

Ursula Georgiová

Ted' a tady

45 meditačních cvičení
pro léčení, uzemnění
a seberealizaci



Ursula Georgiová

Teď a tady

45 meditačních cvičení
pro léčení, uzemnění
a seberealizaci

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**.

Ted' a tady

45 meditačních cvičení pro léčení, uzemnění a seberealizaci

Ursula Georgiová

Přeložila Mgr. Marie Robovská

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4524. publikaci

Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 128

První vydání, Praha 2011

Original edition © Neue Erde Verlag GmbH, Saarbrücken 2010

Original title: Frei sein im Hier und Jetzt

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2011

Cover photo © allphoto.cz

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3906-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7113-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7114-4 (elektronická verze ve formátu EPUB)

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| Poděkování | 7 |
| Příprava na meditaci – osobní dojmy | 9 |
| Samoléčebný proces probíhá uvnitř nás samých | 15 |
| Ukotvení, kontakt, pročištění a ochrana | 29 |
| 1. Ukotvení a energie Země | 31 |
| 2. Slunce a kosmické energie | 33 |
| 3. Vnímání vlastních čakr | 35 |
| 4. Vnímání vlastní aury | 37 |
| 5. Spojení s vlastním Bytím | 39 |
| 6. Sněženky | 41 |
| 7. Spojení s Vesmírem a se Zemí | 43 |
| 8. Spojení s vnitřním dítětem | 45 |
| 9. Silné místo uvnitř nás | 47 |
| 10. Vnitřní pramen | 49 |
| 11. Spojení se silovým zvířetem v nás | 51 |
| 12. Ukotvení a pročištění pocitů | 53 |
| 13. Kosmické rozpouštědlo k pročištění energie | 55 |
| 14. Pročištění plamenů | 57 |
| 15. Pročištění a ochrana jemnohmotného energetického systému větrem | 59 |
| 16. Aura jakožto energetická ochrana | 61 |
| 17. Vytvoření energetického ochranného prostoru | 63 |
| 18. Energetické působení barev | 65 |
| 19. Uchování vědomí v koruně čakře | 67 |
| 20. Pročištění a načerpání životní energie | 69 |
| Otevření srdce a samoléčba | 71 |
| 21. Vnitřní střed | 73 |
| 22. Vnitřní rovnováha | 75 |
| 23. Bambus ve větru | 77 |
| 24. V toku Bytí | 79 |
| 25. Cesta k moři | 81 |

| | |
|--|-----|
| 26. Oproštění od problémů a starostí | 83 |
| 27. Pocit volnosti | 85 |
| 28. Roh hojnosti | 87 |
| 29. Rozpuštění nebo lpění? | 89 |
| 30. Spojení s intuitivním a kreativním potenciálem | 91 |
| 31. Výměna energie ukotvením | 93 |
| 32. Přijetí a rozpuštění myšlenek a pocitů | 95 |
| 33. Pozorování vlastního stínu | 97 |
| 34. Chyt' svůj stín | 99 |
| 35. Dávání a brání | 101 |
| 36. Prání ze srdce | 103 |
| 37. Umění představivosti | 105 |
| 38. Koncentrace na vnitřní střed | 107 |
| 39. Otevření květu srdce | 109 |
| 40. Srdce lehké jako pírkó | 111 |
| 41. Informace v čakrách | 113 |
| 42. Samoléčba srdeční čakry | 115 |
| 43. Koncentrace v Tady a Ted | 117 |
| 44. Léčivá masáž těla a aury | 119 |
| 45. Léčivá masáž čakr | 121 |
| | |
| Abecední výklad pojmů | 123 |
| Věcný rejstřík s čísly cvičení | 127 |

PODĚKOVÁNÍ

Za vznik této knihy vděčím mnoha lidem ve svém okolí. Můj dík patří především těm, kteří mě v uplynulých letech podněcovali k tomu, abych cvičení přiblížila veřejnosti i jinou formou než pouze lektorským vedením seminářů, kurzů a různých tréninkových meditativních kurzů. Výsledkem je kniha, kterou tímto čtenářům předkládám. Zvláštní dík patří Petře Schneiderové a Marion Swiergotové, které pečlivě přečetly můj rukopis a opatřily ho cennými připomínkami.

Mimořádný dík vyjadřuji Annetě Kaiserové, se kterou jsem se setkala ve velmi obtížném životním období. Její srdečný přístup a upřímnost mě hluboce dojaly, byly mi inspirací a podstatně ovlivnily můj další osobní růst.

PŘÍPRAVA NA MEDITACI – OSOBNÍ DOJMY

PRÁCE S ENERGIÍ MĚNÍ NÁS SAMOTNÉ I NAŠE BYTÍ VE VZTAHU
K OSTATNÍM

Z titulu účastnic seminářů vedeného Ursulou Georgiovou, autorkou této knihy, bychom se rády se čtenáři podělily o některé osobní dojmy a vzbudily tak zájem si tuto knihu přečíst. Na seminářích jsme se naučily mimo jiné aktivovat samoléčebné vlastní síly a osvojily si znalosti týkající se léčebných postupů při práci s energií. Naše osobní zážitky pro nás měly nesmírný význam a práce s energií se nám stala podnětem k novému způsobu života. Těší nás, že se na několika následujících stránkách můžeme se čtenáři o své zážitky a zkušenosti podělit.

Petra Schneiderová, Brigitte Müllerová a Annegret Körbitzová

PETRA SCHNEIDEROVÁ

52 LET, SOCIÁLNÍ PEDAGOŽKA, ÚČASTNICE SEMINÁŘŮ OD R. 2006

Nezaujatý přístup k ostatním je pro mne velkým ulehčením – nemusím si vytvářet žádný úsudek!

Kdo jsem, abych si přisuzovala právo ukazovat prstem na chyby ostatních?

Práce s energií mě povolna naučila přestat se rozčilovat, když se kolegové či kolegyně dopustí nějakého prohřešku. Postupem doby jsem se díky tomu naučila rovněž odpouštět chyby i sama sobě, popřípadě jsem určitý postoj k věcem přestala hodnotit jako chybný.

Neznamená to však, že se nedokáži spontánně rozzlobit, jsem-li nucena „vyžehlit šlápnutí vedle“ někoho jiného. Taková situace však již nenastává příliš často a změna uvnitř mne samotné se projevila i v tom, že jsem schopna navázat se svým protějškem kontakt. Dokáži mu dát šanci, aby za své chování převzal odpovědnost a změnil svůj postoj.

Mohu si dovolit nehrát roli pedagoga, za jehož tváří se skrývá hněv.

Ve výsledku to znamená, že mám více energie pro sebe a mohu si utvářet život podle svých představ.

Princip je jednoduchý – hněv, který v nás vyvolá chování ostatních lidí na sebe váže obrovské množství energie, kterou „vyplytváme“ právě na tyto lidi a situace s tím související. Tato energie je proto pro mne v okamžiku Tady a Teď nepoužitelná.

Ve všem každodenním životě jsem díky práci s energií zaznamenala ve svém chování velké změny. Ostatní bytosti a situace jsem začala přijímat takové, jaké jsou (vnímání prostě jakéhokoli hodnocení). Mé chování se stalo otevřenějším a uvolněnějším.

Různé situace a jejich energetické účinky jsem se naučila vyhodnocovat více ve svůj prospěch a zároveň si tak vypěstovat pocit, který mi napoví, kdy je třeba se skutečně chránit.

Svůj ochranný štít nemusím mít tedy stále zapnutý v pohotovostním stavu a tak je má spotřeba energie v tomto ohledu skutečně nepatrná. Dokáží se daleko lépe uvolnit a otevřít.

Přibližně rok pracuji v zařízení specializovaném na několik oborů, kde jsem již pracovala dříve, a téměř všechny kolegyně mě tedy znají z předchozí doby.

Zpočátku mě kolegyně procházející kolem otevřených dveří mé pracovny pouze pozdravily, občas jsme si vyměnily pár stručných pracovních informací. Moje „nové“ chování však brzy přineslo ovoce – kolegyně zašly dál, někdy se na chvíli rozhovořily o svých osobních problémech a pak se šly opět věnovat své práci.

Má práce mi teď působí mnohem větší potěšení. Vztah s kolegyněmi je uvolněnější a moje vnitřní vyrovnanost má pozitivní vliv na celkovou atmosféru pracoviště.

BRIGITTE MÜLLEROVÁ

50 LET, ÚŘEDNICE, MATKA RODINY, ABSOLVENTKA SEMINÁŘŮ V ROCE 2009
Vzpomínám si, že proces osobního růstu u mne nastal již první den léčebného semináře vedeného paní Ursulou Georgiovou.

Při cvičení nazvaném „spojení s elementárním Bytím“ jsem byla se svým Bytím v tak těsném spojení, že jsem potřebovala určitou dobu, abych se opět „shledala“ se svým tělem. To byl začátek, který ve mně vzbudil zvědavost a podnítl mou ctižádostivost. Vysvětlení? Existuje-li v mém Bytí tolik lehkosti a lásky, musí tomu být jinak s mým tělem. Můj život tedy může být naplněn lehkostí a láskou.

Jedním jsem si byla jista: spojení s vlastním Bytím jsem skutečně zažila. Přála jsem si pouze, abych ty pocity vnímala a prožívala intenzivněji a aby se staly součástí mého každodenního života. Naše pravidelné vzdělávací semináře

a osobní setkání mě v mém úsilí nesmírně podporovaly. Cvičení na seminářích si kladla za cíl naučit nás vnímat vlastní ozdravnou energii, nechat ji volně proudit a pomoci ostatním dosáhnout stejného cíle.

V těle a jeho energetickém poli jsme všichni bez rozdílu nashromáždili neuvěřitelné množství informací. Probrat se jimi znamená neustálý proces vlastního vývoje. K dispozici máme rozmanité možnosti – individuální meditace, řízené meditace, cvičení na pročištění energie nebo cvičení, jejichž cílem je navázat kontakt s různými aspekty osobnosti. První úspěchy jsem zaznamenala velice brzy; bylo to krátce po cvičení zaměřeném na pročištění čaker a aury. Po jeho skončení jsem měla pocit, jako bych ze sebe shodila ruksak plný kamení. Byl to zážitek natolik intenzivní, že jsem nabyla dojmu, že za pár měsíců vše dokonale zvládnou.

Seminář však pokračoval druhou částí ozdravných cvičení a cvičení zaměřených na rozvoj vnímání. Jeho nedílnou součástí byla cvičení ve skupinách a stále se opakující pročišťování uvolněné energie, vrstva po vrstvě. Při práci se specifickými a stále se opakujícími tématy mi byly velkou oporou ostatní účastnice kurzu, jakož i samotná cvičitelka paní Ursula Georgiová. Témata se sice opakovala, ale jejich „příběh“ byl pokaždé jiný a doslova a do písmene se vždy skutečně odehrál.

Po čtyřech letech práce s energií mohu konstatovat, že se velice často nacházím ve svém středu, jsem spjata s vlastním Bytím a v kontaktu s vlastním okolím dokáži být nestranná. Shrnula bych to do jediné věty: „Přítomný okamžik je ten jediný správný a vnáší světlo do mého života. Svou nestrannost a lehkost bytí dokáži přenést i do vnějšího světa a dále je rozvíjet.“

Mnohé osobní i kolektivní zkušenosti z mého života měly za následek pocit strnulého a křečovitého těla. Práce s energií však díky duchovním aspektům a intuici působily i v tělesné rovině a křečovitost pominula.

Začala jsem vnímat všemi smysly. Postupně jsem se naučila svému vnímání důvěřovat, jednotlivé aspekty identifikovat a ty pozitivní využít ve svůj prospěch.

Dříve jsem své pocity nijak zvlášť nerozlišovala. Nyní jsem se postupně učila jejich intenzivnímu vnímání. Mnohdy to nebylo příjemné, ale díky kontaktu a výměně zkušeností s ostatními v naší skupině a především zásluhou ozdravných léčebných technik jsem dokázala množství pocitů z dřívější doby zpracovat. Již samotný kontakt s vlastním ukotvením a sluncem mi dodal spoustu elánu a chuti ve cvičení pokračovat! Dokáži cítit sílu nashromážděnou ve svém středu a díky ní je mé chování pohotovější a cílevědomější. V každém okamžiku mám svobodu volby. A to je velký krok kupředu ve srovnání s tím, jak jsem se chovala dříve, kdy jsem se uzavírala do sebe a chovala se více či méně strnule.

Naučila jsem se vážit si přítomnosti. Život je Tady a Teď. Čím déle a častěji dokáži prodlévat ve svém Bytí, o to kvalitnější je můj život.

Očistíme-li své jemnohmotné a fyzické tělo od všech blokády, které omezují naši svobodu, jež nepotřebujeme ke svému růstu a jsou překážkou pro naše Já, odhalíme tajemství kvality života na jeho nejvyšším možném stupni. Práce s energií je pro mne základem všech metod, jejichž cílem je proces osobního růstu.

ANNEGRET KÖRBITZOVÁ

47 LET, INSTRUKTORKA A PORADKYNĚ, ABSOLVENTKA SEMINÁŘŮ V ROCE 2009
Proces osobního růstu nastává tehdy, stane-li se práce s energií součástí každodenního života. V průběhu mého čtyřletého tréninku se některé aspekty tohoto procesu pro mne staly naprostou samozřejmostí. Každé ráno jsem například naplno vnímala své ukotvení a své slunce. Tyto pocity je však třeba si v průběhu dne znovu a znovu připomínat. Příležitostí, proč tak činit, není málo: pocit, že nás neustále něco žene kupředu, nepříjemný pocit v oblasti břicha či žaludku nebo například situace, která nás vnitřně „rozhodí“. V takových chvílích si přivolám své spojení se Zemí a Vesmírem a plně se na ně soustředím. Existují však i jiné léčebné postupy práce s energií, tzv. Healings a Readings s druhou osobou. Rovněž tento postup vychází ze systematického a uceleného cvičebního rámce a vyžaduje naprostou koncentraci. Jedná se o specifické navození mysli a cvičební techniky, na které si během dne musím ponechat dostatek času a vyhradit si určitý prostor. V průběhu doby se tato cvičení stala nepostradatelným a neocenitelným průvodcem mého každodenního života.

Při výkonu své profese stále více „nasávám“ svou jemnohmotnou energii. Před důležitým pracovním jednáním se díky spojení se Zemí a Sluncem dokáži lépe soustředit a nabívám se specifickými kvalitativními aspekty, jako např. důvěrou, bystrým úsudkem a intuicí. Při jednání se pak chovám mnohem uvolněněji. Důvěra ve vlastní intuici dává průchod spontánním nápadům či myšlenkám; v neočekávaných situacích zůstávám uvolněná a mám dobré nápady, o které se s ostatními podělím. A výsledky jsou úžasné!

Navázat spojení s Bytím lidí, které ještě neznám, mi umožní přistupovat k ostatním bez jakéhokoli předchozího úsudku. To je skutečnost, kterou velice oceňuji při jednání s obchodními partnery a zákazníky. V kontaktu s nimi mám často pocit, jakoby se otevíraly dveře. Důvěra vyvolá otevřenost a díky ní se nabízí více možností pro řešení nejrůznějších situací. Vzhledem k tomu, že hledat řešení je z titulu poradkyně a instruktorky součástí mé profese, otevírá se mi tak rovina skýtající nové možnosti.

Postupem doby jsem podobné pozitivní pocity zaznamenala i v některých kritických situacích osobního života, avšak nedostavily se vždy tak snadno a rychle, jak se mi to dařilo v kontextu mé profese. Musím si stále znovu připomínat, že i jiný člověk je úžasná bytost, jež při hledání vlastní náplně života může mít názory a zájmy naprosto odlišné od mých. Mohou mu přece vyhovovat i jiné léčebné techniky a při jednání se mnou má i on pouze dobré úmysly. Stále lépe se mi dařilo zvládat různé situace díky vědomé absenci předem zaujatého stanoviska. Sama sobě jsem pokládala otázky typu – proč se právě teď ocitám v této situaci a jaké ponaučení si z ní mohu vzít? Učím se zvládat svou netrpělivost a naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Kéž by ve mně zněl stále!

Trénink byl zpočátku zaměřen na práci s energií. Nejdříve bylo třeba naučit se vnímat svou vlastní energii. To byl teprve začátek. Krůček po krůčku jsem se díky úvodním cvičením naučila vnímat svou jemnohmotnou energii. Cvičení pro mne byla – a jsou dodnes – důležitým rituálem, díky kterému jsem se naučila dokonalé koncentraci.

Cvičení zaměřené na vědomé vnímání vlastního ukotvení a spojení se svým sluncem trvalo zpočátku 15 minut; nyní mi zabere pouhých 15 sekund. A právě v tom je smysl všech cvičení – jednoho dne se stanou přirozenou součástí každodenního života. Rovněž tak různá cvičení na pročištění energie, jako například projasnění a pročištění cizí energie v mém spojení se Zemí, Sluncem a aurou, se pro mne stala naprostou samozřejmostí. Toto cvičení provádím vždy, pociťuji-li únavu, vnitřní neklid nebo jsem-li celkově přetížená. Po cvičení si někdy dám sprchu, jak tu imaginární tak skutečnou, a představuji si, že veškerá zátěž a vše, co ke mně nepatří, odtéká pryč.

Cvičení na pročištění vlastní energie využívám i k pročištění okolního prostoru. Tak například před zahájením svého semináře nebo před moderováním naplním prostor, kde bude seminář probíhat, kvalitativními a pro mou práci důležitými aspekty. Dopřeji si takové krátké „osvěžení“: dříve než vstoupím do místnosti naplněné lidmi, je pro mne nesmírně zajímavé podívat se na ně zprvu jako na zde přítomné bytosti a vzápětí nato pozorovat energii, která z každého z nich vyzařuje. Toto vědomé vnímání je pro mne velice důležité a já s ním dále pracuji. Stane se například, že si uvědomím situaci plnou napětí. Tento svůj dojem pojmenuji a další rozhovor povedu jiným směrem. V jakých situacích se tento postup osvědčí a jakým způsobem ten či onen fakt pojmenuji, to mi napoví mé Bytí. Díky povaze pozměněného rozhovoru či jednání pro mne vyplyne jiný výsledek a já mám obrovskou radost. Úžasná na tom všem je skutečnost, že k provedení cvičení, jež mohu provádět v každé situaci, potřebuji jen sebe samu a své Bytí.

Naučíme-li se při kontaktu s ostatními bytostmi pracovat s energií, poznáme, jak obrovskou sílu má rovina nepředpojatého setkávání. Tu jsme poznaly během skupinových tréninků pod laskavým vedením a díky profesionálnímu přístupu paní Ursuly Georgiové. Jí především patří díky za to, že nás naučila poznat nejen vlastní, ale i společné Bytí.

Petra Schneiderová, Brigitte Müllerová, Annegret Körbitzová

SAMOLÉČEBNÝ PROCES PROBÍHÁ UVNITŘ NÁS SAMÝCH

Pracovat s energií jsem začala poprvé před dvaceti lety. V letech 1990 až 1997 jsem se v Berlíně účastnila vzdělávacích seminářů, určených pro budoucí lektorky léčebného postupu „Healings a Readings“, zaměřeného na vnímání aury a léčbu čaker. Moje učitelky Margo van Berlová, Carla van Hartskampová a Marianne de Jongová pracovaly v „Centrum voor Intuitive Ontwikeling“ (Centrum intuitivního rozvoje, pozn. překl.) v holandském Utrechtu. Již po mnoho let organizuje tento institut semináře a kurzy zaměřené na práci s energií, aurou a čakrami. Techniky, které čtenáři v této knize nabízím, vycházejí z myšlenek Lewise Bostwicka, jenž v roce 1972 založil v kalifornském městě Berkeley „Berkeley Psychic Institute“.

Již od dob mého vlastního vzdělávání se v této oblasti jsem se sama mnohokrát zabývala prací s energií (předáváním i přebíráním) a vedla jsem mnoho seminářů a vzdělávacích kurzů. Mé zkušenosti ukázaly, že práce s energií je účinná technika umožňující rozpoznat mnohovrstvé a těžko rozpoznatelné pozadí určitých způsobů chování a oblastí života. Nabízí možnost, jak vědomě získat informace o nejrůznějších aspektech vlastní osobnosti a různých stránkách rozmanitého a pestrého vnitřního života.

Díky této technice lze rozpoznat energetické blokády, jako např. zastaralé způsoby chování nebo ustrnulé myšlenkové vzorce a pocity, které je třeba postupně rozpustit. Harmonizace a aktivizace energetického systému dodává jemnomotnému a fyzickému tělu a rovněž tak duchovní oblasti nové myšlenky a impulzy. Při práci s energií je však pro mne podstatným zážitkem úžasný kontakt s mou vlastní bytostní energií a z toho vyplývající poznatek, že jsem duchovní bytost, která vytváří lidskou zkušenost. Toto vnitřní vědomí je obrovskou útechou především v těžkých životních obdobích. Jeho zásluhou se dokážeme rychleji vymanit z historicky podmíněných dramatických situací a vrátit se opět k Tady a Teď. Při práci s energií neexistuje žádné hodnocení typu „správné“ nebo „nesprávné“, není tu ani žádný nátlak či nutnost dosáhnout okamžitých výsledků. Každý člověk má ke svým vnitřním obrazům a jejich vnímání zcela individuální přístup.

Během svých léčebných setkání a samozřejmě i v průběhu seminářů a vzdělávacích akcí jsem chtěla především poukázat na to, že jsme to my sami, kdo si prostřednictvím představitosti vytváří své vnímání a následně způsob, jakým přistupujeme ke skutečnosti. Schopnost věci změnit je opět pouze v nás. Cvičení popsaná v této knize, která je mou prvotinou, přispívají ke snazšímu pochopení vlastní bytosti, umožňují tolerantnější přístup k sobě samému a poskytují návod k praktickému utváření aktivního léčebného procesu.

Mým záměrem bylo nabídnout formou této publikace ucelená praktická cvičení všem, kteří se o tuto problematiku zajímají a jsou otevření novým zkušenostem. Kromě konkrétního popisu vlastního průběhu cvičení považují za důležité poukázat na smysl a účinky jednotlivých cviků, které se mohou stát naším každodenním průvodcem v těžkých životních situacích a pomoci nám při řešení důležitých životních problémů.

Cvičení, která vás osloví, doporučuji pravidelně opakovat a vnitřně se s nimi ztotožnit. Za krátkou dobu budete schopni tyto velice prospěšné cviky během několika minut snadno provádět a jejich pozitivní účinky pocítíte v každodenním životě, právě tak jako ve vypjatých životních situacích. Obzvláště prospěšný je kontakt se Zemí a energií Země, nashromáždění vlastní energie ve svém slunci, pročištění jemnohmotného energetického systému a vnímání vlastní aury.

Po celou dobu však mějme na zřeteli fakt, že v souvislosti s procesem, který probíhá uvnitř či mimo nás, je nezbytné vynaložit obrovskou trpělivost vůči sobě samému, vůči svým stinným stránkám a slabostem. Nutno však připomenout, že v některých životních etapách či krizových situacích nezbyvá než požádat o pomoc druhé. Ne vždy jsme schopni problémy, které život přinese, vyřešit sami.

S OTEVŘENÝM SRDCEM MŮŽEME VIDĚT SLUNCE I ZA MRAKY

Intuitivní práce s energií je již dlouhodobě vyzkoušená a nanejvýš účinná technika, jejímž cílem je získání intenzivnějšího vědomí vlastní intuice a následné uvědomění si sebe sama. Napomáhá rovněž intenzivnějšímu kontaktu s vlastními léčebnými procesy. Jejím prostřednictvím získáváme schopnost dokonalejšího vnímání sebe i ostatních. Práce s energií vede náš energetický systém do přítomného okamžiku – jsme Tady a Teď – a naše vnímavost a bdělost každým okamžikem stoupá.

Při práci s energií není třeba cokoli hodnotit; všechno plyne, vše se mění a existuje tolik pravd, kolik je lidí na světě. Jaká volnost, jaká svoboda pro každého z nás!

Ve své první knize nabízím tedy čtenáři základní techniky práce s energií, které jsem detailně popsala v řadě praktických cvičení. Praktikováním těchto cvičení získáme postupem doby schopnost spojit se během pouhých několika minut se Zemí, navázat kontakt s vlastní aurou a čakrami a následně tak získat, pročistit a vyrovnat energii.

Během mých četných léčebných setkání, kurzů a vzdělávacích seminářů zaměřených na práci s energií jsem v posledních letech objevila další cviky, jejichž smyslem či cílem je ukotvení, navázání kontaktu, pročistění a aktivizace vnitřních léčebných procesů, jakož i uchování získané energie, která nás chrání. Za nejdůležitější část své knihy považuji cvičení, která vedou k otevření srdce a aktivizaci samoléčebných schopností. Z mých praktických zkušeností vyplynula potřeba či přání mnoha lidí odstranit zdi, které je izolují od vnějšího světa. Zbourat hranice, které člověka spoutávají, nastartovat léčebný proces, který se začne odvíjet následkem nových pocitů a myšlenek, a rozpustit zastaralé a nepotřebné utkvělé představy – to vše vede k ozdravné transformaci ran minulosti. V tomto kontextu napomáhá práce s energií tomu, aby se jemnohmotné energetické pole přizpůsobilo dnešní situaci, aby ji pročistilo, „nabilo“ a uvedlo do rovnováhy. Lze tedy konstatovat, že energetické blokády existující v jemnohmotném těle mají vliv na tělo fyzické.

Práce se srdcem je významným předpokladem pro uvědomění si vlastních léčivých sil, které skutečně existují a vždy existovat budou. Otevřeme-li své srdce, dochází k vnitřnímu uzdravení a zároveň zcela automaticky k laskavějšímu a pozornějšímu kontaktu se sebou samým i ostatními. Tento zčásti bolestivý proces nás však bohatě odmění – nejenže nás vede od intenzivního duchovního prožitku k větší lidskosti a laskavosti, ale díky němu se v nás budou tyto vlastnosti dále rozvíjet.

Důležitým aspektem práce s energií je nutnost uvědomění si sebe sama, koncentrace vědomí a s tím spojené tělesné, duševní a emoční uvolnění, navozující vnitřní klid. Necháme-li se během cvičení „vtáhnout“ do svých představ a obrazů, pak na krátký čas neexistuje nic jiného! Žádné myšlenky, co bylo včera či co bude zítra. Žádné pocity viny spojené s minulostí ani obavy týkající se budoucnosti.

Samozřejmě existují i další meditační či relaxační postupy, díky nimž si můžeme navodit pocit Tady a Teď. V naší současné kultuře to je však pro mnoho lidí nesmírně obtížné.

Lidé se často nechávají rozptylovat vnějšími vlivy nebo neustálým vnitřním dialogem a mají utkvělou představu, že prostor je trojrozměrný a čas lineární. Pečlivým pozorováním však zjistíme, že z dramatu s názvem „Člověk“ můžeme

dospět pouze k existenci „Člověka“ právě proto, že žijeme pouze v tomto okamžiku. Všichni si jistě dokážeme připomenout okamžiky, ve kterých se mění naše vnímání času. Ponoříme-li se například plně do své práce, věnujeme se intenzivně svému sportu, zahledíme-li se pozorně na květinu či zaposloucháme-li se do zpěvu ptáků, zdá se nám, že se čas zastavil a přitom uplynulo deset nebo i více minut. Je-li však třeba vynaložit na určitou činnost námahu a my bychom raději dělali něco jiného, připadá nám někdy hodina dlouhá jako celý den.

Ze studií vyplývá, že mozek senzitivnějších jednotlivců s telepatickými schopnostmi se pohybuje v takových frekvenčních oblastech, které jsou za běžných okolností plně vytíženy aktivitami souvisejícími s rozumem. Při hluboké koncentraci se mozek dostává do úrovně théta a delta. V tomto tichém a prázdném prostoru se náš rozum plný myšlenek dostává do klidové fáze a nám se tak naskytá možnost mít přístup k nekonečným možnostem Univerza. Náš pohled a pozornost jsou zaměřeny na zdravé Bytí či Jsoucno, která daleko za sebou nechávají vnější a často nesnadné životní podmínky a vzdalují se povrchním problémům a příznakům různých nemocí.

Díky představivosti a prostřednictvím meditace si rozšiřujeme vědomí a odpoutáváme se od přejatých představ, vzpomínek a vlivů podmíněných různými faktory. Rozšiřujeme si tak zároveň schopnost vnímání úzce související s obzorem svých zkušeností. Důsledkem toho může být obrovská změna v našem vnitřním i vnějším světě. Mimo jiné to rovněž znamená, že prostřednictvím různých technik, např. pomocí intuitivní práce s energií, jsme schopni rozpoznat, že náš dosavadní přístup k pojmům jako štěstí či neštěstí, zdraví či nemoc, jsou překonané. Nyní je v našich možnostech tyto překonané postoje ze své mysli vypudit nebo svůj pohled alespoň částečně pozměnit. Otevírají se nám nekonečné možnosti Univerza.

Oprostíme-li se od bloků utkvělých myšlenek a uvolníme tak místo novým vnitřním i vnějším zkušenostem, otevírají se nám nekonečné možnosti v celé své rozmanitosti. Protože naše smyslová zkušenost je individuálně zvolené uvědomění, může se stát, že skutečnost pochopíme jen částečně. Člověk vidí a přejímá jen to, čemu může věřit. Představme si, že vidíme sami sebe i svět, který není svázán našimi utkvělými představami. Pokusme se odstranit ony omezující blokady, které nám při kontaktu s ostatními brání v tom, abychom se skutečně navzájem setkali. Spojí-li se „srdce se srdcem“, nastává hluboké spojení, které nastartuje proces uzdravení na tělesné, duševní i duchovní úrovni. Je důležité uvědomit si, že všechna naše přesvědčení a vlivy, podmíněné různými faktory, ovlivňují většinou nevědomky prostor, který nás obklopuje, a tedy i prostor našeho protějšku.

Předpokladem pro to, abychom otevřeli svá srdce a dokázali tak aktivizovat vlastní léčebné síly, je nutné uvědomit si své rozpoložení, myšlenky a z nich vyplývající nahromaděné pocity, právě tak jako dosavadní utkvělé představy a vzorce chování. Neméně důležité je v tomto procesu uvědomění rozpoznat účinky proměn v souvislosti s událostmi týkajícími se naší minulosti. Můžeme si pomoci tak, že se s určitým vnitřním odstupem pokusíme setkat sami se sebou a podívat se na sebe se stejnou laskavou tolerancí, s jakou bychom přistupovali k milované bytosti. Důležité je zaujmout pozitivní vnitřní postoj, kdy každá událost a s ní úzce související myšlenka nebo odpovídající pocit, jsou chápány jako nezbytný proces plný napětí, směřující k uskutečnění vlastního růstu, a nikoli jako zatěžující problém, který je nutno pokud možno co nejdříve vyřešit. Nejinak je tomu při setkání s jiným člověkem. I taková setkání, která se neobejdou bez konfliktních situací, napoví mnohé o nás samotných, o našich způsobech chování i starých, hluboce zakořeněných názorech. Veškeré tyto aspekty považujeme za cenné podněty pro náš další růst.

Chceme-li sami sebe lépe poznat a přistupovat k sobě s láskou a pozorností, položme si následující otázky:

Jaké je v tomto okamžiku naše tělesné rozpoložení?

Máme nyní nějaké tělesné potíže, kterých jsme si vědomi nebo jsou neobvyklé?

Co nám naznačuje náš tělesný pocit?

Kam nás zavádějí naše myšlenky? Vracejí se některé stále znovu?

Co nám chtějí myšlenky naznačit?

Jaké je naše emoční rozpoložení? Jaké pocity převládají?

Můžeme rozpoznat vazbu mezi myšlenkami a pocity?

Máme problémy nebo starosti, které na nás nadměrně doléhají?

Jsme-li si svého rozpoložení plně vědomi, můžeme se s láskou oddat myšlenkám, emočním i tělesným pocitům, které jsou s ním spjaty. Na druhé straně je však možné přistoupit k nim s odstupem.

Nesmírně důležité je uvědomit si, že naše myšlenky a z nich vyplývající pocity mají obrovskou moc. Náš mozek vyprodukuje odhadem 60 000 myšlenek za den; na první pohled tedy obrovské množství. Zarážející je však skutečnost, že 95 procent z nich tvoří staré, víceméně nepotřebné vzpomínky vybavující se nám každým dnem. Jedná se o stopy přetrvávající v energetickém poli, neboli informace existující bez času a prostoru, jež si můžeme kdykoli vybavit.

V průběhu procesu myšlení se neustále nacházíme v minulých prožitcích a následně pak v emocích, úzce spjatých s těmito prožitky, jež náš rozum promítá do budoucnosti. Chceme-li zabránit neustále se opakujícímu toku minulých