

Zaručený recept na harmóniu duše

Reinhold Niebuhr povedal: „Bože, daj mi pokojnú myseľ, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem. Daj mi silu, aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem. A daj mi múdrosť, aby som rozlíšil jedno od druhého.“ Ako s ľahkosťou prežiť situácie, ktoré nemôžete zmeniť?

Stalo sa vám už, že ste sa vybrali na oslavu, kde sa vám nechcelo ísť, ale z rôznych dôvodov ste sa museli zúčastniť? Boli ste už na dovolenke, kde vás namiesto sľubovaného komfortu čakal katastrofálny stav ubytovania a vy ste museli prežiť desať dní v týchto podmienkach? Ako to dopadlo? Precitovali ste hnev, zúrivosť, sklamanie, smútok, či všetko dokopy? Pohádali ste sa kvôli tomu s vašimi blízkymi, alebo ak sa to týkalo len vás, mali ste pokazených niekoľko dní po takomto zážitku? Ak ste doteraz nemali nástroj, ako zvládať takéto situácie, zvyčajne vždy vznikali negatívne emócie, ktoré nielen vám, ale aj iným otrávil život. K nasledujúcej technike som sa dostala cez vlastnú skúsenosť, z nutnosti prežiť.

Udržiať sa v harmónii

Človek na duchovnej ceste veľmi dobre vie, resp. mal by vedieť, že všetky emócie, ktoré majú iný náboj ako všeobjímajúca láska, vytrhávajú jednotlivca z harmonického stavu. Ak má nerovnováha dlhodobý charakter, disharmonická energia vytvára choroby, čo znova generuje negatívne emócie. A takto sa cyklíme, kým sa nedostaneme na dno svojich síl a buď sa poučíme a postupíme v živote, alebo sme nútení vyzliecť svoje telo a narodiť sa znova do nových príležitostí pre dosiahnutie harmonického a šťastného života. Preto by sa každý spirituálny človek mal snažiť sústavne udržiavať v harmonickom stave a po spracovaní pustiť každú negatívnu energiu. Nikdy ju nepotláčajme, nezakrývajme, ale prežime ju, poučíme sa z nej a potom ju pustíme. Pustiť znamená: nezapodievať sa ňou, prípadne odpustiť sebe či človeku, ktorý vám spôsobil tieto bolesti.

Pozorovať namiesto sťažovania sa

Aj ja už dlhé roky denne pracujem na tom, aby som bola nielen vždy „tu a teraz“ a prežívala prítomný okamih, ale aby som udržala svoju rovnováhu, aj keď ma stretne čokoľvek

neprijemné. Raz som sa ocitla na týždenom pobyte, kde som bola viazaná na iných ľudí, nemohla som odísť, ani meniť osobné plány, lebo tie spoločné boli vopred odsúhlasené. Kvôli istým nedorozumeniam, ktoré v tomto príbehu nie sú dôležité, som až na mieste akcie zistila, že moje predstavy sú diametrálne odlišné od reality, do ktorej som sa dostala. Všetci ostatní boli spokojní, no ja som bola prekvapená. Hneď na začiatku som sa mohla rozhodnúť: keďže tu musím byť celý týždeň, budem sa rozčuľovať, pokazím sebe aj iným celý pobyt, alebo to vyriešim inak, aby ma to stálo čo najmenej energie, či dokonca by som si pobyt aj užila. Mohla som, samozrejme, meditovať a každý deň sa silene dostávať do harmonického stavu, no v tom momente mi prišlo úplne iné, dovtedy nepoužívané riešenie. Rozhodla som sa, že sa nastavím do pozorovacieho módu.

Ako to funguje?

Ja, ako človek plyniem so skupinou a s aktivitami, ktoré by som inak nechcela robiť, no keďže som predtým súhlasila, očakávalo sa to odo mňa. Robím to s maximálnym nasadením, naozaj sa snažím zo seba dať maximum, no nie z pozície obete, ale ako aktívny člen tímu. Pomáha mi prítom heslo: „Veď prečo nie. Raz to môžem spraviť/vyskúšať.“ Moja myseľ sa ale sčasti odpojí a sleduje samu seba, skupinu a všetko okolo, čo sa deje, ako to vplýva na iných, aké sú reakcie a čo to všetko spôsobí. Moja duša týmto aktom zostáva v pokoji a nasáva len skúsenosti a informácie, ktoré by inak nevnímala, keby bola „trpiacim“ článkom tohto príbehu. Takto som prežila celý týždeň a na konci sa udial zázrak. Nie, neoblúbila som si aktivity toho týždňa a naďalej platí, že by som na taký pobyt dobrovoľne znova nešla. Stalo sa ale to, že som získala také uvedomenia o sebe a o živote, ktoré by som v inom prostredí musela dlhodobo získavať. Koncentrovane som dostala také ponaučenia, o ktoré som ani nežiadala, no veľmi mi pomohli a posunuli ma ďalej na mojej duchovnej ceste. Bol to sil-

ný zážitok a odvtedy sa kedykoľvek ocitnem v prostredí, kde sa cítim nekomfortne a nemôžem odísť, či zmeniť situáciu, okamžite prepínam na mód pozorovateľa. Dokonca si tento stav užívam, je to úžasné dobrodružstvo. Funguje to práve preto, lebo vedome odstavujete svoje emócie, neprežívate udalosti, neberiete si ich k srdcu, nerozčulujete sa, nehodnotíte, neriešite konanie iných, len sledujete. Možno to znie jednoducho, no odporúčam vám to vyskúšať. A možno to už také jednoduché nebude, hlavne ak sa to týka vašej rodiny, či udalostí, ktoré potom majú vplyv na váš ďalší život. Na dlhodobý (viac hodín, či dní) pozorovateľský stav treba mať istú silu a duchovné vyzretie, aby ste dokázali zostať vo svojom strede a nedovolili vášmu ego prejaviť sa. Ak to ale ustojíte, garantujem vám, že zažijete najzaujímavejšie situácie svojho života. To sú moje skúsenosti a priznávam, čoraz častejšie sa prepínam. Pre mňa je pozícia pozorovateľa studnica skúsenosti a poučení. Tento stav sledovania, vyňatia samého seba z deja je úžasné cvičenie pre ovládanie ega.

Byť v prítomnom okamihu

Všetci poznáme takých ľudí okolo seba, ktorí s obľubou rozdáajú nevyžiadané rady. Nikto ich nemá rád. No takýto stav je aj na ceste duchovného človeka. Ja som si týmto štádiom prešla tiež, keď som chcela každému vysvetliť, prečo sa dejú veci tak, ako sa dejú. Keď práve prežívame toto obdobie, ani by nám nenapadlo priznať si, že nás ovláda naše spirituálne ego. Nuž, práve v tomto období je najideálnejšie prepnutie do pozorovacieho módu. Aj keď je to pre týchto ľudí najťažšie, duša oveľa rýchlejšie prejde touto fázou a môže postúpiť do vyššieho stupňa múdrosti. Vždy je kde napredovať. Vždy sú nové obzory, výzvy a dimenzie, kam sa duša môže posunúť. Veď to je cieľom existencie nielen nás, ľudí, ale každej duše v univerze. Napredovanie. Dokážeme to zrýchliť práve tým, keď sa budeme snažiť byť stále v harmonickom stave a v prítomnom okamihu.



Monika Jakubeczová



Štyridsať rokov som anjelov ignorovala. Až jedno leto prišlo neodbytné nutkanie čítať. Odložila som prácu, venovala som sa len čítaniu a meditácii. Od tej chvíle sa začali navštevovať anjeli. Otvorili sa mi nové dimenzie vnímania. Dnes žijem svoj ďalší život v spojení s anjelmi. Svoj príbeh som zverejnila v knihách Prebudili ma anjeli a Život s anjelmi. www.jakubeczova.sk

Stopnime chemikálie

chráňme si domácnosť i naše telo

Nebezpečné chemikálie a iné čistiace prostriedky sú stále súčasťou mnohých domácností. Okrem toho, že predstavujú riziko najmä pre malé deti, sú i ničiteľom našej planéty. Ako však na trhu nájsť prípravok rovnako účinný a zároveň neškodný pre seba a svoje okolie?

„Vyčistiť podlahu, WC a jablko tým istým prípravkom“

Myšlienka šikovného Slováka, ktorý na slovenský trh priniesol revolučný vynález. Účinný čistiaci prostriedok, ktorý je vyvinutý z čisto prírodných ingrediencií. Zmes vzácnych olejov, orientálnych korenín a morskej soli zabezpečuje šetrnosť k prírode a životnému prostrediu. Prípravok Ave Natura Cleaner nikdy neprilieha do styku s chémiou a aj napriek tomu má vynikajúce účinky. Dokáže odstrániť škvrny na oblečení, podlahu a WC zbaviť lipiny a baktérií, vytepevať koberce a sedacie súpravy, a tiež vyčistiť krbové dvere, meď aj mosadz.

Pokoju sa z neho napijme

Ovoce a zelenina sú povrchne striekané postrekmi, ktoré zabráňujú škodcom napadnúť ich. Navyše, pred uložením do výkladu sa často voskujú. Použitím prírodného výrobku Ave Natura Cleaner sa z ovocia a zeleniny odstráni lesk, čo znamená, že sú zbavené nebezpečných pesticídov. Z prípravku sa dá pokojne i napiť, pre človeka je nezávadný.

Tvoja telo sa nám za to odvdáči

Žiť úzko spätý s prírodou je možné aj v 21. storočí. S Ave Natura Cleanerom svoju domácnosť, telo a v konečnom dôsledku i myseľ očistíme od chemikálií a naša nádherná planéta Zem sa nám za to poďakuje.

Viac o prírodnom čističi na: www.ave-natura.sk