

svazek 29

# KNIHOVNIČKA Meduňky

## Zamilujte se do života

s Kundaliní  
jógou

*Dita Lyner*

# Zamilujte se do života

s Kundaliní jógou

*Dita Lyner*

# Zamilujte se do života s Kundaliní jógou

*Dita Lyner*

**Meduňka**  
Svazek 29/15

*Každá moje buňka děkuje vydavatelce Meduňky Ing. Květě Vtípilové, která mi dala další šanci sdílet s vámi myšlenky, zkušenosti i Kundaliní jógu. Její dceři Květě děkuji za krásné fotky ke Kundaliní józe. Svému báječnému kolegovi Matúšovi Drobnákovi, že byl mužským „modelem“ k fotografiím. Děkuji všem z mého okolí, kteří mi při psaní této knihy drželi palce a nabídli svoji pomoc.*

# ÚVOD

Název knihy mě provázel již delší dobu, a když jsem se zamýšlela, jak začít, tak jediná odpověď byla – přece na počátku. Nebojte, nebudeme se vracet a hledat, kdy a jak vznikl život, planeta, vesmír. Začneme u vzniku nového života lidského jedince.

Postupným psaním jsem si čím dál tím více uvědomovala, jak máme život svázaný strachem. Psaní knihy se stalo jakýmsi terapeutickým vypsáním se ze strachů, které mne napadaly a které jsem viděla a vidím okolo sebe. Vím, že téma strachu je citlivé, máme strach ho otevírat, mluvit o něm veřejně, natož ho přijmout a pak nechat odejít.

Osvobození se od strachu je ale jediná cesta k životu – k opravdovému plnému, láskyplnému životu ve zdraví a hojnosti.

Život není žádná věda, je to největší dar, jaký jsme kdy mohli dostat.

Život je radost se všemi svými projevy, situacemi, emocemi, barvami a čímkoli chcete. Nic nemůže být špatně, všechno má svůj smysl a účel. Vždy nás život vede k dalšímu růstu, k objevení lásky k sobě a soucitu k druhým.

Celé období psaní této knihy mě provází moje úžasná kamarádka, která je momentálně velmi nemocná. Vlastně její fyzické tělo umírá a já vím, že zázrak je možný i v poslední vteřině, kdy vše již vypadá ztracené. Nevím, jak celá situace dopadne. Vím jen, že mne i ve své nemoci učí nesoudit, neovlivňovat, neporovnávat, nechtít cokoliv. Učí mne být v přítomnosti, učí mne bezpodmínečné lásce a soucitu.

Je to velký paradox, kdy vážně nemocný člověk léčí své okolí. Věřím na spravedlnost a dobro osudu, proto vím, že ať situace dopadne jakkoliv, bude to správně. V hloubi duše si však stále přeji zázrak a modlím se za něj.

Zázraky se také během psaní knihy děly a ukazovaly mi, že opravdu existují a jsou možné. Že věci, které považujete za nenávratně ztracené, se jako zázrakem objeví. Všechno je možné!

Zázrak se stane, když ustoupíme stranou a dáme mu prostor, aby se stal.

Tak jako v mé první knize *Zamilujte se do svého těla*, tak i zde, v druhé části knihy najdete několik technik z Kundalíní jógy, kterou považuji za zázračnou. Je to poklad. Ona je ta, která mi dává denně sílu, radost, klid a ukazuje mi cestu. Můžete si najít svoji vlastní cestu, každý ji máme. Každý jsme jedinečný, proto i naše cesty jsou jedinečné.

Jestliže se rozhodnete zkusit cestu s Kundalíní jógou, pak vás jen prosím, abyste dodržovali její základní pravidla popsaná v úvodu druhé části této knihy. Věřte, že její rychlost a síla jsou správné a bezpečné právě díky dodržování její ryzosti. Dodržujte pravidla a bude se vám dařit.

Přeji vám z celého srdce, abyste našli svoji jedinečnou cestu, byli vždy a v každé situaci sami sebou, milovali svůj život a žili jej na plných sto procent.

S láskou

*Dita Lyner*

### POČÁTEK

Na počátku vzniku nového života je splynutí dvou bytostí a energií. Splynutí ženy a muže. Okamžik splynutí těchto dvou energií v rámci sexuálního propojení dává vzniknout novému životu. Jde o okamžik, kdy můžeme být nejbližše Bohu a kdy můžeme prostřednictvím vzájemného splynutí energií propojit sami sebe s energií vesmírnou a zažít okamžik celistvosti.

Pokud by nedocházelo k milostnému spojení muže a ženy, lidstvo by vymřelo. Avšak v posledních dekadách je schopnost zplodit nový život u mužů i žen oslabená. Můžeme hledat viny a důvody, najdeme jich mnoho. Za ten základní považuji to, že jsme se odpojili sami od sebe, svého zdroje, a proto děláme věci, které nám škodí, a pak se to projeví i v neschopnosti předat nový život dál.

Podívejme se kolem sebe, prohlédněme si reklamní plakáty a ve velké většině zjistíme, že mají sexuální podtext. Ženy se nechaly zneužít k lacinému triku a propůjčují svá těla, aby se zboží lépe prodávalo. Jdeme-li dál, pak vidíme, že tabu v sexu přestávají existovat, ale uspokojení nikoliv tělesné, ale duševní se nedostavuje. Ono tam asi nikdy nebylo, nemohlo být. V takové atmosféře to nejde. Zmizela intimita mezi partnery, ani si mnohdy neumíme představit, co to vlastně znamená. Mnozí jsou ve vztahu stále sami za sebe a nedokážou se plně oddat tomu druhému.

Určitá úcta a posvátnost okamžiku, která nastává díky propojení dvou bytostí a splynutí jejich energií, se vytratila, zmizela. Možná nás ani nenapadlo ji hledat a očekávat. Opravdové předání vzájemné lásky chybí, protože chybí láska. Láska je zastřena strachem, a tak nemůže proudit.

Nemáme úctu k vlastnímu životu, ale chceme dávat život novému tvorů. Jsme pak velmi překvapeni, že k nám nechce přijít. Máme těla, o která nepečujeme, která často huntujeme, mysl máme plnou odpadu, a pak najednou chceme počít nový život. Jak to může dopadnout?

Jen si představme vznik nového života, který bude od úplného počátku plně vědomý. Kdy se žena i muž na tento okamžik vědomě připraví. Budou věnovat čas každý sám sobě i sobě navzájem, budou se věnovat svým tělům a mysli, aby si byli plně vědomi, co předávají. Připraví prostředí, čas, svoji mysl a tělo na okamžik početí. Úroveň prožitku, který se rozhostí, a zákon počátku se obtisknou do buněk a z nich pak vznikne nový život. Ona počáteční informace poroste v novém životě v těle matky a tento vědomý a šťastný základ umožní vznik šťastného a zdravého jedince.

Velký problém našeho života je jeho žití v nevědomosti nebo jen s občasným zábleskem vědomosti. Vědomí jsme často jen tehdy, když se nám to hodí. Stále nejsme ochotni přijmout plnou odpovědnost za své činy a myšlenky. Pak ztrácíme spojení sami se sebou, lítáme ode zdi ke zdi a to se promítá do našeho života, zdraví, neschopnosti radovat se, a celkově si nejsme schopni prostě a jednoduše užívat života.

Vznik nového života považují za zázrak. Je to zázrak přírody, který nám byl dán, abychom ho mohli prožít s úctou a vědomě. Pro naše děti chceme vždy to nejlepší, tak se zkusme co nejlépe připravit na okamžik početí a tím dát vzniknout nové a pravdivé dimenzi života.

Zázrak zrození vidíme každý den okolo sebe. Každý den vyroste ze země něco nového, rodí se hmyz, zvířata, mění se příroda okolo nás koloběhem života a smrti. Rozmnožování jedinců v přírodě je na rozdíl od lidí řízeno instinkty. Je to instinkt, který vede k jejich rozmnožování. U lidí je to jinak. Nám byla dána mysl, vědomí a intuice. Proto jsme povinni je používat. Proto by jakékoliv naše činy měly být vědomé, vedené srdcem a intuicí.



Početí je počátek. Zákon počátku rezonuje v každé činnosti, kterou děláme. Ta první vteřina, která nás vede k rozhodnutí něco udělat, má svůj jedinečný počáteční náboj a ten se odrazí ve výsledku. Je potřeba se dívat a hlavně chtít vidět. Co bylo na počátku věci a činu, než se zhmotnily? Je docela jedno, zda se rozhodnete uvařit jídlo, postavit dům nebo počít nový život. Zákon počátku se do výsledku promítne VŽDY.

Dávejte do všech počátků jen tu nejlepší a nejčistší energii, kterou máte! Budete sklízet jen to nejlepší a nejčistší! Buďte u svých počátků vědomí!

## ŽIVOT JE DAR

Každý z nás, kdo chodí po této planetě, dostal obrovský dar. Tím darem je ŽIVOT. Protože je to dar, nemuseli jsme za něj platit a mnohdy se podle toho chováme.

Neumíme přijímat dary, je nám vštěpováno, že nic není zadarmo, že za všechno se musí platit. Jak ale máme splatit dar života?

Naši rodiče nám dali tento vzácný dar, a tak se snažíme je milovat, i když je to někdy velmi těžké. Oni i společnost to od nás očekávají. Rodiče jsou větší než děti, a slyšíme ze všech stran, že je naší povinností své rodiče milovat a uctívat. A už tady začíná kupčení s láskou, rozvoj strachu a ztráta vlastní identity. Láska se nedá nařídít, zaplatit ani jinak získat. Láska jednoduše je.

Dar života můžeme „splácet“ svým vlastním štěstím, žitím života vědomě, s radostí, a tím, že budeme v každé situaci sami sebou.

Jestliže se nám poštěstí předat život dál, další generaci, máme obrovskou šanci rozvíjet sebe prostřednictvím dítěte. Dítě se pro rodiče může stát darem v růstu. Dovolíme-li si pozvednout se nad své ego a krotit moc, kterou jako rodič máme, získáme pokoru a soucit. Můžeme se napojit na zdroj bezpodmínečné lásky, která z právě narozených dětí vyvěrá. Je jen na nás, jak se k výzvě, kterou rodičovství bezesporu je, postavíme.

Dar života je darem bezpodmínečným, tak k němu nepřidávejme žádné podmínky a budme prostě jen šťastní.

V okamžiku, kdy se podíváme na svůj život jako na dar, pak ihned můžeme vidět, jak se k onomu daru chováme. Jak o tento

dar pečujeme, jak si jej užíváme. Zkuste se podívat na svůj život, jen na ten svůj, a odpovězte si, jak si ho užíváte?

Myslíte si, že Bůh (Vesmír či Universum) chtěl, abychom trpěli? Abychom byli nemocní, nešťastní, chudí a aby nás postihlo mnoho dalšího nemilého?

Můj názor je, že ne. Právě ona větší síla nad námi, jíž jsme součástí, nás vede k lásce, ke štěstí, zdraví, radosti i hojnosti. Je to jen náš postoj, způsob života a myšlení, který nám brání si jej plně užívat.

### **Radost ze života**

Často si při svých přesunech, procházkách a všemožných aktivitách všímám lidí okolo sebe. Pozoruji je, jejich energii, jejich vyzařování a pozoruji i sebe, jak situace i lidé na mne působí a co se se mnou děje.

Často vidím obličej bez výrazu, bez zájmu, výrazy odevzdání, naštvanosti, někdy i zloby a agrese. Když v takovou chvíli chci najít někoho pozitivně naladěného s milým a příjemným výrazem ve tváři, většinou svůj zrak musím sklopit níže a hledat děti.

Co se stalo s námi „dospěláky“, že jsme zapomněli se radovat?

Kam se poděla ona radost dítěte, kterou uvnitř sebe každý máme?

Kam se schoval pocit štěstí a jeho schopnost prostoupit každou naši buňku?

Kde je radost ze života?

Kde je schopnost radovat se jen tak bez důvodu?

Radovat se jen tak se nesluší? Co by tomu řekli lidé okolo? Vypadal/a bych jako úplně blázen, kdybych se usmíval/a a radoval/a!

Proč si toto myslíme?

Sama jsem zažila stejné období. Hodně jsem pracovala, stále nad něčím přemýšlela a viděla jen sebe, své věci, problémy, cíle. Automaticky jsem v sobě tímto postojem podporovala agresivitu, egoismus, svůj vlastní svět. Jednoho dne jsem se „naštvala“ sama