udržíte pozitívne vibrácie, tým viac ďalších myšlienok, zážitkov, ľudí a vecí, ktoré týmto vibráciám zodpovedajú, vám bude zákon príťažlivosti posielat'.

Keďže počas celého dňa je vaším prvoradým zámerom nachádzať veci, ktoré môžete oceniť, posilňujete vibrácie slabého odporu a svoje spojenie so Zdrojom energie.

*Vibrácia ocenenia a vďaky je najmocnejším spojením medzi vaším fyzickým a nefyzickým Ja, a preto vám tento postup umožní ešte jasnejšie vnímať znamenia, prostredníctvom ktorých vás vedie vaša vnútorná bytosť.*

Čím viac si precvičujete oceňovanie, tým menší odpor budú obsahovať vaše vibrácie. A čím menej odporu v sebe máte, tým lepší bude váš život. Okrem toho, keď budete používať tento postup, zvyknete si na pocity, ktoré prinášajú vyššie vibrácie, takže ak sa niekedy zapletiete do rozhovoru, ktorý vo vašich vibráciách vzbudí odpor, rýchlo to zbadáte a takéto vibrácie potom nebudú mať čas príliš zosilniť.

Čím viac vecí dokážete oceniť, tým lepšie sa cítite, a čím lepšie sa cítite, tým viac to chcete robiť, a čím viac to robíte, tým lepšie sa cítite, a čím lepšie sa cítite, tým viac to chcete robiť... Zákon príťažlivosti vám pomôže tým, že kolobeh pozitívnych myšlienok a pocitov začne naberať na obrátkach, a o chvíľu vám takmer bez námahy začne srdce spievať od radosti zo spojenia s tým, kým naozaj ste.

Tieto úžasne príjemné vibrácie bez akéhokoľvek odporu vás dostanú do stavu výrazného *dovolenia*, kedy sa k vám môžu ľahko dostať veci, po ktorých túžite. A bude to čím ďalej, tým lepšie!

Ak už na začiatku tejto hry vibrujete dostatočne vysoko a dokážete sa ľahko a rýchlo dostať do ešte lepšieho stavu, pokračujte v tomto cvičení, kým máte čas a kým z toho máte dobrý pocit.

Ak chcete túto hru vyskúšať, no necítite sa dobre, v prípade, že proces nezačne naberať na obrátkach, hoci sa sústredíte na samé pekné myšlienky – teda ak vás tento postup nejakým spôsobom dráždi – prestaňte ho robiť a vyberte si iný, s vyšším číslom.

Dokonca aj v prípade, že neviete vôbec nič o zákone príťažlivosti ani o svojom spojení so Zdrojom energie, tento postup vás dovedie k umeniu dovoliť si bez toho, aby ste o tom vôbec vedeli. A potom vám do života začne prichádzať všetko, čo pokladáte za objekt svojej túžby. Keď ste v stave oceňovania a vďaky, vaše vibrácie neobsahujú žiadny odpor. A naplneniu akejkoľvek vašej túžby môže brániť jedine to, že sa uvediete do stavu odporu.

Pri „Výbuchu vďačnosti“ v skutočnosti nalaďujete svoje vibrácie na frekvenciu, ktorá vám dovoľuje prijať to, čo si žiadate. Každý deň o niečo prosíte a Zdroj na to bez výnimky odpovedá. A keď ste v stave oceňovania a vďaky, prijímate odpovede na svoje prosby. Tým uskutočňujete tretí krok v procese tvorenia (nechávate veci prísť do svojho života).

Zo začiatku by bolo najlepšie vymedziť si na tento postup denne 10-15 minút. Po niekoľkých dňoch plných radosti zo zámerného zvyšovania a udržiavania vyšších vibrácií zistíte, že vlastne toto cvičenie robíte veľakrát každý deň aspoň pár sekúnd, v rôznych situáciách – jednoducho preto, lebo je to také príjemné.

Tu je pár príkladov:

Keď stojíte v rade na pošte, môžete si pomyslieť:

„Táto budova je veľmi pekná.“

„To je skvelé, aký poriadok tu udržujú.“

„Tá pani pri tamtom okienku je veľmi milá.“

„Páči sa mi, ako tá žena jedná so svojím dieťaťom.“  
„Aká dobrá bunda.“  
„Dnes sa mi darí všetko pekne vybaviť.“

Keď idete do práce, môžete si pomyslieť:

„Milujem svoje auto.“  
„Táto nová diaľnica je skvelá.“  
„Síce začalo pršať, ale aj tak to stíham.“  
„Teší ma, aké je toto auto spoľahlivé.“  
„Som rád/rada, že mám takú prácu, akú mám.“

Môžete sa tiež detailnejšie zamerať na určitú pozitívnu vec a oceňovanie ďalej rozvíjať. Napríklad:

Táto budova je veľmi pekná...  
„Je tu oveľa viac miest na parkovanie, ako pri starej pošte.“  
„Je tu viac prepážok, takže sa rady hýbu oveľa rýchlejšie.“  
„To veľké okno sem púšťa veľa svetla a lepšie sa tu dýcha.“

Táto nová diaľnica je skvelá...  
„Nie sú tu žiadne semaforey.“  
„Dá sa ísť oveľa rýchlejšie.“  
„Cesta vedie peknou krajinou.“

Akonáhle začnete vyhľadávať veci, ktoré môžete oceniť, zistíte, že celý deň máte *plný* takých vecí. Myšlienky a pocity ocenenia k vám začnú prirodzene prichádzať. A často sa stáva, že keď niečo úprimne oceňujete, prebehnú vám po tele zimomriavky – čo je znamením, že ste v súlade so svojím Zdrojom.

## Niečo viac o „Výbuchu vďačnosti“

Vždy, keď niečo oceňujete alebo chváľite, vždy, keď máte z niečoho dobrý pocit, hovoríte vesmíru: „Prosím si toho ešte viac.“ Vôbec to nemusíte vyjadriť slovami, no ak ste väčšinu času v stave oceňovania, začnú k vám prichádzať samé dobré veci.

Ľudia sa nás často pýtajú, či nie je lepší výraz *láska*, ako ocenenie. Nevystihuje azda slovo láska lepšie nefyzickú energiu? My na to hovoríme, že láska a ocenenie majú v skutočnosti rovnakú vibráciu. Niektorí ľudia používajú aj výraz *vďačnosť* a ten tiež dobre vystihuje stav blaho-bytia.

Túžba niečo oceniť je veľmi dobrým prvým krokom. A keď začnete nachádzať viac vecí, za ktoré môžete byť vďační, oceňovanie začne narastať ako lavína. Ak chcete cítiť vďačnosť, začnete si *prítahovať* niečo, za čo môžete byť vďační. A keď za to ste vďační, pritiahnete si ďalšiu vec, za ktorú môžete byť vďační – až kým po nejakom čase nezažijete úplný výbuch vďačnosti.

## Nemôžete ovládať pocity druhých

Počas dňa možno stretnete aj nešťastných, nepríjemných, sklamaných alebo trpiacich ľudí. Keď na vás takýto ľudia začnú smerovať svoje vlastné negatívne pocity, môže sa vám zdať veľmi ťažké oceňovať ich. A potom sa možno začnete obviňovať, že ich nedokážete oceniť napriek ich negativite. My však nikdy netvrdíme, že sa máte pozerieť na niečo, čo nechcete, a mať z toho dobrý pocit. Namiesto toho skúste nájsť niečo, z čoho *naozaj* máte dobrý pocit, a zákon príťažlivosti vám potom bude posilať viac takýchto vecí.

Vždy, keď hľadáte niečo, čo by ste mohli oceniť, máte pod kontrolou svoje vibrácie a to, čo si priťahujete. Ak však reagujete na to, aký pocit z vás majú iní ľudia, kontrolu strácate. No ak vás zaujíma skôr to, ako sa cítite vy, než aký pocit z vás majú druhí, potom máte pod kontrolou to, čo zažívate. Neviete, čo sa im stalo, či im niekto zrazil psa alebo ich niekto okradol či opustil. Netušíte, ako žijú, a preto nemôžete vedieť, prečo na vás reagujú tak, ako reagujú – a nemôžete to ovládať.

*Keď sa rozhodnete, že zo všetkého je najdôležitejšie to, aby ste sa dobre cítili, a že budete vedome hľadať veci, ktoré by ste dnes mohli oceniť, začnete sa sústreďovať na pocit vďačnosti. Tým hneď nadviažete spojenie medzi sebou a objektom vášho ocenenia, takže zákon príťažlivosti na tom začne okamžite pracovať a vy začnete vnímať viac vecí, ktoré môžete oceniť.*

## Keď máte pocit ocenenia, nemôžete sa cítiť defenzívne

Ak nechápete, že vaše zážitky ovplyvňuje to, ako narábate s energiou, a myslíte si, že ide len o náhody, šťastie, príležitosti, štatistiku alebo zákon priemeru, potom sa môže stať, že keď v správach uvidíte nejakého vraha na úteku v meste, kde bývate, začnete sa báť, lebo si budete myslieť, že vaše blaho-bytie závisí od jeho správania. No ak vaše blaho-bytie závisí od jeho správania a vy ho nemôžete ovládať, ba vlastne ani nevíete, kde je, potom sa samozrejme musíte cítiť ohrození a zraniteľní.

Chceme, aby ste cítili, aký význam má spojenie s nefyzickou energiou. A tou najľahšou a najrýchlejšou cestou k tomu je oceňovanie. Keď budete dosť silno túžiť po spojení s nefyzickou energiou, nájdete si aj tucet dôvodov za hodinu, prečo by ste mali byť vďační.

Musíte si spomenúť, že nezáleží na tom, ako sa na vás niekto díva, lebo inak začnete byť defenzívni – a nedá sa byť naraz defenzívny aj vďačný. Keď sa sústreďíte na oceňovanie, oceňovanie sa vám vracia. Pritom ani nemusíte chcieť privolať ocenenie k sebe – skôr chcete cítiť, ako preteká cez vás.

Keď si počas dňa všimnete niečo, čo *nechcete*, jasnejšie si uvedomíte, čo *chcete*. A keďže trénujete „Výbuch vďačnosti“, viete pomerne ľahko presunúť svoju pozornosť od toho, čo nechcete, na to, čo chcete. A tak ste aktívnym tvorcom, akým ste v tomto živote chceli byť.

Život nie je o tom, čo bude zajtra, ale o tom, čo je tu a teraz. Život je o tom, ako momentálne usmerňujete svoju energiu!



## Postup č. 2

### Čarovná krabica

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď máte chuť robiť niečo príjemné, čo usmerní energiu, ktorá tvorí svety, na základe vašich osobných preferencií.
- Keď chcete dať vesmíru ešte presnejšie informácie o podrobnostiach toho, čo vám robí radosť.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 5) optimizmus.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Nájdite si nejakú peknú krabicu a na jej vrchnák napíšte: „Všetko, čo sa nachádza v tejto krabici, JE!“

Potom pohľadajte nejaké časopisy, katalógy a letáky. Listujte si v nich a hľadajte fotky či obrázky, ktoré vystihujú to, čo by ste chceli zahrnúť do svojho života: môže to byť oblečenie, nábytok, autá, miesta, to, ako niekto vyzerá, vyjadrenie vzťahu a pod. Všetko, čo sa vám páči, si vystrihnite a dajte do svojej čarovnej krabice. A zakaždým, keď do nej vložíte nejaký obrázok, povedzte: „Všetko, čo sa nachádza v tejto krabici, JE!“

Aj keď nie ste doma, pokračujte v hľadaní ďalších obrázkov, a potom ich pridajte do krabice. V prípade, že uvidíte niečo v reálnom živote, čo by ste tiež chceli zahrnúť medzi svoje zážitky, napíšte to na kúsok papiera a dajte do krabice.

Čím viac si toho do krabice dáte, tým viac podobných nápadov vám vesmír pošle. A čím viac nápadov si dáte do krabice, tým viac sústredíte svoju túžbu. A čím viac sústredíte svoju túžbu, tým živšie sa budete cítiť – pretože cez vás prúdi životná energia.

Ak nekladiete žiadny odpor alebo len veľmi malý – inými slovami, ak nepochybujete, že tie veci môžete mať – tento postup vás nabije energiou. Čím viac si toho vystrihniete a dáte do krabice, tým lepšie sa budete cítiť. A začnete vidieť dôkazy toho, ako sa k vám dané veci blížia. Začnú sa otvárať dvere, cez ktoré k vám mnohé z tých vecí začnú ihneď prichádzať.

Tento postup vám pomôže sústrediť vaše túžby a urobiť tak prvý krok (prosiť). A keďže v sebe nemáte odpor, veci sa začnú rýchlo uskutočňovať.

Ak sa zvyčajne cítite dobre a nemáte vo zvyku byť nešťastní preto, že nemáte to, čo ste si dali do krabice, ihneď začnete cítiť pozitívny dôsledok väčšieho sústredenia a životného vzrušenia. A to, čo ste si dali do svojej čarovnej krabice, sa začne ihneď prejavovať vo vašom

živote. Inak povedané, človeku, ktorý nepodporuje myšlienky plné odporu, tento postup úplne postačí na vytvorenie skvelého života. Poprosíte, Zdroj vám odpovie a vy to k sebe pustíte. *Prosíte a dostávate.*

Ak sa vám tento postup páči, výborne vám posluži. Pomôže vám sústrediť sa na to, po čom túžite. Budete si tak pestovať vibrácie, ktoré zodpovedajú vašej túžbe, a zažívať slobodné tvorenie. A čo je najdôležitejšie, vaše dobré pocity vám potvrdia, že ste nastavení na prijímanie. Keď hráte túto hru, pomáha vám to udržať si vibračnú frekvenciu, ktorú potrebujete na to, aby do vášho života mohlo prísť to, o čo prosíte – a teda používate umenie dovoliť si.

## **Niečo viac o „Čarovnej krabici“**

Predstavte si, že sedíte v kresle a vedľa vás je veľká krabica. Viete, že máte moc tvoriť a že táto krabica je vašim výtvorom. Dá sa povedať, že je v nej celý váš život. A vy ste ako obor, ktorý si tam sedí vo veľkom kresle a môže dosiahnuť na akékoľvek miesto v tomto fyzickom svete a čokoľvek si vziať a hodiť to do tej krabice.

A tak vezmete krásny dom a umiestnite ho do mesta, ktoré sa vám páči. Zvolíte si aj spôsob zarábania peňazí, a možno aj spôsob zarábania peňazí svojho partnera/partnerky. Dáte pristo do kopy všetko, čo chcete a čo sa vám páči – rôzne krásne veci, povznášajúce pocity, zmyselnosť – a dáte to do svojej čarovnej krabice.

Túto hru môžete hrať iba v duchu, ale oveľa zábavnejšie je, keď si naozaj zadovážite nejakú krabicu a dáte do nej niečo, čo predstavuje vaše túžby. Potom si začnete všímať, že keď dáte do čarovnej krabice niečo, čo neobsahuje odpor, vesmír vám to ihneď dá, zatiaľ čo zhmotnenie vecí, ktoré obsahujú odpor, trvá dlhšie.

## **Keď si niečo vizualizujete, máte nad tým úplnú tvorivú moc**

Možno sa vám tento postup zdá nevyspytateľný, ale je to mocná metóda, ktorá posilní vašu schopnosť vizualizácie. Väčšina ľudí vibruje podľa toho, čo vidí, lenže v tom tvorivá moc nespočíva. Vaša tvorivá moc sa prejavuje vtedy, keď *cielene* myslíte – a keď si niečo vizualizujete, potom máte nad vecami úplnú kontrolu.

Jedného dňa, keď Esther a Jerry leteli domov z New Yorku do San Antonia, hrala Esther hru „Čarovná krabica“. Ako sa tak balila a chystala na letisko, v duchu si dávala do krabice rôzne veci – napríklad jasnú oblohu, krásny deň, dobré počasie. Veľmi rada sa díva z lietadla dolu na zem a rozoznáva rôzne veci – mosty, trblietajúce sa vodné plochy, veľkolepé budovy. Predstavovala si aj ostatných cestujúcich, akí sú šťastní a veselí. A potom si pomyslela: „Dúfam, že na cestách nebudú zápchy.“ A hneď na to si povedala: „Tak toto určite vo svojej krabici nechcem mať.“

Keď do svojej čarovnej krabice cielene dávate rôzne veci, rýchlo si uvedomíte také myšlienky, ktoré sú o niečom, čo nechcete zažiť. Táto krabica vám pomôže uvedomiť si silu vašich myšlienok.

Iný príklad: Jerry a Esther si chceli kúpiť orientálny koberček. Jedného dňa si Esther v lietadle vytrhávala stránky z rôznych časopisov do svojej čarovnej krabice a na jednej z nich bol krásny koberec. Keď prišli domov, čakala ich veľká kopa pošty, a Esther pritom našla pohľadnicu od novej kobercovej firmy v San Antoniu – na ktorej bol presne ten istý koberec. Zvolala: „Pozri, ako rýchlo to funguje!“ Ten obrázok nebol v jej krabici ani dvadsaťštyri hodín, a už sa naskytol rýchly a jednoduchý spôsob, ako si ho zhmotniť.

Chceme, aby ste mali z tohto postupu radosť a zabávali sa pri ňom. Často sa stáva, že keď dostávate niečo, čo ste chceli, povznášajúci pocit vám nevydrží dlho, ale táto hra vám poskytne príležitosť dlhšie si vychutnávať veci, po ktorých túžite. A aj keď bude radosť z ich zhmotnenia krátka, bude o to sladšia.

Keď začnete tento postup používať, budete žasnúť nad tým, ako účinne a rýchlo odpovedajú „nefyzický zamestnanci“ na vaše vibračné požiadavky. Keď prosíte, dostanete, a pri hre s čarovnou krabicou sa naučíte prijímať.

## Postup č. 3

### Tvorivá dielňa

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď sa chcete zamerať na to, čo je pre vás osobne najdôležitejšie.
- Keď chcete mať viac pod kontrolou najdôležitejšie oblasti vášho života.
- Keď si chcete viac *dovoliť*, aby vám mohlo prísť do života ešte viac úžasných vecí.
- Keď chcete posilniť priťahovanie určitej veci natoľko, aby to bolo hlavné, čo si budete priťahovať

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 5) optimizmus.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Tak ako väčšina uvedených postupov, aj tento je najúčinnjší, keď si veci zapisujete, ale dá sa robiť aj v duchu, napríklad keď šoférujete alebo kráčate, alebo hocikedy, keď ste sami a máte zopár nerušených minút.

Prípravte si štyri listy papiera a takto si ich nadpíšte: „Moje telo“, „Môj domov“, „Moje vzťahy“, „Moja práca“.

Začnite sa sústrediť na prvú z týchto tém - „Moje telo“ – a na prvý list si napíšte toto: „Po tomto túžim, čo sa týka môjho tela.“ Pod to napíšte zoznam vecí, ktoré vám v danej chvíli napadnú ohľadne vášho tela. Príliš sa do toho nenúťte; ak vás nič nenapadá, prejdite k ďalšej oblasti.

Príklad:

Chcem sa vrátiť k mojej ideálnej váhe.

Chcem sa dať ostrihať nakrátko.

Chcem si nájsť nejaké úžasné nové oblečenie.

Chcem byť v dobrej kondícii.

Teraz sa sústreďte na každý z uvedených výrokov a ku každému z nich si napíšte, prečo chcete danú vec. Napríklad:

Chcem sa vrátiť k mojej ideálnej váhe..

...pretože vtedy sa najlepšie cítim.

...pretože budem môcť nosiť niektoré veci.

...pretože bude príjemné ísť si nakúpiť nové šatstvo.

Chcem sa dať ostrihať nakrátko...  
...pretože chcem dobre vyzerieť.  
...pretože o krátke vlasy sa oveľa ľahšie stará.  
...pretože keď budem mať dobrý účes, budem sa vedieť rýchlo opraviť.

Chcem si nájsť nejaké úžasné nové oblečenie...  
...pretože v nových šatách sa vždy veľmi dobre cítim.  
...pretože chcem dobre vyzerieť.  
...pretože je príjemné, keď na mňa ľudia dobre reagujú.  
...pretože vtedy vždy vyzerám sviežo.

Chcem byť v dobrej kondícii...  
...pretože je skvelé cítiť, že veľa vydržím.  
...pretože je skvelé mať dosť energie na všetko, čo chcem robiť.  
...pretože je skvelé cítiť sa dobre!

„Tvorivá dielňa“ vám pomôže zamerať sa na najbližšie a najdôležitejšie oblasti vášho života. Keď si ujasníte štyri základné oblasti vášho života, energia sa začne sústreďovať. Keď presnejšie vyjadrujete svoje túžby, ešte viac aktivujete svoju energiu, ktorá do nich smeruje. A keď sa zamýšľate nad tým, *prečo* chcete určité veci, väčšinou rozpúšťate svoj odpor a pritom posilňujete svoje myšlienky. Dôvod, prečo niečo chcete, definuje podstatu toho, čo chcete. A vesmír vám vždy prináša vibračnú podstatu vašej túžby.

Keď rozmýšľate o tom, prečo niečo chcete, väčšinou uvoľňujete odpor, ale keď myslíte na to, *kedy* sa to stane alebo *ako* to príde či *kto* tomu napomôže, často začnete vyvolávať odpor, hlavne ak nepoznáte odpovede na tieto otázky.

Teraz podobným spôsobom spracujte ďalšie tri oblasti – domov, vzťahy a prácu.

Napíšte si krátky zoznam vecí, ktoré vám rýchlo napadnú, čo sa týka vášho domova.  
Napríklad:

Chcem si kúpiť nejaký krásny nábytok.  
Chcem si začať udržiavať väčší poriadok.  
Chcem mať špeciálne police na hrnce.  
Chcem mať krásne kachličky v kúpeľni.

A teraz si napíšte dôvody, prečo to chcete.

Chcem si kúpiť nejaký krásny nábytok...  
...pretože zmena je skvelá.  
...pretože k sebe veľmi rád/rada pozývam ľudí a chcem, aby to u mňa pekne vyzeralo a aby sa návštevy dobre cítili.  
...pretože tu bude väčší poriadok.  
...pretože nábytok vytvára určitú atmosféru.

Chcem si začať udržiavať väčší poriadok...  
...pretože sa cítim lepšie, keď je pekne upratané.  
...pretože v usporiadanejšom prostredí sa mi lepšie pracuje.

...pretože spolu všetci lepšie vychádzame, keď sú veci na poriadku.  
...pretože potom toho oveľa viac zvládam.

Chcem mať špeciálne police na hrnce...  
...pretože budem môcť hrnce oveľa ľahšie vyberať podľa potreby.  
...pretože potom budem mať väčšiu chuť variť.  
...pretože sa mi budú hrnce oveľa ľahšie odkladať.  
...pretože to potom bude v kuchyni oveľa lepšie.

Chcem mať krásne kachličky v kúpeľni...  
...pretože celá kúpeľňa bude jasnejšia.  
...pretože môj byt tak bude mať väčšiu hodnotu.  
...pretože sa mi bude ľahšie upratať.  
...pretože sa mi na tie kachličky bude veľmi dobre pozeráť.

Potom si napíšte krátky zoznam toho, po čom práve teraz túžite v rámci vášho vzťahu (toho, ktorý je pre vás momentálne najdôležitejší).

Chcem, aby sme spolu trávili viac času.  
Chcem, aby sme sa spolu viac zabávali.  
Chcem, aby sme častejšie chodili do reštaurácie.  
Chcem, aby sme sa vedeli častejšie uvoľniť a hrať sa spolu.

Chcem, aby sme spolu trávili viac času...  
...pretože keď sme spolu, je mi tak dobre.  
...pretože s nikým nie som radšej.  
...pretože sa vieme o toľkých veciach tak dobre porozprávať.  
...pretože túto osobu tak veľmi ľúbim.

Chcem, aby sme sa spolu viac zabávali...  
...pretože to sa nám na sebe navzájom najviac páčilo, keď sme sa spoznali.  
...pretože sa veľmi rád/rada smejem.  
...pretože rád/rada vymýšľam ďalšie druhy zábavy.  
...pretože zabávať sa je také príjemné.

Chcem, aby sme častejšie chodili do reštaurácie...  
...pretože mi to pripomína to, ako sme sa zoznámili.  
...pretože milujem ten luxus, keď pre mňa varí niekto iný.  
...pretože milujem byť na príjemnom mieste a sústrediť sa na svojho partnera/ku.  
...pretože existuje toľko úžasných jedál.

Chcem, aby sme sa vedeli častejšie uvoľniť a hrať sa spolu...  
...pretože sme obaja hraví.  
...pretože milujem ten pocit, keď sme spolu a sme uvoľnení.  
...pretože v takomto stave dostávame najlepšie nápady.  
...pretože to náš vzťah posilňuje.

Teraz si napíšte krátky zoznam toho, po čom práve teraz túžite vo svojej práci.

Chcem zarábať viac peňazí.  
Chcem mať pocit nadšenia z toho, čo robím.  
Chcem mať príjemný pocit z ľudí, s ktorými pracujem.  
Chcem mať silnejší pocit, že to, čo robím, má zmysel.

Chcem zarábať viac peňazí...  
...pretože si chcem kúpiť nové auto.  
...pretože som hrdý/á na to, čo robím.  
...pretože je toľko zaujímavých miest, na ktoré potom budem môcť ísť, a toľko vecí, ktoré budem môcť robiť.  
...pretože by bolo dobré zbaviť sa niektorých dlhov.

Chcem mať pocit nadšenia z toho, čo robím...  
...pretože práca je významnou súčasťou môjho života a preto je dôležité byť v nej šťastný/á.  
...pretože mám dobrý pocit, keď ma naozaj baví to, čo robím.  
...pretože mi deň rýchlo ubieha, keď sa cítim živo.  
...pretože je dobré cítiť sa dobre.

Chcem mať príjemný pocit z ľudí, s ktorými pracujem...  
...pretože sú významnou súčasťou môjho života.  
...pretože si toho môžeme navzájom veľa dať.  
...pretože každý vzťah má skvelý potenciál.  
...pretože rád/rada druhých poteším.

Chcem mať silnejší pocit, že to, čo robím, má zmysel...  
...pretože chcem na tomto svete zanechať nejakú stopu.  
...pretože sa rád/rada chytám dobrého nápadu a uskutočňujem ho.  
...pretože milujem, keď sa mi chce ísť do práce.  
...pretože milujem, keď dostanem nejaký nový skvelý nápad.

Tento prístup vám rozprúdi krv v žilách a pomôže vám sústrediť energiu na štyri kľúčové oblasti vášho života. Odporúčame vám hrať túto hru raz do týždňa po dobu jedného mesiaca a potom raz mesačne.

Nesmažte sa zapísať *všetko*, čo chcete v každej z uvedených oblastí. Napíšte iba to, čo vás napadne okamžite.

Tento uvoľnený a jednoduchý proces začne výraznejšie aktivovať tie veci, ktoré pre vás najviac znamenajú, takže začnete veľmi rýchlo vidieť dôkazy zvýšenej aktivity, čo sa týka okolností a udalostí súvisiacich s danými témami.

## **Niečo viac o „Tvorivej dielni“**

Ste ako magnet, ktorý k sebe priťahuje myšlienky, ľudí, udalosti, spôsob života – jednoducho všetko, čo zažívate. A keď sa dívate na rôzne veci a vidíte ich také, aké sú,

príťahujete si ešte viac to, čo sa danej veci podobá. No ak veci nevidíte také, aké sú, ale také, aké chcete, aby boli, potom si príťahujete to, čo chcete, aby bolo. Preto to na svete chodí tak, že čím je lepšie, tým je lepšie – alebo čím je horšie, tým je horšie (buď sa vám čoraz viac darí, alebo sa všetko začne kaziť). Ľudia majú totiž sklon dívať sa iba na to, čo je.

Metóda „Tvorivej dielne“ vám pomôže rozhodnúť sa, akým typom magnetu chcete byť. A preto už nemusíte podliehať tomu, čo vidia, chcú a čomu veria druhí, pretože budete slobodnými tvorcami svojho vlastného života.

## Vitaj, maličký, na planéte Zemi

Keby sme sa vám mohli prihovoriť hneď prvý deň vášho fyzického života, boli by sme vám povedali toto:

„Vitaj, maličký/á, na planéte Zemi. Neexistuje nič, čo by si nemohol/la byť, robiť alebo mať. Si mocným tvorcom, a to na základe vlastnej slobodnej túžby. Využil/a si zákon slobodného tvorenia a cielene si sem prišiel/la.

Chod' a príťahuj si životné skúsenosti, ktoré ti pomôžu zistiť, čo chceš. A keď to budeš vedieť, myslí len na to. Väčšinu času stráviš zbieraním údajov, s pomocou ktorých budeš môcť zistiť, čo vlastne chceš, ale tvojou skutočnou úlohou je rozhodnúť sa, čo chceš, a potom sa na to sústrediť, pretože práve na základe sústredenia si to pritiahneš. Tak prebieha proces tvorenia.“

Lenže my sme sa s vami prvý deň vášho života *nerozprávali*. Už tu nejaký čas ste a väčšina z vás sa nevidí v prvom rade svojimi vlastnými očami, ale hlavne očami iných. A preto sa väčšina z vás momentálne nenachádza v takom stave bytia, aký by ste si želali.

„Tvorivá dielňa“ vám pomôže dostať sa do želaného stavu bytia a tým sa vedome napojiť na silu vesmíru a začať si príťahovať to, po čom túžite, namiesto toho, čo pokladáte sa vašu realitu. Z nášho pohľadu je totiž obrovský rozdiel medzi tým, čo momentálne existuje – teda to, čo nazývate realitou – a tým, aká je vaša realita naozaj.

Aj keď sa možno nachádzate v tele, ktoré nie je zdravé alebo nevyzerá tak, ako by ste chceli, a žijete životom, ktorý vás neteší, máte auto, za ktoré sa hanbíte, alebo ste obklopení ľuďmi, ktorí vám sú nepríjemní, my vám chceme pomôcť pochopiť, že hoci to vyzerá ako „tvrdá realita“, vôbec to tak nemusí byť.

Preto vám ponúkame tento postup, ktorému môžete venovať chvíľku každý deň, a s jeho pomocou si *cieleno* príťahovať zdravie, vitalitu, prosperitu a dobré vzťahy – jednoducho všetko, z čoho sa podľa vás skladá dokonalý život.

## Iný príklad „Tvorivej dielne“

Odporúčame vám chodiť do svojej dielne každý deň, ale iba nakrátko. Úplne stačí pätnásť až dvadsať minút. Je dobré byť pritom niekde, kde si môžete sadnúť a písať, ale dá sa to robiť aj v duchu, ak vás nič neruší. Nejedná sa však o zmenený stav vedomia; nejde o stav meditácie. Treba pritom jasne myslieť na to, čo chcete, do takej miery, aby to vo vás vyvolalo pozitívne pocity. Do „Tvorivej dielne“ sa púšťajte s povznášajúcim, ľahkým pocitom. Ak nie ste šťastní, nie je vhodné toto cvičenie robiť.

V tejto dielni máte za úlohu spracovať údaje, ktoré zbierate v bežnom živote, a poskladať z nich obraz, ktorý vám prinesie pocit uspokojenia a radosti. Hocikedy počas dňa – pri práci, doma, keď ste s rodinou a priateľmi – zbierajte údaje o tom, čo sa vám páči, ktoré neskôr môžete uplatniť vo svojej dielni.



Napríklad môžete stretnúť niekoho, kto má veselú povahu. Uchovajte si túto informáciu a neskôr ju použite. Alebo zbadáte auto, aké by ste tiež chceli mať; zapamätajte si to. Môžete sa dozvedieť o nejakom zamestnaní, ktoré by sa vám páčilo... Všetko, čo si všimnete a čo sa vám páči, si zapamätajte alebo zapíšte, a keď potom budete vo svojej dielni, môžete nazbierané údaje spracovať. Pritom vám vznikne určitý obraz seba samých, ktorý si začnete priťahovať do života.

Tu je všeobecnejší príklad toho, ako môže prebiehať proces vo vašej tvorivej dielni:

„Som rád, že som tu, pretože si uvedomujem, aká významná je táto doba. Mám veľmi dobrý pocit z toho, že som tu. A keď sa tak na seba pozerám, vidím celkový obraz, o ktorom viem, že si ho sám tvorím a volím. Som plný energie a bez odporu plávam životom. Vidím sa, ako sa vznášam nad týmto mojím obrazom. Vidím sa vo svojom aute, v rôznych budovách, v rôznych miestnostiach, pri styku s inými ľuďmi, v rôznych situáciách. Bez námahy, ľahko, príjemne a šťastne plávam životom.

Vidím sa, ako k sebe priťahujem iba takých ľudí, ktorí sú v súlade s mojimi momentálnymi zámermi. Čoraz lepšie si uvedomujem, po čom túžim. Keď nasadnem do svojho auta a niekam idem, vidím sa, ako prídem na dané miesto zdravý, svieži, včas a dokonale pripravený na to, čo tam mám robiť. Vidím sa dokonale oblečený v štýle, aký sa mi páči.

A je dobré vedieť, že nezáleží na tom, čo robia druhý alebo čo si myslia o tom, čo robím ja. Dôležité je to, aby som ja bol spokojný sám so sebou. A pri pohľade na tento svoj obraz rozhodne spokojný som.

Viem, že som neobmedzený vo všetkých aspektoch môjho života. Mám neobmedzený bankový účet. Nepociťujem nijaké finančné obmedzenia. O všetkom sa rozhodujem len na základe toho, či chcem alebo nechcem danú vec zažiť, a nie podľa toho, či si to môžem dovoliť. Viem, že som ako magnet, ktorý si priťahuje takú úroveň bohatstva, zdravia a vzťahov, akú chcem.

Volím si neustálu a absolútnu hojnosť, pretože chápem, že vo vesmíre neplatí žiadne obmedzenie, čo sa týka bohatstva, a že keď si priťahujem hojnosť, nikoho iného tým neobmedzujem. Pre každého je tu všetkého dost. Nemusím si ani robiť nejaké veľké zásoby. Všetko, čo chcem alebo potrebujem, si totiž môžem ľahko privolať. Mám na dosah neobmedzené množstvo peňazí a prosperity vo všetkých možných oblastiach.

Vidím sa medzi inými ľuďmi, ktorí tiež túžia po raste. Priťahuje ich ku mne moja ochota nechať ich byť, robiť alebo mať čokoľvek, čo chcú. Vidím sa pri styku s druhými – rozprávame sa, smežeme sa a vychutnávame si to, čo je na nás dokonalé. Jeden druhého si vážime. Nikto nikoho nekritizuje a nevšíma si to, čo sa mu nepáči.

Vidím sa dokonale zdravý, absolútne prosperujúci, ako sa teším z tohto fyzického života, do ktorého som si tak veľmi želal prísť.

Je úžasné byť tu, rozhodovať sa s pomocou fyzického mozgu a s pomocou zákona príťažlivosti si priťahovať vesmírnu silu. A na základe tohto môjho úžasného stavu bytia si teraz priťahujem ešte viac toho, čo je podobné všetkému, čo chcem. Je to dobré. Je to zábavné. Veľmi sa mi to páči.

A týmto svoju dnešnú úlohu končím. Odchádzam zo svojej tvorivej dielne a po zvyšok dňa budem hľadať ďalšie veci, ktoré sa mi páčia. Dokončil som, čo som mal spraviť.“

Ak ste do svojej tvorivej dielne prišli dobre naladení a doniesli ste si tam veci, ktoré sa vám páčia a ktoré ste si potom detailne predstavovali, vo vašom živote sa po odchode z dielne začnú zhmotňovať obrazy, ktoré ste si v nej vytvorili. Toto cvičenie je veľmi účinným nástrojom, ktorý vám pomôže vytvoriť si dokonalý život.

## Postup č. 4

### Virtuálna realita

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď sa cítite dobre a chcete posilniť vibrácie dovolenia si.
- Keď si uvedomíte, že spomínate na niečo príjemné, a chcete si ten pocit udržať dlhšie, alebo sa dokonca cítiť ešte lepšie.
- Keď máte času nazvyš a chcete ho stráviť nejakým príjemne.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 8) nuda.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Pamätajte si, že žijete vo vibračnom vesmíre a že všetko podlieha zákonu príťažlivosti. Dostávate to, na čo myslíte, či to chcete, alebo nechcete, pretože sa dostávate do vibračného súladu so všetkým, čomu venujete pozornosť, takže sa vibračná podstata danej veci musí nejakým spôsobom prejaviť v tom, čo zažívate.

Dá sa teda povedať, že vesmír reaguje na to, aké vibrácie vysielate, čomu venujete pozornosť, na čo myslíte a ako sa cítite. Vesmír nereaguje na to, čo sa už zhmotnilo vo vašom živote, ale skôr na vibrácie, ktoré *teraz* vysielate. Vesmír nerozlišuje medzi tým, keď *máte* milión dolárov, a keď *myslíte* na to, že máte milión dolárov. *To, čo si priťahujete, sa týka vašich myšlienok, nie toho, čo sa vo vašom živote deje.*

Postup „Virtuálna realita“ nesmeruje k tomu, aby ste napravili niečo pokazené. Slúži na to, aby ste si v mysli zámerne vyvolali nejakú príjemnú predstavu a začali pritom vibrovať v súlade s tým, čo si predstavujete. Takto sa môžete nastaviť na pozitívne vibrácie.

Väčšina ľudí vysielala vibrácie ako reakciu na rôzne veci, osoby a okolnosti, ktoré vidia. Preto sa životy väčšiny ľudí odohrávajú pomerne rovnako, deň sa dňom, bez nejakej výraznej zmeny k lepšiemu. Dôvod je ten, že myslia v podstate stále dokola iba na to, čo už zažívajú. Hra „Virtuálna realita“ to však môže zmeniť, pretože pri nej začnete vibrovať úplne inak, ako doposiaľ. Keďže vesmír reaguje na to, ako vibrujete, a nie na to, čo práve prežívate, do vášho života môžu zrazu začať prichádzať úžasné veci, aj keď ste doteraz ešte nikdy nič také nezažili.

Väčšinou vás najviac naštartuje určitý protiklad – protiklady sú dôležité, lebo vďaka nim sa vo vás rodia rôzne túžby. Lenže zároveň sa pri tom uvoľní priveľa chaotickej energie. Aby ste vedeli, že niečo chcete, zvyčajne si najprv musíte podrobne ujasniť, čo nechcete. Inak

povedané, kedy najviac rozprávate o tom, že chcete byť zdraví? Väčšinou vtedy, keď sa necítite najlepšie, nie je tak? Kedy najviac túžite mať viac peňazí? Väčšinou vtedy, keď ich nemáte dosť. Keď niečo nechápete, chcete mať vo veciach jasno, nie? Keď je toho na vás moc, zatúžite po klude, však? A keď sa nudíte, želáte si viac podnetov.

Pamätajte si, že tvorivý proces sa skladá z troch krokov: 1. Poprosíte (to je ľahké, robíte to stále). 2. Prosba je vypočutá (to nie je vaša úloha – to má na starosti Zdroj energie). 3. Musíte to dovoliť (nastaviť sa tak, aby ste mohli prijať to, o čo ste prosili).

Je dôležité uvedomiť si, že prvý a tretí krok sa líšia. Keď sa sústredíte na niečo, čo veľmi chcete či potrebujete, alebo sa za to modlíte, často nie ste vo vibračnom súlade s tým, čo chcete – skôr ste vo vibračnom súlade s neprítomnosťou danej veci.

Keď sa vám nakopia rôzne účty a vy nemáte dosť peňazí na ich zaplatenie, začnete mať strach a poviete si: „Potrebujem viac peňazí,“ prípadne použijete o čosi pozitívnejšie slová: „Chcem viac peňazí,“ a robíte tak vlastne prvý krok tvorivého procesu. Vyšlete túžbu. Nedostanete sa však k tretiemu kroku, a tým sa oddeľujete od toho, o čo prosíte.

Stále o niečo žiadate. Nemôžete prestať žiadať – protiklady vo vás vzbudzujú túžby. Vašou skutočnou úlohou je dostať sa do stavu prijímania. Je to podobné, ako keď chcete zachytiť satelitný či rádiový signál. Musíte si naladiť prijímač na rovnakú vlnovú dĺžku, ako má vysielač, inak nebudete mať jasný signál. Podobne musíte vedieť, či panuje zhoda medzi vašimi (vysielanými aj prijímanými) signálmi podľa toho, či sú v súlade vaše pocity. Inak povedané, keď sa trasiete od zúrivosti alebo od bolesti či pocitu frustrácie, nie ste v súlade.

Chceme, aby ste sa uvoľnili a neboli na seba takí tvrdí, keď sa vás náhodou zmocnia negatívne pocity. Negatívne pocity sú dobré, pretože vám oznamujú, že sa musíte trochu pootočiť, aby ste sa dostali do súladu s tým, kto ste.

Ak cítite, že na tom naozaj nie ste dobre, potom vám odporúčame skôr postup zvaný „Meditácia“. Keď totiž stíšite svoju myseľ a zastavíte myšlienky, automaticky sa vám zvyšujú vibrácie.

Ak sa však dokážete sústrediť na niečo príjemné, na niečo, čo môžete oceniť, potom vám ešte lepšie padne „Výbuch vďačnosti“, pretože ten sa dá robiť kdekoľvek a kedykoľvek. „Virtuálna realita“ vám pomôže dvomi konkrétnymi spôsobmi: zvyknete si na pocit, aký vyvoláva stav bez odporu, takže v budúcnosti budete vedieť rýchlo rozoznať, keď začnete myslieť odporujúcim spôsobom, a rýchlo to zmeniť. A zakaždým, keď budete v stave bez odporu, bude na to pozitívne reagovať zákon príťažlivosti.

## **Niečo viac o „Virtuálnej realite“**

„Virtuálna realita“ je postup, pri ktorom si volíte všetko, čo sa týka prítomného okamžiku – tak, ako by to robil filmový režisér.

Treba začať otázkou: „Kde sa to odohráva?“ Vyberte si nejaké miesto, ktoré vo vás vzbudzuje naozaj dobrý pocit. Môže to byť miesto, na ktorom ste boli, o ktorom ste počuli, ktoré ste videli vo filme alebo ktoré ste si vymysleli.

Je to vonku, alebo vnútri? Aká časť dňa je – ráno, poobede, večer? Slnko práve vychádza, alebo už zapadá? Je silné svetlo? Aký je vzduch? Aká je teplota? Ako ste oblečení? Kto ešte sa tam nachádza? Vyberte si to, z čoho máte dobrý pocit.

Je jedno, či tam ste sami, alebo s niekým iným; dôležité je, aby ste si do svojej virtuálnej reality dali len také osoby, ktoré vám budú naozaj príjemné.

Akú máte náladu? Smejete sa? Sedíte s potichu rozmýšľate? Keď zariadite scénu, môžete si začať predstavovať, o čom sa rozprávate.

Cieľom tejto hry je aktivovať vibrácie, ktoré vám umožnia dosiahnuť stav blaho-bytia. Nebudete si teda predstavovať nový dom, ktorý má poškodenú strechu, a potom opravárov, ktorí vám ju opravajú. Nepredstavíte si v tom dome škaredé tapety a to, ako ich vymieňate. Vo svojej virtuálnej realite môžete mať všetko presne také, aké by ste chceli.

*Nepoužívajte tento postup v snahe zlepšiť nejakú existujúcu situáciu, pretože keď sa niečo snažíte naprávať, vnášate do svojej virtuálnej reality už existujúce vibrácie, čo oslabí silu tohto procesu.*

## **Nič nie je dôležitejšie, ako cítiť sa dobre**

Neexistuje žiadny dôvod, prečo by do vášho života nemalo prúdiť blaho-bytie, a to presne tak, ako si to predstavujete na základe svojich želaní. Nie je to tak jedine vtedy, keď máte zlú náladu alebo ste kvôli niečomu nahnevaní či utrápení.

Cvičenie „Virtuálne realita“ vám pomôže natrénovať si dobré pocity, aby ste sa väčšinou mohli cítiť dobre. Je to ako s telesným cvičením: čím viac to robíte, tým lepšie vám to ide.

Esther raz túto hru hrala, keď šoférovala veľký autobus, v ktorom s Jerrym často cestujú. Zistila, že najviac jej vyhovuje, keď si rýchlo predstaví určitú scénu, dostane sa do dobrého pocitu, a potom to ukončí. Keď sa totiž skúšala udržať pri danej predstave príliš dlho, začala sa príliš zaoberať praktickými podrobnosťami a snahou vylepšovať či naprávať rôzne veci a osoby. No ak si vybrala nejaké príjemné miesto, ktoré jej naplnilo srdce nadšením, a rozhodla sa, koho by tam chcela mať, aká tam bude panovať nálada, a potom si predstavila len pár viet, ktoré si dotyčné osoby povedia – a koniec, bolo to skvelé.

Kľudne túto hru hrajte, keď šoférujete, čakáte v rade alebo ležíte v posteli. Môžete si na ňu aj špeciálne vyhradiť čas. Keď si sami vytvárate príjemné scenáre, aktivujete vibrácie, ktoré vo vás vyvolávajú dobré pocity, a zákon príťažlivosti tým pádom na tieto vibrácie odpovedá. *Nie je nič dôležitejšie, než aby ste sa dobre cítili – a nie je nič lepšie, ako si predstavovať to, čo vo vás vzbudzuje dobrý pocit.*

Keď si Esther pri šoférovaní predstavovala, aký je vzduch, niekedy sa rozhodla pre trocha vlhkosti, inokedy pre jemný vánok, a niekedy pre suchú horúčavu. Predstavoval si všetky možné príjemné kombinácie teploty a vlhkosti, ako aj dennej doby.

Potom si predstavovala svojich priateľov, s ktorými by zažívala rôzne úžasné veci. Naučila sa hrať „Virtuálnu realitu“ tak dobre, že ju to začalo čoraz viac baviť, lebo pritom mala všetko pod kontrolou.

## **Každá myšlienka, ktorá vo vás vyvolá zlý pocit, je zlá**

Vesmír nevie (alebo tomu nevenuje pozornosť), prečo sú vaše vibrácie v ľubovoľnom momente také, aké sú. Inak povedané, lekár by mohol včera zistiť, že ste chorí, a vy by ste dnes mohli ísť po diaľnici (ako Esther) a vymýšľať si určitú virtuálnu realitu. V tej chvíli by vo vašom tele nebolo ani stopy po chorobe. A keby ste si vedeli udržať vibrácie danej fantázie viac, ako vedomie choroby, choroba by vo vašom tele nemohla ostať. Choroba je tu iba preto, lebo ste si nevedomky zvolili myšlienky, ktoré vibračne zodpovedajú podstate danej choroby.

*Každá myšlienka, ktorú si zvolíte a ktorá vibračne zodpovedá chorobe, vo vás vyvoláva zlý pocit, a to v podobe hnevu, frustrácie, krivdy, viny či strachu. Takéto myšlienky pre vás nie*

*sú dobré, čo viete aj sami, pretože vo vás nevyvolávajú dobré pocity. Presne tak, ako vás bolí, keď sa dotknete horúcej pece, bolia vás aj negatívne pocity.*

To, čo ste zažili veľmi dávno a už to viac nie je aktívne prítomné vo vašich vibráciách, alebo aj niečo, čo sa vám stalo len včera, no práve teraz na to nemyslíte, nemá žiadnu vibračnú váhu a neovplyvňuje to, čo si momentálne priťahujete. Preto nie je nutné, aby ste sa snažili zbaviť všetkých negatívnych myšlienok-

Niekedy sa vám pri styku s druhými stane, že vidíte, počujete alebo cítite niečo, čo vo vás prebudí vibráciu, ktorá nevyvoláva dobrý pocit. A práve vtedy si treba povedať: „Aha, môj navigačný systém sa zapol. Cítim, že sa vo mne prebudilo niečo, čo mi nie je na úžitok. Táto vibrácia vo mne totiž vyvoláva určitý odpor, ktorý mi bráni byť v stave blaho-bytia, v ktorom by som inak bol/a.“

A to je chvíľa, kedy si treba zvoliť nejakú inú myšlienku, ktorá bude vyvolávať lepší pocit. Ak ste robili cvičenie „Virtuálna realita“, bude pre vás veľmi ľahké dopracovať sa k príjemnejšej myšlienke. Lenže ak nemáte nacvičené, ako sa to robí, potom uviaznete v negatívnom myslení a neviete, kam sa pohnúť, a neostane vám nič iné, ako čakať, kedy nepríjemná myšlienka sama odíde.

## **Ďalší príklad cvičenie „Virtuálna realita“**

Čím viac toto cvičenie robíte, tým viac posilňujete vibrácie bez odporu, a čím viac posilňujete vibrácie bez odporu, tým lepšie sa cítite a tým pádom vám začnú do života ľahko prichádzať veci, ktoré chcete.

Predstavte si napríklad nasledujúci scenár:

Nádherná piesočná pláž.

Zimné obdobie, ale počasie je veľmi príjemné. Je okolo 20°C, mierne zamračené. Vzduch na tele je nesmierne príjemný.

Som bosá a vychutnávam si chladivý, čistý piesok pod nohami. Mám na sebe voľné, pohodlné oblečenie a cítim sa veľmi dobre vo svojom tele. Pomaly si kráčam po pláži a cítim sa silno, šťastne a bezpečne.

Som so svojou päťročnou vnučkou, ktorá si tento nádherný deň vychutnáva rovnako, ako ja. Teší sa, že je so mnou, ale nepotrebuje ma na to, aby som ju zabávala. S radosťou sa dívam na to, aká je sebestačná, ako pobehuje, hrabe sa v piesku a teší sa z tejto nádhernej pláže. Som veľmi rada, že sme sem prišli. Bolo to veľmi dobré rozhodnutie.

Vnučka ku mne príbehne a ukazuje mi mušľu, ktorú našla. S rozžiarenými očkami mi sladkým hláskom hovorí: „Babka, som taká rada, že sme tu. Ďakujem ti za to, že sme sem išli.“ A ja jej odpoviem: „To ma veľmi teší, zlatičko moje. Aj ja som veľmi rada, že sme tu.“

A teraz je vhodná chvíľa ukončiť to.

## **To, čo si predstavujete sa splní – či je to niečo dobré, alebo zlé**

Istý dobrý priateľ raz Esther daroval náradie na opravu čelného skla auta. Esther si prečítala návod na použitie a povedala si, že je to veľmi dobrá vec. Zakaždým, keď sa jej súprava dostala do rúk, pomyslela si, že je to skvelý vynález.

Raz išli aj s Jerryom vo svojom autobuse, keď okolo nich prešlo nákladné auto a odrazilo od cesty kameň, ktorý im poškodil predné sklo. Esther tak mala možnosť použiť to náradie.

Bez ohľadu na to, či sa vo svojej virtuálnej realite tešíte, alebo bojíte, uvádzate tým do pohybu vibráciu, na ktorú potom odpovedá zákon príťažlivosti.

Niektorí ľudia hovoria, že sa im ťažko niečo predstavuje, že keď chcú robiť toto cvičenie, majú v hlave prázdno.

Naša odpoveď je – spomeňte si na niečo, čo ste zažili. Keď si spomínate na niečo, čo sa už stalo a teda to tu práve teraz nie je, musíte to nanovo vytvoriť, čo je podobné, ako keď si vymýšľate. Keď si teda viete na niečo spomenúť, viete si aj niečo vymyslieť. Jediný rozdiel je v tom, že pri „Virtuálnej realite“ si chcete cielene urobiť radosť.

Keď budete toto cvičenie robiť častejšie a budete viac podnecovať svoju predstavivosť, nielenže vám to bude prinášať príjemné pocity, ale uvidíte, že sa k lepšiemu zmenia vaše dominantné vibrácie, čo sa odrazí vo vašom živote.

## Postup č. 5

### Hra na bohatstvo

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete rozvíjať svoju predstavivosť.
- Keď si chcete viac ujasniť alebo upresniť určitú túžbu.
- Keď chcete mať v živote viac peňazí.
- Keď chcete mať v živote väčšiu hojnosť v rôznych oblastiach.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 16) strata odvahy, beznádej.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. Kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Začnite tým, že si predstavíte imaginárny bankový účet. Nemá ísť o žiadnu reálnu banku, ale budete týmto účtom disponovať, ako keby bol naozajstný. Môžete na tento účel použiť starú šekovú knižku, účtovnícky počítačový program, alebo si vymyslieť hocijaký systém, pri ktorom si budete vypisovať tlačivá na vklady a výbery. Jednoducho, robte to čo najviac „akože“ (ako keď sa hrajú deti).

Prvý deň vložte na tento svoj imaginárny účet 1 000 dolárov. A tie hneď aj miníte. Inými slovami, vyplňte si potvrdenie na vklad 1 000 dolárov a potom si vypíšete rôzne šeky alebo iné potvrdenky ako dôkaz, že ste tie peniaze minuli. Môžete ich minúť naraz, na jednom mieste, pričom na to budete mať jeden doklad, alebo ich miniete za rôzne veci a vystavíte si na to rôzne potvrdenky. Ide o to, aby ste si dopriali radosť a zábavu pri vymýšľaní toho, čo by ste si chceli kúpiť, a naozaj si na to vypísali šeky.

Farbisto popíšete nakúpený tovar či služby. Napríklad: krásne pero, úžasné tenisky, ročné predplatné na relaxačnú masáž... Môžete všetko minúť v jeden deň, alebo si niečo nechať. Odporúčame vám však snažiť sa všetko minúť ešte dnes, lebo zajtra vložíte na tento svoj účet ďalšie peniaze!

Na druhý deň vložíte 2 000 dolárov, na tretí 3 000 a na štvrtý 4 000. Po päťdesiatom dni bude mať váš vklad hodnotu 50 000 dolárov. V deň tristo bude vklad 300 000. Keby ste túto hru hrali každý deň po celý rok, vložíte a miniete viac ako 66 000 000 dolárov.

Uvidíte, ako sa rozvinie vaša schopnosť imaginácie. Inými slovami, po niekoľkých týždňoch tejto hry zistíte, že minúť toľko peňazí chce dosť veľké sústredenie. A to nesmierne rozvinie vašu obrazotvornosť.

Väčšina našich fyzických priateľov v skutočnosti svoju predstavivosť príliš nerozvíja. Väčšina ľudí vysielajú vibrácie čisto na základe toho, čo vidia. No pri tejto hre sa naučíte hľadať inšpiráciu a vymýšľať si nové veci, a postupne pocítite, ako rastú vaše túžby a očakávania. A tým sa zmení k lepšiemu to, čo si priťahujete.

Vesmír totiž odpovedá na vaše vibrácie, a nie na to, v akom stave bytia sa momentálne nachádzate. Preto ak venujete pozornosť iba tomu, ako na tom momentálne ste, potom sa bude váš život v budúcnosti odvíjať v podstate tak isto, ako doteraz. Ak sa však sústredíte na krásne predstavy, ktoré si pri tejto hre vymýšľate, vesmír bude reagovať na vibrácie týchto predstáv.

*Vesmír nerobí rozdiel medzi tými vibráciami, ktoré vysielate na základe toho, čo prežívate, a tými vibráciami, ktoré vysielate na základe toho, čo si predstavujete. Preto je toto cvičenie účinným nástrojom na zmenu toho, čo k sebe priťahujete prostredníctvom svojich vibrácií.*

„Hru na bohatstvo“ môžete hrať krátkodobo, alebo aj po celý rok, prípadne dlhšie – ako len chcete. Možno vám to spočiatku bude pripadať trápne, ale čím dlhšie budete túto hru hrať, tým bujnejšia bude vaša fantázia. A pritom sa bude meniť aj to, čo si priťahujete.

Keď si vypisujete šeky, predstavujete si rôzne veci a sústredíte sa na podrobnosti imaginárnych nákupov, pričom necítite žiadny odpor, lebo tu nemôžete prečerpať limit, dopracujete sa k tomu, čo je podstatné pri akomkoľvek úspechu: dáte najavo svoju túžbu, pričom budete v stave bez odporu, alebo presnejšie – v stave *dovolenia si*.

Takže nebudete mať úžitok iba z toho, že sa vám rozvinie predstavivosť, ale zmení sa to, čo si priťahujete, čím sa zmení váš život. Vaša finančná situácia sa zlepší a začnú k vám prichádzať rôzne veci, na ktoré ste sa s radosťou sústredili.

Hru môžete začať hrať a potom ju prerušiť; môžete ju hrať, ako chcete. Neplatia tu nijaké pravidlá, nič, čo smiete alebo nesmiete robiť. Jednoducho povedané, začnite sa hrať. Míňajte toľko peňazí, koľko chcete. Dôležité je však to, aby ste si čo najviac trénovali predstavivosť.

Keby ste boli začínajúci sochár, určite by ste nechytli kopy hliny a nehodili ju na stôl so slovami: „No, nepodarilo sa to.“ Namiesto toho by ste hlinu skúšali tvarovať. Zlepšovali by ste sa v tom. Zohnali by ste si viac hliny. Zohnali by ste si hlinu rôznych farieb. Hľadali by ste spôsoby, ako svoju tvorivosť ďalej rozvíjať. No keď príde na tvorenie z energie, ktorá tvorí svety, väčšina ľudí nevyvíja nijakú vedomú snahu, aby usmerňovala svoje myšlienky. Inými slovami, ako keby niekto iný vzal ten kus hliny a len tak ho niekam hodil, a vy by ste potom celý život rozprávali o tom, ako zle to vyzerá.

„Nuž, nedopadlo to veľmi dobre. Moji rodičia s tým mali niečo spraviť.“ Alebo: „Ekonomický systém by mal vyzeráť úplne inak.“ Alebo: „Na svete je veľa nespravodlivosti.“ Alebo: „Nepáči sa mi, ako k tomu ten človek pristupuje.“ My na to však hovoríme: *Chyťte sa svojej vlastnej hliny! Nahromadzte energiu silou svojej túžby a vytvarujte ju silou svojej obrazotvornosti.*

Ktosi nám nedávno povedal: „Abrahám, myslím, že tebe je úplne jedno, či sa ku mne môj priateľ vráti. Myslím, že po mne chceš, aby som si ho vedela tak dobre predstaviť, že si ani nevšimnem, že tu nie je.“ A my sme na to povedali: „Presne tak. Lebo keď si predstavuješ, že tu je, potom v tej chvíli vibruješ tak, že vzývaš Božskú moc – životnú silu – a dovoľuješ jej, aby tebou prúdila. A nie je nič úžasnejšie, ako keď sa deje práve toto.“

A ešte sme dodali: „A mimochodom, keď sa dostaneš do takéhoto stavu, potom nie je možné, aby tvoj milý neprišiel. No pokiaľ si viac uvedomuješ to, že tu nie je, potom



nielenže on nemôže prísť, ale ty v tej chvíli trpíš, a to preto, lebo si volíš vibráciu, ktorá bráni energii tvojej túžby.“

Keď budete s radosťou hrať „Hru na bohatstvo“, zlepší to nielen váš finančný stav bytia, ale aj všetky ostatné oblasti vášho života. Pomôže vám to aktivovať viac vibrácií zhodných s tým, čo chcete, ale aj častejšie sa sústrediť takým spôsobom, aby ste dovolili veciam, ktoré chcete, prísť do vášho života.

Táto hra vedie k tomu, že sa naučíte vysielat' vibrácie rastu a očakávaní. A my vám sľubujeme, že odpoveďou na vaše zmenené vibrácie budú zhmotnené prejavy toho, čo chcete.

## Postup č. 6

### Meditácia

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete pocítiť úľavu od odporu.
- Keď chcete ľahko a rýchlo zvýšiť svoje vibrácie.
- Keď chcete zvýšiť svoju celkovú vibračnú úroveň.
- Keď chcete vedome precítiť svoju vnútornú bytosť.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 22) strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Každá myšlienka, ktorú si udržiavate, sa nazýva *presvedčenie* alebo *viera*. Mnohé z toho, čomu veríte, vám veľmi dobre slúži – myšlienky, ktoré sú v súlade s vašim Zdrojom alebo ktoré zodpovedajú vašim túžbam. No niektoré vaše presvedčenia vám nie sú na úžitok – napríklad myšlienky o vašej nedostatočnosti či nehodnosti.

Teraz, keď už chápete zákony vesmíru a ste ochotní cielene si vyberať, na čo myslíte, môžete postupne nahradiť všetky obmedzujúce myšlienky takými, ktoré sú životodarné. Tento postup vám pomôže veľmi rýchlo zmeniť vaše presvedčenia a mať tak z toho okamžitý úžitok.

Naším fyzickým priateľom zo srandy hovoríme, že pre väčšinu z vás je ľahšie vyčistiť svoju myseľ a nemyslieť vôbec na nič, ako mať čisto pozitívne myšlienky, a preto vás chceme naučiť tento meditačný postup. Keď totiž stíšite svoju myseľ, nemáte žiadne myšlienky, a keď nemáte žiadne myšlienky, nekladiete odpor, s bez odporu sú vibrácie vašej bytosti vysoké, rýchle a čisté.

Predstavte si korkovú zátku, ktorá sa vznáša na vode. (Tento obraz zodpovedá vysokým, čistým, rýchlym vibráciám, ktoré sú v skutočnosti vašim prirodzeným stavom.) A teraz si predstavte, že korok držíte pod vodou. (Presne to robí odpor.) A teraz si predstavte, že korok pustíte a sledujete, ako vyletí naspäť na hladinu.

Tak ako je pre korok prirodzené vznášať sa na vodnej hladine, tak je aj pre vás prirodzené zažívať vysoké, rýchle, čisté vibrácie bez brzdiaceho odporu. A ak vás nič nedrží nasilu pod vodou, tak ako korok vystrelíte na hladinu, kde máte byť. Inými slovami, nemusíte nič *robiť*, aby boli vaše vibrácie vysoké, pretože taký stav je pre vás prirodzený. Musíte len

prestať rozmýšľať o tom, čo vaše vibrácie znižuje. Ide o to, aby ste prestali venovať pozornosť tomu, čo nedovolí vaše korkovej zátke vznášať sa na vode alebo čo vám nedovoľuje vibrovať v súlade s tým, kým naozaj ste. Keď sa nesústredíte na to, čo nechcete a čo je opakom vašej čistej túžby, potom neaktivujete nijaké vibrácie odporu – a teda zažívate prirodzený stav zdraru a blaho-bytia.

Treba sa rozhodnúť sústrediť na vibrácie túžby, a k takémuto rozhodnutiu môže dôjsť vtedy, keď je túžba dosť silná. Boli by sme radi, keby ste trénovali jedinou vec: rozhodnutie, že nič nie je dôležitejšie, ako cítiť sa dobre, a rozhodnutie, že budete pátrať po príjemnejších myšlienkach. Jediné, o čo sa oplatí usilovať, je korok vznášajúci sa na hladine.

Dá sa povedať, že meditácia je skratkou k zmene presvedčenia, lebo keď na nič nemyslíte, nekladiete odpor a korok tak môže vyletieť späť na hladinu.

Postup nazvaný „Meditácia“ treba začať tým, že sa usadíte na nejakom kľudnom mieste, kde vás nebude nič rušiť. Oblečte si niečo pohodlné. Nezáleží na tom, či budete sedieť v kresle, alebo na zemi, či hoci aj ležať na posteli (teda pokiaľ nehrozí, že by ste pritom zaspali). Dôležité je to, aby sa vaše telo cítilo príjemne.

Keď sa vám začnú túlať myšlienky, jemne ich nechajte rozplynúť, alebo ich aspoň nepodporujte tým, že by ste sa nimi začali zaoberať. Presuňte pozornosť opäť na svoj dych.

Potreba sústrediť sa na niečo vám je vrodená, preto vám meditácia bude spočiatku pripadať neprirodzená. Uvidíte, že sa budete chcieť zachytávať rôznych myšlienok. V takom prípade sa uvoľnite, začnite vedome dýchať a snažte sa nechať danú myšlienku odísť.

Stíšiť myseľ sa vám bude lepšie dariť, ak si vyberiete menej podstatné myšlienky, ktoré nemajú potenciál rozvinúť sa do niečoho zaujímavého. Preto je dobré sústrediť sa na dýchanie. Môžete v duchu počítať nádychy a výdychy. Môžete načúvať, ako kvapka voda z vodovodného kohútiku. Keď sa zameriате na nejakú jemnú, ľahkú myšlienku, opustíte všetky myšlienky vzbudzujúce odpor – a vaše vibrácie sa prirodzene zvýšia.

*Pri tomto postupe sa nevenujte svojim túžbam, ale tomu, aby ste stíšili svoju myseľ. Pritom ustúpi akýkoľvek odpor a vaše vibrácie sa zvýšia tak, ako je to pre vás prirodzené.*

Keď sa vaša myseľ stíši, môžete si pritom prestať cítiť telo. Napríklad nebudete vedieť povedať, kde máte nos a kde prsty na nohách. Niekedy môžete pociťovať svrbenie a šklbanie svalov. A často sa stáva aj to, že keď uvoľníte svoj odpor a vznášate sa v stave prirodzených, čistých, vysokých vibrácií, vaše telo sa začne samovoľne pohybovať. Môžete sa začať pomaly knísať z boka na bok čo dopredu a dozadu, alebo môžete pomaly krúžiť hlavou. Alebo môžete zívvať. Hocičo také je znakom toho, že ste sa dostali do stavu meditácie.

Pritom sa zmení vaše zameranie na to, čo si priťahujete, a naladíte sa na *dovolenie si*. Veci, o ktoré ste žiadali – a ktoré vám boli bez výnimky dané – teraz začnú nenápadne prichádzať do vášho života. A keď sa z meditácie vynoríte, naladenie, pri ktorom si dovoľujete prijímať, vám ostane, kým sa nezačnete sústrediť na niečo, čo zmení frekvenciu vašich vibrácií. Pri dostatočnom cviku si však na tieto vyššie vibrácie zvyknete natoľko, že sa k nim budete môcť kedykoľvek vrátiť.

Ak budete meditovať pravidelne, po určitom čase začnete rozoznávať, aký fyzický pocit vo vás vyššie vibrácie vyvolávajú. Inými slovami, kedykoľvek sa sústredíte na niečo, čo spôsobí pokles vašich vibrácií, rýchlejšie si to uvedomíte – skôr, ako bude pokles príliš veľký – a budete vedieť ľahšie zmeniť odpor a udržať si rovnováhu.

## **Niečo viac o „Meditácii“**

Mnohí učitelia, vrátane nás, tvrdia, že meditácia je veľmi dobrým prostriedkom na zvýšenie vibrácií. Účinná meditácia je taká, ktorá odvedie vašu pozornosť od čohokoľvek, čo vo vašich vibráciách vzbudzuje odpor. Keď totiž odvrátite pozornosť od toho, čo vaše vibrácie znižuje, ich frekvencia sa prirodzene zvýši. Je to ako ústup vedomia, no v bdelom stave. Aj v spánku sa vaše vedomie stiahne, lenže vtedy nevnímate, aké to je byť v stave zvýšených vibrácií. Keď nespíte a meditujete, *vedome* vnímate, aké to je, keď vibrujete na vyššej úrovni. Časom si vypestujete citlivosť na tieto vibrácie, takže budete okamžite vedieť, keď sa náhodou začnete sústrediť na niečo, čo vo vás vzbudí odpor.

Ľudia občas tvrdia, že keď začnú meditovať, ako keby sa v ich životoch rozpútalo hotové peklo, a čudujú sa tomu. Áno, také čosi sa môže stať, pretože vtedy začnete byť citlivejší na nižšie vibrácie, ktoré pre vás boli dovtedy normálne, no teraz vám už nie sú príjemné.

## **Iné možnosti, ako zvýšiť svoje vibrácie**

Vibrácie sa dajú zvýšiť aj inak, ako meditáciou. Napríklad počúvaním hudby, pri ktorej vám srdce spieva, behom v peknom prostredí, maznaním sa s mačkou, na prechádzke so psom atď. Príjemných činností, ktoré uvoľňujú odpor a zvyšujú vibrácie, je samozrejme oveľa viac. Do najvyššieho spojenia so Zdrojom energie sa často dostanete aj pri šoférovaní. Preto je relatívne málo dopravných nehôd. Rytmus cesty, odvedenie pozornosti od toho, čo vás trápi, a predstava nového miesta, na ktoré idete, vás často donúti prestať myslieť na vaše problémy.

Cieľom je rozpustiť všetky myšlienky, ktoré vo vás vzbudzujú odpor, aby ste sa mohli dostať k čistým, pozitívnym myšlienkam. Ak neviete svoju myseľ stíšiť úplne, nevadí – stačí, keď nebudete stále dokola myslieť na niečo negatívne. Ak pri meditácii myslíte na niečo pekné, môže to celému procesu len pomôcť.

Jerry a Esther raz boli na návšteve u príbuzných, ktorých majú veľmi radi. Potom sa veľmi dlho rozprávali o tom nádhernom dni. Keď si neskôr chceli navodiť príjemné pocity, stačilo, aby si spomenuli na ten deň – čo kto povedal, čo urobilo niektoré z detí, aké bolo vtedy skvelé počasie a výborné jedlo, ako boli na prechádzke v lese...

Inými slovami, je pomerne ľahké prísť na niečo, čo vyvoláva čistú, pozitívnu energiu. Dobrým zdrojom pozitívnych myšlienok sú napríklad domáce zvieratá, pretože dávajú bezpodmienečnú lásku. Nájdite si jednoducho hocičo, čo vo vás vzbudzuje príjemný pocit, keď na to pomyslíte, a myslite na to dovtedy, kým sa nepreladíte. Uvidíte, že vám potom začnú napadať ďalšie príjemné myšlienky.

## **Ďalší príklad meditácie**

Tu je jeden postup, ktorý by sme robili my, keby sme boli na vašom fyzickom mieste:

Vyhradte si každý deň 10-15 minút (viac nie). Sadnite si do kľudu na nejaké príjemné miesto, kde vás nebude nič rušiť – možno pod strom, do auta, do kúpeľne alebo do záhrady... Snažte sa čo najviac uzavrieť svoje fyzické zmysly. Inými slovami, ak je na danom mieste príliš silné svetlo, zatahajte záclony, choďte tam, kde je ticho, zatvorte oči.

Vedome vdychujte do pľúc vzduch a vedome ho zasa vydychujte. Sústreďte sa na dlhé nádychy a výdychy. Nádychnite toľko vzduchu, koľko sa podľa vás pohodlne vojde do vašich pľúc, a potom ho jemne vdýchnite ešte o trochu viac. Keď už máte plné pľúca, pomaličky všetok vzduch vydýchnite a vychutnajte si to. Sústreďte sa iba na daný moment a vedome

dýchajte. Nerobte nič iné, iba dýchajte – nechystajte jedlo, nečešte sa, nerozmýšľajte o niekom inom, nelámte si hlavu nad tým, čo bolo včera, nerobte si starosti s tým, čo bude zajtra, nesústredte sa na nič v danej chvíli – len na to, ako vdychujete a vydychujete vzduch.

Toto je stav *dovolenia*, kedy aspoň na chvíľu ustane celé divadlo života. Prestanete sa o čokoľvek usilovať. V tejto chvíli hovoríte svojmu Zdroju energie, svojej vnútornej bytosti, svojmu Bohu (či akokoľvek to chcete nazvať): „Som tu, v stave dovolenia. Dovoľujem energii zo Zdroja, aby cezo mňa voľne prúdila.“

Pätnásť takýchto minút vám zmení život, pretože to umožní prúdiť vašej prirodzenej energii. V tej chvíli sa cítite lepšie a po skončení cvičenia budete nabití energiou.

## **Naozaj spraví pätnásť minút taký rozdiel?**

Na tomto cvičení je skvelé to, že k vám začnú ihneď prichádzať veci, ktoré ste chceli. Ako je to možné? Veď ste si, koniec koncov, nedávali nijaké ciele, nič ste si zámerne neželali. Ako je možné, že pätnásť minút jednoduchého bytia uvedie také niečo do pohybu? Dôvod je ten, že vy ste už predtým o niečo žiadali, no pri meditácii ste len prestali klásť odpor, takže ste svojim túžbam umožnili začať prichádzať do vášho života.

V tomto fyzickom prostredí nemôžete fungovať bez toho, aby vo vás neustále nevznikali nekonečné túžby. A vesmír na tieto túžby neustále odpovedá. Tých pätnásť minút *dovoľovania*, či už ste počas nich vedome dýchali, hladkali mačku, počúvali hudbu alebo hrali „Výbuch vdáčnosti“, viedlo k tomu, že ste sa naladili na vibrácie, ktoré nekladú odpor tomu, čo chcete.

Ďalšou bežnou otázkou je: „Abrahám, ak som bol päťdesiat rokov negatívny, budem sa teraz musieť ďalších päťdesiat rokov meniť?“ *Nie – malo by stačiť pätnásť minút.*

„Naozaj môžem počas pätnástich minút zrušiť všetko to nedovoľovanie si, na ktoré som bol zvyknutý?“ *Počas pätnástich minút môžete všetko dovoliť – nemusíte nič rušiť.*

„Ale čo ak mám v sebe príliš hlboko zakorenené negatívne zlozvyky? Naozaj to zmení len pätnásť minút?“ *Pravdepodobne nie. Lenže keď sa nabudúce vrátite k nejakej negatívnej myšlienke, na ktorú ste zvyknutí, viac si to uvedomíte. Váš navigačný systém začne pracovať a vy si tak uvedomíte – možno prvýkrát v živote – ako narábate so svojou nefyzickou energiou.*

A to je nesmierne dôležité, lebo všetko, čo sa deje vám aj všetkým ostatným ľuďom, sa deje na základe toho, akú energiu privolávate a čo dovoľujete či nedovoľujete. Všetko stojí na vašom vzťahu k energii. Úplne všetko, čo niekto zažíva, sa deje v dôsledku toho, na aké túžby je daný človek sústredený a do akej miery v danej chvíli niečo umožňuje, alebo tomu kladie odpor.

## **Čo môžem dokázať za tridsať dní?**

Viete o tom, že keby ste mali všetky známe (aj zatiaľ neznáme) smrteľné choroby, no počas jedného dňa by ste sa naučili, ako cez seba nechať prúdiť energiu, hneď na druhý deň by ste boli úplne zdraví? Tým vás nechceme navádzať na takéto kvantové skoky – sú totiž trochu nepohodlné. Chceme vás naviesť na to, aby ste boli každý deň dostatočne sebeckí a povedali si: „Nič nie je dôležitejšie, než aby som sa cítil/a dobre. A dnes si nájdem spôsob, ako to dosiahnuť. Začnem deň meditáciou a dosiahnutím súladu so svojím Zdrojom energie. A počas dňa budem hľadať možnosti, za čo byť vdáchný/á, aby som sa celý deň navracal/a k Zdroju energie. Ak budem mať príležitosť niečo pochváliť, tak to pochválím. Ak budem mať

príležitosť niečo skritizovať, neotvorím ústa, ale skúsim meditovať. Ak budem mať chuť kritizovať, zavolám svoju mačku a budem ju hladkať, až kým ma tá chuť neprejde.“

Stačí tridsať dní mierneho úsilia a môžete sa zmeniť z človeka, ktorý kladie najväčší odpor na svete, na človeka, ktorý kladie *najmenší* odpor na svete. A potom budú tí, ktorí to uvidia, žasnúť nad tým, čo sa bude diať vo vašom fyzickom živote.

My sa na vás dívame ako keby zhora a vidíme to asi tak, že stojíte za zatvorenými dverami, pričom na druhej strane je všetko, čo chcete, a vy sa len opierate o tie dvere a čakáte, kedy sa otvoria. Všetky tie veci, ktoré chcete, tam boli od okamžiku, kedy ste o ne požiadali: skvelí milenci, dokonalé telá, ideálna práca, nekonečné množstvo peňazí, všetko, po čom ste kedy zatúžili! Malé aj veľké veci, veci, ktoré by sa dali nazvať mimoriadnymi a významnými, aj také, ktoré by ste mohli nazvať maličkosťami – všetko, čo ste kedy označili ako to, čo by ste chceli, je pekne nastúpené za tými dverami.

A akonáhle tie dvere otvoríte, všetky tie vytúžené veci sa k vám nahrnú. A my pre vás potom usporiadame kurz na tému „Čo robiť s tou kopou zhmotnených želaní, ktorá sa na vás valí“.

## Postup č. 7

### Rozbor snov

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete vedieť, prečo sa vám niečo snívalo.
- Keď chcete zistiť, čo si priťahujete tým, ako vibrujete, a čo sa môže potenciálne zhmotniť vo vašom živote.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) láska, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 22) strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

*To, na čo myslíte, a to, čo sa odohráva vo vašom živote, sa vždy vibračne zhoduje. A presne tak sa vibračne zhoduje aj to, o čom rozmýšľate a čo sa vám sníva.*

Vaše dominantné myšlienky sa vždy zhodujú s tým, čo sa prejavuje vo vašom živote, takže akonáhle raz pochopíte absolútne prepojenie medzi vašimi myšlienkami, pocitmi a zážitkami, budete vedieť presne predvídať, čo vám prichádza do života.

Je pekné, keď si uvedomujete, na čo myslíte a teda čo vytvárate, ešte skôr, ako sa to zhmotní. No význam má aj to, keď si dodatočne uvedomíte, aké myšlienky viedli k určitým prejavom. Inak povedané, môžete si vedome dať do súvislosti svojej myšlienky, pocity a prejavy ešte *skôr*, ako k daným prejavom dôjde, alebo *potom*, ako k daným prejavom dôjde. Pomáha jedno aj druhé.

Keď sa vám o niečom sníva, vždy to zodpovedá tomu, na čo ste mysleli. Každý váš sen je v skutočnosti vašim výtvarom, a preto nie je možné, aby sa vám snívalo o niečom, čo ste nevytvorili prostredníctvom svojich myšlienok. To, že sa to teraz prejavilo vo sne, znamená, že ste tomu venovali dostatočné množstvo myšlienok.

Podstata toho, aké pocity vo vás vyvolávajú vaše najčastejšie myšlienky, sa napokon odrazí vo vašom skutočnom živote – no oveľa *skôr* sa to odrazí vo vašich snoch. Práve preto vám môžu vaše sny nesmierne pomôcť v snahe pochopiť, čo si vytvárate v bdelom stave. Ak si totiž vytvárate niečo, čo *nechcete*, je ľahšie zmeniť smer vašich myšlienok *skôr*, ako sa zhmotnia, než *potom*, ako sa zhmotnia.

„Rozbor snov“ prebieha nasledovne:

Keď pôjdete spať, vedome uznajte, že vaše sny presne odrážajú vaše myšlienky. Povedzte si: „Mojím zámerom je dober si oddýchnuť a zobudiť sa svieži/a. A ak si mám zo sna zapamätať niečo dôležité, spomeniem si na to, keď sa zobudím.“

Po zobudení potom ostaníte chvíľu ležať a položte si nasledovnú otázku: „Spomínam si na niečo zo sna?“ Aj keď si možno počas dňa spomeniete na rôzne útržky zo svojich snov, najväčšia šanca spomenúť si čo najviac je hneď po zobudení. Keď sa vám začne nejaký sen vybavovať, uvoľnite sa a snažte sa spomenúť si, ako ste sa v tom sne *cítili*, pretože vybavenie si pocitov vám poskytne ešte dôležitejšie informácie, ako rôzne podrobnosti daného sna.

Aby sa niečo začalo vo vašom živote zhmotňovať, musíte tomu najprv venovať dostatok pozornosti. A určitú mieru pozornosti musíte danej téme venovať aj predtým, ako sa môže odraziť vo vašich snoch. Preto sú tie vaše sny, ktoré sa vám zdajú významné, vždy sprevádzané silnými pocitmi. Tieto pocity môžu byť dobré, alebo zlé – v každom prípade však budú dosť výrazné.

„Ako som sa pritom cítil/a?“ Ak sa zobudíte zo sna, ktorý vo vás zanechal veľmi príjemný pocit, môžete byť spokojní, lebo vaše dominantné myšlienky ohľadne danej témy sú nasmerované k zhmotneniu toho, čo *chcete*. Keď sa zobudíte zo sna, ktorý vo vás zanechal zlý pocit, vedzte, že vaše dominantné myšlienky začínajú priťahovať niečo, čo *nechcete*. No bez ohľadu na to, čo sa vo vašom živote chystá zhmotniť, sa vždy môžete rozhodnúť nanovo a zmeniť tendenciu smerom k niečomu lepšiemu.

Je oveľa uspokojivejšie vedome si vytvárať čoraz lepšie scenáre pre svoj život, ako omylom vytvárať to, čo v skutočnosti nechcete – a to potom meniť na niečo, čo chcete. Akonáhle sa totiž niečo už zhmotní (prejaví), musíte sa zaoberať aj tým, aj myšlienkami, ktoré k tomu viedli.

Akonáhle začnete chápať, že vaše sny sú skvelý odrazom toho, ako sa v skutočnosti cítite a čo vytvárate, potom môžete začať cielene svoje myšlienky meniť tak, aby to malo pozitívny vplyv na vaše sny. A akonáhle sa vám potom bude snívať pozitívny sen, budete vedieť, že ste na ceste k lepším prejavom v skutočnom živote.

Ak sa zobudíte zo zlého sna, nebojte sa, ale oceňte, že ste venovali pozornosť niečomu neželanému. Presne tak, ako ste radi, že vás senzory vo vašej pokožke vedia varovať pred horúcim povrchom, buďte radi aj preto, že vás vaše pocity vedia upozorniť na myšlienky, ktoré smerujú k niečomu, čo nechcete.

Vo sne však nič nevytvárate. Váš sen je len prejavom toho, no čo ste mysleli v bdelom stave. Akonáhle sa však zobudíte a začnete o svojom sne rozmýšľať alebo sa o ňom s niekým rozprávať, tieto myšlienky začnú pôsobiť na vaše budúce výtvy.

Dobré je zapisovať si sny, netreba to však preháňať so zaznamenávaním všetkých podrobností. Opíšte celkové prostredie, v ktorom sa sen odohrával, hlavné postavy, ktoré sa v ňom objavili, čo ste v tom sne robili, čo robili ostatní, a hlavne ako ste sa v tom sne *cítili*.

Možno rozoznáte viac, ako jeden pocit, tieto pocity sa ale zrejme nebudú veľmi líšiť. Určite sa napríklad nebudete v rámci jedného sna cítiť aj nadšene, aj nahnevane. Vibračná frekvencia týchto dvoch pocitov je totiž príliš odlišná na to, aby sa odrazila v tom istom sne. Akonáhle si teda ujasníte, ako ste sa v určitom sne cítili, a chcete daný pocit zmeniť alebo posilniť, prejdite k postupu č. 22 „Postup smerom hore po stupnici pocitov“.

## **Niečo viac o „Rozbore snov“**

Sny vám môžu poskytnúť veľmi dobrý náhľad na váš súčasný vibračný stav. Spomienka na sen je fyzickým pretlmočením nefyzických myšlienok, s ktorými ste sa stretli



vo sne. Keď spíte, vraciate sa do nefyzickej sféry a tam vediete rozhovory (nie slovami, ale na úrovni vibrácií). A keď sa zobudíte, tieto myšlienkové bloky si pretlmočíte späť do ich fyzických ekvivalentov.

Niekedy sa stáva, že keď niečo chcete už veľmi dlho, ale nevidíte nijaké náznaky toho, že by sa to mohlo naozaj stať, môžete mať sen, v ktorom sa to uskutoční. A keď si potom na tento príjemný sen spomeniete, zmiernite svoje vibrácie odporu – a vaša túžba sa tak môže naozaj naplniť.

Pred mnohými rokmi spolu Jerry a Esther pracovne podnikali, ale neboli do seba zaľúbení. Jeden druhého si vážili, ale neboli v tom žiadne romantické pocity, lebo čosi také si ani jeden z nich nechcel pripustiť. Na základe vtedajších okolností a názorov si ani jeden z nich nedovolil podobné myšlienky na toho druhého.

Raz v noci sa Esther snívalo, že Jerry kľáčať pri jej posteli a pobozkal ju na líce, presne ako princ v rozprávke. Keď sa perami dotkol jej tváre, zmocnil sa jej nezvyčajný pocit – pocit nadšenia, pocit toho, že všetko je tak, ako má byť, pocit, ktorý sa ani nedal opísať. Také čosi ešte nikdy nezažila, ani vo sne, ani v skutočnom živote. Keď sa potom zobudila, stále musela na ten sen myslieť, a to tiež úplne zmenilo spôsob, akým o Jerry m dovtedy rozmýšľala. Ten sen v nej zanechal pocit, aký dovtedy nepoznala. Bolo to také krásne, že sa pokúšala opäť si ten sen privolať. A keď sa jej to nedarilo, aspoň si naň spomínala. Chcela si uchovať pocit, ktorý v nej ten sen vyvolal. A tá vibrácia napokon viedla k tomu, že sa dali dokopy.

Esther predtým rozmýšľala asi takto: „Chcem žiť šťastne až do smrti. Chcem mať partnera, ktorý ma bude vedieť oceniť. Chcem mať radostný život.“ Hoci v skutočnosti nič také nezažívala, jej vnútorná bytosť jej na základe tejto túžby ponúkla niečo viditeľné, zmyselné, citeľné, také, na čo by nemohla zabudnúť – a zároveň niečo natoľko silné, aby ju to neprestalo lákať. A keď k tomu nechala prúdiť energiu – ach, či to len bolo produktívne obdobie!

## **Sny ako útržky vašej budúcnosti**

Ak chcete niečo, čo ste ešte nikdy nezažili a teda to vôbec nepoznáte – napríklad by ste chceli byť zdraví, ale celý život ste boli chorí, alebo chcete byť bohatší, ale nikdy ste bohatí neboli, alebo túžite po milujúcom partnerovi, ale nikdy ste milujúceho partnera nemali... začnite sa rozprávať so svojou vnútornou bytosťou o tom, čo chcete a *prečo* to chcete. A nechajte vašu vnútornú bytosť, aby vám vo sne poskytla obrazy, ktoré by ste mohli začať nabíjať energiou a ktoré by naladili vaše vibrácie tak, ako chcete. A zákon príťažlivosti vám to potom prinesie.

Vaše sny sú prejavom toho, čo si priťahujete na základe vašich vibrácií. Preto môžete rozborom vašich snov zistiť, ako ste na tom, čo sa týka vašich vibrácií. Vaše sny sú čosi ako útržkovité obrazy toho, čo k vám prichádza, a tak keď rozoberáte ich obsah, môžete zistiť, čo si priťahujete. A ak nechcete naozaj zažiť to, čo sa vám snívalo, môžete urobiť niečo preto, aby sa to zmenilo.

Pod vplyvom okolností možno rozmýšľate spôsobom, ktorý smeruje energiu napríklad k zhmotneniu finančnej katastrofy alebo tela, ktoré dobre nefunguje. Vaša vnútorná bytosť si je vedomá toho, že si do budúcnosti plánujete chorobu, a tak vám môže priniesť sen, ktorý vám ukáže, kam kráčate. A vy sa zobudíte a poviete si: „Joj, toto nechcem!“ A potom si poviete: „No dobre, a čo teda chcem? A *prečo* to chcem?“ A potom môžete začať produktívne smerovať energiu k tomu, čo *chcete*, a tým meniť svoju budúcnosť.

## Postup č. 8

### Kniha pozitívnych prvkov

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď vami prúdia pozitívne pocity ako reakcia na pozitívne myšlienky, na ktoré sa sústredíte, a chcete si ich udržať čo najdlhšie.
- Keď si uvedomujete, že niečo, čo si žiada vašu neustálu pozornosť, vo vás nevzbudzuje dobré pocity, a chcete zlepšiť svoje vibrácie ohľadne danej témy.
- Keď vo vás väčšina vecí, na ktoré sa sústredíte, vzbudzuje dobré pocity, ale je tu aj zopár nepríjemných prekážok, ktoré by ste chceli zmeniť na niečo lepšie.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 1) radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť až 10) frustrácia, podráždenosť, netrpezlivosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Zaobstarajte si zošit alebo zápisník, ktorý vo vás vyvolá dobrý pocit, keď ho chytíte do rúk. Nech má farbu, ktorá sa vám páči, a riadky primeranej šírky pre vaše písmo. Mal by sa dať otvoriť tak, aby sa vám doň dobre písalo.

Pri tomto postupe sa začnete sústrediť na lepšie veci a zvýši sa tak vaša jasnosť aj pocit života.

Na obal tohto zošita si napíšete: *Moja kniha pozitívnych prvkov.*

Je dobré vyhradiť si na toto cvičenie aspoň dvadsať minút prvý deň, no potom mu už môžete venovať denne menej času. Môže sa však stať aj to, že vám bude tento postup prinášať také dobré pocity a pozitívne zmeny, že mu budete chcieť venovať naopak ešte viac času.

Na prvú stranu zošita si na horný riadok napíšete meno alebo označenie niekoho či niečoho, čo/kto vo vás vždy vyvolá dobrý pocit. Môže to byť napríklad meno vašej milovanej mačky, váš najlepší priateľ alebo osoba, do ktorej ste práve zaľúbení. Ale môže to byť napríklad aj názov vášho obľúbeného mesta či reštaurácie. A pri zameraní sa na tento nadpis si položte nasledovné otázky: „Čo na tebe milujem? Prečo ťa tak milujem? Aké sú tvoje dobré vlastnosti?“

Potom začnite v klúde a pohode zapisovať to, čo vám napadne ako odpoveď na vyššie uvedené otázky. Nevymýšľajte si nič nasilu – nechajte myšlienky s ľahkosťou plynúť na papier. Píšte dovedy, kým vaše myšlienky takto plynú, a potom si prečítajte, čo ste napísali. Vychutnajte si svoje vlastné slová.

Potom otočte list a na ďalšiu stranu napíšte ďalšie meno alebo označenie niekoho/niečoho, kto/čo vo vás vzbudzuje dobrý pocit. Takto to robte, až kým neuplynú stanovených dvadsať minút.

Možno hneď na prvýkrát zistíte, že sa vám v sebe podarilo prebudiť také silné vibrácie ocenenia, vďaky a blaho-bytia, že vám začnú napadať ďalšie pozitívne mená či veci. V tom prípade, pokiaľ sa dá, si všetky tieto ďalšie námety zapíšte, každý na novú stranu zošita. Ak máte čas, rovno si k nim pripíšte odpovede na otázky: „Čo na tebe milujem? Prečo ťa tak milujem? Aké sú tvoje dobré vlastnosti?“ Ak už čas nemáte, počkajte dozajtra, keď sa zas budete môcť tomuto postupu venovať.

Čím viac pozitívnych prvkov budete hľadať, tým viac ich nájdete, a čím viac pozitívnych prvkov nájdete, tým viac ďalších budete hľadať. Pritom v sebe prebudíte vysoké vibrácie blaho-bytia (ktoré zodpovedajú tomu, kto ste). A budete sa výborne cítiť. Okrem toho si na tieto vibrácie zvyknete natoľko, že sa stanú vašimi dominantnými vibráciami, a všetky oblasti vášho života potom začnú tieto vyššie vibrácie odrážať.

Keď zaplníte celý zošit, zrejme si hneď s radosťou kúpите nový a potom ďalší, pretože pri takomto písaní cítite intenzívne sústredenie a veľmi silné napojenie na svoj Zdroj energie a celkove z toho máte dobrý pocit.

Toto cvičenie vám prinesie veľa dobrého. Budete sa pri ňom cítiť skvele. Budete si priťahovať čoraz lepšie veci, Aj keby ste na tom už teraz boli hocijako dobre. Váš vzťah k tým osobám alebo k tomu, čo si zapíšete do svojho zošita, bude bohatší a uspokojivejší. A zákon príťažlivosti vám začne prinášať ešte viac úžasných ľudí, miest, zážitkov a vecí, z ktorých budete mať radosť.

## **Niečo viac o „Knihe pozitívnych prvkov“**

Predstavte si nejaké krásne mesto. Nie obrovské, ale zato dokonalé. Doprava tam vynikajúco funguje. Sú tam krásne miesta, na ktoré sa dá ísť. Život aj práca v tomto meste sú úžasným zážitkom. Pri takejto predstave vás možno napadne: „Tam by som chcel/a žiť šťastne až do smrti.“ Joj, zabudli sme vám ale prezradiť jednu maličkosť: na Šiestej ulici je hlboká jama.

Keby ste sa teraz sústredili na pozitívne prvky toho mesta, mohli by ste tam žiť šťastne až do smrti. Lenže väčšina ľudí neprišla na tento svet s tým, že by ich niekto upozornil na pozitívne prvky ich života. Skôr im niekto povedal: „Dajte si pozor na jamu, ktorá je na Šiestej ulici!“ Takže sú negatívne orientovaní a väčšinu z nich preto tá jama pohltí.

Predstavte si, že niekomu zistili smrteľnú chorobu, ktorá je nevyliciteľná. Napriek tomu je telo takej osoby na deväťdesiatdeväť percent ako to čarovné mesto – funguje dobre. Doprava je vynikajúca. No len preto, že ju doktor upozornil na chorobu, táto osoba teraz venuje všetku svoju pozornosť „jame“ – až kým táto jama nepohltí celé jej mesto.

## **Prestaňte venovať pozornosť jamám v meste**

Takto to bežne funguje: keď sa sústredíte na to, čo chcete, cítite sa dobre. Keď sa sústredíte na nedostatok toho, čo chcete, cítite sa zle.

Pozrime sa na to bližšie. Viete sa sústrediť na viac ako jednu vec naraz? Nie, to sa nedá. Môžete sa cítiť niekoľkými rôznymi spôsobmi naraz – dobre aj zle? Nie, nemôžete. A nie je teda logické – a rozhodne to zapadá do princípov zákona príťažlivosti – že ak sa sústredíte na to, čo *chcete*, nemôžete sa zároveň sústrediť na to, čo *nechcete*? *Ak sa sústredíte na to, čo chcete, cítite sa dobre, a ak sa cítite dobre, priťahujete si pozitívne veci. Nie je teda vašou najdôležitejšou úlohou hľadať vo všetkom pozitívne, povznášajúce prvky – a prestať venovať pozornosť jamám?*

Keď naši fyzickí priatelia prvýkrát počujú o slobodnom tvorení, niekedy dostanú strach. Boja sa, že každá jedna negatívna myšlienka im do života prinesie niečo strašné. Chceme vás upokojiť a upozorniť, že každý človek prežíva celkový súčet svojich myšlienok a že aby sa niečo vo vašom živote zhmotnilo, treba na to myslieť pomerne veľa. Vy ste ale naučení báť sa a robiť si starosti, lebo žijete v spoločnosti, ktorá je zameraná na kritiku, na to, čo je zlé, a na takzvané fakty. Takýto opatrný postoj u vás teda prevláda nad poznaním, že všetko je v poriadku.

Chceme vás povzbudiť, aby ste venovali viac pozornosti tomu, z čoho máte dobrý pocit – no nie niečomu natoľko radikálnemu, aby ste kvôli tomu museli dávať pozor na každú svoju myšlienku. *Jednoducho sa rozhodnite, že budete hľadať to, čo chcete vidieť. Toto rozhodnutie nie je ťažké, no za to môže urobiť veľký rozdiel v tom, čo si priťahujete do života.*

## **Venujte pozornosť tomu, čo vo vás vzbudzuje dobrý pocit**

Niečo, čo je skutočné, si zdanlivo zasluhuje vašu pozornosť. „Veď je to pravda. Nemal/a by som to zaznamenať? Nemal/a by som to spočítať? Nemal/a by som z toho urobiť štatistiku? Nemal/a by som o tom povedať druhým? Nemal/a by som pred tým varovať svoje deti?“

Nemali by ste upozorňovať na veci, ktoré nechcete, len preto, že sú skutočné, a robiť ich tak ešte skutočnejšími? Lenže prečo by ste to mali robiť? Prečo radšej nenazrieť do databázy stvorenia a selektívne si nevyberať také skutočnosti, ktoré chcete napodobňovať, a upozorňovať na *ne*? Vaše argumenty však nie sú dostatočné: „Robíme to preto, lebo taká je skutočnosť. Robíme to preto, lebo to robia aj iní.“

Keby sme boli na vašom fyzickom mieste, nevenovali by sme ničomu veľkú pozornosť iba preto, že je to skutočné; svoju pozornosť by sme rozdeľovali podľa pocitov a vibrácií, aké v nás daná skutočnosť vzbudzuje. Preto by sme aj druhým hovorili: „Ak z toho budem mať dobrý pocit, budem tomu venovať pozornosť; ak nie, ani sa na to nepozriem.“

A viete, čo vám na to povedia? „Mal/a by si čeliť realite!“ Na to zas môžete odpovedať: „Veď to aj robím – robím to stále. Len si trochu viac vyberám, akej realite budem čeliť. Zistil/a som totiž, že každá skutočnosť, ktorej čelím, každá skutočnosť, o ktorej rozprávam, o ktorej rozmýšľam, ktorú si pamätám, ktorú omieľam stále dokola, každá skutočnosť, z ktorej vyvodzujem štatistiky, každá skutočnosť, ktorú si veľmi dlho uchovávam vo svojich vibráciách, sa stáva mojou vlastnou realitou. A tak si vyberám, aké skutočnosti budem opakovať v rámci svojich zážitkov a skúseností. Zistil/a som totiž, že dokážem realitu vytvárať. Viem vytvárať skutočnosť! Viem vytvárať skutočnosť – a môžem si vyberať, akú skutočnosť vytvorím.“

Také niečo vám hovoríme veľmi radi. Ste tvorcami, ktorí môžu vytvoriť všetko, čo chcú. Dá sa to však povedať ešte lepšie: *môžete a budete vytvárať čokoľvek, čomu venujete pozornosť.*

## Všade, kam idete, budete aj vy

Jerry a Esther opakovane robievali kurzy v jednom hoteli a Austine v Texase. Napriek dohode, podpísaným zmluvám a potvrdzujúcim telefonátom sa im pravidelne stávalo, že keď do toho hotela prišli, milá dievčina na recepcii sa tvárila veľmi prekvapene. Navyše bolo vždy veľmi ťažké pripraviť všetko potrebné, aby kurz mohol začať. Esther napokon povedala, že by si asi mali skúsiť nájsť iný hotel, s ktorým by sa dalo lepšie dohodovať. My sme na to však povedali, že všade, kam človek ide, si so sebou berie aj sám seba – berie so totiž so sebou svoje bežné vibrácie a zvyky.

Preto sme Esther a Jerrymu povedali, aby si kúpili zošit a na obal veľkými písmenami napísali: *Moja kniha pozitívnych prvkov*. A potom na prvú stranu napísali: „Pozitívne prvky hotela Southpark v Austine v Texase.“ Esther teda začala písať: „Je to krásne zariadenie. Má veľmi dobrú polohu, veľmi dobre sa tam dá dostať z diaľnice a ľahko sa aj druhým vysvetľuje, ako sa tam dostať. Parkovisko je dosť veľké a pohodlné. Vždy nám dajú veľmi čistú izbu. Majú tu rôzne typy izieb, takže si vždy môžeme vybrať podľa toho, koľko ľudí sa prihlási na kurz...“

Ako si toto všetko písala, začala sa čudovať, že ju vôbec napadlo hľadať iný hotel. Inak povedané, keď sa začala sústrediť na pozitívne prvky, tak dobre sa naladila, čo sa týka toho hotela, že si v tomto smere nemohla pritiahnúť nič zlé. Ešte inak povedané – prestala si všímať jamu.

## Ide o inšpiráciu, alebo o motiváciu?

Na celú vec sa dá pozerieť dvomi spôsobmi: *ak budem robiť to a to, stanú sa tieto dobré veci*, alebo *ak nebudem robiť to a to, stanú sa tieto zlé veci*. Prvý postoj vás *inšpiruje* k tomu, aby ste jednali na základe pozitívneho popudu. To druhé vás *motivuje*, aby ste jednali na základe negatívneho popudu.

Vaša *Kniha pozitívnych prvkov* vás bude čoraz viac inšpirovať – prostredníctvom pozitívnych pocitov – k tomu, aby ste si priťahovali všetko, po čom túžite.

## Postup č. 9

### Scenár

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď sa cítite dobre a chcete si upresniť, čo si vo svojom živote vytvárate.
- Keď chcete cítiť vzrušenie zo zisťovania a vymýšľania toho, čo by ste chceli zažiť, a následne z toho, ako vám to vesmír splní do všetkých podrobností.
- Keď chcete vedome zažiť silu svojho myslenia, zameraného na určité špecifické veci.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 2) vášeň až 6) nádej.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Raz večer Esther zapla televízor a ihneď ju veľmi zaujal jeden film, v tom čase už dosť starý. Bolo to o spočiatku neúspešnom scenáristovi, ktorý zrazu zistil, že jeho písací stroj má kúzelné schopnosti. Každý deň napísal niekoľko scén filmu aj s dialógmi – a presne to sa potom vždy stalo aj v jeho skutočnom živote. Ak sa mu teda nepáčilo, ako sa veci vyvíjali, jednoducho išiel k písaciemu stroju a scénu prepísal. Vylepšený scenár sa potom odohral nanovo.

Ako Esther ten film sledovala, povedali sme jej: „Presne tak to naozaj chodí. Keď sa jasne zameriavaš na to, po čom túžiš, a nemáš žiadne protikladné vibrácie, ktoré spôsobujú odpor, potom sa tvoja túžba musí splniť, nech by to bolo čokoľvek. Lebo keď prosíš, vždy aj dostávaš, bez výnimky.“ Ak niečo, po čom túžite, neprichádza, jediným dôvodom môže byť, že tomu nedovoľujete prísť, a to na základe myšlienok, ktoré sú s vašou vlastnou túžbou v rozpore. Nič iné vám nemôže zabrániť splniť si všetky svoje sny.

Cvičenie „Scenár“ teda funguje takto: predstavte si, že ste spisovateľ a že všetko, čo napíšete, sa odohrá presne tak, ako to napíšete. Vašou jedinou úlohou je podrobne opísať všetko, čo chcete, aby sa dialo.

Je to veľmi zábavná hra, ktorú netreba brať príliš vážne, a vďaka tomu by sa nemali aktivovať nijaké vaše obmedzujúce presvedčenia. Inak povedané, keď si predstavujete, že váš písací stroj, počítač alebo zápisník je kúzelný a že všetko, čo napíšete, sa môže naozaj stať, spĺňate pritom dve základné podmienky akéhokoľvek úspechu: sústredíte sa na to, po čom túžite, a nekladiete žiadny odpor.

Tento postup vám pomôže čo najpresnejšie vyjadriť vaše túžby a jasnejšia predstava toho, po čom túžite, vám na oplátku dá pocit sily prameniacej z takéhoto sústredenia. Čím dlhšie sa na niečo sústredíte a čím podrobnejšie sa tým zaoberáte, tým rýchlejšie sa pohybuje energia tým smerom. Prax vám časom umožní doslova cítiť, ako vaša túžba narastá a blíži sa naplneniu – cítiť, ako sa vesmírne sily chystajú k činu. Neraz budete vedieť, že stojíte na prahu zhmotnenia určitej veci len podľa toho, ako sa cítite.

Zábavný prístup k tejto hre zabráni tomu, aby ste sa začali sústreďovať na pochybovačné alebo neveriace myšlienky. Ak si udržíte hravý a odľahčený postoj, dokážete sa sústrediť bez toho, aby ste vyvíjali odpor, čím vytvoríte dokonalý priestor pre stvorenie čohokoľvek.

Ak budete hrať túto hru často a bude vás to baviť, dočkáte sa úžasných dôkazov jej sily. Veci, o ktorých budete písať, sa začnú objavovať vo vašom živote, ako keby ste režírovali divadelnú hru. A ak sa stane, že vám niekto povie presne to, čo ste napísali, iste vás nesmierne poteší takýto dôkaz sily vášho zámeru.

*Ste vibračnými autormi scenárov vašich životov – a všetci ostatní hrajú takú úlohu, akú im priradíte. Môžete si doslova vymyslieť presne taký život, po akom túžite, a vesmír vám dodá ľudí, miesta a udalosti presne podľa vášho želania. Ste totiž tvorcami svojich vlastných zážitkov a skúseností – musíte sa iba rozhodnúť akých a potom im dovoliť prísť.*

## **Niečo viac o „Scenári“**

„Scenár“ patrí k postupom, ktoré by vám mali pomôcť oznámiť vesmíru, čo presne chcete. Ak už ste vo vibračnom súlade so svojou túžbou, vaša túžba sa zrejme už zhmotnila do fyzickej skutočnosti. No ak chcete niečo, čo sa zatiaľ nesplnilo, „Scenár“ je dobrý spôsob, ako to urýchliť. Tento postup vám pomôže prestať rozprávať o veciach tak, ako sú, a začať o nich rozprávať tak, aké by ste chceli, aby boli. „Scenár“ vám pomôže cielene vysielat' určité vibrácie.

## **Opíšte takú zápletku, akú by ste chceli zažiť**

Začnite tým, že seba považujete za hlavnú postavu. Potom vyberte ďalšie hlavné postavy a opíšte zápletku. (Najlepšie je, keď si to naozaj napíšete, hlavne na začiatku, lebo písanie vám najviac pomáha sústrediť sa. Neskôr však nemusíte zapisovať stále dokola to isté.)

Jedného dňa si s nami istá pani vymýšľala svoj scenár a povedala: „Vidím dvoch ľudí, ktorí kráčajú po pláži.“ Zo špásu sme jej položili otázku: „No a ty si jednou z nich?“ Chceli sme poukázať na to, že celý zmysel písania scenára je v tom, aby ste opisované zážitky a udalosti *precitovali* tak, ako by ste to chceli zažiť v skutočnom živote.

Cieľom tohto cvičenia je vžiť sa do takého života, aký by ste chceli mať. Vesmír sa nestará o tom, či vaše vibrácie zodpovedajú niečomu, čo naozaj zažívate, alebo tomu, čo si len predstavujete – v každom prípade vám prinesie to, čo zodpovedá vašim vibráciám.

*Ak si budete vo svoj scenár dostatočne často prehrávať, začnete ho považovať za skutočnosť, a ak ho budete považovať za skutočnosť tak, ako iné reálne veci, vesmír tomu uverí a bude na to patrične reagovať.*

## Postup č. 10

### Veľký papier

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete efektívnejšie využívať vesmírny manažment.
- Keď si chcete vytvárať svoju vlastnú skutočnosť najmä s pomocou plynutia energie.
- Keď si chcete vytvárať svoju vlastnú skutočnosť bez príliš aktívneho konania.
- Keď máte pocit, že máte príliš veľa práce.
- Keď chcete mať viac času na to, čo máte radi.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 2) vášeň až 11) únava, vyčerpanosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Ako sa život Esther a Jerryho rozbiehal a narastali aj ich projekty, Esther si zaviedla poznámkový blok so zoznamom všetkého, čo bolo treba urobiť. Tento zoznam mal čoskoro niekoľko strán a bol absurdne nazvaný „Čo mám dnes urobiť“. Toľko vecí by totiž za jeden deň neurobilo ani desať ľudí.

Každá ďalšia položka na tomto zozname v Esther vyvolávala čoraz väčší pocit ťažoby a obmedzenia. Keďže túžila robiť niečo významné a mala odjakživa ochotnú povahu, vypestovala si prehnaný zmysel pre zodpovednosť, ktorý začal výrazne dusiť jej pocit slobody.

Raz, keď bola na obede v reštaurácii a čakala na jedlo, si prezerala svoj zoznam povinností. Občas vyškrtla niečo, čo už bolo vybavené, no hneď jej napadli tri nové povinnosti. Zaplavil ju pocit beznádeje a tak sa nás opýtala: „Abrahám, čo mám robiť?“

„Vezmi si túto veľkú papierovú podložku pod tanier,“ začali sme vysvetľovať, „a my ti povieme, čo ďalej. V prostriedku ju rozdeľ zvislou čiarou. Na ľavú polovicu hore napíš: „Čo dnes spravím“. A na pravú polovicu si daj nadpis „Čo by som chcela, aby zariadil vesmír“.

Teraz si prejdí svoj dlhý zoznam povinností a vyber z neho iba to, čo určite chceš vybaviť ešte dnes, to, čo proste cítiš, že musíš urobiť. To, čo naozaj chceš urobiť. Tieto veci si potom zapíš do ľavej časti papierovej podložky pod nadpis „Čo dnes spravím“. A všetko ostatné potom prepíš do pravej polovice.“



Esther sa teda zadívala do svojho zoznamu a vybrala niekoľko vecí, ktoré *naozaj* potrebovala zariadiť ešte v ten deň, a napísala ich na ľavú stranu papierovej podložky. A všetky ostatné položky zo svojho siahodlhého zoznamu potom postupne preniesla do pravej časti veľkého papiera, pričom sa s každou ďalšou, ktorú prepísala, cítila o čosi ľahšie.

Vysvetlili sme Esther, že aby mohla čokoľvek dosiahnuť, musí splniť iba dve podmienky: musí si stanoviť, čo chce, a potom musí ustúpiť z cesty a dovoliť, aby sa to uskutočnilo. Inými slovami, poprosť a potom sa snažte dosiahnuť vibráciu, ktorá dovolí, aby sa to splnilo – pretože vždy, keď prosíte, dostanete.

Keď si Esther prezerala svoj dlhý zoznam povinností, umocňovala tým prosebnú časť rovnice. Jej pocity zmätku a preťaženia však jasne naznačovali, že nie je vo vibračnom stave, ktorý by *dovoľoval* splniť to, o čo žiada.

Keď tieto položky prepisovala na stranu vesmírnych úloh, jej odpor začal slabnúť a vibrácie sa začali zvyšovať. A hoci si to v tej chvíli neuvedomovala, zmenilo sa to, čo si priťahovala, takže tým pádom okamžite začala dovoľovať, aby sa splnilo to, po čom túžila.

Niekoľko nasledujúcich dní Esther zažívala veci, ktoré ju privádzali do úžasu. Nielenže ľahko urobila všetko, čo mala na svojom skrátrenom a zvládnuteľnom zozname, ale splnilo sa aj to, čo bolo na strane vesmírnych úloh – pričom to Esther nestálo žiaden čas, energiu či námahu. Osoby, ktorým sa nevedela dovolať, sa jej sami ozvali. Jej zamestnanci začali byť ochotnejší a z vlastnej iniciatívy urobili niektoré z vecí, ktoré chcela Esther zariadiť sama, a potom jej len oznámili, že to je vybavené. A celkove ako keby sa natiahol čas a dalo sa tak viac stihnúť. Výrazne sa zlepšilo načasovanie stretnutí a doprava.

Tento postup pomohol Esther upresniť si, čo chcela, a uvoľniť odpor. Lebo keď prosíte, vždy aj dostanete – musíte to však dovoliť.

## **Niečo viac o „Veľkom papieri“**

Keď ide Esther s Jerryom do reštaurácie, často vyberie z kabelky veľký list papiera, ktorý rozdelí zvislou čiarou na dve polovice. Vľavo napíše „Čo treba dnes urobiť: Jerry a Esther“ a vpravo zasa „Čo treba urobiť: Vesmír“. Na svoju stranu si potom zapíše všetko, čo majú v pláne na ten deň. Na druhú stranu napíše, čo by chceli, aby zariadil vesmír.

Esther bola vždy dobrá v spisovaní zoznamov. Väčšinou má zoznam tak na desať dní práce. A tento zoznam jej často slúžil ako výhovorka, že nemá čas alebo je veľmi unavená. Inými slovami, tieto zoznamy plné vecí, ktoré jednoducho nebolo možné stíhať, ju v podstate vyčerpávali. Teraz sa však učí zapísať si do zoznamu iba to, čo naozaj má v úmysle urobiť. Potom nevzniká až taký veľký odpor. Všetko ostatné, čo by chcela, bez ohľadu na to, či ešte v ten istý deň, alebo o rok či o desať rokov, potom zapíše na pravú stranu papiera – a dovolí vesmíru, aby to zariadil.

Jedného dňa po odchode z reštaurácie Jerry povedal: „Nechceš si vziať ten papier so sebou?“ A Esther odpovedala: „To je na tom to najlepšie – že sa o to už netreba starať.“ Nechala ten zoznam tam na stole, aby sa oň postaral vesmír. Viac sa o to nebolo treba starať – nebolo treba nosiť ten zoznam pri sebe a štváť sa kvôli nemu. Vidíte, takto to chodí, keď pochopíte, že k vám neustále prúdi blaho-bytie.

Akonáhle poviete: „radšej by som,“ „chcel/a by som,“ „páči sa mi“ alebo „chcem,“ nebo sa rozdelí a nefyzická energia v tom okamihu začne zariadovať, aby sa vaša túžba zhmotnila. V tom okamihu! Skôr, ako to dopoviete, energia už začína prúdiť a udalosti a okolnosti sa začnú spôsobom, aký sa nedá ani opísať, usporadúvať tak, aby vám poskytli presne to, čo chcete. A keby ste nekládli odpor, všetko by sa to dialo naozaj rýchlo.

## **Viete jasne, čo chcete?**

Nemusíte vesmíru stále opakovať, čo chcete, stačí to oznámiť raz. Výhoda opakovaného rozprávania o tom, čo chcete, je však o tom, že si to vy sami ujasňujete. Väčšinou totiž nemôžete jasne vyjadriť úplne všetko hneď na prvýkrát, takže čím viac o tom rozprávate, tým viac to upresňujete. Akonáhle však povieť: „Chcem to,“ vesmír to začne zhmotňovať, a keď neskôr dodáte: „Chcem, aby to bolo takto,“ vesmír to upraví. Potom zasa povieť: „Bolo by fajn, keby to bolo ešte aj takto...“ – a vesmír... Chápete, čo tým myslíme? Akonáhle máte jasno v tom, čo chcete, akonáhle to viete úplne presne – je to na ceste k vám. Je to hotové. Viditeľný prejav však zrejme chvíľu potrvá, pretože vo väčšine prípadov kladiete dosť veľký odpor, ktorý znemožňujete, aby ste to dostali okamžite.

## Postup č. 11

### Čiastkový zámer

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete mať rozhodujúco vplyv počas určitej časti dňa.
- Keď si uvedomíte, že niečo nemusí dopadnúť práve najlepšie, a chcete sa poistiť, aby to predsa len dopadlo tak, ako chcete.
- Keď je vás obzvlášť dôležitý čas a chcete ho čo najlepšie využiť.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 4) pozitívne očakávanie, viera až 11) únava, vyčerpanosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Je ľahšie začať so sviežou, novou, zatiaľ nie silnou myšlienkou, na ktorú sa sústredíte a posilňujete ju, ako sa snažiť zmeniť už dosť silnú, opakovanú myšlienku. Inými slovami, je ľahšie vytvoriť si lepší zážitok v budúcnosti, ako zmeniť už existujúci zážitok.

Ak zažívate určitý fyzický stav, ktorý púta vašu pozornosť, prostredníctvom tejto vašej pozornosti si daný súčasný stav projektujete aj do budúcnosti. Ak sa však zameriate na *iný* budúci zážitok, začnete tento iný zážitok aktivovať a takto zmenený ho projektovať do svojej budúcnosti, čím sa zbavíte súčasného stavu, ktorý jednoducho necháte za sebou.

K tomu vedie postup „Čiastkový zámer“. Plánujete pri ňom vibrácie určitého časového úseku, ku ktorému sa blížite. Dá sa povedať, že si tak dláždite vibračnú cestu, aby sa vám išlo ľahšie a lepšie.

Ak máte zlú náladu, znamená to, že vaša vibračná frekvencia obsahuje značný odpor, no keďže zo svojej momentálnej pozície nemáte prístup k príliš odlišným myšlienkam, tie isté vibrácie si väčšinou projektujete aj do najbližšieho časového úseku. Preto odporúčame robiť toto cvičenie vtedy, keď sa už cítite dobre. Ak sa cítite zle, vyskúšajte nejaký iný postup, ktorý vám pomôže zlepšiť si náladu a to, čo si momentálne priťahujete. A keď sa potom budete cítiť lepšie, môžete sa vrátiť k cvičeniu „Čiastkový zámer“.

Tento postup vám pomôže cielenejšie zameriavať myšlienky. Pomôže vám uvedomiť si, kam vaše myšlienky v danej chvíli smerujú a cielenejšie si voliť, aké myšlienky chcete

vysielat'. Časom pre vás začne byť úplne prirodzené na chvíľu sa zastaviť vždy, keď stojíte pred novým časovým úsekom, a usmerniť svoj zámer či očakávanie.

*Do nového úseku vstupujete vždy, keď zmeníte svoje zámery: keď napríklad umývate riad, no vtom zazvoní telefón, vstupujete do nového úseku. Keď nasadnete do auta, vstupujete do nového úseku. Keď do miestnosti príde niekto iný, vstupujete do nového úseku.*

*Ak si dožičíte čas a nastavíte svoje očakávania ešte skôr, ak vojdete do nového úseku, dokážete udať smer daného úseku lepšie, ako keď do nového úseku vojdete a začnete si všímať, aký už je.*

Predstavte si napríklad, že varíte večeru a vychutnávate si svoje bežné tempo a rytmus. Všetko vám ide podľa plánu a vy očakávate, že výsledok bude taký, aký má byť.

Zrazu zazvoní telefón. (Vstupujete do nového úseku.) Poviete si, že telefón nezdvihnete. Poviete si, že stačí odkazovač, a dáte si za cieľ ozvať sa dotýčnej osobe neskôr, keď budete mať čas.

Rytmus a plynulosť prípravy večere sa teda nenaruší. Váš úsek sa teda trochu zmenil, ale podarilo sa vám udržať si rovnováhu a všetko je v poriadku.

Iná verzia: Zazvoní telefón. (Vstupujete do nového úseku.) Spomeniete si, že čakáte na dôležitý hovor, ktorý nechcete prepásť. Stanovíte si zámer, aby sa to vybavilo rýchlo, stručne, úspešne a zdvorilo. A keďže sa už veziete v plynulom rytme, vaše pozitívne očakávanie do toho veľmi dobre zapadá, takže ste na hovor pripravení ešte skôr, ako zdvihnete telefón.

V skutočnosti neustále pripravujete cestu svojim budúcim zážitkom a ani o tom neviete. Do budúcich zážitkov a udalostí s neustále projektujete svoje očakávania. Postup „Čiastkový zámer“ vám pomôže vedome zväziť, čo projektujete, takže máte svoje budúce úseky pod kontrolou.

Môžete si pripraviť bezprostredne budúce zážitky, alebo aj také, ktoré sa týkajú vzdialenejšej budúcnosti. Akonáhle spozorujete, ako vaše ciele myšlienky pozitívne ovplyvňujú to, čo zažívate, budete v tom chcieť byť ešte lepší. A tak ako každé cvičenie, čím viac ho robíte, tým lepšie vám ide, tým viac vás baví a tým efektívnejšie výsledky vám prináša.

Ak nový úsek zahrňa niečo, čo ste nikdy nemali radi, potom toto cvičenie nie je veľmi vhodné. Samozrejme je lepšie predsa len ho vyskúšať, ako si nedávať vôbec žiadny vedomý zámer, ale ak máte možnosť, vyberte si radšej niektorý z postupov pre vážnejšie prípady (č. 13-22).

Dajme tomu, že idete na návštevu k svokre, ktorá vás podľa vašej mienky nikdy nemala rada, alebo máte pracovať v jednej kancelárii s niekým, kto vám strašne lezie na nervy... Keď sa rozhodujete, ako sa chcete cítiť a ako by ste chceli, aby sa daná situácia vyvíjala, no nedarí sa vám vymyslieť si pozitívny scenár, je lepšie prestať s týmto postupom. Najprv v duchu zmeňte tému, myslite na niečo príjemné a vyskúšajte iný postup.

## **Niečo viac o „Čiastkovom zámere“**

Žijete v úžasnej fyzickej dobe, v technicky vysoko vyspelej spoločnosti, kde máte prístup k myšlienkovým podnetom z celého vášho sveta. To všetko vám poskytuje príležitosť pre veľký rast. No myšlienkové podnety majú aj určité nevýhody, čo sa prejavuje ako zmätok. Vaša schopnosť sústrediť sa na užšiu tému vedie k jasnosti, no schopnosť sústrediť sa na veľa vecí naraz vedie k zmätku.

Ste vnímavé bytosti. Myslíte veľmi rýchlo. A keď za nad niečím zamýšľate, zákon príťažlivosti vám umožňuje vnášať do danej témy čoraz viac jasnosti, až kým s tým nedokážete niečo spraviť. No keďže máte okolo seba toľko rôznych myšlienkových podnetov, len veľmi málo z vás sa na niečo sústreďí dostatočne dlho, aby to niekam dotiahli. *Väčšina z vás sa rozptyľuje toľkými rôznymi myšlienkami, že nemáte príležitosť žiadnu z nich výrazne rozvinúť.*

## **Tu je kľúč k vášmu slobodnému tvoreniu**

Zmyslom postupu „Čiastkový zámer“ je jasne si stanoviť, čo chcete, aby ste to mohli začať cielene *príťahovať*.

Tu je kľúč k vášmu slobodnému tvoreniu: predstavte si, že ste magnet, ktorý k sebe v každom okamihu príťahuje to, čo zodpovedá tomu, ako sa cítite. Keď cítite, že máte vo veciach jasno a máte ich pod kontrolou, budete si príťahovať okolnosti, ktoré zvýšia vašu jasnosť. Keď ste šťastní, budete si príťahovať okolnosti, ktoré vám umožnia byť šťastnými. Keď sa cítite byť zdraví, budete si príťahovať okolnosti, ktoré vám umožnia zdravie. Keď sa cítite byť bohatí, budete si príťahovať okolnosti, ktoré vám umožnia mať bohatstvo. Keď sa cítite byť milovaní, budete si príťahovať okolnosti, ktoré vám umožnia prežívať lásku. To, ako sa cítite, v skutočnosti zodpovedá tomu, čo si príťahujete.

Postup „Čiastkový zámer“ vás preto chce povzbudiť k tomu, aby ste sa v priebehu dňa čo najčastejšie zastavili a povedali si: „Toto chcem v tejto chvíli svojho života. Chcem to a očakávam to.“ A keď tieto mocné slová vyšlete, stanete sa tým, čomu hovoríme *selektívny volič*. Príťahujete si do života to, čo chcete.

Čiastkové zábery sú také účinné preto, lebo je ťažké vziať do úvahy priveľa vecí naraz. Potom ste z toho iba zmätení a vyčerpaní. Keď si však stanovujete zábery po častiach, neberiete si priveľké sústo. Kladiete si otázku: „Čo chcem v tejto chvíli?“

*Ak chcete veľa vecí naraz, pôsobí to zmätok. Ak sa však zameriате iba na určité veci, ktoré chcete v danom momente, vnášate tým do toho, čo vytvárate, jasno a silu – a tým to aj urýchľujete. A presne o to pri „Čiastkovom zámere“ ide: aby ste sa zastavili, keď vstupujete do nového úseku, a uvedomili si, čo chcete v danej situácii najviac, a potom sa na to sústredili (a tým tomu dodali silu).*

Niektorí z vás sa sústredia počas *určitých* úsekov v priebehu dňa. No len veľmi málo ľudí sa vie sústreďiť po *väčšinu* dňa. Keď si teda uvedomíte, ako je deň delený na určité úseky, a keď si v každom úseku určíte, čo je v ňom pre vás *najdôležitejšie*, budete môcť slobodne príťahovať či vytvárať to, čo chcete, a to v *každom* jednom úseku počas celého dňa.

Uvidíte, že začnete byť oveľa produktívnejší, ale aj šťastnejší, pretože keď si cielene volíte určité veci a potom im dovoľujete nastať a prijímate ich, prináša vám to nesmierne uspokojenie. Ste bytosti, ktoré chcú rásť, a najšťastnejší ste vtedy, keď napredujete. Keď však máte pocit, že stagnujete, nie ste veľmi šťastní.

## **Ako môže vyzerat' deň, počas ktorého uplatňujete „Čiastkový zámer“**

Radi by sme vám predviedli, ako môže vyzerat' deň, počas ktorého uplatňujete čiastkové zábery v jeho jednotlivých úsekoch. Dajme tomu, že sa rozhodnete začať s tým, keď idete spať, a uvedomujete si, že už aj tento spánok znamená nový úsek vášho života. A tak teda ležíte v posteli s hlavou na vankúši a dáte si za cieľ dobre si oddýchnuť, posilniť svoje telo a na druhý deň sa zobudiť svieži.

Keď potom ráno otvoríte oči, uvedomíte si, že vstupujete do nového úseku vášho života a že doba odteraz, až kým nevstanete z postele, tvorí jeden časový úsek. Dajte si na tento úsek za cieľ: „Kým tu takto ležím, mám v úmysle jasne vidieť, aký bude tento deň. Mám v úmysle prežiť ho v radosť a nadšení.“ A hneď začnete cítiť sviežosť a nadšenie z nastávajúceho nového dňa.

Keď vstanete, vstupujete tým do nového úseku vášho života. Môže to byť príprava na daný deň. Pri čistení zubov, sprchovaní alebo čomkoľvek, čo o tomto čase zvyknete robiť, si dajte za cieľ urobiť to čo najlepšie, vychutnať si to a príjemne sa nachystať na celý deň.

Keď si potom budete robiť raňajky, dajte si za cieľ urobiť to čo najlepšie a zjesť to, čo je pre vaše telo v tej chvíli najlepšie, pokiaľ ide o výživnú hodnotu. Dajte si za cieľ, aby vám to chutilo a aby vás to posilnilo alebo občerstvilo. A keď si to takto poviete, uvidíte, že vás jedlo posilní a osvieži, aj vám bude chutiť viac, než ako keby ste si takýto zámer nedali.

Vtom zazvoní telefón a vy si uvedomujete, že sa chystáte vstúpiť do nového úseku. Keď telefón zodvihnete a zisťujete, kto volá, dajte si jasný cieľ ohľadne tohto telefonátu ešte skôr, ako niečo poviete. Keď potom nasadnete do auta alebo sa vydáte iným spôsobom na cestu do práce či kamkoľvek, kam ráno idete, dajte si za cieľ dostať sa tam v poriadku a s radosťou; v prípade, že sami šoférujete, dajte si za cieľ byť dostatočne pozorní, aby ste išli bezpečne a prišli načas.

Po príchode na miesto určenia vstupujete do nového úseku. Preto sa na chvíľu zastavte a predstavte si, ako kráčate z miesta, kde stojíte, tam, kde máte byť, a pritom sa cítite dobre, plní energie a s jasnou hlavou. Stanovte si cieľ na ďalší úsek, do ktorého sa chystá vstúpiť. Predstavte si, ako sa zdravíte so sekretárkou, s nadriadeným, so zamestnancami či s kolegami. Predstavte si sami seba ako človeka, ktorý druhým zlepšuje náladu a rozdáva úsmevy a ktorý vie, že nie všetci si zámerne plánujú svoje životy, no že *vaše* ciele zámery *vám* umožňujú mať *svoj* život vo svojich vlastných rukách a že sa teda nenecháte vyviesť z miery zmätkom, zámermi či vplyvom iných ľudí.

Vaše úseky samozrejme nebudú presne také, ako sme tu opísali. A tiež sa budú líšiť deň odo dňa. Spočiatku ich možno nebudete vedieť od seba tak rýchlo odlišovať, no po určitom čase sa to zlepší. Niektorým z vás možno bude viac vyhovovať nosiť si so sebou zápisník, doslova sa zastaviť, uvedomiť si začiatok nového úseku a zámery preň si napísať. Písanie vám totiž výrazne pomáha ujasniť si veci a sústrediť sa. Takže zápisník vám môže pri cvičení „Čiastkový zámer“ spočiatku veľmi pomôcť.

Počas takto vedeného dňa pocítite, akú silu naberajú vaše zámery. Začnete sa cítiť úžasne neotrasiteľní. Budete mať pocit, že nie je nič, čo by ste nemohli byť, robiť či mať, lebo budete opäť a opäť vidieť dôkazy toho, že máte tvorivú moc nad svojim vlastným životom.

## Postup č. 12

### Nebolo by pekné, keby...?

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď zbadáte, že máte sklon k negativite a teda kladiete odpor, no chcete to zmeniť na niečo pozitívnejšie.
- Keď sa cítite dobre a chcete sa presnejšie zamerať na určité oblasti vášho života, aby boli ešte lepšie.
- Keď chcete jemne odvieť určitý negatívny alebo potenciálne negatívny rozhovor pozitívnejším smerom, či už pre svoje vlastné dobro, alebo aby ste jemne usmernili niekoho iného.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 4) pozitívne očakávanie, viera až 16) strata odvahy, beznádej.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Keď hovoríte: „Chcel/a by som, aby sa stalo to a to, lenže sa to ešte nestalo,“ neaktivujete len vibrácie vašej túžby, ale aj vibrácie neprítomnosti vašej túžby – a tak sa vo vašom živote nič nemení. A často sa stáva, že dokonca aj keď nevyslovíte druhú časť uvedeného súvetia, ale poviete len: „Chcel/a by som, aby sa stalo to a to,“ je vo vás nevyslovená vibrácia, ktorá vás stále udržiava v stave, ktorý nedovoľuje, aby sa vaša túžba splnila.

No ak poviete: „Nebolo by pekné, keby ku mne prišlo naplnenie tejto túžby?“ naladujete sa tak na iný druh očakávania, ktorý obsahuje omnoho menší odpor.

Keď si položíte takúto otázku, prirodzene to vo vás vyvolá pozitívnu reakciu plnú pozitívneho očakávania. Táto jednoduchá, no pritom pôsobivá hra preto zvýši vaše vibrácie a zlepší to, čo si priťahujete, pretože vás prirodzene nasmeruje na to, čo chcete. Pomôže vám pustiť k sebe to, o čo prosíte, a to vo všetkých oblastiach.

„Nebolo by pekné, keby nám teraz s týmito priateľmi bolo tak dobre, ako ešte nikdy?“

„Nebolo by pekné, keby sme mali dobrú cestu a celý výlet by bol úplne skvelý?“

„Nebolo by pekné, keby sa mi dnes v práci naozaj výborne darilo?“

Môžete sa zamerať aj na krásny nový vzťah. Napríklad takto:

„Nebolo by pekné, keby som si našiel/la toho najfantastickejšieho partnera/ku, ktorý/á by ma zbožňoval/a tak, ako ja jeho/ju?“

„Nebolo by pekné, keby som si niekoho našiel/la a tancovali by sme spolu pri západe slnka?“

„Nebolo by pekné, keby tam niekde bol niekto, kto hľadá presne takého človeka, ako som ja?“

Hra „Nebolo by pekné, keby...?“ je taká dôležitá a silná preto, lebo keď si poviete: „Nebolo by pekné, keby...?“ vyberáte si niečo, čo chcete, a beriete to s ľahkosťou a klúdom. Inými slovami, nie je to koniec sveta. Vyžarujete oveľa jemnejšie vibrácie.

Uvedme si iný príklad. Dajme tomu, že chcete schudnúť. V tom prípade by vaše cvičenie „Nebolo by pekné, keby...?“ mohlo vyzeráť takto:

Nebolo by pekné, keby som objavil/a niečo, čo by naozaj zafungovalo?

Nebolo by pekné, keby so mnou môj metabolizmus začal trocha viac spolupracovať?

Nebolo by pekné, keby to, po čom tak dlho túžim, určitým spôsobom vyvrcholilo, ako keď sa rozžiari svetlo?

Nebolo by pekné, keby som stretol/la niekoho, kto sám na sebe odskúšal niečo naozaj účinné, a mňa by to tiež nadchlo?

Nebolo by pekné, keby som vážil/a toľko, ako keď som mal/a toľko a toľko rokov?

Nebolo by pekné, keby som zase vyzeral/a tak, ako na tejto fotke?

Logika vám možno povie: „Ale veď toto robím už poriadne dlho. Keby som vedel/a, ako na to, alebo keby sa mi v tom darilo, už dávno by som mal/a úspech.“ A tým svojej túžbe protirečíte. Udržiavate sa totiž v *tých* vibráciách. Veľká časť tých vibrácií však zmizne, keď si zahráte „Nebolo by pekné, keby...?“

„Nebolo by pekné, keby sa moje fyzické telo dostalo do súladu s mojím snom?

Nebolo by pekné, keby mi to zrazu začalo ísť oveľa ľahšie, ako doteraz?

Nebolo by pekné, keby som sa dostal/a do súladu so Zdrojom energie a všetko okolo mňa by sa tým dostalo do vibračného súladu s mojím vytúženým stavom?

Nebolo by pekné, keby bunky môjho tela spolupracovali s mojou predstavou?

Nebolo by pekné, keby som sa vo svojom tele cítil/a ľahko a v pohode?

Nebolo by pekné, keby moje fyzické telo začalo inak reagovať na jedlo?

Nebolo by pekné, keby sa mi začalo chcieť cvičiť?

Nebolo by pekné, keby sa zrýchlil môj metabolizmus a moje telo by začalo oveľa rýchlejšie spaľovať potravu, takže by som začal/a chudnúť úplne ľahko a takmer bez námahy?

Nebolo by pekné, keby sa mi zmenili chute a začal/a by som jesť to, čo by bolo vo vibračnom súlade s tým, čo moje telo chce a potrebuje?“

Keď hráte túto hru, dostávate sa do súladu s tým, čo chcete. Inou možnosťou je úplne sa prestať zaoberať danou témou a už sa k nej viac nevrátiť. To je však dosť ťažké, pretože vaše telo chodí všade s vami. Inými slovami, nedá sa na to nemyslieť. A keďže sa na to nedá nemyslieť, aspoň sa prinúťte k voľbe príjemnejších myšlienok formou „Nebolo by pekné, keby...?“

A ešte čosi: nečakajte okamžité výsledky. Vedzte, že všetko sa uskutoční v ten správny čas. Inak povedané, prostredníctvom svojho myslenia a správania ste povzbudzovali bunky, ktoré teraz chcete z veľkej časti vyhubiť. Vaše bunky teda musia začať s týmto zámerom



spolupracovať. A všetky aj sú k takejto spolupráci ochotné. Neberú to ako obetovanie sa, nechystajú sa na pohreb. Nenariekajú: „Ach, ona teraz zabije dvadsaťpäť percent z nás.“

Ide tu o určitú kolektívnu dohodu. Vaše bunky sa začnú pripravovať na nový proces. A počas týchto príprav sa dostane do súladu množstvo vecí; sú to veci, ktoré by ste vy sami nikdy nedokázali zariadiť, ani kedy ste sa o to pokúšali. Lenže vaše telo vie, čo má robiť. Vaše telo začalo s celou záležitosťou aktívne súhlasiť.

Takže keď budete hrať hru „Nebolo by pekné, keby...?“, prenehajte svoj fyzický aparát múdrosti vašich buniek, čo znamená, že nemusíte robiť policajta, pokiaľ ide o jedlo alebo cvičenie, práve tak, ako nemáte čo rozhodovať o tom, ktorá bunka má zmiznúť.

Nech túžite po čomkoľvek, v dôsledku hry „Nebolo by pekné, keby...?“ sa veci začnú samé usporadúvať. Preto vždy, keď budete túto hru hrať, verte, že všetko sa dostane do potrebného súladu – a naozaj to tak bude.

## Postup č. 13

### Ktorá myšlienka je príjemnejšia?

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď si chcete uvedomiť, ako sa v danej chvíli naozaj cítite ohľadom určitej veci.
- Keď sa musíte nejako rozhodnúť a chcete si zvoliť najlepšiu možnú smer.
- Keď chcete zistiť, aké je vaše momentálne emocionálne naladenie.
- Keď si chcete byť vedomí toho, ako funguje váš pocitový navigačný systém.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 4) pozitívne očakávanie, viera až 17) hnev.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Každá vec má v skutočnosti dve podoby: to, po čom túžite, a neprítomnosť toho, po čom túžite. Ak nechápete, že pritom ide o dve úplne odlišné vibračné frekvencie, môžete si byť istí, že sa zameriavate na niečo, po čom túžite, no v skutočnosti mierite úplne opačným smerom.

Niektorí ľudia veria, že sú zameraní na zdravé telo, no v skutočnosti sú zameraní na strach z chorého tela. Niektorí ľudia sa domnievajú, že rozmyšľajú o tom, ako zlepšiť svoju finančnú situáciu, pričom sa v skutočnosti sústredia na nedostatok peňazí.

No keďže *predmetom* je zdravie alebo peniaze, sú presvedčení, že vždy, keď myslia na daný *predmet*, myslia na to, čo chcú. Lenže väčšinou to tak nie je. Ľudia často hovoria: „Toto som chcel/s od nepamäti. Prečo sa to ešte nestalo?“ Pretože nevedia, že každý predmet je v skutočnosti rozdelený na predmety dva: to, čo sa chce, a nedostatok toho. Títo ľudia si myslia, že keď rozprávajú o peniazoch, rozprávajú o tom, čo chcú, no pritom sa sústredia na opak toho. Len keď začnete byť citliví na to, ako sa *cítite*, viete, aké sú v skutočnosti vaše vibrácie. S trochou praxe potom budete vždy veľmi presne vedieť, kam smerujete.

Postup „Ktorá myšlienka je príjemnejšia?“ vám pomôže vedome zistiť, aká je vibračná frekvencia vášho súčasného myslenia. Túto hru je najlepšie hrať vtedy, keď ste sami, pretože nik iný nemôže naozaj vedieť alebo chápať, ktorá myšlienka je vám najpríjemnejšia. Keď ste s inými ľuďmi, často neviete, či určitá myšlienka vzbudzuje lepší pocit vo vás, alebo ju volíte preto, lebo si myslíte, že vyhovuje niekomu inému.

*Keď sa snažíte zistiť, ako sa cítite, je dôležité nechať bokom akékoľvek myšlienky, názory, túžby a presvedčenia, ktoré majú druhí.*

## Kedy je dobré zahrať si túto hru?

Existuje nespočetné množstvo predmetov, ohľadne ktorých môžete mať nespočetné množstvo myšlienok. Vaše vlastné životné skúsenosti a protiklady, ktoré zažívate, vám však pomáhajú vybrať si spomedzi tohto nekonečného množstva také veci, na ktoré sa chcete zamerať.

Táto hra je dobrá najmä vtedy, keď sa vám prihodí niečo, čo vo vás vyvolá pomerne veľa negatívnych pocitov.

Treba vedieť, že negatívne pocity sú znakom odporu, pričom odpor jediný vás oddeľuje od toho, čo chcete. Preto sa môžete rozhodnúť, že časť odporu uvoľníte a dodáte tak určitej veci novú energiu.

## Príklad hry „Ktorá myšlienka je príjemnejšia?“

Toto cvičenie je najlepšie robiť tak, že si na chvíľu sadnete a zapíšete si svoje myšlienky na papier. Po určitom čase bude stačiť premýšľať v duchu, no keď si zapisujete, oveľa viac sa sústredíte a teda aj ľahšie *precítite* smer zvolenej myšlienky.

Začnite tým, že si napíšete, ako sa práve teraz cítite ohľadne určitej veci. Môžete opísať aj to, čo sa stalo, ale najdôležitejšie je opísať, ako sa cítite.

Potom napíšete ďalší výrok, ktorý *rozvinie* to, ako sa cítite. To vám pomôže ľahšie si uvedomiť akékoľvek zlepšenie, ktoré môže počas tohto postupu nastať.

Dajme tomu, že ste sa práve pohádali s dcérou, pretože vám doma vôbec nepomáha. Nestará sa dokonca ani o svoje osobné veci a v izbe má príšerný neporiadok. Okrem toho zjavne vôbec neoceňuje vašu snahu udržiavať doma pekné, čisté prostredie. A nielenže vám nepomáha, ale dokonca ako keby vám naschvál robila zle. Preto napíšete:

...(meno dcéry) mi naschvál strpčuje život.

Vôbec o mňa nedbá.

Nerobí vôbec nič z toho, čo by malo byť jej povinnosťou.

Keď ste napísali niekoľko výrokov, ktoré ukazujú, ako sa momentálne cítite, povedzte si: „Idem pohľadať nejaké myšlienky na túto tému, ktoré budú trocha príjemnejšie.“ Potom ich napíšete a snažte sa zistiť, či vo vás vyvolávajú lepšie pocity, alebo či sa cítite rovnako, prípadne dokonca horšie, ako keď ste s týmto cvičením začali. Napíšete teda napríklad:

Nikdy ma nepočúva. (rovnaké)

Chcem, aby bola zodpovednejšia. (rovnaké)

Nemala by som po nej upratať. (rovnaké)

Mala som ju lepšie vychovať. (horšie)

Želala by som si, aby ma jej otec viac podporoval. (horšie)

Čistý dom je pre mňa dôležitý. (trocha lepšie)

Viem, že má plnú hlavu rôznych vecí. (lepšie)

Pamätám sa, aké to je byť v puberte. (lepšie)

Pamätám sa, keď bola zlaté malé dievčatko. (horšie)

Neviem, čo s tým mám robiť. (horšie)

No, nemusím to všetko vyriešiť ešte dnes. (lepšie)

Je veľa toho, čo na nej mám rada. (lepšie)  
Viem, že šťastie nestojí len na poriadku v dome. (lepšie)  
Mám nárok chcieť doma poriadok. (horšie)  
Je v poriadku, že chcem mať doma poriadok. (lepšie)  
Je v poriadku, že ju to teraz nezaujíma. (lepšie)

Pamätajte si, že tu neexistujú žiadne dobré a zlé odpovede a že nik iný nemôže vedieť, ktoré vaše myšlienky vám prinášajú lepšie či horšie pocity. Význam tohto cvičenia tkvie v tom, aby ste sa naučili vnímať, aké pocity vo vás vyvolávajú vaše myšlienky – a aby ste sa lepšie naučili vyberať si tie príjemnejšie.

Mnohí ľudia možno namietnu: „Lenže na čo je dobré mať lepší pocit z toho, že je moja dcéra neporiadna? Moje myšlienky ju nezmenia.“

*Chceme vám povedať, že vaše myšlienky menia všetkých a všetko, čo sa vás týka. Vaše myšlienky totiž absolútne zodpovedajú tomu, čo si priťahujete, a čím lepšie sa cítite, tým je lepšie všetko a všetci okolo vás. Akonáhle zlepšíte svoj pocit, podmienky a okolnosti sa zmenia tak, aby zodpovedali vášmu novému, lepšiemu pocitu.*

Hra „Ktorá myšlienka je príjemnejšia?“ vám pomôže začať si uvedomovať silu vašich myšlienok a ich vplyv na všetko, čo vás obklopuje.

## **Niečo viac o postupe „Ktorá myšlienka je príjemnejšia?“**

„To sa už nikdy neprestanem usilovať o niečo lepšie?“ Nie. A keď si odmyslíte limity dané časom či peniazmi a dôverujete vesmíru, že naplní každú vašu predstavu, potom sa svoje nápady ani nepokúsíte nejako obmedzovať. No kým máte pocit, že možnosti sú obmedzené, budete sa snažiť mať všetko pod kontrolou a brzdiť sa.

Možno si povieť: „Za súčasných okolností si naozaj nemôžeme dovoliť to, čo by sme chceli. Radi by sme si prerobili kuchyňu, no veľmi jasne sme sa zhodli na tom, že sa nechceme veľmi zadĺžiť. Čo máme v tomto prípade robiť s množstvom svojich nápadov?“

Na to odpovíme takto: „A to sa všetky tie nápady musia zhmotniť hneď teraz? Čo keby ste si vyskúšali vychutnať samotný nápad?“

Môžete si povedať: „Dobre, ak nie hneď, tak čoskoro. Potom urobím toto a toto.“ A tak si môžete začať vychutnávať, ako sa určitý nápad rozvíja. No ak si stanovíte nejaký termín, veľmi často vstúpi do hry nedostatok času či peňazí, čo začne odporovať tvorivej energii a vy sa čoskoro cítite mizerne. Tiež to vo vás môže vyvolať pocit, že ste ten nápad radšej ani nemali dostať. V tom prípade si ešte však môžete povedať: „Nuž, máme pred sebou celý život plný kuchýň. V tejto chvíli nám plne vyhovuje táto, a do budúcnosti si vysnívame nejakú inú, to bude úžasné!“ A potom sa možno jedného dňa presťahujete do nového domu či bytu a budete šokovaní, že tam bude všetko presne tak, ako ste si to vysnívali. A dôjde k tomu vtedy, keď budete mať dosť peňazí aj času. Inak povedané, vesmír vám všetko nachystá v súlade s vašimi nápadmi, ktorým nebránite vznikáť a ktoré necháivate voľne plynúť.

## **Nič pritom nie je dobré, alebo zlé**

K celej tejto veci treba pristupovať takto: ak vo vás určitá túžba vzbudzuje dobrý pocit, všetko sa bude skvele dariť. Ak vám je nepríjemná, znamená to, že túžba predbehla vieru. To sa však dá zvládnuť tým, že si povieť: „Nemusí sa to udiť okamžite, hneď v tejto

chvíli. Stačí, keď to budem brať ako nápad do budúcnosti. Nezatrátím tento nápad, lebo viem, že je dobrý. Nehodí sa až tak dobre pre túto chvíľu, ale raz naň príde. A zatiaľ mi stačí aj to, čo mám teraz.“

Ktorá myšlienka vzbudzuje lepší pocit? Mať niečo okamžite a zadĺžiť sa kvôli tomu, alebo si povedať: „Nuž, na toto sa budeme musieť ešte chvíľu tešiť...“?

Jerry a Esther sa s tým stretávajú stále, pretože Esther chce všetko, a to hneď. A neexistuje nijaký dôvod, prečo by to *nemohla* mať hneď – až na to, že jej manžel je pôžičkárom. Nebojí sa, že nebude mať dosť peňazí – bojí sa, že nebude mať dosť nápadov. Inými slovami, nechce vyplytvať všetky nápady naraz. Z každého chce čo najviac vyťažiť. No Esther chce rovno skočiť na vrchol. Esther vždy zje najprv čerešničku na torte, zatiaľ čo Jerry si ju necháva až na koniec. Esther sa však obáva, že neskôr už na ňu nebude mať chuť, a tak ju zje hneď.

Preto si obaja musia nájsť svoj vlastný spôsob. Neexistuje ti žiadne pravidlo, čo je správne a čo je nesprávne. Jerry mu by ste mohli povedať, že nápadov bude mať vždy dosť, takže ak chce, môže skočiť rovno na vrchol. Na to by však on namietol: „Lenže ja mám rád postupný vývoj, celý proces tvorby. Čím intímnejšie som zapojený do diela, tým väčšie uspokojenie mi to prináša.“ Na to hovoríme: „Potom je to pre teba ten správny spôsob. Neexistuje žiadne pravidlo, čo je dobré a čo je zlé. Rozhoduje len to, čo vzbudzuje lepší pocit. Čo je príjemnejšie?“

Ktorá myšlienka je príjemnejšia? Zadĺžiť sa, alebo počkať? Počkať. Ktorá myšlienka je príjemnejšia? Povedať, že sa uspokojíte aj s tým, čo máte alebo že to je len predohrou, súčasťou niečoho, čo príde v budúcnosti? Že to je súčasťou toho, čo príde v budúcnosti. Ktorá myšlienka vzbudzuje lepší pocit? Hnevať sa, že vaša kuchyňa nie je taká moderná, aká by mohla byť, alebo uznať, že zatiaľ vám vyhovuje a že ju budete stále vylepšovať – práve tak, ako aj vy sami budete stále rásť? Ktorá myšlienka vzbudzuje lepší pocit?

Čo vzbudzuje lepší pocit – oceniť, alebo odsúdiť? Čo vzbudzuje lepší pocit – pochváliť sa za to, čo ste urobili, alebo sa skritizovať, že ste toho nespravili dosť?

Rozmýšľajte o tom: ktorá myšlienka vzbudzuje lepší pocit?

## Postup č. 14

### Upratať si a mať jasno

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď ste v strese, lebo máte vo veciach neporiadok.
- Keď máte pocit, že vám zaberá príliš veľa času hľadanie rôznych vecí.
- Keď zistíte, že sa vám pravidelne nechce ísť domov, lebo sa cítite lepšie kdekoľvek inde.
- Keď máte pocit, že nemáte dosť času, aby ste mohli robiť všetko, čo potrebujete.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 4) pozitívne očakávanie, viera až 17) hnev.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Neporiadok v prostredí, kde žijete, môže spôsobiť neporiadok v tom, čo si priťahujete. Ak vás obklopuje nedokončená práca, listy, na ktoré treba odpísať, rozrobené veci, nezaplatené účty, kopy rôznych papierov, časopisov, reklamných letákov a ďalších vecí, môže to mať negatívny vplyv na to, čo prežívate.

*Všetko má svoju vlastnú vibráciu a vy si vytvárate vibračný vzťah ku všetkému, čo sa objaví vo vašom živote, a preto má aj vaše osobné vlastníctvo vplyv na to, ako sa cítite a čo si priťahujete.*

V tom, aby ste si urobili poriadok vo veciach, vám môžu zabrániť najmä dve veci. Po prvé, môžete sa obávať, že vyhodíte niečo, čo budete o chvíľu potrebovať, a preto nechcete vyhodiť nič. A po druhé, môžete sa obávať, že urobiť si naozaj dôkladný poriadok vám zaberie veľmi veľa času, a tiež máte skúsenosť, že vždy, keď ste sa o to pokúsili, len ste sa zamotali a narobili ešte väčší neporiadok.

Postup „Upratať si a mať jasno“ tieto zábrany odstráni, pretože tu ide o proces triedenia vecí, ktorý môže prebehnúť mimoriadne rýchlo a nehrozí pri ňom, že by ste vyhodili niečo, čo by ste neskôr ľutovali.

Zaobstarajte si niekoľko tvrdých papierových krabíc aj s vrchnákmi. Podľa možnosti by mali byť rovnaké, čo sa týka veľkosti a farby – aby pekne vyzerali a dali sa dobre uložiť. Odporúčame ich na začiatok aspoň dvadsať, ale možno ich postupne budete chcieť aj viac, keď zistíte, aká dobrá je táto metóda. Okrem toho si zadovážte aj čosi ako kartotečné lístky s jednotlivými písmenami abecedy a diktafón.

Začnite tým, že vezmite päť alebo šesť krabíc a dajte ich do miestnosti, v ktorej si chcete upratať. Všetky krabice postupne očísľujte. Potom sa rozhliadnite po miestnosti,

sústredíte sa na nejaký predmet a položte si túto otázku: „Je táto vec pre mňa dôležitá v tejto chvíli?“ Ak je odpoveď áno, nechajte tú vec tam, kde je. Ak je odpoveď nie, dajte tú vec do jednej z krabíc. Potom vezmite ďalší predmet a pokračujte v tom.

*Veľkou výhodou tohto postupu je, že nebudete hneď v tej chvíli veľa vecí vytriedovať. Jednoducho len odstránite neporiadok.*

Keď niečo dávate do krabice, povedzte do diktafónu, čo to je. Napríklad: „Nové balenie gitarových strún, krabica číslo jedna.“ S pomocou piatich či šiestich krabíc môžete celkom dobre všetko upratať a roztriediť si veci. Inak povedané, do jednej krabice môžete dať časopisy, do druhej šatstvo, do ďalšej rôznej drobnosti – len sa príliš nezamotajte do triedenia. Jednoducho vezmite určitú vec, zvážte, či ju v danej chvíli potrebujete, ak nie, dajte ju do krabice a zaznamenajte si do diktafónu, čo to bolo a kam ste to dali. Neskôr potom môžete venovať hodinku tomu, že si informácie z hlasového záznamu prepíšete na kartotecné lístky. Inými slovami, na lístku s písmenom A bude napríklad „atrament do plniaceho pera, krabica č. 4“, pod B bude napríklad „bábika z detstva, krabica č. 2“, pod C „ceruzky, krabica č. 4“ atď.

A pretože tu nejde o príliš dôkladné triedenie, celý postup môže prebehnúť veľmi rýchlo. Ako okolo vás bude čoraz menej neporiadku, budete sa cítiť čoraz lepšie a nebudete sa báť, že niečo neskôr nenájdete, lebo budete mať presne poznačené, čo kde je.

Potom si nájdite nejaké miesto (nemusí to byť v byte, ale trebárs v garáži či pivnici), kam tie krabice dáte, a budte pokojní, lebo kedykoľvek môžete nájsť čokoľvek, čo budete potrebovať. Ak by ste niekedy náhodou potrebovali „nové balenie gitarových strún“, vaša kartotéka vám povie, kde ho hľadať.

Keď si po niekoľkých týždňoch uvedomíte, že ste celý čas nepotrebovali nič napríklad z krabice č. 3, môžete tú krabicu dať preč z domu, do nejakého iného priestoru, kde máte uskladnené veci, a možno sa dokonca odhodláte jej obsah zlikvidovať a prázdnu krabicu si nechať na odstránenie nového neporiadku. A ak budete celý postup robiť pravidelne, pocítite uvoľnenie a radosť z toho, že máte svoj životný priestor pod kontrolou.

*Ľudia niekedy hovoria, že im neporiadok nevadí. V tom prípade tento postup nepotrebujú. No keďže úplne všetko obsahuje určité vibrácie, skoro každý sa naozaj cíti lepšie v prostredí, kde je poriadok.*

## **Niečo viac o postupe „Upratať si a mať jasno“**

Fyzické bytosti si okolo seba zvyknú hromadiť veľa vecí. Väčšina z vás to robí preto, lebo sa tým udržiavate v činnosti a vyplňa vám to čas. Inak povedané, žijete vo fyzickom svete a fyzické prejavy sú teda pre vás podstatné. Lenže sa vám potom stáva, že vás pohltia rôzne drobnosti.

Väčšina z vás trávi množstvo času neprijemným hľadaním rôznych vecí. Dôvod nie je len ten, že máte príliš veľa vecí, v ktorých sa musíte vyznať, ale aj to, že hromadenie predmetov protirečí slobode, ktorá vám je vrodená. Iste poznáte pocit neurčitého smútku a prázdnoty. Túto prázdnotu sa ľudia často snažia zaplniť *hmotnými vecami*. Nakupujú alebo jedia. Existuje samozrejme aj množstvo tvorivých spôsobov, ktorými skúšate túto prázdnotu zaplniť. A preto niektorým z vás odkazujeme: *zahodte všetko, čo nepotrebujete hneď teraz.*

Ak sa dokážete zbaviť šiat, ktoré nenosíte, vecí, ktoré nepoužívate, a vyčistiť, prejasniť svoj priestor, do vášho života budú môcť ľahšie prísť veci, ktoré sú vo väčšom súlade s tým, kým naozaj ste. *Všetci máte schopnosť priťahovať si to, čo chcete, no ak ste zavalení vecami,*

*ktoré už nechcete, proces priťahovania nových vecí sa spomalí – čo vo vás zanecháva pocit frustrácie alebo vyčerpanosti.*

## **Predstavte si, že ste v prostredí, kde vládne poriadok**

Jerry a Esther si prednedávnom všimli, že keď začne tvorivá energia rýchlejšie prúdiť, nápady rýchlejšie prinášajú plody – čo však znamená, že sú zavalení vecami. Inak povedané, veci sa k nim hrnú príliš rýchlo. Všetky možné veci. Niečo s nimi potom treba robiť. Musia ich roztriediť, prečítať, vybaviť alebo vyhodiť – no niečo s nimi prosto treba urobiť.

Je nesmierne dôležité, aby ste si vedeli v duchu predstaviť, ako má vyzeráť váš životný priestor. Preto si predstavte, že ste v prostredí, kde vládne veľký poriadok a jasnosť a vy viete, čo kde je. Predstavte si, že je všetko usporiadané tak, aby to pre vás bolo pohodlné. Inými slovami, iba si to predstavte. Ide o to, aby ste *pocítili* úľavu.

Esther si občas spomenie na svoju mamu. Celé Estehrino detstvo jej mama pracovala na plný úväzok. Okrem toho mali veľký dom s obrovským pozemkom. Jej matka sama kosila skoro celý trávnik, a pritom vtedy ešte neboli kosačky na trávu. Esther veľmi silno utkvel v mysli obraz toho, ako si jej mama vždy, keď už bol celý ten obrovský trávnik pokosený a zavlážovač nastavený, sadla na verandu a len tak si to vychutnávala. A Esther si k nej prisadla, nasávala vôňu čerstvo pokosenej trávy a nechala sa zaplaviť pocitom nesmiernej spokojnosti, ktorý vyžaroval z jej matky.

Dni, keď sa kosil trávnik, mala Esther vždy veľmi rada práve pre ten pocit hlbokoj spokojnosti, ktorý si jej mama vždy tak vychutnávala, keď bolo po robote. Esther a Jerry sa dnes často cítia podobne, keď ukončia jeden zo svojich kurzov. Je to taký dobrý pocit – pocit dobre vykonanej práce. Ako keby do seba všetko krásne zapadlo a dosiahol sa dokonalý súlad.

Skúste si predstaviť takýto pocit. Ak sa vám to podarí, nahromadí sa energia a prinesie vám jasnosť, nápady a pomoc, aby sa fyzická skutočnosť usporiadala podľa vašich predstáv.

Stačí hodinka-dve a môžete mať upratané – stačí brať jednu vec za druhou a dávať ich do krabíc. A máte pritom aj pekne zaznačené, kam ste čo dali. Niektorý deň si potom môžete pustiť záznam, ktorý ste si pri upratovaní nahrali na diktafón, a prepísať si dané informácie na papier. Malá kartotéka vám potom v budúcnosti pomôže nájsť všetko, čo by ste náhodou potrebovali. Budete vedieť, že „plavky“ máte hľadať na lístku pod písmenom P, kde stojí, že sú v krabici číslo 1.

Sila tejto metódy je v tom, že sa upratovanie s jej pomocou dá zvládnuť veľmi rýchlo. A vzbudzuje menší odpor, lebo vám všetko ostane po ruke – budete mať presne zapísané, kde sa nachádza každá jedna vec.

Väčšina ľudí, ktorí túto metódu vyskúšali, má skúsenosť, že akonáhle niečo dali do jednej z krabíc, skoro nikdy to už nepotrebovali. Takže ak časom zistíte, že ste niečo už rok alebo dva vôbec nepoužili, možno vám potom padne ľahšie zbaviť sa toho – niekomu to darovať alebo to zahodiť. A medzitým vo vašom živote zavládne menší neporiadok a teda aj menší odpor.



## Postup č. 15

### Peňaženka

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď si chcete do života pritiahnúť viac peňazí.
- Keď chcete zlepšiť pocit, aký vo vás momentálne vyvolávajú peniaze, aby ste im umožnili prísť do vášho života vo väčšom množstve, ako doteraz.
- Keď chcete, aby sa vám v žilách rozprúdila krv v súvislosti s určitou vašou túžbou.
- Keď máte pocit, že v živote nemáte dosť peňazí.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 6) nádej až 16) strata odvahy, beznádej.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Vo vašej kultúre sa asi žiadne vibrácie neobjavujú tak často, ako tie, ktoré súvisia s peniazmi. Mnohí ľudia totiž považujú peniaze za prostriedok, ktorý im umožňuje väčšinu fyzického blahobytu.

Mnohí ľudia sú však zameraní skôr na *nedostatok* peňazí, než na ich *prítomnosť* vo svojom živote, pričom si to ani neuvedomujú. Preto aj keď vedia, čo chcú, sami si bránia v splnení týchto túžob, keďže sú zvyknutí všímať si viac nedostatok, ako prítomnosť peňazí. Tu opäť prichádza do hry skutočnosť, že každá vec má vlastne dve formy: to, čo chcete, a nedostatok toho.

Je prirodzené, aby do vášho života ľahko prúdila rozmanitá hojnosť. Postup „Peňaženka“ vám pomôže dosiahnuť vibrácie, ktoré sú v súlade s prijímaním peňazí namiesto toho, aby ich od vás odháňali.

Postupuje sa takto: zadovážte si tisíckorunáčku a dajte si ju do peňaženky. Stále ju noste pri sebe a zakaždým, keď chytíte do rúk peňaženku, spomeňte si, že v nej je tých tisíc korún. Tešte sa z toho a čo najčastejšie si spomeňte, že vám to dáva istotu navyše.

Počas dňa si potom všímajte rôzne veci, ktoré by ste si za tých tisíc korún mohli kúpiť. Keď napríklad idete okolo dobrej reštaurácie, uvedomte si, že keby ste chceli, mohli by ste do nej zájsť a dopriať si skvelé jedlo. Ak uvidíte niečo v obchode, čo sa vám páči, povedzte si, že by ste si to kludne mohli kúpiť, lebo máte v peňaženke tisícku.

Keď pri sebe máte tisíckorunovú bankovku, ktorú hneď neminiete, „nasávate“ do seba jej vibrácie zakaždým, keď na ňu čo len *pomyšlite*. Inými slovami, keby ste tie peniaze minuli pri prvej príležitosti, *pocítili* by ste svoj finančný blahobyt iba raz. No ak tie peniaze v *duchu* použijete dvadsať-tridsať krát za deň, posilníte tým svoje vibrácie o príjemný pocit minúta až dvadsiatich či tridsiatich tisíc korún.

Kedykoľvek si pripomeniete, že máte moc hneď v tejto chvíli si kúpiť to či ono, opätovne posilňujete svoj pocit finančného blahobytu a tým meníte to, čo si priťahujete.

Z toho vidno, že nemusíte naozaj *byť* bohatí, aby ste si *pritiahli* bohatstvo. Musíte sa však *cítiť* bohatí. Ešte názornejšie sa to dá povedať tak, že *akýkoľvek nedostatku hojnosti vyvoláva odpor, ktorý znemožňuje bohatstvo*.

Takže keď tie peniaze v duchu míňate stále znova a znova, posilňujete tým vibrácie blaho-bytia, bezpečia, bohatstva a finančnej istoty. A vesmír potom na tieto vibrácie reaguje tým, že vám prinesie hmotnú hojnosť.

Akonáhle dosiahnete ten úžasný pocit finančnej hojnosti, začnú sa diať zdanlivo zázračné veci. Ako keby ste zrazu začali viac zarábať. Rôznymi spôsobmi k vám začnú prichádzať nečakané sumy. Váš zamestnávateľ vám sám od seba zvýši plat. Vrátia sa vám niektoré preplatky. Dokonca aj celkom neznámi ľudia vám zrazu začnú ponúkať peniaze. Veci, ktoré ste chceli a za ktoré ste aj boli ochotní zaplatiť, k vám zrazu začnú prichádzať bez toho, aby ste na ne museli niečo minúť. Budú vám ponúkané príležitosti, ako si „zarobiť“ na všetko možné, čo si len viete predstaviť... O nejaký čas budete mať pocit, ako keby sa otvorili stavidlá hojnosti, a len sa budete čudovať, kde bolo všetko to bohatstvo doteraz.

„Toto by som mohol/la mať. Toto by som si mohol/la dopriať. Môžem si to kúpiť.“

A keďže naozaj máte na to, aby ste si to mohli dovoliť (netvárite sa, že máte niečo, čo nemáte), neskrývajú sa vo vás pochybnosti alebo nedostatok viery, čo by mohlo zamútiť vody vášho finančného toku.

Táto metóda je jednoduchá, no veľmi účinná. Zmení to, čo si priťahujete vo finančnej oblasti. A keď sa vaša finančná situácia zlepší, môžete si svoju „poistku“ v podobe tisícokorunáčky vymeniť za päťtisícovú bankovku a potom za desaťtisíc korún, stotisíc korún a viac. To, čo vám môže vesmír dať, síce nemá nijaké medze, ale musíte mať ohľadne peňazí dobrý pocit, aby ste si ich mohli pustiť do života.

*Aby ste si v živote mohli dovoliť radosť z veľkého bohatstva, musíte mať najprv z veľkého bohatstva dobrý pocit.*

## **Niečo viac o „Peňaženke“**

Pamätajte si, že ide o udržiavanie rovnováhy, preto nie je nutné, aby ste zrušili *všetky* myšlienky na nedostatok. Tie sa k vám totiž tak či tak dostanú – nevyhnete sa rôznym vplyvom okolia. Stačí cielene viac myslieť na hojnosť, tak, aby sa nefyzická energia zámerne pomaly hromadila na tej strane váh, ktorá predstavuje bohatstvo, aké chcete. Keď teda počas dňa vidíte množstvo rôznych vecí, ktoré by ste si mohli kúpiť za svojich tisíc korún, cielene využívate nefyzickú energiu na posilnenie svojho pocitu bohatstva.

Ktosi nám raz povedal, že za tisícku sa toho nedá veľa kúpiť. Odpovedali sme, že *nepochopil, o čo tu ide, lebo keď miniete tisícku stokrát za deň, minuli ste v skutočnosti stotisíc. A to vám rozhodne dá pocit bohatstva. Ide o to, ako sa cítite – to potom rozhodne, čo si *pritiahnete*.*

Jeden muž, ktorý chcel odskúšať túto hru, si nedal do peňaženky tisícokorunáčku, ale dlhý úpis na tisíc korún. To však nie je dobrý nápad, lebo dlhý úpis vo vás vzbudí len pocit dlhu a neposilní pocit bohatstva.

Postup „Peňaženka“ je jedným zo spôsobov, ako cielene venovať pozornosť tomu, čo vo vás vyvoláva dobré pocity.

## Postup č. 16

### Otáčanie

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď si uvedomíte, že ste práve povedali niečo, čo je pravým opakom toho, čo chcete pritiahnúť do svojho života.
- Keď si chcete začať priťahovať lepšie veci.
- Keď sa cítite celkom dobre, ale viete, že by to mohlo byť aj lepšie, a ste ochotní venovať čas okamžitému zlepšeniu.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 8) nuda až 17) hnev.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Môže sa stať, že vysielate vibrácie, ktoré sú zamerané úplne opačným smerom, ako je vaša túžba, a ani o tom neviete. Je to ako s palicou – keď zodvihnete palicu, zodvihnete naraz oba konce. Metóda „Otáčanie“ vám pomôže lepšie si uvedomovať, ktorý koniec palice momentálne aktivujete: či ten koniec, ktorý zodpovedá tomu, čo chcete, alebo koniec, ktorý zodpovedá *neprítomnosti* toho, čo chcete.

Protiklady vo vašej časovo-priestorovej realite sú nesmierne užitočné, pretože vám pomáhajú sústrediť sa: zakaždým, keď viete, že niečo nechcete, viete o niečo jasnejšie, čo chcete. A zakaždým, keď viete, čo chcete, viete o čosi jasnejšie, aj čo nechcete. A preto vám prostredie plné kontrastov pomáha zaostrovať videnie a dávať určitým veciam prednosť a mať svoje špecifické túžby. Tieto vzácne kontrasty vlastne zaručujú, že Všetko, čo je, bude večne rásť.

„Otáčanie“ je často prvým krokom, keď chcete začať meniť svoje zvyčajné vibrácie. Táto metóda vám totiž pomôže jasnejšie si definovať, po čom vlastne túžite. No keďže medzi vibráciami dvoch koncov palíc je väčšinou veľmi veľký rozsah, obvykle nemôžete svoje vibrácie zmeniť naraz iba tak, že vyjadríte určitú túžbu.

Keď ste napríklad chorí, je vám jasné, že chcete byť zdraví. Alebo keď nemáte peniaze, veľmi jasne viete, že chcete viac peňazí. Keď teda upriamite pozornosť na to, čo *chcete*, a neprestanete sa na to sústreďovať, začnete vibrovať na zodpovedajúcom konci palice.

Uvedomiť si, čo nechcete, vám spočiatku pomáha zistiť, čo chcete. Inými slovami, keď pomenujete svoju túžbu, vaše vibrácie jej nemusia zodpovedať, ale ak budete postupovať podľa „Otáčania“ – čiže ak zakaždým, keď pocítite niečo negatívne, uvedomíte si, že sa zameriavate na niečo, čo nechcete, zastavíte sa a poviete si: „Viem, čo nechcem, ale čo teda

*chcem?“* – postupne svoje vibrácie ohľadne danej veci zmeníte. Kúsok po kúsku svoje vibrácie presmerujete, až kým sa z lepšej vibrácie nestane vaša dominantná myšlienka.

Berte tento postup ako postupnú zmenu toho, čo si priťahujete, a tešte sa z pozitívnych výsledkov, ktoré nutne musia prísť. Nie je totiž možné, aby ste neustále venovali pozornosť tomu, čo chcete, a nedostali to, pretože zákon príťažlivosti zaručuje, že čokoľvek, na čo ste prevládajúcim spôsobom zameraní, príde do vášho života.

## **Niečo viac o „Otáčaní“**

Najdôležitejšia vec, ktorú by ste si mali zapamätať, je to, že si svoje zážitky sami priťahujete a že si ich priťahujete prostredníctvom svojich myšlienok. Myšlienky sú ako magnet. Jedna myšlienka priťahuje druhú a tá zasa ďalšiu a ďalšiu, až kým sa vibračná podstata toho, na čo myslíte, fyzicky nezhmotní.

Určite ste niekedy mali nejaké negatívne pocity – strach, pochybnosti, frustráciu či osamelosť... (negatívne pocity sa dajú opísať mnohými slovami). V takom stave ide o to, že si opakujete myšlienky, ktorých vibračná frekvencia nie je v súlade s vašou vnútornou bytosťou – s tým, kým naozaj ste.

Vaša vnútorná bytosť či vaše vyššie Ja určité veci vie a chce. Keď ste vo fyzickom tele a vedome sa sústreďte na myšlienku, ktorá nie je v súlade s tým, čo vie vaša vnútorná bytosť, potom vo vás vzniká negatívny pocit.

Keby ste nejakým spôsobom zastavili krvný obeh v určitej časti svojho tela a prerušili tak prívod kyslíku, okamžite by ste videli dôsledok takéhoto obmedzenia. A keď rozmýšľate spôsobom, ktorý nie je v súlade s vaším vyšším poznaním, je to podobné: obmedzuje alebo zastavuje to tok životnej sily, *energie, ktorá prúdi z vašej vnútornej bytosti do vášho fyzického organizmu*. Výsledkom sú potom negatívne pocity. A keby ste to tak nechali dlhšie, negatívne by sa to odrazilo dokonca aj na vašom fyzickom tele. Práve preto hovoríme, že každá choroba je dôsledkom určitých negatívnych pocitov.

Vnímanie negatívnej energie ukazuje, že nie ste v súlade so svojim vyšším poznaním. Mnohí z vás ti už začali chápať a preto hovoria, že sa chcú stále cítiť čo najlepšie. V skutočnosti tým hovoria toto: „Chcem si priťahovať pozitívne veci“ alebo: „*Chcem byť v stave, keď sú moje myšlienky v súlade s mojím vyšším vedomím*“.

## **Otočte sa od toho, čo nechcete, k tomu, čo chcete**

Mnohí z vás by nemali problém cítiť sa dobre, keby sa nenachádzali v prostredí, kde je všade naokolo toľko negatívnych vplyvov. No keďže žijete v dimenzii, kde panuje veľmi veľa rôznych myšlienkových vplyvov, je dobré pomôcť si nejakou metódou, ktorá vám umožní dostať sa odtiaľ, kde *nechcete* byť, tam, kde byť *chcete*. „Otáčanie“ je presne takou metódou.

Keď cítite niečo negatívne, máte vynikajúcu možnosť ujasniť si, čo chcete. Nikdy si totiž tak jasne neuvedomujete, čo chcete, ako keď zažívate niečo, čo nechcete. Preto sa treba v tej chvíli zastaviť a povedať si: „Ide tu o niečo dôležité, lebo inak by som nemal/a tento zlý pocit. Musím sa zamerať na to, čo chcem.“ A potom nasmerujte svoju pozornosť na to, čo chcete. V tej chvíli negatívny pocit zmizne a vy prestanete priťahovať negatívne veci. A akonáhle prestanete priťahovať negatívne veci, začnete priťahovať veci pozitívne. Aj vaše pocity sa menia – z nedobrych na dobré. Takto funguje postup nazvaný „Otáčanie“.

Nikdy nebudete na takom mieste, kde by boli len čisto pozitívne pocity alebo čistá pozitívna energia, pretože všetko, čo chcete, obsahuje aj svoju automatickú a prirodzenú protiváhu, a tou je nedostatok toho, čo chcete. Vašou úlohou je teda zistiť, čo chcete, a potom cielene udržiavať svoje myšlienky v smere vašej túžby. Vaša vnútorná bytosť vás potom bude navigovať formou pocitov, buď negatívnych, alebo pozitívnych, a tie vám odhalia, či myslíte na to, čo chcete, alebo na nedostatok toho.

Raz nás požiadal o pomoc mladý otec, ktorého syn sa stále v noci pocikával, hoci bol už dosť veľký. Opýtali sme sa ho: „Čo sa deje, keď prídeš ráno do detskej izby?“ Odpovedal: „Len čo vojdem dnu, hneď viem, že sa to už zasa stalo. Viem to podľa zápachu v izbe.“ Položili sme mu ďalšiu otázku: „A ako sa v tej chvíli cítiš?“ Povedal: „Som sklamaný, potom sa nahnevám a potom sa cítim frustrovaný, lebo to stále pokračuje a ja neviem, čo mám robiť.“

A na to sme mu povedali: „Aha, takže to nočné pomočovanie podporuješ.“ Spýtal sa, čo má teda robiť. Opýtali sme sa ho, čo zvykne hovoriť svojmu synovi. Povedal, že mu prikáže dať si dolu mokré veci a ísť do vane, a povie mu, že je na to už veľký a že sa o tom predsa už veľakrát rozprávali.

Povedali sme mu: „Keď vojdeš do izby a zmocnia sa ťa negatívne pocity, lebo si uvedomíš, že už zasa sa stalo to, čo si nechcel, zastav sa a polož si otázku, čo vlastne *chceš*, a potom sa na to začni sústrediť. A až potom začni jednať so svojim synčekom. Uvidíš, aké zlepšenie nastane.“

Spýtali sme sa toho mladého muža, či si teraz lepšie uvedomuje, čo vlastne chce. Povedal: „Chcem, aby sa môj malý zobudil šťastný, suchý a hrdý, že to zvládol, a nemusel sa hanbiť.“

Povedali sme: „Dobre, Keď teda budeš rozmýšľať týmto spôsobom, budeš v súlade, a nie v nesúlade, s tým, čo chceš. A tým pádom budeš silno pozitívne vplyvať aj na svojho syna. Potom mu možno povieš niečo v tom zmysle, že týmto sme si prešli všetci a že z toho čoskoro vyrastie.“

Pár týždňov na to tento otecko zatelefonoval a povedal, že jeho syn sa prestal pocikávať.

Vidíte, je to vlastne veľmi jednoduché. Keď sa cítite zle, priťahujete si niečo, čo vás nepoteší. A to preto, lebo ste zameraní na nedostatok toho, čo chcete. „Otáčanie“ je vedomým rozhodnutím zistiť, čo vlastne chcete. Nechceme však naznačiť, že negatívne pocity sú niečo zlé, pretože neraz vás práve negatívne pocity upozornia na to, že si priťahujete niečo negatívne. Sú čosi ako poplašný zvon. Sú súčasťou vášho navigačného systému.

Dôrazne vám kladieme na srdce, aby ste si nenadávali, ak zistíte, že máte negatívne pocity. Jednoducho sa len čo najskôr zastavte a povedzte si: „Cítim sa negatívne a to znamená, že si priťahujem to, čo nechcem. Čo ale teda *chcem*?“

Dalo by sa odpovedať veľmi jednoducho: „Chcem sa cítiť dobre.“ Zakaždým, keď sa cítite zle, zastavte sa a povedzte si: „Chcem sa cítiť dobre, to je to, čo chcem.“ A hneď si tým začnete priťahovať pozitívne myšlienky. Jedna myšlienka potom privolá ďalšiu, a tá zasa ďalšiu a ďalšiu a ďalšiu... a čoskoro budete vibrovať v súlade so svojim vyšším poznaním. A potom budete vytvárať skutočne pozitívne veci.

## Myšlienky sa spájajú

Náš priateľ Jerry prišiel na nesmierne pôsobivé prirovnanie ohľadom toho, ako sa spájajú myšlienky. Predstavte si loď, ktorá vchádza do prístavu. Treba ju priviazať obrovským, hrubočizným lanom, ktoré sa nedá prehodiť cez vodu na takú veľkú vzdialenosť. Preto namiesto toho lana prehodíte malé kľbko obyčajného lanka, ktoré spletiete do trocha hrubšieho lana, a ten do ešte hrubšieho a ešte hrubšieho, až kým sa nakoniec cez veľký úsek vodnej plochy nenatiahne obrovské lano. A presne takto sa splietajú a spájajú aj vaše myšlienky.

Pri niektorých témach veľmi ľahko odbočíte negatívnym smerom, pretože ste v tejto oblasti dlhšie ťahali za negatívny koniec lana. Stačí začuť jedno slovo alebo si na niečo náhle spomenúť a okamžite ste vo víre negatívnych myšlienok. Niekedy je ťažké pustiť ten negatívny koniec lana, pretože ste sa ho držali príliš dlho. No ak si vždy, keď pocítite niečo negatívne, uvedomíte, že si niečo negatívne aj priťahujete, a dokážete sa prikloniť k rozhodnutiu cítiť sa dobre, potom sa toho lana celkom ľahko pustíte.

„Otáčanie“ a „Kniha pozitívnych prvkov“ vám pomôžu hneď v ranom štádiu rozoznať, že ťaháte za negatívny koniec lana, takže ho budete môcť ihneď pustiť a chytiť za pozitívny koniec.

Keď hovoríme o tom, ako sa na seba napájajú myšlienky, chceme vás upozorniť na niečo dôležité: *Je oveľa ľahšie postupne sa dostať od celkom malej myšlienky, ktorá vo vás vyvolá dobrý pocit, k o čosi silnejšej myšlienke, ktorá vo vás vyvolá ešte lepší pocit, a tak ďalej a ďalej, ako sa cítiť zle a potom sa chcieť naraz cítiť dobre.*

## Nesnažte sa spasit' svet – pomôžte sami sebe

Pretože myšlienky majú obrovskú príťažlivú silu, akonáhle nabehnete na myšlienku, ktorá vo vás nevzbudí dobrý pocit, je ľahšie viezť sa ďalej tým smerom, až kým sa vo vás nenahromadí obrovské množstvo negatívnej energie, ako sa *otočiť*.

A preto vám radíme urobiť si jedno veľmi účinné cvičenie. Namiesto toho, aby ste začali deň len tak, bez toho, aby ste jasne vedeli, čo vlastne chcete, a čakali, kým vami pohne niečo nepríjemné, je oveľa produktívnejšie prežiť deň s rozhodnutím, že budete hľadať pozitívne prvky.

Nesnažte sa spasit' svet – pomôžte sami sebe. To znamená, že by ste sa mali zamerať na to, čo vo vás vyvoláva dobré pocity. Postup „Otáčanie“ vás privedie k tomu, čo chcete. Je to proces, pri ktorom sa vedome rozhodnete: „Áno, budem hľadať to, čo chcem, a už sa viac nebudem dívať smerom k nedostatku toho.“

„Otáčanie“ je postup, pri ktorom sa neustále, hodinu za hodinou, úsek za úsekom rozhodujete pre pozitívne veci. Je to cesta k tomu, ako sa cítiť dobre – a dostať všetko, čo chcete.

## Postup č. 17

### Koleso

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď zistíte, že si na základe svojich vibrácií momentálne priťahujete niečo, čo nechcete.
- Keď si uvedomíte, že máte negatívne pocity ohľadne niečoho, čo je pre vás dôležité, a namiesto toho sa chcete cítiť pozitívne.
- Keď sa práve udialo niečo, čo sa vám nepáči, a chcete o tom porozmýšľať a zmeniť svoje naladenie tak, aby ste si to znova nepritiahli.
- Keď chcete dosiahnuť pocit úľavy.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 8) nuda až 17) hnev.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Na základe rôznych zážitkov ľudia často dospievajú k presvedčeniam, ktoré ich udržiavajú vo vibračných vzoroch brániacich im prijať to, po čom túžia. A hoci im tieto ich názory neprinášajú úžitok, mnohí ľudia obhajujú to, že sa opakovane utiekajú k určitým nepríjemným skutočnostiam, slovami: „Veď je to pravda“.

Chceme vám pripomenúť, že niečo sa zhmotní do fyzickej, hmatateľnej, definovateľnej skutočnosti jedine preto, že tomu niekto venoval dostatočnú pozornosť. No iba preto, že sa niekomu podarilo stvoriť si *svoju* pravdu, nemusí to nijako súvisieť s vami alebo s tým, čo si stvoríte vy.

V snahe zaznamenať fakty a udalosti vašej súčasnosti sa často nevedomky udržiavate vo vibračných vzoroch, ktoré zaručujú, že sa niečo potvrdí ako „pravda“ (alebo ako určitá skúmaná skutočnosť) na základe vašich vlastných životných skúseností. Nie je to však preto, že by išlo o nepopierateľnú pravdu, ktorej ste svedkom, ale pretože ste sa s tým dostali prostredníctvom svojej pozornosti do vibračného súladu a zákon príťažlivosti vám tým pádom prináša zodpovedajúce zážitky.

Ľudia pravidelne hovoria, že určité veci nemôžu ignorovať, lebo je to pravda. My im však na to hovoríme, že je to pravda iba preto, že z toho niekto iný urobil pravdu tým, že tomu venoval pozornosť. V takom prípade v skutočnosti hovoríte vlastne toto: „Keďže niekto iný tomu venoval pozornosť a na základe zákona príťažlivosti si to pritiahol do života, ja musím spraviť to isté. Aj keď to nechcem, som povinný/á zopakovať to aj vo svojej vlastnej realite, pretože to už spravil niekto iný.“

Existuje množstvo vecí, ktoré sú pravdou a po ktorých túžite. A existuje množstvo vecí, ktoré sú pravdou, no po ktorých netúžite. My vás povzbudzujeme k tomu, aby ste venovali pozornosť veciam, po ktorých *túžite* – a z *tých* si potom robte svoje životné pravdy.

Väčšina ľudí však cielene nesmeruje svoje myšlienky k tomu, čo v nich vzbudzuje dobrý pocit, a nevedomky si vytvárajú negatívne vzory myslenia, ktoré opakujú stále dokola.

Niektoré vzory myslenia vám samozrejme veľmi dobre slúžia, no iné nie. „Koleso“ vám chce pomôcť zmeniť tie vibračné vzory, ktoré vám nie sú na úžitok. Pri tomto postupe sa môžete cez myslenie dopracovať k lepším pocitom a tým pádom si začať priťahovať lepšie veci.

Odporúčame vám, aby ste tejto metóde venovali pätnásť až dvadsať minút vždy, keď budete mať z niečoho veľmi negatívny pocit, alebo jednoducho keď budete chcieť mať pocit väčšej jasnosti.

Zosilnený negatívny pocit vždy značí dobrú príležitosť zmeniť vašu energiu ohľadne danej veci, pretože niečo, čo prežívate, sa zjavne výrazne vyostrilo. A keď pritom použijete metódu „Kolesa“, pocítite zlepšenie, ku ktorému sa dopracujete empatickejším spôsobom. Odporúčame vám, aby ste tento postup použili vždy, keď si jasne uvedomíte niečo, čo nechcete.

Ide tu o to, aby ste slovne vyjadrili svoju túžbu. Inak povedané, máte hľadať výrok, ktorý by zodpovedal vašej túžbe. Ako viete, že ste ho našli? Pretože sa dostaví pocit úľavy. Inými slovami, daný výrok vás upokojí a vzbudí vo vás o čosi lepší pocit. Akonáhle takýto výrok nájdete, snažte sa naň chvíľu sústrediť, prípadne ho zosilniť či dokonca prehnať, alebo si spomenúť na niečo podobné a udržať pozornosť aspoň sedemnášť sekúnd. Tak sa k nemu bude môcť pridať ďalšia myšlienka... a pomaly tak dospejete k novému, lepšiemu presvedčeniu.

## Príklad „Kolesa“

Nakreslite na čistý list papiera veľký kruh. Doňho nakreslite ďalší kruh s priemerom zhruba päť centimetrov tak, aby s ním bol sústredný. Potom ostaníte sedieť a sústredene sa zadívajte na vnútorný kruh.

Po chvíli zatvorte oči a zamyslite sa nad tým, čo vo vás vyvolalo negatívny pocit. Presne definujte, čo nechcete. Povedzte si: „Viem presne, čo *nechcem*. Čo teda *chcem*?“

Je dobré snažiť sa ujasniť si, čo nechcete, ako aj to, čo chcete, vrátane toho, ako sa pritom chcete *cítiť*.

Napríklad:

Cítim sa tučne, a chcem sa cítiť štíhlo.

Cítim sa chudobne, a chcem sa cítiť bohato.

Cítim sa nemilovaný/á, a chcem sa cítiť milovaný/á.

Cítim sa podvedený/á, a chcem sa cítiť rešpektovaný/á.

Cítim sa choro, a chcem sa cítiť zdravo.

Cítim sa bezmocne, a chcem cítiť svoju silu.

Potom skúste napísať niekoľko viet za okraj väčšieho kruhu, ktoré by vystihli, čo *chcete*. Keď pridete na nejakú výstižnú vetu, spoznáte to. Inými slovami, *ucítite*, či vás určitý výrok takpovediac zhodí na zem, alebo či dobre vystihuje vašu túžbu, takže si ho ponecháte.



Tento postup je veľmi účinný, pretože vety, ktoré napíšete, si sami cielene volíte. Mali by to byť všeobecné výroky, ktorým veríte a ktoré súčasne zodpovedajú vašej túžbe. Keď potom na to myslíte len sedemnášť sekúnd, pridá sa k tomu ďalšia myšlienka a tieto dve myšlienky majú ešte väčšiu silu – taký mocný je zákon príťažlivosti.

Vždy, keď vyjadríte niečo univerzálne, vaše myšlienky majú väčšiu šancu byť čistejšie, čiže bez odporu, ako keď sa vyjadríte nejakou konkrétnou. Sila tohto cvičenia teda spočíva v tom, že sa snažíte vymyslieť také tvrdenia, ktorým veríte, a keď sa na každé z nich budete sústreďovať sedemnášť sekúnd, začnete vysielat čisté vibrácie, ktoré sa budú čoraz viac približovať vašej túžbe.

Predstavte si teda napríklad, že sa v konečnom dôsledku chcete dostať k vete: „Mám dobrý pocit zo svojho tela“ alebo „Moje koleno je v poriadku“. No keby ste tým začali, keby ste hneď na začiatku napísali vetu: „Mám dobrý pocit zo svojho tela,“ vaše pocity by vám prezradili, že energia tohto zámeru nie je celkom v poriadku, lebo vás to len podráždilo a pripomenulo vám to, že sa v skutočnosti *cítite tuční* alebo že vás *bolí* koleno. Takéto vyhlásenie by teda bolo príliš konkrétne.

Inými slovami, bolo by to ako pokúsiť sa naskočiť do vlaku, ktorý ide príliš rýchlo, takže by ste akurát tak spadli a udreli sa. Alebo si predstavte, že skúšate nastúpiť na kolotoč, ktorý sa krúti príliš rýchlo. Nedá sa to, ale keby spomalil, bolo by to možné – a potom by klúdne mohol zasa zrýchliť. Zatiaľ však potrebujete spomaliť „koleso“, spomaliť svoje presvedčenie, aby ste mohli nasadnúť. A akonáhle sa vám to podarí, môžete svoje vibrácie zrýchliť.

Metódou pokusu a omylu si teda môžete vybrať iný výrok. Môžete si povedať niečo ako: „Viem, že moje fyzické telo reaguje na moje myšlienky.“ No, to už je jemnejšie vyjadrenie, aj tomu veríte, lenže na druhej strane vás to tak trochu popudí. Takže ani toto nie je najlepší východzí bod. Hľadáte teda ďalej a skúsite si povedať toto: „Moje telo je na tom do veľkej miery dobre.“ Tomuto veríte. Táto veta pôsobí, že je v poriadku. Takto sa na kolotoči udržíte.

Napíšete si teda túto vetu na papier mimo kruhu a sústredíte sa na ňu. Je to dosť dobrý pocit.

A potom vyslovíte ďalší výrok. Napríklad niečo takéto: „Verím tomu, že vesmír odpovedá na naše vibrácie.“ O tom ste plne presvedčení, takže to sedí. Potom si poviete trebárs: „Toto fyzické telo mi veľmi dobre slúžilo.“ Veríte tomu. Táto veta ostáva. Začínate sa cítiť trochu lepšie. Začínate cítiť malú úľavu. A už na seba nie ste takí naštvaní. Vaše vibrácie sa zvyšujú.

Dodajme teda „kolesu“ trochu sily. Hľadajte ďalšie dobre pôsobiace vety a píšete ich okolo veľkého kruhu. Začnite písať hore, tam, kde by bola dvanásťka, keby to boli hodiny. A pokračujte v smere hodinových ručičiek, až kým nebudete mať dvanásť viet, ktoré vo vás vzbudzujú dobrý pocit. Vaše myšlienky sa však niekedy krútia tak rýchlo, že aj keby ste ich chceli zmeniť, nemáte ako naskočiť na kolotoč. Hra „Koleso“ preto spočíva v tom, aby ste našli myšlienku, ktorá sa nachádza dosť blízko miesta, kde práve stojíte, a tým pádom nespádnete na zem, ale môžete sa začať postupne blížiť k tomu, ako sa chcete cítiť. Je to vynikajúca metóda na premostenie vibrácií.

Dajme tomu, že sa cítite tuční. Prihodilo sa vám niečo, čo vám to pripomenulo, a vy z toho máte v tejto chvíli silné negatívne pocity. Vezmite si papier a do stredu nakreslite kruh, Do kruhu si môžete napísať: „Chcem sa cítiť štíhlo.“

Potom sa na to začnite sústrediť a skúste prísť na myšlienky, ktoré by zodpovedali tomu, ako sa *chcete cítiť* – myšlienky, ktoré vo vás vzbudia dobrý pocit, keď sa nimi budete zaoberať. Skúste prísť na takú myšlienku, ktorá vás nezhodí na zem.

„Opäť môžem byť štíhla.“

Táto myšlienka je príliš vzdialená od toho, čomu v skutočnosti veríte, a hoci by ste jej radi verili, nie je to tak. Sami cítite, že tomu neveríte. A keďže vo vás táto myšlienka nezbudzuje dobrý pocit, zhadzuje vás na zem a teda nie je vhodná.

„Moja sestra je štíhla a krásna.“

Ani táto myšlienka nezbudzuje dobrý pocit. Poukazuje na úspech vašej sestry a ešte viac zdôrazňuje váš vlastný neúspech. Táto myšlienka vás zhadzuje na zem.

„Prídem na niečo, čo bude fungovať.“

Táto myšlienka je síce o trošku lepšia, ako tie predchádzajúce, no ešte stále to nie je ono. Už ste toho vyskúšali dosť, ale ste presvedčení, že nič nefungovalo, takže táto myšlienka vám len pripomína minulé neúspechy. Aj táto myšlienka vás zhadzuje na zem.

„Viem, že aj iní ľudia boli tam, kde som teraz ja, a tí prišli na niečo, čo fungovalo.“

Táto myšlienka vám môže priniesť pocit úľavy. Naozaj sa cítite o trochu lepšie. Nezabúdajte, že nehľadáte absolútne riešenie. Hľadáte iba myšlienku, ktorá by vo vás vzbudila natoľko dobrý pocit, aby ste si ju mohli ponechať. Aby vás nezhodila. Keď ju objavíte, napíšte ju ku kruhu na pozíciu dvanástky a pustite sa do hľadania ďalších príjemných myšlienok.

„Nemusím to všetko zvládnuť ešte dnes.“ (1)

Aj táto môže ostať. Napíšte ju na miesto jednotky na pomyselnom ciferníku.

„Nájdem si nejakú diétu, ktorá bude fungovať.“

To vás zhodí na zem.

„Necítim sa dobre vo svojich šatách.“

To vás zhodí na zem.

„Bolo by fajn kúpiť si na seba niečo nové.“ (2)

Toto ostáva.

„Moje telo sa bude cítiť sviežejšie.“ (3)

Ostáva.

„Budem sa cítiť vitálnejšie.“ (4)

Ostáva.

„Dostanem nové nápady.“ (5)

Dobre. Už začínate zrýchľovať.

„Už teraz viem o niečom, čo mi pomôže.“ (6)

Áno, lepší pocit.

„Páči sa mi, že mám svoj život vo svojich rukách.“ (7)

To sedí.

„Teším sa na túto zmenu.“ (8)

Sedí.

„Páči sa mi cítiť sa dobre.“ (9)

Sedí.

„Páči sa mi mať dobrý pocit z toho, že som vo svojom tele.“ (10)

Sedí.

„Mám zo svojho tela dobrý pocit.“ (11)

Áno!

A teraz, keď ste napísali poslednú vetu, podčiarknite slová, ktoré ste pôvodne vpísali do kruhu, a všimnite si, že teraz už cítite výraznejšiu vibračnú zhodu s touto myšlienkou, pričom len pred niekoľkými minútami ste boli úplne inde.

## **Niečo viac o „Kolese“**

Možno ste už počuli tvrdenie, že sila je v prítomnosti, pretože aj keď myslíte na minulosť či na budúcnosť, robíte to *teraz*. Teraz vysielate určité vibrácie. Akékoľvek tvorivé napätie, spočívajúce v privolávaní životnej sily a umožňovaní jej toku – všetko sa deje práve teraz, v tejto chvíli.

Chceli by sme, aby ste sa niekoľko nasledujúcich dní sústredili na slovo „čerstvý“. Stojíte na *čerstvom* mieste. Tá čerstvosť a sviežosť je skvelá. Radi by sme vám teraz ukázali, ako máte stáť na tomto *čerstvom* mieste a spojiť vašu *čerstvú* energiu s *čerstvou* túžbou a dospieť tak k *čerstvým* výsledkom.

Najlepším nástrojom, aký sme na to objavili, je „Koleso“. Táto metóda vám pomôže preklenúť to, čomu veríte, tak, aby ste sa dostali ku svojej túžbe. A tým vám súčasne prezradzame recept na vytvorenie čohokoľvek – hoci aj radostného vyplňovania daňového priznania: *zistite, po čom túžite, a potom sa s tým uveďte do vibračného súladu.*

## **Iný príklad „Kolesa“**

Začnite jednoducho tým, že sa pokúsite vymyslieť nejakú vetu, ktorá vám dovolí nastúpiť na krútiace sa koleso. Píšte si vety, ktoré sa približujú tomu, čomu už veríte, takže vás takpovediac nezhodia na zem. Inými slovami, ak napíšete: „Baví ma robiť daňové priznanie,“ skončíte na zemi. Ak napíšete: „Podľa mňa je úžasné, že mi vláda vezme peniaze a prefláka ich na zbytočné nezmysly,“ skončíte na zemi. Cieľom je prísť na niečo, čo vás priblíži vašej túžbe a vzbudí vo vás lepší pocit. Mohli by ste teda napísať niečo ako: „Chcem mať čo najlepší život. Je to dobrý pocit, vedieť si plniť svoje povinnosti. Páči sa mi, keď sa mi darí robiť veci načas. Milujem, keď mám v živote pocit poriadku a usporiadanosti.“

No, to je možno trochu prisilné. To však musíte zistiť sami, podľa toho, aký pocit to vo vás vyvolá. Takže metódou pokusu a omylu hľadajte ďalej. Môžete si povedať napríklad niečo takéto: „Pravdepodobne sa už veľmi veľa ľudí cítilo tak, ako sa teraz cítim ja, a zvládli to.“ To vás dostane na koleso!

„Aj keď náš daňový systém nie je dokonalý, je to spôsob, ktorý umožňuje našej vláde fungovať.“ A čo toto, zhodilo vás to na zem, alebo vás to dostalo na koleso?

„Každý rok mi to ide lepšie. Zvládam to vo väčšej pohode. A vymyslím spôsob, aby to bolo ešte viac v pohode. Dane ma nútia mať vo veciach poriadok a udržiavať si prehľad.“

## **Čím lepšie sa cítite, tým lepšie to ide**

Teraz by sme vám chceli povedať toto: nič sme nevyriešili. Inak povedané, nič sa naozaj nezmenilo. Aj tak musíte vyplniť daňové priznanie. Ibaže teraz stojíte na inom mieste, než na akom ste boli predtým. Teraz sa ľahšie dopracujete k jasnosti. Aj pamäť vám bude lepšie slúžiť. Ľahšie si spomeniete, kam ste niečo dali. Inými slovami, všetky tie roztrúsené časti vášho života, ktoré sú v rôznych krabiciach a obaloch a na kopách a na dne tašiek, všetky útržkovité informácie, to všetko sa vám zrazu začne skladať do uceleného obrazu.

Vaša vyššia myseľ vás bude ustavične riadiť a podporovať – tak, ako to nešlo, kým ste si nedopriali trochu času a neuviedli do súladu energiu s túžbou.

Ak sa na niečo sústredíte, nech je to čokoľvek – zámok alebo gombík – privolávate tým životnú silu. Život je o tom, aby ste cítili životnú silu. Pritom nie je podstatné, aký je dôvod privolávania tejto sily. Inak povedané, je možné mať takú istú radosť z vyplňovania daňového priznania, ako z plánovania zaoceánskej výletnej plavby.

Možno tomu neveríte, ale v tom prípade ste zrejme nedovolili energii, aby cez vás bez odporu prúdila k tomu, čomu venujete pozornosť. Privolávate energiu, lebo chcete urobiť to, čo máte urobiť, ale potom jej tok odvrátite, pretože ste navyknutí myslieť spôsobom, ktorý jej nedovoľuje plynúť. Ak cez vás energia prúdi, no vy jej v tom bránite, zažijete poriadny otras. „Koleso“ vás prinúti sústrediť sa dlhšie, ako obvykle, na určitú vec, pričom cielene hľadáte príjemnejšie myšlienky a tým meníte to, čo si priťahujete, k lepšiemu.

Túto jednoduchú, no veľmi účinnú metódu môžete použiť v súvislosti s rozmanitými témami, aké sa vyskytnú vo vašom živote, a s jej pomocou účinne zlepšíte priťahovanie všetkého, čo je pre vás dôležité.

## Postup č. 18

### Objavovanie pocitov

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete zlepšiť určitú situáciu.
- Keď chcete mať viac peňazí.
- Keď si chcete nájsť lepšiu prácu.
- Keď chcete mať krajší vzťah.
- Keď chcete mať telo, v ktorom sa budete lepšie cítiť.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 9) pesimizmus až 17) hnev.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Ľudia celkove venujú oveľa viac pozornosti tomu, čo sa v ich živote deje v danej chvíli, a tak sa dá povedať, že to, čo práve naozaj zažívate, má po vibračnej stránke väčšiu váhu, ako to, po čom túžite alebo čo si predstavujete. Inými slovami, ak túžite byť štíhli, no pritom máte v súčasnosti dosť veľkú nadváhu, vaša *momentálna* skúsenosť pravdepodobne preváži nad vibráciami toho, čo si vizualizujete.

Ľudia často hovoria, že nie sú spokojní s tým, čo je, a že by chceli mať niečo iné. No na otázku, po čom inom teda vlastne túžia, väčšinou len zopakujú, čo im vadí na *tomto* mieste. Napriek tomu, že použijú výraz „chcem byť tam“ alebo „chcem to, čo je tam“, ich vibrácie oveľa viac zodpovedajú tomu, čo je *tu*, v stave, v akom sa práve nachádzajú, než tomu, čo by chceli mať.

V jednej z kapitol prvej časti knihy sme uviedli príklad s nálepkou „smajlíka“, ktorou by ste si v aute chceli zakryť kontrolku stavu paliva pre prípad, že máte prázdnu nádrž. To by vám ale vôbec nepomohlo, a presne tak nemá zmysel používať šťastne znejúce slová, ak sa *necítite* šťastne. Zákon príťažlivosti nereaguje na vaše slová, ale na vibrácie, ktoré z vás vyžarujú. V skutočnosti môžete celkom dobre používať správne znejúce slová a zároveň byť v stave mohutného odporu voči svojmu vlastnému blaho-bytiu. Slová totiž nie sú podstatné – podstatné je to, ako sa *cítite*.

Metóda „Objavovanie pocitov“ vám pomôže ubezpečiť sa, že vyžarujete také vibrácie, ktoré vám slúžia. Uvedomíte si totiž, čo si vlastne priťahujete. Používa sa pri nej predstavivosť: tvárite sa, že vaša túžba už je splnená a že teraz prežívate podrobnosti tohto naplnenia.

Ak sa sústredíte na to, ako sa *cítite*, keď prežívate splnenie svojej túžby, nemôžete naraz *precitovať aj jej nesplnenie*. Tým takpovediac vyrovnáte ručičky váh, takže aj keď sa

vaša túžba v skutočnosti ešte nesplnila, vysielate také vibrácie, ako keby sa už splnila – a potom sa *musí* splniť.

Vesmír nevie, či vysielate určité vibrácie preto, lebo niečo zažívate, alebo preto, lebo si predstavujete, ako to zažívate. V každom prípade však na vaše vibrácie reaguje tak, že musí nasledovať ich zhmotnenie.

Predstavte si, že máte v schránke už druhú výzvu k úhrade ďalšej nezaplatenej faktúry. Keď otvárate obálku, máte veľmi nepríjemný pocit, pretože v tejto chvíli nevíete, ako zaplatíte. Táto faktúra už je po termíne splatnosti, a pritom máte ešte niekoľko ďalších nezaplatených účtov, tiež po termíne splatnosti. Máte pocit, že je toho na vás moc, a ste bezradní: „Chcem viac peňazí,“ povieť si. „Chcem oveľa viac peňazí,“ dodáte s ešte väčším dôrazom. Sú to však len prázdne slová, ktoré nemajú vôbec žiadny vplyv na to, čo si priťahujete, lebo to, čo si priťahujete, nezodpovedá vašim slovám. To, čo si priťahujete, zodpovedá vašim bežným vibráciám, a to, ako sa *cítite*, vám hovorí, čo si vlastne priťahujete. A momentálne ste plní rozbúrených pocitov, ktoré jasne odrážajú stav nedostatku peňazí.

Pri tomto postupe je vašou úlohou predstaviť si niečo, čo by vo vás vyvolalo vibrácie, ktoré by vám *dovolili* mať peniaze. Vaším cieľom je predstaviť si to, čo vo vás vyvolá *dobrý* pocit. Snažte sa zistiť, aký by to bol *pocit*, keby ste mali dosť peňazí, namiesto toho, ako sa cítite, keď *nemáte* dosť peňazí.

Môžete si napríklad spomenúť na dobu, kedy ste mali viac peňazí, a ak ste nikdy nemali viac peňazí, určite ste mali aspoň nejaké obdobie, kedy ste neboli v strese kvôli nezaplateným účtom. Keď sa vám podarí vyvolať takúto spomienku, snažte sa spomenúť si na čo najviac podrobností, aby ste to čo najviac precítili.

Alebo sa môžete tváriť, že máte viac peňazí, než koľko vám treba. Tvárte sa, že máte toľko peňazí, že nevíete, čo s nimi – predstavte si, že ich máte celé kopy, v komore aj pod posteľou. V duchu sledujte, ako idete do banky s plným vedrom drobných, ktoré chcete vymeniť za bankovky. Predstavte si, ako dostávate dvadsať-, päťdesiat- a stokorunáčky a vymieňate ich za tisíckorunáčky len preto, aby ste ich mohli lepšie uskladniť.

Môžete si tiež predstaviť, že máte neobmedzenú kreditnú kartu, ktorá je čarovná; každý deň ju používate a raz do mesiaca všetky výdaje zázračne vyplatíte. Predstavte si, že vaše peniaze v banke vám prinášajú také vysoké úroky, že výdaje za kreditnú kartu ani nepostrehnete.

Čím častejšie budete túto hru hrať, tým lepšie vám to pôjde a tým viac vás to bude baviť. Keď si niečo predstavujete alebo na niečo zámerne spomínate, aktivujete nové vibrácie – a meníte to, čo si priťahujete. A keď sa zmení to, čo si priťahujete, váš život začne byť lepší vo všetkých oblastiach, v ktorých ste sa dopracovali k lepším pocitom.

## Postup č. 19

### Ako sa zbaviť dlhov

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď chcete zažiť úľavu z toho, že ste zbavení dlhov.
- Keď nechcete žiť „z ruky do úst“.
- Keď chcete mať lepší pocit ohľadne peňazí.
- Keď chcete zvýšiť tok peňazí vo vašom živote.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 10) frustrácia, podráždenosť, netrpezlivosť až 22) strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Začnite tým, že si zadovážite nejaký zápisník rozdelený na stĺpce. Počet stĺpcov by mal zodpovedať množstvu vašich mesačných výdajov. Do prvého stĺpca dajte hlavičku, ktorá pomenuje váš najväčší mesačný výdaj – napríklad „Nájomné“. Hneď pod to vpíšte sumu, ktorú musíte každý mesiac zaplatiť, a zakrúžkujte ju. Pod to, na tretí riadok, potom napíšte, koľko robí váš celkový súčasný dlh za nájom.

Druhý stĺpec bude zodpovedať vášmu druhému najväčšiemu mesačnému výdaju, tretí tretiemu atď. Celkom hore, nad prvý riadok, si potom napíšte túto afirmáciu: „Mojou túžbou je dodržať všetky tieto finančné záväzky a v niektorých prípadoch zaplatiť dokonca dvojnásobok toho, čo sa odo mňa očakáva.“

Zakaždým, keď vám príde nejaký účet, vezmite svoj zápisník a v prípade potreby upravte mesačnú sumu. Ak sa nezmenila, zapíšte si rovnakú sumu.

Keď dostanete prvý účet, zaplaťte ho, a keď príde čas zaplatiť najmenší mesačný výdaj (zodpovedajúci položke v poslednom stĺpci, úplne vpravo), zaplaťte dvojnásobok požadovanej sumy. Pritom si zapíšte nový zostatok dlhu.

Spočiatku vám to môže pripadať čudné, no napriek tomu, že nemáte dosť peňazí, aby ste zaplatili všetko, čo je vo všetkých stĺpcoch, zakaždým zdvojnásobte platbu v poslednom stĺpci. A buďte radi, že ste dodržali svoj nový sľub, ktorý ste dali sami sebe, že sa vynasnažíte splatiť všetky svoje dlžoby a v niektorých prípadoch úhradu dokonca zdvojnásobiť.

Pretože sa teraz dívate na svoje financie novým spôsobom, vaše vibrácie sa začnú okamžite meniť. Keď pocítite čo len štipku hrdosti za to, že ste dodržali slovo, vaše vibrácie sa zmenia. A táto zmena vibrácií, aj keď iba malá, začne viesť k zmene vášho finančného stavu.

Ak to budete robiť poctivo, vaša inak zameraná pozornosť začne pozitívne ovplyvňovať všetko vo vašom živote, čo sa týka peňazí. Namiesto toho, aby ste dostali strach, keď nájdete v schránke ďalší nezaplatený účet, s radosťou si urobíte záznam do svojho zápisníka. A táto zmena postoja aj vibrácií povedie k zmene finančného obrazu.

Začnú k vám prichádzať nečakané peniaze. Začnú sa diať rôzne nezvyčajné veci. V tom prípade si *uvedomte*, že to je výsledok vášho nového zamerania a následnej zmeny vašich vibrácií.

Keď sa vo vašom živote objavia peniaze navyše, uvidíte, že si do posledného stĺpca zapíšete ďalšiu dvojnásobnú splátku s radosťou. A čoskoro bude dlh splatený, takže budete môcť celý ten stĺpec vyškrtnúť. Tak bude miznúť stĺpec za stĺpcom a vzdialenosť medzi vašimi príjmami a výdavkami sa bude zväčšovať. Váš pocit finančného blahobytu sa zlepší hneď v prvý deň, kedy začnete túto hru hrať. A ak ju budete brať vážne, vaše vibrácie ohľadne peňazí sa zmenia tak výrazne, že čoskoro nebudete mať žiadne dlhy, ak je to to, po čom túžite.

Na dlhoch nie je nič zlé, no ak vás vaše dlhy nepríjemne ťažia, vaše vibrácie ohľadne peňazí vzbudzujú odpor. Keď sa však toto bremeno odľahčí a vy získate ľahší a slobodnejší pocit, znamená to, že sa váš odpor uvoľnil a vy budete v stave, kedy môžete dovoliť, aby do vášho života začalo hojne prúdiť blaho-bytie.

## Niečo viac o peniazoch a ekonomike

Ako sme povedali pri postupe č. 17, je rovnako ľahké stvoriť zámok, ako trebárs gombík. Ide len o to, na čo sa sústredíte – či na zámok, alebo na gombík. A na druhej strane môže byť rovnako uspokojivé stvoriť gombík, ako zámok. Nech však ide o hocičo, ak sa na to sústredíte, privoláвате životnú energiu, a v živote ide o to, aby ste *cítili* prúdenie životnej sily. Dôvod, pre ktorý to robíte, už nie je podstatný.

Čo keby ste si teda vytvorili mohutný tok finančnej hojnosti? Čo keby ste sa naučili tak dobre používať svoju predstavivosť, že by k vám peniaze začali prichádzať veľmi ľahko? A čo keby ste peniaze bezstarostne míňali a poskytovali tak príležitosť mnohým iným ľuďom? Veď ako lepšie sa dajú peniaze použiť, než ich minúť a teda vložiť späť do ekonomického systému a dať tak k dispozícii iným? Čím viac míňate, tým viac ľudí z toho má úžitok – a môžu sa pridať a hrať s vami.

Vašou úlohou je využívať energiu. Preto ste tu, preto jestvujete. Ste bytosti, cez ktoré prúdi energia – ste tým, kto sa sústredí a vníma. Ste tvorcami. A v celom vesmíre nie je nič horšie, ako prísť do prostredia, kde vládne toľko kontrastov a kde sa tak ľahko rodia rôzne túžby, a nedovoliť energii, aby prúdila smerom k tomu, po čom túžite. To je skutočné mrhanie životom.

Neexistuje žiadna nedôstojná alebo naopak úctyhodná práva. Existujú len rôzne príležitosti zamerať sa na rôzne veci. Akákoľvek úloha vás môže naplniť a uspokojiť práve tak, ako hocikaká iná, pretože stojíte na rozhodujúcej hranici myslenia a prúdi cez vás Zdroj – bez ohľadu na to, do čoho sa pustíte. Čokoľvek, do čoho sa pustíte, a teda sa rozhodnete, že v tom smere dovoľíte energii plynúť, vám môže prinášať radosť. Nejde o to, že by ste sa museli rozhodovať medzi *materiálnym* a *duchovným*. Všetko na tomto fyzickom, hmotnom živote je duchovné. Všetko je v konečnom dôsledku produktom ducha. Netreba si pritom nič dokazovať. Buďte v spojení so svojím duchovným Ja a pritom tvorte ako fyzický diablo.



## **Ak na tom budete finančne horšie, nepomôžete tým chudobným ľuďom**

Predstavte si, aká bola ekonomika amerického národa pred niekoľkými stovkami rokov. Čo sa odvtedy zmenilo? Objavili sa azda nové zdroje na iných planétach? Nepribudlo náhodou oveľa viac ľudí, ktorí majú oveľa viac túžob, ktoré im spĺňa nekonečná a neobmedzená nefyzická energia?

Nik z vás nikdy nepovie: „No, už som tak dlho zdravý/á, že teraz budem nejaký čas chorý/á, aby som umožnil/a aj iným ľuďom byť zdraví.“ Dobre totiž viete, že váš zdravotný stav nijako nesúvisí so zdravím druhých. Vy nevyužívate svoje zdravie na ich úkor. A presne tak je to aj s bohatstvom. Ľudia, ktorým sa podarilo dostať do vibračného súladu s bohatstvom – takže bohatstvo prúdi k nim a cez nich – nikoho iného o to bohatstvo nepripravujú. *Nemôžete byť dostatočne chudobní na to, aby ste tým pomohli biednym ľuďom mať sa dobre. Iba ak sa vy sami máte dobre, máte čo ponúknuť druhým. Ak chcete pomáhať druhým, čo najviac sa naladte a napojte na Zdroj hojnosti.*

Buďte vďační tým ľuďom, ktorí vám poskytujú príklady blahobytu. Ako by ste vedeli, že je možné byť bohatý, keby okolo vás neboli dôkazy toho? Všetko je to o protikladoch, ktoré vám pomáhajú jasnejšie si uvedomiť, po čom túžite. Peniaze nie sú zdrojom šťastia, ale ani zdrojom zla. Peniaze sú výsledkom toho, ako niekto nahromadí energiu. Ak peniaze nechcete, nepriťahujte si ich. Ale upozorňujeme vás, že kritizovanie ľudí, ktorí majú peniaze, vás udržuje v stave, kedy k vám nemôže prísť ani nič iné, čo *chcete*, napríklad zdravie, jasnosť a blaho-bytie.

Ak je vám pomyslenie na peniaze nepríjemné, znamená to, že s touto témou sa pre vás spája nejaká silná túžba a že vám na nich teda veľmi, veľmi, veľmi záleží. Preto by ste sa mali snažiť nájsť spôsob, ako o peniazoch rozmýšľať a mať pritom dobrý pocit. Rovnako účinné je ale myslieť na hocičo iné a mať pritom dobrý pocit – a nechať to prísť. Nemusíte myslieť na peniaze, aby ste k sebe peniaze nechali prísť. Nedá sa ale myslieť na *nedostatok* peňazí a pritom ich priťahovať.

## **Úspech spočíva v tom, že máte radosť**

Sme veľmi radi, keď vidíme, ako sa tešíte z úspechov druhých, pretože ak vás to teší naozaj úprimne, znamená to, že ste na dobrej ceste k vlastnému úspechu. Mnohí ľudia si myslia, že úspech je to, keď dosiahnu všetko, čo chcú. No my tvrdíme, že to je *smrť*, lenže taký druh smrti vlastne ani neexistuje. Úspech neznamená mať všetko hotové a ukončené. Znamená stále snívať a mať pozitívne pocity počas toho, ako sa veci vyvíjajú. *Mierou úspechu v živote nie sú peniaze ani veci – mierou úspechu je množstvo radosti, ktorú cítite.*

Možno rozmýšľate nejako takto: „Keď vidím úspešných ľudí – čím mám na mysli bohatých a šťastných ľudí – vidím, že niektorí sú aj bohatí, *aj* šťastní. Pod úspešnými ľuďmi mám v skutočnosti na mysli *ľudí, ktorí sú naozaj šťastní* – ľudí, ktorí sa naozaj tešia, ktorí sa nadšene vrhajú do nového dňa. Skoro všetci bez výnimky mali tvrdé začiatky a to z nich najprv urobilo veľkých rebelov. Potom si našli spôsob, ako sa uvoľniť a prihlásiť k svojmu rodenému právu blaho-bytia.“

Úspech spočíva v šťastnom živote a šťastný život je len sledom šťastných chvíľ. Väčšina ľudí si však šťastné chvíle nedovoľuje, pretože majú príliš veľa práce v snahe mať šťastný život.

## **Namiesto toho, aby ste si bohatstvo „zarobili“, „dovoľte“ si ho**

Vaše činy nijako nesúvisia s vaším bohatstvom! Vaše bohatstvo je reakciou na vaše vibrácie. Vaše presvedčenia sú samozrejme súčasťou vašich vibrácií, a preto ak veríte tomu, že k bohatstvu sa musíte dopracovať činnosťou, mali by ste sa tohto názoru zbaviť. Boli by sme radi, keby ste z vášho slovníka aj z vášho myslenia úplne vypustili slovo *zarábať* a nahradili ho slovom *dovoľiť si*. Svoje blaho-bytie si máte *dovoľiť*; nemusíte si naň zarobiť alebo si ho niečím zaslúžiť. Jediné, čo musíte urobiť, je rozhodnúť sa, čo by ste chceli zažiť, a potom si to dovoliť prijať. Nie je to niečo, o čo sa treba snažiť alebo o čo treba bojovať. Všetci ste hodnotné bytosti a zaslúžite si blaho-bytie.

*Všetky zdroje, aké by ste mohli niekedy chcieť či potrebovať, máte na dosah ruky. Jediné, čo sa po vás chce, je ujasniť si, čo s nimi chcete robiť, a potom si predstavovať, aký to bude pocit, keď to nastane. Nie je nič, čo by ste nemohli byť, robiť či mať. Ste požehnané bytosti a do tohto fyzického prostredia ste prišli na to, aby ste tvorili. A jediné, čo vás brzdí, sú vaše vlastné rozporuplné myšlienky. Vaše pocity vás však upozornia vždy, keď budete takéto myšlienky mať. Život má byť radostný, zábavný a príjemný! Ste silní tvorcovia a darí sa vám presne podľa plánu.*

Viac si toho vychutnávajte a menej toho naprávajte. Viac sa smejte a menej plačte. Očakávajte viac pozitívnych a menej negatívnych vecí. Nič nie je dôležitejšie, než aby ste sa dobre cítili. Len to skúšajte a sledujte, čo sa bude diať.

## Postup č. 20

### Nechajte to na manažéra

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď máte pocit, že máte priveľa práce.
- Keď chcete mať viac času na veci, ktoré máte radi.
- Keď sa chcete stať mocným tvorcom, ktorým ste mali byť už od narodenia.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 10) frustrácia, podráždenosť, netrzeplivosť až 17) hnev.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Predstavte si, že ste majiteľom veľmi veľkého podniku, ktorý má tisíce zamestnancov. Niektorí vyrábajú vaše produkty, iní majú na starosti marketing; sú tam ekonómovia, účtovníci a poradcovia, odborníci na reklamu, grafici a dizajnéri – tisícky ľudí, ktorí pracujú na tom, aby bola vaša firma úspešná.

A teraz si predstavte, že by osobne nepracujete so žiadnym z týchto ľudí, ale máte manažéra, ktorý je s nimi v styku, ktorý ich pozná, radí im a riadi ich. Preto sa vždy, keď máte nejaký nápad alebo o niečom rozmýšľate, obráťte na tohto svojho manažéra a on povie: „Hneď to zariadim.“ A naozaj to zariadi. Dobre, efektívne, presne – tak, ako si to predstavujete.

Možno si teraz hovoríte, že by sa vám páčilo mať takého manažéra – niekoho, na koho by sa dalo spoľahnúť a kto by sa staral o vaše dobro.

A my na to hovoríme, že *vy takého manažéra máte, a dokonca oveľa lepšieho. Máte manažéra, ktorý neustále pracuje pre vaše dobro a ktorý sa volá zákon príťažlivosti. Stačí vám iba požiadať a tento vesmírny manažér je vám hneď k službám.*

Lenže väčšina z vás sa na tohto manažéra nedíva týmto spôsobom. Napriek tomu, že ho máte, stále beriete zodpovednosť na svoje plecia. Inými slovami, hovoríte: „No áno, iste, zákon príťažlivosti síce funguje, ale všetko musím urobiť ja.“ Lenže na čo je potom zákon príťažlivosti dobrý? To je potom také, ako keby ste mali manažéra, ktorému ročne platíte milión korún, no vždy, keď sa vás spýta, čo od neho chcete, poviete: „Nie, nie, kdeže, nič nepotrebujem. S radosťou vás platím len za to, že ste oficiálne môj manažér.“ A vy sami zatiaľ robíte všetku kancelársku aj manuálnu prácu. Driete do úmoru, ste stále unavení, a váš manažér sa zatiaľ vypaľuje niekde na pláži.

Také niečo by ste netrpeli, alebo snád áno? Prinútili by ste svojho manažéra „makať“. Dávali by ste mu rôzne úlohy a očakávali, že ich splní. A presne tak treba využívať aj zákon príťažlivosti. Oznamujte svoje požiadavky a očakávajte, že budú splnené. A keď to takto

robíte, spĺňate dve podmienky, ktoré sú nutné, keď chcete slobodne tvoriť: určujete, po čom túžite, a dovoľujete vesmíru, aby vám to poskytol.

Stanoviť si cieľ je ako zadať úlohu vesmírnemu manažérovi. A dosiahnuť vibrácie *dovolenia* je ako odísť nabok a dôverovať svojmu manažérovi, že všetko zariadi a že ak sa od vás bude niečo chcieť, upozorní vás na to. Inými slovami, ak bude treba, aby ste rozhodli o niečom ďalšom, dozviete sa to.

Svoj život nikomu *nezverujete* – svoj život si *vytvárate*. Ste skôr vizionárom, ktorý tvorí, než „konateľom“. No aj tak bude stále veľa vecí, ktoré budete chcieť robiť. Rozhodne vás nechceme odrádzať od aktivity. Aktivita je zábava. V celom vesmíre nie je nič lepšie, ako mať túžbu, s ktorou ste vo vibračnom súlade, a vďaka tomu byť v spojení so Zdrojom energie – a byť inšpirovaní k činu. To je potom maximálne využitie tvorivého procesu – v celom vesmíre nie je nič lepšie, ako inšpirované konanie.

## Postup č. 21

### Návrat k prirodzenému zdraviu

#### Kedy je tento postup vhodný:

- Keď sa necítite dobre.
- Keď vám stanovili znepokojujúcu diagnózu.
- Keď vás niečo bolí.
- Keď sa chcete cítiť vitálnejšie.
- Keď máte nejasný strach v súvislosti so svojím telom.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádzate v rozmedzí 10) frustrácia, podráždenosť, netrpezlivosť až 22) strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 72, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Toto cvičenie robte tak, že pohodlne ležíte na príjemnom mieste – čím pohodlnejšie sa cítite, tým lepšie. Vyhradte si na to aspoň pätnásť minút, kedy by vás nemalo nič rušiť.

Napíšte si nasledujúci zoznam a keď si ľahnete, pomaly si ho nahlas prečítajte:

- Pre moje telo je prirodzené, aby bolo zdravé.
- Aj keď ja neviem, čo mám robiť, aby mi bolo lepšie, moje telo to vie.
- Mám miliardy buniek, ktoré majú svoje vlastné vedomie a vedia, ako dosiahnuť svoju individuálnu rovnováhu.
- Keď táto choroba prepukla, nevedel/a som to, čo viem teraz.
- Keby som vtedy vedel/a to, čo viem teraz, táto choroba by nemohla vzniknúť.
- Nemusím poznať dôvod vzniku tejto choroby.
- Nemusím vysvetľovať, ako je možné, že prežívam túto chorobu.
- Stačí mi túto chorobu jemne a postupne odstrániť.
- Nevadí, že vypukla, lebo v tomto momente už začína meniť smer.
- Je prirodzené, že môjmu telu chvíľu potrvá, kým sa naladí na moje lepšie myšlienky o blaho-bytí.
- Netreba sa s ničím ponáhľať.
- Moje telo vie, čo má robiť.
- Blaho-bytie je pre mňa prirodzené.
- Moja vnútorná bytosť vníma moje fyzické telo.
- Moju bunky si žiadajú to, čo potrebujú, aby sa im darilo, a Zdroj energie na tieto požiadavky odpovedá.

- Som vo veľmi dobrých rukách.
- Teraz sa uvoľním a umožním komunikáciu medzi mojím telom a mojím Zdrojom.
- Jedinou mojou povinnosťou je uvoľniť sa a dýchať.
- To dokážem.
- Ľahko to dokážem.

Potom ostaňte ležať a vychutnávajte si pohodlný povrch, na ktorom ležíte. Sústreďte sa na svoj dych – nádych a výdych, nádych a výdych. Vaším cieľom je cítiť sa čo najpríjemnejšie.

Dýchajte zhlboka, tak, ako sa len dá, ale pritom si udržiajte pocit pohodlia. Nenúťte sa do toho. Nič nerobte nasilu. Nemáte robiť nič iné, len sa uvoľniť a dýchať.

S najväčšou pravdepodobnosťou začnete v tele cítiť akýsi jemný, slabý pocit. Usmejte sa a uvedomte si, že to Zdroj energie práve splní špeciálnu požiadavku vašich buniek. Práve precitujete liečivý proces. Nesnažte sa ho zosilniť alebo mu nejako napomôcť. Len ostaňte uvoľnení a dýchajte – a dovoľte tomu, čo sa deje, aby sa dialo.

Ak ste na začiatku, keď ste si ľahli, mali nejaké bolesti, pridajte k predchádzajúcemu zoznamu ešte tieto výroky:

- Tento pocit bolesti je znakom toho, že Zdroj reaguje na žiadosť mojich buniek o energiu.
- Tento pocit bolesti je úžasným znakom toho, že pomoc už je na ceste.
- Pri vnímaní tejto bolesti sa uvoľním, pretože chápem, že je to príznak zlepšenia.

A potom skúste zaspáť, ak sa dá. Usmejte sa pri pomyslení, že všetko je v poriadku. Dýchajte a uvoľnite sa – a dôverujte.

## **Niečo viac o vašom fyzickom tele**

Keď najbližšie pocítite niečo nepríjemné (po telesnej stránke), zastavte sa a povedzte si: „Tento nepríjemný pocit nie je nič iné, ako moje uvedomenie si odporu. Je načase uvoľniť sa a dýchať, uvoľniť sa a dýchať, uvoľniť sa a dýchať.“ A v priebehu niekoľkých sekúnd sa opäť budete cítiť dobre.

Každá bunka vášho tela je v priamom styku s tvorivou životnou silou, na ktorú samostatne reaguje. Keď máte radosť, všetko vo vás sa otvorí, takže môžete naplno prijímať životnú silu. Keď máte pocit viny, strachu alebo hnevu, všetko vo vašom tele sa stiahne a uzavrie, takže životná sila nemôže tak dobre prúdiť. Fyzické prežívanie spočíva v tom, aby ste sledovali tento obeh energie a udržiavali ho čo najplynulejší. Vaše bunky vedia, čo majú robiť; privolávajú si energiu.

Neexistuje stav, ktorý by sa nedal zlepšiť, práve tak, ako neexistuje obraz, ktorý by sa nedal premaľovať. Ľudia majú množstvo obmedzujúcich myšlienok, ktoré vzbudzujú dojem, že s takzvanými nevyliciteľnými chorobami alebo nemennými stavmi sa nedá nič robiť. My však tvrdíme, že „nemenné“ sú iba preto, lebo tomu veríte. Raz sa nás ktosi opýtal, či má telo nejaké limity, čo sa týka schopnosti vyliečiť sa. Odpovedali sme, že nie – okrem vášho presvedčenia. Na to sa ten človek spýtal: „Prečo potom ľuďom nenarastie noha alebo ruka, ak o ňu prídu?“ A my sme povedali: „Pretože neveria, že sa to dá.“

## Ale čo ak je choré malé dieťa?

Ľudia sa často pýtajú, čo v prípade chorých detí a novorodencov. Tieto deti boli už v maternici vystavené vibráciám, ktoré im nedovolili prijať stav blaho-bytia, v ktorom by inak boli. Akonáhle sa však narodia, môžu byť povzbudzované k mysleniu, ktoré stav blaho-bytia dovoľuje, a bez ohľadu na svoj stav sa ich telo môže pretvoriť na zdravé.

Vaším prirodzeným stavom je byť úplne zdraví. Vaším prirodzeným stavom je mať hojnosť. Vaším prirodzeným stavom je cítiť sa dobre. Vaším prirodzeným stavom je mať pocit jasnosti. Byť zmätení, nemať niečoho dosť alebo cítiť sa vinní pre vás nie je prirodzené. Nie je to prirodzené. Nie je to prirodzené pre vaše pravé Ja. Lenže zjavne to je prirodzené v rámci toho, ako si ľudia počas svojho fyzického života zvykli rozmyšľať.

Vždy, keď máte nejaký fyzický problém, či už telesný, alebo psychický, vždy, úplne vždy to znamená len jedno: „Mám túžbu, ktorá privoláva energiu, lenže rozmyšľam spôsobom, ktorý tejto energii nedovoľuje plynúť, a tak som si v tele vytvoril/a odpor.“ A v každom jednom prípade sa dá symptóm či bolesť odstrániť tak, že sa človek uvoľní a snaží sa dosiahnuť pocit úľavy.

Ľudia sa čudujú, prečo je na svete toľko ochorení, ak tvrdíme, že neexistuje nijaký „zdroj chorôb“. Dôvod je ten, že chorí si nachádzajú množstvo výhovoriek, prečo sa udržiavajú vo vibračnom nesúlade so zdravím. Dobrý stav k sebe jednoducho nepúšťajú. A keď k sebe nepustia blaho-bytie, jeho neprítomnosť má podobu ochorenia. A keď to tak robí dostatočné množstvo ľudí, začnete si hovoriť: „Choroby určite musia mať nejaký pôvod. Podme ich nejako označiť. Napríklad rakovina. Dajme im rôzne strašné názvy a verme tomu, že ľudí napádajú.“ Lenže my tvrdíme, že choroba nikdy nikoho „nenapadne“. Deje sa iba to, že si ľudia na základe pokusov a omylov a vzájomných konfliktov pestujú vzory myslenia, ktoré k nim nepustia blaho-bytie.

Keď k sebe blaho-bytie nepustíte, prejaví sa to vo forme tienistých stránok vášho života a rôznych chorôb, ako aj nedostatku toho, čo chcete. Potupne potom začnete veriť, že je to určitá objektívna realita, ktorá má niekde svoj zdroj. A potom vymýšľate obrovské množstvá spôsobov, ako sa pred týmto „pôvodom zla“ chrániť, pričom nič také neexistuje ani nikdy neexistovalo.

## Čo ak vám bola stanovená strašná diagnóza

Ak vám lekár oznámi diagnózu, ktorá sa vám nepáči, máte sklon povedať si: „Panebože! Ako je možné, že som sa dostal/a tak ďaleko od toho, čo tak veľmi chcem?“ My však tvrdíme, že nejde o veľkú vec – len o sled maličkostí. Ide o to, že ste pravidelne mali možnosť povedať si: „Môžem si vybrať túto príjemnú, alebo túto nepríjemnú myšlienku. Lenže už som zvyknutý/á na to, čo *nie je* príjemné. Dennodenne som teda naladený/á neprijímať a tento stav si stále udržiavam.“

O nič iné tu nejde! Nedajte sa teda ničím zastrašiť. Všetko, čo je, je len vedľajším produktom určitej zhody energie a iba vám to pomáha lepšie si ujasniť, čo vlastne chcete – a hlavne vám to pomáha začať citlivejšie vnímať, či ste naladení na prijímanie, alebo nie.

Zdravie alebo odopieranie zdravia závisí len od toho, ako rozmyšľate, akú máte náladu, postoj a prevládajúce myšlienky. Každá živá bytosť, človek aj zviera, má sklon neustále sa vracieť ku svojmu prirodzenému mysleniu, aj keď je občas vyrušená z rytmu. *Liečenie tela v skutočnosti spočíva v tom, že sa lieči myseľ. Je to všetko bez výnimky o psychosomatike.*

Neexistuje nič, čo by sa nedalo uviesť späť do stavu blaho-bytia. Lenže musíte byť odhodlaní myslieť na to, čo vo vás vzbudzuje dobrý pocit. A preto teraz chceme povedať niečo veľmi odvážne: *každá choroba – akákoľvek – sa dá vyliečiť v priebehu niekoľkých dní, ak na ňu dokážete prestať myslieť a dosiahnuť odlišné vibrácie. Čas potrebný na uzdravenie potom závisí od pomeru toho všetkého, pretože trvá oveľa dlhšie, kým sa nejaký telesný neuh objaví, než kým zmizne.*

## **Choroba ako predĺženie negatívnych pocitov**

Fyzická bolesť je len predĺžením pocitov. Je to stále o tom istom. Existujú dva druhy pocitov – dobré a zlé. To znamená, že buď ste napojení na svoj prúd energie, alebo svojej energii nedovoľujete prúdiť. Choroba alebo bolesť je len predĺžením negatívnych pocitov, a ak im prestanete klásť odpor, o nič iné už nejde.

*Musíte si opakovať určité špeciálne pozitívne myšlienky o svojom tele, aby bolo také, aké chcete? Nie. Ale nesmiete si opakovať ani určité špeciálne negatívne myšlienky. Keby ste už nikdy ani nepomysleli na svoje telo, ale namiesto toho by ste mali jednoducho rôzne príjemné myšlienky, vaše telo by sa dostalo do svojho prirodzeného zdravého stavu.*

Môžete žiť príjemne, radostne, bezstarostne a zdravo, kým máte túžby, ktoré do vás vlievajú životnú silu. Ľudia nezomierajú preto, lebo vypršal ich čas. Zomierajú preto, lebo nedovoľujú tomuto priestoru, aby v nich stimuloval ďalšie dôvody, prečo žiť. Jediný dôvod, prečo človek zomrie, je ten, že prestane byť rozhodnutý byť tu, alebo sa rozhodne byť nefyzický.

## **V týchto telách by ste mohli žiť donekonečna**

Chceme azda povedať, že by ste mohli dosiahnuť vrcholný fyzický stav ľudského tela a udržať si ho, kým by ste v tomto tele fyzicky ostali? Odpoveď je... rozhodne áno. A nemáme tým na mysli ani to, že by ste jedného dňa dosiahli vrchol a hneď na to skočili z útesu. Máme na mysli to, že môžete dosiahnuť vrchol a vychutnávať si to nekonečne dlho. Prečo však potom ľudia bežne zažívajú niečo úplne iné? Pretože skoro všetci sa dívajú okolo seba a vibrujú podľa toho, čo vidia. Čo teda treba robiť? Menej sa dívajte a viac si predstavujte, až kým to, čo si predstavujete, nebude vašou bežnou vibráciou.

V týchto telách by ste mohli ostať donekonečna, keby ste vášmu prostrediu dovolili neustále vo vás vzbudzovať nové, životodarné, čisté túžby, ktorým by ste nekládli odpor. Neustále by ste mohli chcieť nové veci a tieto vaše túžby by do vás vlievali životnú silu. Inak povedané, žili by ste radostne, neviazane, búrlivo a vášnivo. A na základe rovnakého postoja by ste sa potom vedome rozhodli odísť.

## **Každý si sám privolá svoju smrť**

Tým najlepším dôvodom na odchod do nefyzickej sféry nie je to, že vám je zle na tomto fyzickom svete. Je ním pocit, že ste tu už všetko zavřšili a teraz potrebujete iný uhol pohľadu. Smrť je stiahnutie vedomia – ako keď presuniete pozornosť z jednej veci na inú.

Každá smrť nastáva v dôsledku vyvrcholenia vibrácií danej bytosti. V tomto smere neexistuje žiadna výnimka. Nikto, ani človek, ani zvier, neprejde do nefyzickej sféry bez svojho vnútorného vibračného súhlasu. Dá sa teda povedať, že každá smrť je vlastne samovražda, pretože si ju každý sám privolá.



Ste večné bytosti, ktoré samé seba premietajú z nefyzickej sféry ďalej a občas sa premietnu do fyzickej osobnosti. A keď je fyzická osobnosť v danom časovom úseku dokonaná, vyššie Ja sa na ňu prestane sústreďovať. Je to asi takto: ste tu a občas si zájdete do kina. Stále ste to však vy, kto chodí do kina a von z kina.

Tu je jedno užitočné pravidlo: ak veríte, že niečo je dobré, a urobíte to, bude vám to na úžitok. Ak ste presvedčení, že niečo je zlé, no aj tak to spravíte, bude to pre vás veľmi škodlivý zážitok. Nie je nič horšie, ako robiť niečo, o čom ste presvedčení, že to nie je vhodné. Preto buďte jednoznační a spokojní so všetkým, prečo sa rozhodnete, pretože väčšinu konfliktov vo vašich vibráciách spôsobuje vaša rozpoltenosť.

*Rozhodnite sa, čo chcete, sústreďte sa na to a zistite, aký to bude pocit – a okamžite to budete mať. Nemáte dôvod trpieť alebo bojovať.*

## Postup č. 22

### Posun smerom hore na stupnici pocitov

#### Kedy je tento postu vhodný:

- Keď sa cítite zle a nedarí sa vám začať sa cítiť lepšie.
- Keď sa vám stalo niečo, čo vás úplne položilo (napríklad vám niekto zomrel, opustil vás partner, vášho psa zrazilo auto atď.).
- Keď musíte zvládnuť určitú krízu.
- Keď vám bola zistená nejaká strašná choroba.
- Keď niekomu, koho milujete, bola zistená nejaká strašná choroba.
- Keď vaše dieťa alebo iná veľmi blízka osoba prežíva nejakú traumou alebo krízu.

#### Momentálne emocionálne naladenie:

Tento postup vám prinesie najviac úžitku v prípade, že sa na stupnici pocitov nachádza v rozmedzí 17)hnev až 22) strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

(V prípade potreby sa vráťte k 22. kapitole na strany 71 a 71, kde sa nachádza stupnica pocitov.)

Rozmanité zážitky a životné skúsenosti vám pomáhajú zistiť, čomu dávate prednosť a po čom túžite. Je jedno, či to vyslovíte nahlas, alebo nie – Zdroj to všetko počuje a na každú vašu túžbu odpovedá, nech sa zdá byť akákoľvek veľká, alebo malá. A „manažér“, ktorý sa volá zákon príťažlivosti, zaobstaráva všetky potrebné okolnosti, udalosti, iné osoby a všetky možné veci, aby sa tieto vaše túžby mohli naplniť. Inými slovami, ak ste poprosili, je vám dané – iba to k sebe musíte pustiť.

Pamätajte si, že neexistuje žiadny nefyzický zdroj temnoty, choroby, zmätku alebo zla. Existuje len prúd blaho-bytia, ktorý k vám neustále tečie. A pokiaľ nevyvíjate nejaký druh odporu, v plnej miere ho prijímate. A vaše pocity vám pomáhajú poznať, do akej miery tomuto prúdu dovoľujete tiecť, alebo mu zabráňujete. Inými slovami, čím lepšie sa cítite, tým menší odpor kladiete, a čím horšie sa cítite, tým väčší odpor kladiete.

„Posun smerom hore na stupnici pocitov“ vám pomôže znížiť mieru vášho odporu bez ohľadu na to, kde sa momentálne nachádzate, čo vytvárate a ako sa cítite, a tým pádom si viac *dovoliť*. A každý pocit úľavy bude znakom toho, že váš odpor mizne.

Chceme vám pomôcť pochopiť, že slobodné tvorenie spočíva v skutočnosti v tom, aby ste *cielene* dosiahli určitý emocionálny stav. Napríklad:

- Keď nemáte dosť peňazí, chcete ich mať viac. My však chceme, aby ste pochopili, že sa musíte dostať nie od nedostatku peňazí k dostatku peňazí, ale skôr od pocitu neistoty k pocitu bezpečia. *Akonáhle si navyknete myslieť tak, že sa budete cítiť čoraz bezpečnejšie, peniaze k vám jednoducho musia prísť.*

- Keď ste chorí, chcete byť zdraví. Musíte sa však dostať nie od choroby ku zdraviu, ale skôr od strachu k sebavedomiu. *Akonáhle si navyknete myslieť tak, že sa budete cítiť čoraz sebaistejšie, nutne musí dôjsť k zlepšeniu vášho fyzického stavu.*
- Keď ste sami a chceli by ste si nájsť partnera či partnerku, musíte sa dostať od pocitu osamelosti k pocitu nadšenia alebo spokojnosti. *Akonáhle si navyknete myslieť tak, že budete nadšení alebo plní radostného očakávania, musí k vám prísť dokonalý partner či partnerka.*

Možno hovoríte, že chcete nové auto, ale vesmír v skutočnosti počuje toto:

„Nie som spokojný/á so svojim súčasným autom.“  
 „Hanbím sa za moje súčasné auto.“  
 „Som sklamaný/á, že nemám lepšie auto.“  
 „Závidím môjmu susedovi, že mám oveľa lepšie auto.“  
 „Hnevá ma, že si neviem zohnať lepšie auto.“

Možno si hovoríte, že chcete byť zdraví, no vesmír počuje toto:

„Bojím sa o svoje telo.“  
 „Som zo seba sklamaný/á.“  
 „Bojím sa o svoje zdravie.“  
 „Bojím sa, že zažijem niečo také zlé, ako moja matka.“  
 „Hnevám sa, že som sa o seba viac nestaral/a.“

Možno hovoríte, že by ste si chceli nájsť lepšiu prácu, ale vesmír počuje toto:

„Hnevám sa, lebo môj zamestnávateľ ma dostatočne neoceňuje.“  
 „Nudím sa.“  
 „Nie som spokojný/á so svojim súčasným platom.“  
 „Som frustrovaný/á z toho, že ma nechápu.“  
 „Mám príliš veľa roboty a už som veľmi vyčerpaný/á.“

Ani vy ani nik iný ste nikdy nič nechceli z iného dôvodu, než preto, lebo ste sa domnievali, že ak to získate, budete sa cítiť lepšie. Keď si uvedomíte, ako sa momentálne cítite, ľahšie pochopíte, či si volíte také myšlienky, ktoré vás približujú k tomu, po čom túžite, alebo ktoré vás od toho vzdávajú. *Ak si dáte za svoj skutočný cieľ cítiť sa lepšie, potom sa rýchlo splní všetko, čo chcete.*

Teraz si opäť pripomenieme stupnicu pocitov, ktorou sme sa už zaoberali v 22. kapitole (str. 71 a 72). Na prvých miestach sú pocity, ktoré obsahujú najmenej odporu, a zoznam ďalej klesá až k tým pocitom, ktoré obsahujú najväčší odpor. Tie pocity, ktoré majú veľmi podobné vibrácie, sme dali na jednu úroveň. Uvedené pocity siahajú od tých, ktoré maximálne umožňujú tok životnej energie, až po tie, ktoré jej prúdeniu veľmi silno bránia.

Pomenovanie týchto pocitov nie je dokonale výstižné, pretože rôzni ľudia prežívajú pocity rôznym spôsobom, a to aj tie, ktoré pomenávajú rovnakými slovami. Vesmír však nereaguje na vaše slová, ale na vaše vibrácie, a tie sú vždy presne sprevádzané vašimi pocitmi.

*Preto nie je podstatné, akými slovami svoje pocity označíte. Dôležité je precítiť určitý pocit – a ešte dôležitejšie je dopracovať sa k lepšiemu pocitu.* Inak povedané, v tejto hre ide výlučne o to, aby ste objavili myšlienky, ktoré vám prinesú pocit úľavy.

## Stupnica pocitov:

1. Radosť, poznanie, pocit sily, sloboda, láska, vďačnosť.
2. Vášeň.
3. Nadšenie, dychtivosť, šťastie.
4. Pozitívne očakávanie, viera.
5. Optimizmus.
6. Nádej.
7. Spokojnosť.
8. Nuda.
9. Pesimizmus.
10. Frustrácia, podráždenosť, netrpezlivosť.
11. Únava, vyčerpanosť.
12. Sklamanie.
13. Pochybnosti.
14. Starosti, obavy.
15. Obviňovanie.
16. Strata odvahy, beznádej.
17. Hnev.
18. Túžba po pomste.
19. Nenávisť, zúrivosť.
20. Žiarlivosť.
21. Pocit ohrozenia, pocit viny, pocit nehodnosti.
22. Strach, žiaľ, depresia, zúfalstvo, bezmocnosť.

A tu je spôsob, ako túto metódu používať:

Keď si uvedomíte, že máte nejaký dosť silný negatívny pocit, snažte sa určiť, o aký pocit presne ide. Vedome rozmýšľajte o tom, čo vás trápi, až kým si neujasníte, čo vlastne cítite.

Môžete si položiť otázku: „Cítim sa silný/á, alebo bezmocný/á?“ Pritom berte do úvahy dva opačné extrémne druhy pocitov na uvedenej stupnici. Hoci možno necítite žiadny z týchto konkrétnych pocitov, určite budete vedieť povedať, čomu je váš emocionálny stav v danej chvíli naklonený. Ak teda odpoveď znie, že sa cítite bezmocní, rozmýšľajte ďalej v rámci menšieho úseku stupnice a položte si ďalšiu otázku: „Cítim sa bezmocný/á, alebo skôr frustrovaný/á?“ Ak je to stále bližšie k bezmocnosti, ešte skráťte skúmaný rozsah stupnice. „Je to pocit bezmocnosti, alebo skôr obáv?“ A keď budete takto ďalej pokračovať, napokon presne pomenujete, ako sa v rámci danej situácie cítite.

Keď zistíte, kde na stupnici pocitov sa nachádzate, vašou úlohou je snažiť sa prísť na nejaké myšlienky, ktoré by vám priniesli mierny pocit úľavy od pocitu, ktorý máte. Najlepšie svoj stav precítite, keď budete svoje myšlienky nahlas vyslovovať alebo si ich zapisovať. Keď si pritom dáte za cieľ dosiahnuť pocit miernej úľavy, začnete sa zbavovať odporu a budete sa tak môcť posunúť na vibračnej škále do stavu, v ktorom sa budete cítiť oveľa lepšie. Pamätajte si, že lepší pocit znamená uvoľnenie odporu, a uvoľnenie odporu znamená viac si *dovoliť* to, čo naozaj chcete.

Takže sa snažte určiť, kde na stupnici pocitov sa práve nachádzate, a potom sa snažte prísť na nejaké slová, ktoré by vás dostali do emocionálneho stavu menšieho odporu.

Jedna žena sa napríklad ocitla v stave obrovského odporu a bolesti, keď jej zomrel otec. Aj keď bol vážne chorý a jeho smrť sa dala čakať, keď k tomu naozaj došlo, táto žena sa ocitla v najhlbšej depresii. Cítila sa bezmocná a zdrvená žiaľom, lebo sa sústredila na smrť svojho otca, s ktorou sa nedalo nič robiť.

Predtým, ako jej otec zomrel, sa dcéra takmer nepohla od jeho postele. Raz, keď pri ňom náhodou chvíľu nebola, upadol do bezvedomia a už sa neprebral. Keď dcéra myslela na to, že pri ňom vtedy nebola a nemohla sa s ním naposledy pohovárať, zmocňovali sa jej strašné pocity viny. A hoci si neuvedomovala, že pocit viny bol vlastne už o kúsok lepší, ako hlboká depresia, predsa len to bol významný vibračný posun. A potom sa jej myšlienky zmenili na veľký hnev. Sústredila sa na zdravotnú sestru, ktorá bola pri jej otcovi, keď upadol do bezvedomia, a pocítila strašnú zúrivosť, že tá sestrička dala otcovi príliš silný liek (aby mu bolo lepšie), a po chvíli ju začala obviňovať za to, že ju pripravila o možnosť rozlúčiť sa s otcom.

*Táto žena si to neuvedomovala, ale pocity viny, zúrivosti, hnevu a obviňovania boli zakaždým zlepšením jej stavu odporu, vyvolaného vibráciami ovládanými hlbokým žiaľom. Keď obviňovala druhú osobu, cítila sa lepšie – vlastne oveľa lepšie. Aspoň už mohla dýchať a dokonca aj spať.*

Samozrejme je lepšie, ak sa vám podarí dosiahnuť zlepšenie cielene a vedome. No aj vtedy, keď sa pocity zlepšia prirodzene a nevedome, vám *každé zlepšenie umožní dostať sa k niečomu ešte lepšiemu.*

Akonáhle dosiahnete úľavu, akú prináša hnev a obviňovanie druhých v porovnaní s dusivými pocitmi bezmocnosti a žiaľu, môžete začať po stupnici pocitov stúpať ešte rýchlejšie. A aj keď vám môže trvať hoci celý deň alebo dva dostať sa čo len o stupeň vyššie, v konečnom dôsledku sa môžete dopracovať k obnovenému spojeniu s vaším Zdrojom a k pocitom vlastnej sily oveľa rýchlejšie, ako sa zdá.

Tu je príklad toho, čo si mohla tá žena vedome povedať, aby sa začala cítiť lepšie:

„Urobila som všetko, čo bolo v mojich silách, aby som otcovi pomohla, ale nestačilo to.“ (žiaľ)

„Veľmi mi chýba. Neviem sa zmieriť s tým, že je preč.“ (žiaľ)

„Ako len uteším mamu?“ (zúfalstvo)

„Každé ráno, keď sa zobudím, si ako prvé uvedomím, že ocko tu už nie je.“ (žiaľ)

„Nemala som sa vtedy ísť domov osprchovať.“ (pocit viny)

„Mala som tam ostať a bola by som mu mohla povedať zbohom.“ (pocit viny)

„Mala som si uvedomiť, že už mu neostáva veľa času.“ (pocit viny)

„Bola som tam od rána do večera, a aj tak som sa s ním nerozlúčila.“ (zúrivosť)

„Tá sestra dobre vedela, čo sa deje.“ (zúrivosť)

„Ako by sa jej páčilo, keby som ja uvrhla do kómy jej otca?“ (túžba po pomste)

„Videla už umierať veľa ľudí, takže mi mohla povedať, že koniec sa blíži.“ (hnev)

„Podľa mňa to vedela a nechcela, aby som pri tom bola.“ (hnev)

„Dala mu vyššiu dávku liekov len preto, aby si to uľahčila.“ (obviňovanie)

„Kiež by som mu bola povedala zbohom.“ (sklamanie)

„Mám na starosti toľko vecí, ale nemám chuť nič robiť.“ (vyčerpanosť)

„Toľko vecí som zanedbávala; mala by som sa dať dokopy a urobiť si vo všetkom poriadok.“ (vyčerpanosť)

„Ľudia v zdravotníctve sú necitliví k rodinám chorých a umierajúcich.“ (frustrácia)

„Viac ich zaujíma, ako pichnúť injekciu, než ako sa cítim.“ (podráždenosť)  
„Bude fajn tráviť teraz trochu viac času s mojou vlastnou rodinou.“ (nádej)  
„Dobre mi padne opäť sa dostať do víru diania v práci.“ (pozitívne očakávanie)  
„Viem, že časom sa začnem cítiť lepšie.“ (pozitívne očakávanie)  
„Neviem, či sa ešte niekedy budem cítiť tak, ako kedysi, ale viem, že časom mi bude lepšie.“ (pozitívne očakávanie)  
„Je toho toľko, čo by som mala spraviť, a chcela robiť.“ (pozitívne očakávanie)

„Už sa teším, ako sa opäť začnem smiať a nebudem sa pritom len pretvarovať.“ (pozitívne očakávanie)

„Som taká vďačná za môjho manžela. Veľmi mi pomáha.“ (ocenenie)  
„Som vďačná všetkým tým ľuďom, ktorí sa starali o môjho otca aj mamu.“ (ocenenie)  
„Som vďačná mojim sestram. Všetky máme veľmi rady našich rodičov aj jedna druhú.“ (ocenenie, láska)  
„Keď sa to tak vezme, mali sme – a stále máme – skvelý život.“ (ocenenie, láska)  
„Smrť je súčasťou života.“ (poznanie)  
„Keďže v skutočnosti sme večné bytosti, žiadna smrť neexistuje.“ (poznanie)  
„Ocko nezmysel, pretože smrť v skutočnosti neexistuje.“ (poznanie)  
„Je tam, kde nie je žiadny smútok.“ (poznanie)  
„Je na nádhernom mieste.“ (radosť)  
„Som veľmi rada, že je tam, kde vládne radosť a pochopenie.“ (radosť)  
„Milujem život na tejto krásnej Zemi.“ (radosť)  
„To je úžasné, ako do seba všetko zapadá.“ (radosť)  
„Som veľmi rada, že tento skvelý muž bol mojím otcom.“ (radosť)  
„Všetko to bolo dobré.“ (radosť)  
„Všetko to je dobré.“ (radosť)

Pamätajte si, že nemáte prístup k pocitom, ktoré sú príliš vzdialené od vašich súčasných vibrácií. Môžete by síce celý deň uviaznutí v tom istom pocite, no na druhý deň sa snažte naladiť inak, aj keby to malo byť iba veľmi malé zlepšenie.

Ak máte negatívny pocit, ktorý nie je príliš silný, budete po stupnici pocitov postupovať rýchlo. Ak ste sa začali cítiť negatívne len nedávno, budete po stupnici pocitov postupovať rýchlo. Ak prežívate niečo mimoriadne vážne, alebo to prežívate už veľa rokov, je zjavné, že vám môže trvať dvadsaťdva dní, kým prejdete celú stupnicu, pričom sa každý deň cielene zameriate na lepší pocit, ktorý nasleduje hneď za tým, ktorý práve prežívate. Ale dvadsaťdva dní na prechod od bezmocnosti k sile nie je vôbec dlho, najmä keď si uvedomíte, že niektorí ľudia sú celé roky v stave žiaľu, neistoty alebo bezmocnosti.

Teraz, keď už viete, že vašim cieľom je dopracovať sa k lepším pocitom, očakávame, že vás tento postup zbaví negatívnych pocitov, ktoré vás trápili možno aj dlhé roky. A keď začnete jemne a postupne uvoľňovať odpor, ktorý ste si nevedomky nahromadili, váš život sa začne zlepšovať, a to vo všetkých oblastiach, kde ste mali nejaké ťažkosti.

# Posledné slová

Berte toto všetko pokojne a s ľahkosťou. Máte sklon brať život príliš vážne. Ale život má byť zábava.

Keď vás tak sledujeme, ako si utvárate svoje životy, cítime k vám len lásku a vďačnosť za všetko, čím ste. Ste tvorcovia na rozhodujúcej hranici, ktorí sa pohybujú v tomto hraničnom prostredí plnom úžasných protikladov a dostávajú sa k novému záverom, privolávajúcou životnú silu. Nedá sa slovami vypovedať, akí ste vzácni.

Veľmi si želáme, aby ste sa dostali späť do stavu, kedy si budete sami seba vážiť. Chceme, aby ste milovali svoj život, ľudí vo vašom svete a najmä sami seba.

Ste nesmierne milovaní.

A to je zatiaľ všetko.

# Slovníček pojmov

**Blaho-bytie:** novotvar odvodený od slova blahobyť. Prírodný stav, kedy sa cítite dobre a máte vo všetkom hojnosť. Blaho-bytie je podstatou všetkého, čo je. Nič iné ako blaho-bytie v podstate neexistuje – na svete nie je žiadny „zdroj zla“, „zdroj chudoby“, „zdroj chorôb“ a pod. Ak zažívate niečo iné, ako stav blaho-bytia, tak iba preto, lebo ste dočasne prerušili spojenie so Zdrojom. (K tomu dochádza na základe vibračného nesúladu, odporu a sústredenia sa na negatívne myšlienky.)

**Dovolenie, dovoliť, dovoliť si (umožniť):** stav súladu s prúdom blaho-bytia. Stav, kedy sa na niečo zameriate alebo rozmýšľate takým spôsobom, že to vo vás vyvoláva vibrácie, ktoré vám „dovolia“ (umožnia) napojiť sa na váš vlastný Zdroj. V takomto stave sa vždy cítite dobre.

**Emocionálne naladenie (nastavenie):** vaše prevládajúce, zvyčajné pocity.

**Energia, tvorivá energia:** elektrický prúd, ktorý je základom všetkého, čo existuje.

**Kolektívne vedomie:** všetky myšlienky, aké kedy boli; súbor všetkých minulých aj súčasných myšlienok.

**Nefyzické, nefyzično, nefyzická sféra:** večné vedomie, ktoré je podstatou všetkého jestvujúceho, teda aj toho, čo je fyzické.

**Odpor:** stav vibračného nesúladu; narušenie jasného spojenia so Zdrojom. Odpor spôsobuje, že nemôžete dostať to, čo chcete. Odpor môžete odhaliť podľa toho, ako sa cítite, a cieľným usmerňovaním myšlienok ho oslabiť, uvoľniť alebo rozpustiť.

**Pocitový navigačný systém:** možnosť zistiť prostredníctvom toho, ako sa človek cíti, či je v súlade so Zdrojom, alebo nie, ako vibruje a čo si v dôsledku toho všetkého priťahuje. Sústredenie sa na rôzne veci totiž vyvoláva rôzne pocity, takže sa s pomocou tohto systému dá meniť smer myšlienok a teda to, čo si priťahujete.

**Prijímanie:** vibračný stav bez odporu a teda v absolútnom súlade so Zdrojom. V takomto stave sa vám môže splniť to, po čom túžite.

**Rozhodujúca hranica myslenia:** Stav myslenia, kedy ste uvoľnení a slobodne, cielene si vyberáte, na čo sa sústrediť a čo nové zažiť (= čo nové objaviť).

**Slobodné tvorenie:** sústredenie sa na vytýčený cieľ, pričom si človek uvedomuje, ako vibruje a či je napojený na Zdroj energie.

**Tvorivý proces:** prúdenie energie smerujúce k určitým konkrétnym myšlienkam či nápadom.

**Umenie dovoliť si:** zámerné, cieľné sústredenie sa na to, čo vo vás vyvoláva želané, dobré pocity; to potom vedie k vibráciám, ktoré sú v súlade s tým, čo chcete, takže to môžete dostať (pustiť do svojho života).

**Vedomie:** vnímanie, uvedomovanie si. Všetko má svoje vlastné vedomie. Napríklad ľudia čiže fyzické bytosti sú nefyzickou energiou, ktorá vníma veci z fyzického uhla pohľadu.

**Vibrácia, vibrácie:** reakcia všetkého na všetko.

**Vibračná frekvencia:** určitý stav vibrácií.

**Vibračný nesúlad:** disharmonický postoj voči tomu, čo chcete.

**Vibračný súlad:** harmonický postoj voči tomu, čo chcete.



**Vnútoraná bytosť (vyššie Ja):** večná časť vašej bytosti, ktorá si je vedomá všetkého, čím ste kedy boli a čím ste teraz. To, kto naozaj ste. Vnútoraná bytosť sa nikdy nemôže celkom oddeliť od Zdroja.

**Všetko, čo je** (s veľkým písmenom na začiatku): zdroj, z ktorého všetko vzniká, a zároveň všetko, čo vzniká z tohto zdroja. V podstate synonymum slova Boh.

**Zákon príťažlivosti:** zákon, ktorý hovorí, že podobné priťahuje podobné. To, čo má rovnaké alebo veľmi podobné vibrácie, sa k sebe priťahuje a ďalej narastá.

**Zdroj, Zdroj energie:** večný a večne narastajúci prúd blaho-bytia, z ktorého vyviera všetko, čo jestvuje.

**Životná sila:** večné vedomie špecificky zamerané.

# O autoroch

Esther a Jerry Hicksovci začali odhaľovať svoje úžasné zážitky s duchovnými bytosťami, ktoré si hovoria Abrahám, v roku 1986, najprv len svojim blízkym spolupracovníkom.

Abrahám je skupina vyspelých nefyzických učiteľov, ktorí hovoria cez Esther Hicksovú. Rozprávajú jednoducho a jasne, tak, aby sme im rozumeli, a vedú nás k spojeniu s naším vyšším Ja.

Keď Esther a Jerry videli, aké jasné a praktické posolstvá Abrahám prináša im aj iným ľuďom, ktorí sa zmysluplne pýtali na rôzne veci ohľadne financií, zdravia a vzťahov, rozhodli sa umožniť, aby sa Abrahámovo učenie dostalo do čoraz širšieho okruhu ľudí, ktorí chcú mať lepší život.

Rôzni iní myslitelia a učителиa po celom svete vyznávajú filozofiu blaho-bytia a mnohé pojmy používané Abrahámom včleňujú do svojich vlastných kníh, prednášok a kurzov. Toto učenie sa však šíri predovšetkým osobným kontaktom.

Základným pôsobiskom manželov Hicksovcov je Konferenčné stredisko v San Antoniu v Texase. Od roku 1989 veľmi veľa cestujú (navštívia približne päťdesiat miest ročne) a vedú interaktívne kurzy. Hicksovci doteraz vydali už viac ako šesťsto kníh, magnetofónových kaziet, videokaziet a CD.

## **Kontakt na autorov:**

Internet:

[www.abraham-hicks.com](http://www.abraham-hicks.com)

Pošta:

Abraham-Hicks Publications

P.O.Box 690070

San Antonio, Texas 78269

USA