

Oxana Herodesová  
Hana Skallová

# Bud'te strůjci vlastního štěstí



Duchovní ochrana, meditace,  
samoléčení, práce s energií,  
věštění a zhmotňování přání

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno.**

## **Budte strůjci vlastního štěstí**

*Duchovní ochrana, meditace, samoléčení, práce s energií, věštění a zhmotnění přání*

*Oxana Herodesová, Hana Skallová*

Vydala Grada Publishing, a. s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
jako svou 4393. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Vrbová  
Sazba Eva Grillová  
Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec  
Počet stran 144  
První vydání, Praha 2011

© Grada Publishing, a. s., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3949-6 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-7419-0 (elektronická verze ve formátu PDF)  
© Grada Publishing, a.s. 2012

## OBSAH

Poděkování .....	7
Úvod. ....	9
1. Harmonizace a čištění prostoru .....	11
2. Jak si vytvořit ochranu .....	19
3. Meditace a uvolnění. ....	27
4. Samoléčení .....	35
5. Práce s energií. ....	65
6. Použití věšteckých technik k uzdravení sebe sama .....	75
7. Zhmotněná přání. ....	91
8. Jak pracovat se strachem. ....	105
9. Vše, co se nám děje, je pro naše nejvyšší dobro, aneb nikdo nezná celý příběh. ....	117
10. Sebeláska .....	127
11. Duchovní zákony. ....	135



# PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala především Bohu za příležitosti, kterých se mi v životě dostalo.

Děkuji své milované rodině a přátelům, díky kterým jsem vždy mohla a pořád můžu být sama sebou, za jejich lásku a péči.

Velké poděkování patří naší milé kamarádce Michaelce, která nám pomáhala při psaní knížky a věnovala svůj čas korektuře, při které se musela vyznat v našich, občas zmatených, větách a upravit je do textu srozumitelného pro čtenáře.

Tímto děkuji i Vám, čtenářům, za zakoupení našeho prvního díla, které jsme spolu s Haničkou napsaly.

Děkuji všem bytostem, které se podílely na tvorbě knížky.

Miluji Vás, děkuji.

*Oxana Herodesová*





# ÚVOD

Žijeme ve světě plném překvapení a nekonečných zázraků, stačí si dovolit přijímat hojnost všeho krásného, co nám Vesmír nabízí. Na následujících stránkách vám nabízíme několik způsobů, jak být strůjcem vlastního štěstí, protože jsme bytosti se svobodnou vůlí a ta nám poskytuje možnost se rozhodnout, kterým směrem se vydáme a jestli prožijeme svůj život ve štěstí a lásce.

Vše, co si zde přečtete, máme ověřené z vlastní praxe, a proto víme, že to opravdu funguje. A když to jde nám, určitě to půjde i vám. Zde jde o jednu zásadu – všechno bude fungovat natolik, nakolik si věříte, protože hlavním „kouzlem“ je energie, kterou vložíte do své myšlenky. Myšlenka má obrovskou sílu, a proto by se měla udržovat v čistotě a harmonii.

Tato kniha je napsána s pomocí našich průvodců z jemnosvěta – je vedením shůry, a my vám přejeme hezké ponoření do světa bytostí Světla a lásky... Ať jste šťastni a ve vašem nitru panuje klid a mír, protože svět okolo vás je odrazem vašeho vnitřního naladění.

*Oxana Herodesová*



Když člověk začíná vnímat intenzivněji duchovní stránku bytí, začíná pociťovat i vjemy, které předtím neznal nebo potlačoval. Z těchto důvodů často nabývá dojmu, že jeho mysl pozbývá normality. A co hůř – většinou se o tom bojí promluvit. Přitom řada z nás má podobné pocity, ale podvědomý strach nám brání se otevřít lidem kolem a nakonec i tomu nepoznanému.

Tahle knížka by měla být nejen jakousi pomůckou na duchovní cestě, ale zejména by měla nás všechny motivovat žít spokojenější a vyrovnanější život, život, se kterým si umíme poradit i tím, že víme, jak vyléčit svou duši a tělo. A kdo umí vyléčit sebe, či žije šťastný život, léčí pak i ty kolem.

Tato knížka nemá odradit lidi s potížemi od běžné lékařské péče. Popisuje jen alternativní cestu a tudíž cestu doplňující klasickou medicínu.

Celou knížku jsme s Oxankou pojaly trochu nezávisle na sobě. Každá z nás odpovídala na stejná témata po svém. Já jsem se snažila proložit témata výčty rituálů nebo jsem témata ilustrovala osobními příběhy svými či těch, kteří mi je dovolili publikovat.

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomohli nejen na mé cestě, ale i všem, kteří mě vyprovokovali a podpořili v psaní této knížky. Ráda bych poděkovala své rodině a svým přátelům. Mám to štěstí, že mohu říci, že má rodina patří mezi mé nejlepší přátele a moji přátelé tvoří mou širší rodinu.

Vše, o čem v této knize s Oxankou píšeme, známe ze své zkušenosti, není v ní jediná řádka, která by nebyla zajištěná vlastním prožitkem.

*Hana Skallová*



# 1. HARMONIZACE A ČIŠTĚNÍ PROSTORU

OXANA

Důležitou součástí šťastného života je energeticky čisté prostředí, ve kterém se pohybujeme – náš domov a pracovní prostor. Proto vám nabízím několik způsobů, jak vytvořit harmonické prostředí.

Začneme čištěním domova, které rozdělíme na mechanické a energetické, avšak jedno s druhým je úzce spjaté.

Z vlastní zkušenosti vím, že v období hledání a životního chaosu stejně vypadal i můj byt. Jak vnitřně tak zvenčí mě obklopovala disharmonie. Proto je dobré začít s úklidem a odstranit nepotřebné, aby do našeho života mohla vstoupit čerstvá životadárná energie.

Zde jde o práci našeho vědomí, podvědomí a nadvědomí. Úklidem bytu vědomí dává signál podvědomí, že jsme připraveni udělat změnu ve svém životě a dát mu nový směr. Nadvědomí nám pomůže se zaměřit na prvotní záležitosti.

Projdeme byt (dům), otevřeme skříně a zásuvky, krabičky a krabice, prohlédneme obsah a vytvoříme maximálně tři hromádky.

1. Věci, kterých se zbavit nechceme.
2. Věci, které pošleme pryč.
3. Věci, které nám pomůžou zpracovat potlačené emoce.

Asi každý z nás ví, co do života patří – jsou to věci, které každý den použijeme, slouží naší radosti, ale nijak na nich nelpíme. Ty si s klidným srdcem ponecháme.

Potom se zaměříme na věci, které opravdu nepotřebujeme, již delší dobu nepoužíváme a jednoznačně zabírají tolik potřebný prostor. Nemusíme vše vyhodit do popelnice, je spousta potřebných, kterým naše věci udělají radost a ještě dobře poslouží. I tímto činem pomůžeme Vesmíru naplnit vyšší záměr. Uvedu příklad: V období chaosu jsem začala přebírat oblečení, protože mě čekalo stěhování do nového, vysněného bytu. Zjistila jsem, že mám doma tolik oblečení, že by se z něj dal vytvořit kompletní šatník pro další dvě ženy. Ponechala jsem si pouze tolik, kolik potřebuji, a ostatní věci jsem rozdělila do tašek. V ten moment mi volala kamarádka, že její přítel dostal do vlastní péče svou

dceru a matka jí nedala žádné osobní věci. Usmála jsem se, což dělám vždy, když pochopím sdělení shůry, a naložila auto taškami se svými svršky. Musím přiznat, že ke svému oblečení mám láskyplný vztah a vždy ho nosím s radostí, vždyť mi pomáhá se cítit příjemně a komfortně, proto mám ráda kvalitní oblečení. Vyrasila jsem za kamarádkou a v duchu promlouvala s věcmi poskládanými v taškách. Poděkovala jim za radost, kterou mi přinášely, a řekla, ať stejně dobře poslouží holčičce, ke které teď putují, aby i ona se cítila stejně příjemně. Při pohledu na obsah tašek tatínkovi té slečny vyhrkly slzy a má kamarádka řekla: „Bůh je velice moudrý a ví, jak naplnit naše životy hojností. Tereza si přála nové oblečení a On jí splnil přání prostřednictvím tebe.“ Takže nemusíme váhat a litovat toho, co pustíme pryč, když víme, jaký užitek přinese.

Zde jsme jednoznačně vytvořili úžasný prostor novým příležitostí a již v tento moment se začneme cítit svobodně, lépe se nám dýchá a ramena se zbavila břemene.

U třetí hromádky se můžeme zdržet delší čas. Tam totiž budeme odkládat fotky, staré dopisy, různé vzpomínkové předměty. Většina z nás k této hromádce má velké citové pouto, protože v ní najdeme svou minulost, která bezesporu je naší neoddělitelnou součástí. Zde nás čeká velký kus práce a zkouška odhodlání. Vidíme před sebou život a bezpočet okamžiků. Každou tuto vzpomínku vezmeme do ruky, necháme sebou projít emoce, pozorujeme, jak se při tom cítíme... V tuto chvíli je velmi důležité zůstat všemu otevřený, protože můžeme objevit zapomenuté a nezpracované smutky a bolesti, které vytvořily nějaké bloky tím, že se uložily do podvědomí. Teď je chvíle, které říkám „dobrovolné otevření Pandorařiny skříňky“, jejíž obsah vyneseme na světlo a s poděkováním se s ním rozloučíme.

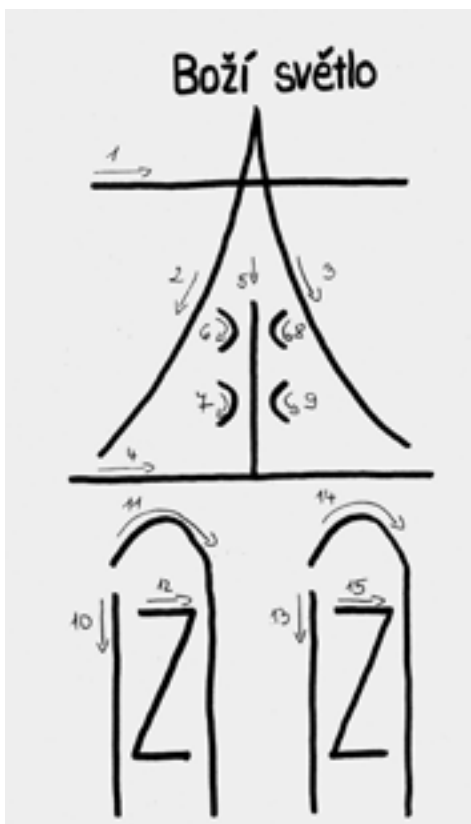
V dalších kapitolách najdete techniky a způsoby, jak vše zpracovat a uzdravit.

Teď se pustíme do energetického čištění, které je většinou příjemné. Osobně používám mentální techniky a několik jich popíšu.

1. Symbol „Boží světlo“ (viz obr. 1) můžeme nakreslit na dveře nebo na papír a pověsit na intuitivně zvolené místo, taky prstem do vzduchu vytvořit tento symbol uprostřed každé místnosti, či vizualizovat.
2. Představíme si světelný vír, který vstoupí do každého námi obývaného prostoru – vidíme ho, jak tančí, a vše, kam zavítá, se stává oázou klidu a harmonie.

Pořídíme si bílou svíčku, už při jejím nákupu věnujeme své myšlenky harmonii a míru. Pak si doma uděláme klidný večer, naladíme se na energii lásky, vezmeme svíčku do rukou, díváme se na ni a myšlenkou vkládáme informaci, nebo můžeme říci nahlas: „Milá svíčko, stáváš se kouzelným nástrojem a tvůj Boží plamen očistí můj domov (pracoviště), vnášíš do něj harmonii

a světlo, radost a štěstí...“ Po vložení mentální informace svíčku zapálíme. Svíčka nemusí dohořet celá za jeden den, můžeme každý den zapalovat tento očišťující plamen.



## HANKA

Harmonizace a čištění prostoru má jistě stěžejní místo v jakékoli duchovní a léčitelské praxi. Můžete čistit prostor stejně tak před meditací, jako jej čistit preventivně, třeba když cítíte jakýsi nepokoj. Není třeba vyjmenovávat, co vše může prostor kolem nás negativně ovlivnit, ale je rozhodně důležité vědět, jak si s tím poradit.

Kamkoliv jsem už v dětství přijela, tam jsem zapálila svíčku. Jednou se mě můj kamarád zeptal, proč to dělám, a já odpověděla, že mám pocit, jako bych

cizí místnost vyčistila od těch, co tam byli přede mnou – a místnost se tak stala mou. Mluvila ze mne nevědomá moudrost, neboť mě to nikdo neučil. (A tak doporučuji postupovat stejně všem. Najít si jen tu techniku, která vás osloví. Čistit prostor nebo činit jakýkoliv rituál, pokud k němu nepřidáte vnitřní víru, nemá smysl. Ztrácí na síle, nebo se pro vás v danou chvíli ani nehodí.)

Nevymiňuji si uvést všechny metody čištění prostoru, chci uvést jen ty, které používám já.

### *Příběh bolení hlavy*

*Petra se se mnou sešla, neboť někde zjistila, že se zabývám léčením. Seděly jsme v kavárně a ona najednou povídá, jako mnoho lidí před ní:*

*„Skoro už ani nemůžu meditovat. Najednou ke mně přichází takový nepříjemný pocit a bolest hlavy. Někdy je mi i na zvracení a rozklepu se. Taky mám pocit, že mě někdo sleduje...“ povídá a upřeně se na mne podívá. Vůbec se nezměnila, je přímá jako dřív, jak ji znám.*

*„A jak se chystáš na tu meditaci, co před ní děláš?“ ptám se bezelstně.*

*„No přijdu z práce, uvařím a – abych vypadla ze stresu – už se těším, že si udělám čas. Pak si sednu a medituju,“ povídá.*

*„A čistíš si prostor, děláš si nějaké ochrany?“ ptám se, neboť vím, že ještě před nějakým časem se o tom nikde moc nepsalo.*

*„Ne, to mi nikdo neřikal,“ odpověděla mi překvapeně.*

*„Víš, musíš si vždycky vyčistit prostor před meditací, udělat si ochranu a vyladit se. Také se zharmonizovat s prostředím. Pak teprve můžeš v klidu relaxovat,“ dodala jsem.*

Když jsem sama a nikým nevedena začínala se sebeléčením, prošla jsem si podobnými stavy, jaké mi popisovala Petra. A od té doby jsem opatrná a velmi důsledně dodržuji určité rituály. Před meditací i léčením se snažím vyčistit prostor a i sebe naladit. Čistím různými způsoby a vy si vyberte ten způsob, který vás nejvíce osloví.

- Vždy můžete poprosit o vedení a ochranu anděly či bytosti, kterým věříte.
- Můžete mít nějaký talisman pro štěstí, postavený oltářík se svatými a svíčkou.
- Poproste anděly o prosvětlení a vyčištění místnosti.
- Můžete též rozhodně prohlásit: „Tato místnost je čistá“. (Kdo zná, může použít i učení Já jsem).
- Je také možné si zapálit svíčku či vonnou tyčinku s myšlenkou, že čistí prostor a jako zástupce Světla nás chrání.

- Zapalte šalvěj a prostor vykuřte. Stejně tak jako vonnou tyčinkou. Je možné také sehnat přímo esenci Crystal Clear a vyvonět prostor. Tato esence je velmi silná a není třeba se pak příliš starat o mentální čištění. Navíc vůně navozuje i vaše naladění a harmonizaci.
- Pusťte meditační hudbu, či hudbu s čistícím charakterem. Podle mé zkušenosti stačí zvuk moře, vody, delfíni, zvuky tibetských mís, Enya či jiná vám příjemná hudba.
- Mentálně můžete čistit prostor nejen tak, že jej v mysli naplníte světlem, ale i tak, že odplavíte nebo spálíte vše špatné. Prostě si sedněte a představte si očištný oheň nebo řeku, která odplavuje jen to špatné.
- Několikrát jsem zkoušela rituál s vejcem, které se dá pod postel s tím, že do rána odnese vše špatné. Ráno je vezměte a hodte daleko s myšlenkou, že všechno špatné odešlo a změnilo se v dobré, které hnojí půdu.

### *Příběh povodně*

*Rituál s vejcem jsem dělala ráda spolu s kamarádkou Elen. Není ani tak o čištění prostoru od patogenních zón, jako spíše od všeho špatného, co na vás někdo uvalil.*

*Jednou jsme dostaly od takové ruské dámy, vypadající spíše jako černá čarodějka, přesný popis rituálu s vejcem. (V Rusku si hodně potrpí na dodržování rituálů přesně – stačí změnit slovo a už prý nemají ten správný účinek.)*

*A ten rituál se hodně shodoval s rituály, co jsme měly ve svých knihách po babičkách. Ona ruské a já české. Bavilo nás všechno porovnávat.*

*Vejce jsme měly dát pod postel a ráno před osmou hodinou ranní z mostu hodit přes levé rameno do řeky se slovy:*

*„Nechť přijde velká voda a vezme vše špatné, co toto vejce pochytilo ze světa!“ nebo tak nějak. Ta věta byla ovšem složitější a kostrbatější.*

*Jelikož jsme každá bydlela na jiném konci Prahy, já ráno vstala a šla do Tróje, zatímco Elen zašla na Kampu. Za pár dní přišla tisíciletá voda do Prahy. My tak stály na kopci nad městem a koukaly na chatky, jak plují rozbořenou řekou. Elenin manžel s úšklebkem povídá:*

*„Tak na Kampě a v Tróji jste holky byly, tak kde zkusíte něco dalšího, co vám ta stará čarodějnice poradila?“ a smál se nám tak, že už jsme nic ani od čarodějky, ani ze starých knih nepoužily.*

*Ne, nepřivolaly jsme povodeň, to opravdu ne, ale já začala od té doby ke všem rituálům volat anděly. Ať jsem měla rituál odkudkoliv, vždy jsem se snažila respektovat duchovní zákony.*

*Poměrně silné čištění prostoru se dělá se svíčkou z pravoslavného kostela.*

## RITUÁL

V pravoslavném kostele kupte svíčky. Pak si koupené svíce připalte o nějakou svíčku, která v kostele hoří – nejlépe přímo ve středu kostela. Pak ji sfoukněte (pokud je tam miska s pískem, pak uhasťte o písek) a jemně pokropte svěcenou vodou při odchodu.

Tyto svíčky mají silný účinek při léčení i čištění. Jakákoliv svíčka připálená od této svaté má její sílu. Čištění můžete však dělat i s normální svíčkou.

Místnost, kterou chcete čistit, obejděte dokola, (nejdřív však poproste o vedení a ochranu anděly). Zapalte svíčku a v každém rohu namalujte hořící svíčkou kříž se slovy „Čistím tuto místnost“, pak jděte doprostřed místnosti a zatočte se dokola, jako byste světlo svíčky posílali do všech koutů.

Svíčku klidně použijte i tak, že ji zapálíte uprostřed místnosti s tím, že jí zadáte, pro co má hořet. Například: „Tato svíce hoří pro vyčištění prostoru a mou ochranu!“ Svíčku nechte shořet celou.

K čištění prostoru se může použít i rozšíření vyčištěné aury:

- Prodýchejte hlavní čakry, do každé se párkrát nadechněte a vydechněte.
- Představte si světelné spojení procházející skrze vás k nebi a zpět skrze vás k Zemi a do jejího středu. Pak ze středu Země opět stoupejte nahoru světlem až do středu páteře, rozsviňte se dopředu srdcem ven a dozadu. Jste ve svém středu spojeni s nebem a Zemí. Někdy se můžete rozsvítit jako zářivka. Každá vaše část svítí a září i ven, pak rozšířte světlo na celou svou auru a dál na celou místnost.
- K čištění a ochraně se používají i symboly REIKI či jiných energetických systémů, já většinou používám jen tyto výše uvedené metody a symbol Boží světlo.

### *Jak Ali učila kolegyni čistit prostor*

*Ležela jsem na masážním lehátku, bylo mi fajn, vždyť jsem byla tak uvolněná. Všechny amuletky jsem sice odložila, ale čeho se bát, když za plentou masírovala moje kamarádka Ali.*

*Ve chvílce pauzy Ali přišla k nám. Šibalský usměv jí hrál na tváři a koukla na mě vyzývavě. Hlava se mi trochu zamotala a udělalo se mi tak špatně, že jsem od Ali podvědomě odvrátila hlavu. Bylo to tak silné, že si toho všimla i má masérka. Polekala se, jestli neudělala něco špatně.*

*Ne, to jen Ali za plentou léčila a viděla na klientce něco černého, intuitivně to sejmula a nechala si to u sebe. Před tím, než se očistila od toho temna, přišla si mě otestovat, jestli to poznám.*



*Aniž by mi v tu chvíli podala vysvětlení, proč se mi udělalo tak nevolno, odešla se smíchem. Mně se hned ulevilo. V tu chvíli jsem nevěděla, že je to malý test. Příčinu jsem neznala, a tak jsem se zeptala masérky, jestli nějak čistí prostor, či dělá klientům ochrany. Nedělala. Napadlo mě, že ihned musím vyčistit prostor kolem sebe, ale za plentu, kde už zase léčila Ali, jsem si netroufla. Něco mi říkalo, že tam nesmím.*

*To Ali čistila vodou a já ohněm, šly bychom proti sobě, jak jsem se později na čaji dozvěděla. Ani ona si čistit za plentu z neznámého důvodu netroufla. Obě nás intuice nezklamala.*

*Nejen, že jsem nezklamala a testem od Ali prošla tím, že jsem poznala, že něco není v pořádku, ale vlastně jsem Ali pomohla naučit její kolegyni být opatrnější. Dodnes vzpomínám i na to, jak jsme každá intuitivně čistila jen svou půli prostoru.*

Z těchto i jiných důvodů vždycky doporučuji spoléhat se nejen na profesionály v této oblasti, ale i na sebe. (Pokud vám hlásek našeptává, abyste něco nedělali, nedělejte to.)

Ten, kdo léčí sebe či jiné, musí čistit nejen prostor, ale i sebe sama, aby nezatížil sebe či další klienty. Měl by i klientům udělat mentální ochranu, než vstoupí a odloží svršky či talisman.

K čištění prostoru přistupuji nejen před léčením, meditováním či zasvěcováním, ale i při některém léčení. Léčím-li vizí, představuji si v místnosti oheň, který spálí vše špatné. Nebo si v koutě místnosti představím mentální vysavač, který vše špatné odsaje do středu země, kde se vše negativní promění na pozitivní. Pokud léčíte někoho nemocného či vás navštíví zlí (negativní, nepříjemní) lidé, čistěte prostor i po nich.