

POSVEČENO TEBI

**Kako se očistiti,
se osvoboditi starih energij
in občutiti svobodo?**

Ustavi se – poglej – prisluhni

Avtorja

Ken Page in Nancy Nester

Umetnost kristalne svetlobe, ADL, Zdravljenje Srca in Duše™ in
Inštitut za večdimenzionalno celično zdravljenje

Opozorilo:

Predlogov, vaj in tehnik, ki so tu opisani, naj ne bi izvajali kot nadomestilo za strokovno zdravljenje. Ta priročnik ne skuša podajati nikakršnih zdravstvenih diagnoz ali postopkov. Pri kakršnih koli duševnih motnjah je treba obiskati zdravnika. Take motnje je dobro opraviti pred uporabo informacij in/ali tehnik opisanih tu. Knjiga je namenjena podajanju informacij in služi kot referenčni vodnik za osebno uporabo in pri samo-zavedanju.

Inštitut za večdimenzionalno celično zdravljenje™, Zdravljenje Srca in Duše™, Umetnost kristalne svetlobe, ADL in Duhovni center starodavne modrosti so podjetja 501 (c) (3). Te družbe in Nancy A. Nester ne odgovarjajo za posledice katerih koli vaj ali zlorab informacij in/ali tehnik v tej knjigi.

AVTORSKE PRAVICE © 1993-2008 UMETNOST KRISTALNE SVETLOBE, ADL., Zdravljenje Srca in Duše™, HSH, Inštitut za večdimenzionalno celično zdravljenje™, MCH, Dih Žive Svetlobe-Združena zavest™, VSebovzetje™, Mistična šola Horusovega tretjega očesa™ so vsa zaščitena imena in pripadajo Ken Pagu, Nancy Nester and Umetnosti kristalne svetlobe, ADL. Zaščitena imena se pojavljajo samo na začetku in pri glavnih naslovih. Vsa zaščitena imena se navezujejo na vsako referenco v knjigi..

Kako se očistiti, se osvoboditi starih energij in občutiti svobodo

Avtorska pravica © 2008 Umetnost kristalne svetlobe, ADL, Ken Page in Nancy Nester. Vse pravice pridržane. Tiskano v Združenih državah Amerike. Nobenega dela tega priročnika se ne sme uporabiti, podajati, pošiljati ali prevajati v nikakršni koli obliki brez pisnega dovoljenja, razen v primeru kratkih navedb v pomembnih člankih in kritikah.

Naslovnica in grafično oblikovanje: Tom Havelos, www.OriginalStuff.net, Todd, NC

Oblikovanje in urejanje: Wendy Alley in Prečastita Dr. Nancy A. Nester

Prva izdaja 2008:

Umetnost kristalne svetlobe, ADL

800-809-1290 samo v ZDA

706-219-1319 Tel

706-243-4747 Fax

P.O.Box 1500

Cleveland, GA USA 30528

www.KenPage.com

ISBN: 0-9770842-7-2

**KAKO SE OČISTITI,
SE OSVOBODITI STARIH ENERGIJ
IN OBČUTITI SVOBODO?
Ustavi se * poglej * prisluhni**

Ali potrebujete pomoč? Ali se počutite preobremenjeni od energij življenja?

Ali ste utrujeni od svoje življenjske zgodbe? Ali ste energijsko v težavah?

Si želite odkriti načine, s katerimi boste naredili drastične spremembe v svojem življenju?

Ta priročnik je za vse, ki se v tem trenutku počutite preobremenjeni od življenja, za vse, ki potrebujete odgovore za vsak trenutek življenja, in za vse tiste, ki ste odkrili, da je vaš živčni sistem preobremenjen. Z Nancy vsak dan dobivava klice in elektronska sporočila in poskušava odgovarjati na vprašanja in izzive, s katerimi se srečujemo skoraj vsi ljudje. Ljudje želijo nasvete, pomoč in velikokrat so v brezupnih situacijah. Nekateri so za naju izvedeli na internetu, drugi so našli kakšno od najinih knjig ali pa so slišali za Zdravljenje Srca in Duše od drugih ljudi. Vedno si vzameva čas, da odgovoriva na vsako prošnjo za pomoč, vendar znova in znova podajava iste informacije. Zavedava se, da je več kot 5.000 strani na najini internetni strani (www.kenpage.com) zelo veliko bralnega čtiva, zato vam bo pričujoč priročnik v pomoč, ko boste zaskrbljeni ali ko boste iskali pomoč zase ali za druge.

Prva stvar, ki vam jo svetujeva, če naju prosite za pomoč, je, da se **USTAVITE**. Naslednja stvar je, da **POGLEDATE**. Odgovori so vam na voljo, če ste le pripravljeni poskrbeti, da boste odprti za alternativne predloge. Ko boste odprti novim idejam, mislim in občutkom, boste začenjali spreminjati pogled, na kar se dogaja z vami in okoli vas. Zato **PRENEHAJTE** spraševati druge, kaj si mislijo, **POIŠČITE** lastne odgovore in z razsodnostjo **PRISLUHNITE** svojemu Višjemu Jazu ali Ustvarjalnemu Jazu.

USTAVITE SE

Ko rečemo **USTAVITI SE**, pomeni to prav to: **PRENEHAJTE** delati, kar delate, misliti, kar mislite, in, najpomembneje, čutiti, kar čutite – v tem trenutku. Prek praktičnega dela z milijoni ljudi iz vsega sveta sva odkrila, da je edini problem, ki ga imamo ljudje, naš zavestni um. Navsezadnje ve naš zavestni um le tisto, kar »misli«, da ve, vidi, kar »misli«, da vidi, in sliši, kar »misli«, da sliši. Če uporabljamo samo naš zavestni um, lahko zelo omejimo naša izkustva in naš razvoj. Navadno je to razlog, zakaj smo v naši trenutni stiski.

Prva stvar, ki vam jo svetujeva, če naju prosite za pomoč, je, da se **USTAVITE**. Naslednja stvar je, da **POGLEDATE**. Odgovori so vam na voljo, če ste le pripravljeni poskrbeti, da boste odprti alternativnim predlogom. Ko boste odprti novim idejam, mislim in občutkom, boste začeli spreminjati pogled na kar se dogaja z vami in okoli vas. Zato **PRENEHAJTE** spraševati druge, kaj si mislijo, **POIŠČITE** lastne odgovore in z razsodnostjo **PRISLUHnite** lastnemu Višjemu Jazu (stran 12).

PRENEHAJTE: samodejno verjeti, da je vaš notranji glas tudi vaš Višji Jaz. Če čutite, da ste v težavah, če se vam zdi življenje brez nadzora, če se ne počutite varni; vpogledi in informacije, za katere mislite, da so vaš »notranji glas«, morda ne prihajajo od vašega Višjega Jaza. Vaš Višji Jaz vas ne bo nikoli poškodoval. Nikoli vas ne bo privedel do nevarnih ali neprijetnih situacij. Nikoli vam ne bo rekel, da kakor koli škodujete sebi ali drugim. Obstaja lažji način komuniciranja z Višjim Jazom (stran 15), za kar potrebujete le nekaj vaje.

PRENEHAJTE klicati vase katera koli »višja« bitja, angele ali zunanje sile, da bi vas obvarovale. V resnici ne vemo, kakšna energija je lahko pripeta že samo na naša lastna verovanja. Na vse v stvarstvu vplivajo ideje, misli, občutki in čustva vseh ljudi na Zemlji (strani 17–19).

Ne pozabite: stari energijski vzorci, ki so bili pripeti na vas, nimajo več istega učinka, ko vaša vibracija – vaša frekvenca – postane drugačna. Ko dvignete svojo vibracijo, se boste spremenili. Stari energijski vzorci se ne morejo ponovno pripeti na vas, kot so se v preteklosti. S tem ko dvignete svojo vibracijo, postanete nevidni gostejšim, nižjim energijam, zaradi katerih se počutite nelagodno. Ko se ljubite le en odstotek več, kot ste se v preteklosti, dvignete svojo vibracijo; TO VAS spremeni. Zastavi se vprašanje: kako ljubiti samega sebe (stran 22) bolj, kot ste se ljubili v preteklosti? Kolikokrat si morate reči, da se ljubite, preden začnete to dejansko verjeti? Stokrat ali deset tisočkrat? Uporabite to preprosto vajo (stran 23) za dvig vaše vibracije in si pomagajte vrniti ta en odstotek ljubezni vase.

PRENEHAJTE se osredotočati v svojem srcu. Vsaj za zdaj – dopustite tej informaciji, da se vam razodene brez vseh sodb, mnenj ali odzivov. Prosim, preberite ta del z odprtim umom.

Naše srce JE prostor, iz katerega naj bi živeli, prek katerega se povezujemo z vsem, kar je univerzalno Ljubeče, in je glavna povezava z našim Božanskim Jazom. Vsi smo bili naučeni, da odpremo svoja srca. Prav tako smo bili naučeni, da odpremo svoje srce, šele ko odpremo svoje čakre; najprej prvo (korensko, bazično) čakro, potem drugo (sakralno) čakro, potem tretjo čakro (solarni pleksus) in potem našo četrto (srčno) čakro.

Ko smo bili mlajši in smo se zaljubili, smo se z osebo srečali iz srca v srce. Pogosto smo se nato tudi telesno ljubili in premaknili intenzivnost navzdol v korensko čakro. Kmalu smo se začeli zapletati z ljubljeno osebo; iz srca v bazno čakro in nazaj v srce, v vrtincu čustev, ki so začeli odslikavati vzorce odnosov med moškimi in ženskami (druga čakra) ter vzorce moči in kontrole, osebnosti in identitete (tretja čakra). Energijsko smo tako ustvarjeni z namenom, da privabljamo tiste ljudi, ki nam lahko pomagajo pri naših lastnih vzorcih. Naše srce je prvi organ, ki je ustvarjen v našem fizičnem telesu samo sedem dni po spočetju; doživlja vsa čustva našega človeškega bitja.

Naša tretja čakra je »sedež« vseh naših čustev in energijskih navezav na druge. Če smo odprti v našem srčnem centru od naše korenske čakre navzgor, potem dobesedno »povlečemo« v naše srce vse energijske vzorce iz naših prvih treh čaker. Tako se prek naših teles pretaka energija, občutki in čustva. Ne čudi torej, da so naša srca postala preobremenjena z vsemi vprašanji, vzorci, problemi, občutki in čustvi – tako imamo sedaj težko dober občutek o ljubezni, tudi o ljubezni do sebe. Naša srca so bila že tolikokrat prizadeta in ranjena, da smo jih zaprli, odprli in potem spet zaprli.

Zdaj se lahko naučimo, kako biti v srcu na nov način – v katerem je varno biti popolnoma odprt. Svetujeva, da vsaj za en teden pomaknete središče pozornosti v svojo pinealno žlezo – češeriko. Z osrediščenjem v tej žlezi postanemo precej občutljivejši. Ta sposobnost nam daje več priložnosti za odločitve. Tako lahko zaznamo energijsko čustvo in si vzamemo trenutek za to, da se odločimo, ali želimo to konkretno čustvo čutiti ali ne. Čustvo lahko zaznamo, vendar nam ga ni treba spustiti v svoje srce. Sprejmemo odločitev, da je varno biti v lastnem srcu. Tako smo mi gospodarji svojih občutkov in ne obratno. Osrediščenost v češeriki nam pomaga, da dejansko postanemo občutljivejši, vendar manj odzivni na situacije okoli nas.

Posledično postanemo na energijo občutljivejši, a manj odzivni. Odkrili smo, da se od čustev najlaže odmaknemo tako, da se osrediščimo v češeriki (stran 30). Da ne preobremenimo naših petih osnovnih zaznav, razvijemo subtilne zaznave. Z osrediščenostjo v češeriki lahko čutimo in izkušamo popolno širjenje našega univerzuma. Ko razvijemo te sposobnosti, se lahko premaknemo nazaj v svoje srce.

Takrat bomo ta premik čutili povsem drugače. Enost z vso stvaritvijo. Vse informacije, ki jih danes dobivamo, govorijo, da je to vibracija, ki nas čaka – ustvarjanje brez omejitev.

Več o češeriki in točki hara (tudi informacije o spreminjanju energije tretje čakre) na 30. strani.

PRENEHAJTE poslušati druge ljudi in brez lastne presoje sprejemati vsega, kar povejo. Skozi leta sva slišala veliko zgodb od ljudi, ki so zapravili več tisoč dolarjev in na tisoče ur, da so počeli, kar so jim rekli drugi, samo zato, da bi se počutili varne in boljše ter da bi imeli boljše življenje. Svetujeva uporabo lastne presoje. Vsaka oseba, pri kateri iščete pomoč, naj bi vam pomagala pri samoopolnomočenju IN vam pokazala načine, s katerimi vzamete nazaj lastno moč. To pomeni, da vaša prihodnost ni odvisna od drugih niti to, kako naj bi se zgodila, kdo naj bi tam bil ali zakaj se bo zgodila. Ni pomembno, pri komu ali kje iščete vir informacij, vaš Višji Jaz je vaša povezava z vašim Božanskim Izvorom.

Vaša ustvarjalnost je energijska pot do vašega Višjega Jaza. To veste, saj kadar ste ustvarjalni, vaši uvidi pridejo k vam hitro in lahko. Ustvarjate lahko na različne načine, ki vam dajejo zadovoljstvo in užitek, pa naj bo to vrtnarjenje, pisanje, risanje, kuhanje, poslušanje glasbe, branje, razgibavanje, plesanje, telesne dejavnosti – kar koli, zaradi česar se počutite dobro.

PRENEHAJTE: se energijsko zapletati (stran 36). Drugi ljudje se »pripnejo« na vaše energijsko polje in lahko dobesedno »sesajo« življenjsko energijo iz vas. Predstavljajte si sebe kot baterijo, na katero se drugi ljudje »pripnejo« skozi različne povezave. To so lahko družinski člani, otroci, sorodniki, sodelavci, prijatelji.

PRENEHAJTE: projicirati svojo energijo komur koli (stran 38). **PRENEHAJTE:** pošiljati (projicirati) (stran 40) svojih lastnih misli ali čustev (energije) kateri koli pokrajini v državi ali kakšnemu problemu, ki se pojavi kjer koli na svetu. Ne pozabite, da so vaša nacionalnost, kultura, dediščina, družina ali sorodniki vsi energijsko pripeti na vas. Vaša energija je zmes energij pokrajine, v kateri živite, in prostora, ki ga delite z drugimi. Sestavljeni smo iz vsega, kar smo čutili skozi življenja – ljubezen in strah, dobro in slabo; lastne izkušnje ter tiste od naše kulture in družbe. Naše telo nosi dobesedno milijon čustev, ki so se zbirala prek vseh življenj. To so vse vibracije, ki sestavljajo naš energijski jaz. Ta čustva lahko osvobodimo tako, da opustimo svojo preteklost. Tako se ne bomo več »pripenjali« na stare vzorce znova in znova. (Tehnika osvobajanja vzorcev – stran 41)

PRENEHAJTE: uporabljati svojo energijo za zaščito (stran 40). Vsem nam je bilo rečeno, da zaščitimo sebe z energijskimi ogradami ali varovalno svetlobo okoli nas. Uporaba naše energije za to dejanje ustvari magnet, tako da tisto, česar nas je strah, navadno samodejno še bolj privlačimo.

PRENEHAJTE: se čustveno zapletati z drugimi. Če smo vpleteni v preveč čustvene situacije, nam to jemlje našo energijo IN drugi lahko postanejo od nje odvisni; dejansko lahko uporabljajo našo življenjsko energijo zase.

PRENEHAJTE: zvečer hoditi spat brez tuširanja ali kopeli. Ne vzemite s seboj vašega dneva v posteljo! Vse, kar smo počeli in s komer koli smo bili čez dan, je zvečer ujet v energijo na našem telesu. Hitro tuširanje ali dolga kopel – kar koli vam bo pomagalo, da boste lažje zaspali (stran 44).

PRENEHAJTE: poslušati tiste, ki govorijo o strahu, sodnem dnevu in mračnosti. Že tako ali tako je veliko stvari, o katerih mislimo, da se jih moramo bati. Ustvarite varen prostor zase. To je lahko kjer koli v vašem domu ali v vaši sobi; majhen prostor, ki je samo vaš, kjer ste lahko v miru, tišini in varni (stran 55).

Ne pozabite: ko smo Eno z vsem stvarstvom (stran 57), se nimamo ničesar bati.

PRENEHAJTE: z odvisnostmi (stran 60), pa naj je to alkohol, droge ali hrana. Vse v zmernosti in nič pretiravanja je lahko »mantra« za vse nas. Določene odvisnosti, kot so alkohol ali droge, odprejo naše energijsko polje, ki postane tako dovzetno za nižje, gostejše vibracije. Če veste, da določena hrana ni zdrava za vas, zakaj jo še vedno uživate? Naša telesa so namenjena za dolgo življenje, če se zavedamo, da smo odgovorni za to, kar dajemo vanje. Naredite popolno prenovo v vašem domu in odstranite vse, kar ni dobro za vas.

PRENEHAJTE: vsak dan nositi nakit ali usnjene pasove brez čiščenja energije (stran 44), ki se je nabrala v njih.

PRENEHAJTE: gledati televizijo, predvsem poročila, medtem ko jeste. S tem, ko bomo čisti med jedjo (stran 47), bomo pomagali našemu telesu pri zbiranju hranljivih snovi iz hrane.

PRENEHAJTE: gledati televizijska poročila tik pred nočnim počitkom. Miren spanec pomaga pri koristni uporabi našega sanjskega časa in lucidnih sanj (stran 61).

POGLEJTE

POGLEJTE: svojo okolico, kraj, kjer živite. Spremenite energijo s čiščenjem nereda (stran 48). Zamenjajte posteljne blazine, če so stare. Nove blazine vam bodo pomagale, da boste lažje spali. Tudi plastično pokrivalo prek vaše vzmetnice bo spremenilo energijo vašega spanca.

POGLEJTE: svojo okolico, družbo. Če imate čas, se pridružite skupini, kjer so ljudje podobnega mišljenja in pogledov. Podpora drugih ljudi na naši poti je pomembna za ravnovesje.

POGLEJTE: skupino, v katero ste morda že vključeni. Ni nujno, da so skupinske dinamike (stran 63) v pomoč posameznikom v skupini. Nekatere skupine se za »status quo« zanašajo na energijo skupine in ne sprejmejo osebe, ki bi se vmešavala v njihovo ustvarjalno energijo.

POGLEJTE: svoje živalske prijatelje (stran 66). Ali so zdravi? Ali ste jim pomagali, da so živali in ne človeški nadomestki? Lahko jih očistite energij, ki jih nosijo. Živali so brezpogojne v svoji ljubezni in bodo skušale predelati naša čustva. Zaradi tega lahko zbolijo.

POGLEJTE: kako preživljate svoj prosti čas. Ali greste v naravo? Ali se igrate? Življenje je prepogosto preresno in zaradi tega lahko čutimo, da naše življenje ni v ravnovesju. Ali pogosto obiskujete bare in gostilne? Ali ste kdaj stopili v bar ali gostilno in začutili energijo, ki ni bila preveč prijetna? Ne pozabite, da je tam veliko različnih energij od veliko različnih ljudi – nekatere so prijetne, druge pač ne. Najdite svoje popolno stanje (stran 68), iz katerega lahko ustvarjate življenje, kot si ga želite.

POGLEJTE: kje ste v trenutku (stran 70). Ali ste svobodni, da živite svoj ustvarjalni jaz?

POGLEJTE: energijske dinamike svoje preteklosti. Ali je možno, da ko zdravimo sebe, hkrati zdravimo svojo preteklost? Ali zdravljenje naše preteklosti pomeni zdravljenje naše prihodnosti (stran 71)?

POGLEJTE: svoje odnose (stran 74). Poslovne, partnerske, družinske, prijateljske in druge – veliko, veliko energije porabimo v ljubezenskih odnosih (stran 75).

POGLEJTE: kako pomagate drugim (stran 91)? Ali se še vedno znova in znova razdajate drugim? Ali vidite, kako to izčrpava vašo energijo? Če poskušate pomagati drugim, ne da bi prej ozdravili sebe, ne boste zmagali.

POGLEJTE: kateri jezik govorite. Katera modaliteta ste (stran 92)? Katera modaliteta je vaš partner? Spoznanje, na kakšen način komunicirate, lahko reši veliko odnosov.

PRISLUHNITE

PRISLUHNITE glasbi. Frekvenca in gibanje zvoka nam pomagajo spreminjati staro energijo. Ko občutite, da so stvari iz ravnovesja, si predvajajte glasbo doma ali v vašemu avtu. Bolj ko se počutimo uravnotežene, bolj se lahko umirimo in bliže se pomaknemo k Izvoru.

PRISLUHNITE temu, kar drugi delijo z vami. Kot prebivalci sveta naj bi vzpostavili boljšo komunikacijo. Konec koncev neprestano govorimo. Z iznajdbo brezžične telefonije se pogovarjamo še več. Ali prisluhnemo drugim? Ali zares slišimo, kar nam govorijo? Če **POGLEDAMO** dejstva, vidimo, da komunikacija med ljudmi ni tako dobra. Poslušati druge, tako da smo zares pozorni in osredotočeni na to, kar delijo z nami, omogoči tudi drugim, da nam zares prisluhnejo. Še posebej velja to v odnosih.

Morda vam bo pri iskanju odgovorov v pomoč tehnika Zdravljenje Srca in Duše. Vsakodnevno načrtujeteva telefonska srečanja. Pokličite naju ali nama pošljite elektronsko sporočilo. Če želite najprej delati z lastnimi energijami, preberite naslednja preverjena in uporabna navodila.

Kazalo

Pogum za spremembo; Komuniciranje z Višjim Jazom; Energijsko čiščenje; Duhovna rast.....	12
Komuniciranje z Višjim Jazom.....	15
Kdo so vaši angeli in vodniki?.....	17
Koga kanaliziramo?.....	20
Kako ljubimo sami sebe?.....	22
Tehnika »biti v trenutku«.....	23
Dih Žive Svetlobe™	27
Češerika.....	30
Točka hara: središčna točka v vašem telesu.....	34
Energijsko zapletanje z drugimi.....	36
Neprojeciranje energije in sposobnost poiskati notranji center.....	38
Pošiljanje ljubezni in svetlobe ali energije?.....	40
Tehnika osvobajanja vzorcev.....	41
Obvladovanje in polastitev lastnega prostora.	43
Biti energijsko zdrav.....	44
Čiščenje nakita in usnja.....	44
Ostati čisti med jedjo.....	47

Zaznavanje in spreminjanje negativne energije.....	48
Ustvarjalec ali žrtev.....	49
Spremembe na Zemlji: odvrčanje od idej pogubljenja in mračnosti.....	55
ENO ali LOČENI?.....	57
Zavestne in podzavestne odvisnosti.....	60
Lucidno sanjanje: urjenje naše ustvarjalnosti brez omejitev.....	61
Kako nas potegne v skupinske dinamike?.....	63
Čiščenje živali.....	66
Popolno stanje za ustvarjanje.....	68
Vnebovzetje ali VSebovzetje™?	70
Umetnost biti duhovno tekoč.....	71
Ogledalo odnosa: energija ljubezni.....	74
Vzorci in izbire	77
Biti priča Duhu.....	79
Uravnovešanje moškega in ženskega vidika v našem življenju.....	82
Kako najbolje pomagati drugi osebi?.....	91
Kako zaznavamo svet: kakšna modaliteta ste?.....	92

*** POGUM ZA SPREMEMBO * KOMUNICIRANJE Z VIŠJIM JAZOM**
*** ENERGIJSKO ČIŠČENJE * DUHOVNA RAST**

Zima se je končala in povsod po planetu se ljudje prebuja in opažajo cvetenje rož, popke na drevesih in sončne žarke na okenskih steklih. Stoletja je pomlad predstavljala prezračevanje domov, čiščenje pajčevin, pospravljanje sob, premikanje pohištva in na splošno prebujanje v skladu s tem časom v naravi, ko je vse sveže in hkrati potrebno osvežitve, da bi se ponovno začelo. Medtem ko veliko posameznikov gleda na novo leto kot na začetek obdobja sprememb v svojem življenju, je večkrat prihod pomladi tisti, ki od nas zahteva, da zberemo pogum za spremembo.

Pogovor v odnosu – Potovanje k sebi

Letni časi nas v naravi nagovarjajo na različne načine. Meni je zima vedno predstavljala čas obnove, ko sem si dovolila odslikati in raziskati notranje resnice. Tu v gorah Južne Karoline zima pomeni upočasnitev, saj zaradi snega in ledu vse okoli postane tišje in mirneje. S prihodom pomladi postane potreba po ustvarjanju pošastna nuja. Letni čas pravi, da je zdaj čas za ponovno rojstvo. Ta energija vsakega trenutka nas hoče potisniti, da sledimo priložnostim, da se podamo v potencialne dogodivščine, da živimo resnico, ki jo čutimo znotraj.

Kako lahko uresničite svoje sanje, živite svoje »popolno življenje« – vašo lastno resnico? Kako lahko z energijo Pomladi ustvarite novo rast? Kako se odprete domu/sebi, očistite pajčevine, pospravite vaš prostor, premečete misli in zbudite vaš notranji jaz? Ta odgovor je tako preprost in hkrati tako strah vzbujač, da postane kompleksen; zato, ker je to: *Ljubezen do Sebe*.

Vprašanje je: ali se ljubite dovolj, da si dovolite ustvariti nekaj novega? Lahko spustite pretekle izkušnje in jim ne dovolite, da narekujejo vašo prihodnost? Lažje je reči kakor narediti, pravite? Odvisno. Odvisno od tega, kako se vidite v lastnem svetu. Ali ste si sploh všeč? Ste zadovoljni zgolj s tem, da ste – s sabo, sami? So določene stvari o vas, ki vam niso všeč, katere bi si želeli spremeniti? Ali se cenite? Ne skozi oči drugih, ne prek vaših dosežkov ali tega, kar DELATE ... Ali SE cenite – sami SEBE?

To so morda vprašanja, na katera boste hitro odgovorili, morda pa se z odgovori ne boste želeli soočiti. Ali lahko zberete pogum, da pogledate stvar v vašem svetu in življenju naravnost v oči? Ali lahko pogledate v zrcalo in preučite izkušnje, ki ste si jih ustvarili, ne da bi obtožili kogar koli drugega?

Kaj se zaključuje ali s čim je treba zaključiti v vašem življenju? Kaj se prazni? Kaj morate VI izprazniti, da se bo lahko ponovno napolnilo? Posvetite se tem vprašanjem, bodite tihi, dihanje počasi in si

začnite zapisovati odgovore. Priporočam učinkovito tehniko, uporabljeno pri Zdravljenju Srca in Duše, [kako komunicirati z Višjim Jazom](#) (stran 15).

Opazujte, kakšne odgovore dobivate. V nekaj sem prepričan – ljubezen do sebe vam BO spremenila vibracijo in ta BO spremenila vašo realnost. Na svet lahko gledate drugače in postanete manj odzivni na življenjske okoliščine, izkušnje in energije, ki so neprijetne, vam več ne služijo in s katerimi je treba v vašem življenju zaključiti. Z vašim Višjim Jazom lahko komunicirate in dobivate odgovore enostavneje. Biti sami s seboj v sedanjem trenutku in se brezpogojno sprejemati kot ustvarjalca lastnega sveta je najpomembnejše darilo, ki si ga lahko daste. Občasno se zdi, kot da se vrti stara plošča, ko vedno znova ponavlja: [energijska tehnika čiščenja](#) (stran 23) iz tehnike Zdravljenje Srca in Duše je enostavna in deluje – če jo boste uporabljali, vam BO spremenila življenje. Morda je samo preveč enostavna. Morda je za nekatere preveč strašljivo sprejeti se in se ljubiti. Vemo, da je na milijone ljudi na svetu dokazalo, da je ljubezen do Sebe bistvena za ustvarjanje življenja, kot si ga želite, življenja, ki si ga zaslužite.

Spodbujava vas, da samo poskusite. Naučite se biti v svojem prostoru in ohranjati dober občutek o sebi tri dni. To je vse – trije dnevi. To bo ustvarilo stanje zavedanja, stanje, v katerem se bo okrepila zavest o vašem življenju. Odvisno je od okoliščin, a za vas je to lahko težak in strašljiv postopek. Odkrivanje in soočanje s tem, kar nam pri nas ni všeč, nas lahko prisili k odvrnitvi od izkušenj, ki nam niso več prijetne ali nas več ne zadovoljujejo. Za mnoge je bilo precej življenjskih izkušenj bolečih in so jih prizadele. Ali je torej čudno, da smo usmerjeni na: *»Vse, kar vem, je, da nočem več nič od tega ... v svojem življenju«?*

Za to, da se naučimo ustvarjati s stališča, kar hočemo, in ne, česar nočemo, potrebujemo pogum – pogum, da sprejmemo in prevzamemo odgovornost za vse, kar smo v našem življenju ustvarili – in za to ne krivimo nobenega drugega. Individualnemu raziskovanju se ne moremo izogniti. Je neizogibno, če hočemo najti lastno moč, lastno identiteto in lastno vrednost. To je edini način, da si priznamo intimen odnos z lastnim božanskim jazom, z našim Višjim Jazom.

Bodite nežni in si privoščite dovolj časa za raziskovanje tega, kar si resnično želite. Nato začnite z akcijo in očistite, kar je staro in umirajoče, tako da se vaše življenje lahko na novo rodi. Vedeti, kje se trenutno nahajate, je prvi korak k spremembi tega, kar vam ni všeč, in ustvarjanju življenja, ki ga želite. Te tehnike DELUJEJO. Dajte si tri dni, da opazite spremembe pri dožemanju samih sebe. To bo vplivalo tudi na način, kako dojemate življenje.

To, da se naučimo brezpogojno ljubiti sami sebe, nam omogoča, da imamo tudi brezpogojno sočutje do vse stvaritve. Komuniciranje s te višje perspektive nam omogoči ljubečo, a trdno osnovo za to, kar

je treba narediti v nadaljevanju: imeti pogum in stati za lastno resnico. Buda je rekel: »V življenju so tri resnice, tvoja resnica, moja resnica in resnica.« V tem prostoru boste našli ravnovesje med tem, kar veste, in tem, česar ne veste. Morda res ne boste vedeli resnice drugega človeka, vendar bo resnica, ki ste se jo naučili najti pri sebi, edina resnica, ki jo boste vedeli v tistem trenutku. In ta resnica vam bo takrat najbolje služila. Ustvarjanje iz resnice zahteva pogum, da ostanemo celostni, da smo tekoči, da prisluhnemo Višjemu Jazu in da imamo sposobnost razločevanja, ki nas bo zasidrala v naši lastni resnici.

Za boljše zavedanje lastnega prostora boste morda hoteli prizadevno delo s [tehniko čiščenja](#) (str. 23), dopolniti s tehniko [Dih Žive Svetlobe](#)™ (stran 27). S premikom pozornosti v vašo češeriko boste videli večjo sliko, saj boste postali do svojih izkušenj občutljivejši, a manj odzivni. To vas bo opremilo s filtrom razločevanja za energije, ki vam več ne služijo, in zavestjo (vedenjem), da imate mnogo izbir v vašem življenju. Zgolj to zavedanje BO spremenilo vaše življenje.

Vaš pogled na življenje je samo vaš. Vaše izkušnje in vaše stvaritve so vaše. Odkrivanje lastne poti vključuje spraševanje o sebi, odkrivanje orodij in spoznanje lastnih izbir. Spoznaj sebe (Platon), Do samega sebe bodite iskreni (Shakespeare). V sebi imate pogum, da se spremenite, da živite najboljše možno življenje – vašo lastno resnico.

KOMUNICIRANJE Z VIŠJIM JAZOM

Mnogi pravijo, da ne morejo komunicirati z Višjim Jazom, in neprestano iščejo odgovore pri drugih osebah. Ali veste, da vam lahko nekdo v celoti bere misli, če se energijsko nahajate zunaj svojega prostora? Ko ste v svojem prostoru, vam nihče ne more brati misli ali prodreti v um.

Večina dobiva informacije prek podzvesti, v obliki slik, glasov ali občutij, in isto modaliteto uporabljamo tudi, ko se povežemo z Višjim Jazom. Večina se nas poveže z Višjim Jazom prek naših občutij: smo kinestetični. Lahko zaupamo temu, kar čutimo? V večini primerov tega ne zmoremo, in sicer zaradi nekaterih stvari, ki so se nam zgodile v preteklosti.

Sledi zelo pomembna vaja. Priskrbite si pisalni blok in pisalo ter napišite na list vprašanje: zakaj sem na Zemlji? Pri tej vaji vedno zastavite preprosta vprašanja s čim manj besedami. Vedno napišite prvi odgovor, ki vam pride na pamet, kar koli že je; prvo besedo, sliko ali občutek.

Preden nadaljujete z vajo, umirite um. Poiščite točko na steni pred sabo. Osredotočite se na to točko s pogledom. Nato ohranite položaj glave in usmerite pogled navzgor, proti stropu. To bo takoj umirilo vaš um. Ko je vaš um miren, zastavite vprašanje zelo hitro trikrat zapored:

Zakaj sem na Zemlji?

Zakaj sem na Zemlji?

Zakaj sem na Zemlji?

Zapišite prvo besedo ali misel, ki vam pride na pamet. Večina dobi odgovore, kot so: ljubiti, učiti se, igrati se, zdraviti, deliti. Če dobite odgovor »tu sem, da bi ljubil«, in vas zanima, kaj to pomeni, zastavite še eno vprašanje vašemu Višjemu Jazu. Uporabite besedo, ki ste jo dobili pri vašem prvem odgovoru, npr.: Kako ljubiti? Kako lahko učim? Kako naj zdravim? Ali Kaj pomeni ljubezen? Kaj naj bi učil? Kaj naj bi se naučil deliti? Uporabite besedo, ki ste jo dobili, in zastavite naslednje vprašanje, še vedno nanašajoč se na vprašanje: Zakaj sem na Zemlji? Zastavljajte enostavna vprašanja in uporabite zgolj nekaj besed.

Ko napišete naslednje vprašanje, umirite um in ponovite novo vprašanje trikrat naglas ali v umu. Zapišite odgovor. Denimo, da je šlo zaporedje vprašanj tako: Zakaj sem na Zemlji? Da ljubim. Kaj pomeni ljubezen? Pomeni to, da vzameš nazaj svojo moč. Kaj pomeni vzeti svojo moč?

Nadaljujte s tem postopkom še in še, s tem da za oblikovanje naslednjega vprašanja uporabite besede, ki jih dobite v prejšnjem odgovoru. Merite čas in v petih minutah zapišite vse, kar vam pride na pamet. Pišite čim hitreje in ne razmišljajte. Uporabite prvo besedo, ki vam pride na pamet, tudi če je čudna ali se vam zdi, da nima smisla. Napišite jo in ponovno zastavite vprašanje, dokler ne začnete pisati neprekinjeno in bodo odgovori prihajali tako hitro, kakor hitro jih boste lahko zaznali.

Nadaljujte s tem pet minut in ko končate, pogledajte, kaj ste napisali. Vaši odgovori vam bodo dali ključ do odgovora, kako in kaj ste ustvarjali.

KDO SO VAŠI ANGELI IN VODNIKI?

Na začetku vaše duhovne poti ste verjetno slišali, da se lahko do sporočil pride tudi prek naših angelov in vodnikov. Veliko ljudi se povezuje z verskimi vodniki, kot so Mati Marija, Sv. Germaine ali nadangela Mihael in Gabrijel. Verjameva, da so vodniki in angeli vidiki nas samih, ki obstajajo v drugih realnostih in vibracijah.

Ali bi resno vzeli vodnika, če bi ga prepoznali kot vidik vas samih? Ali ne bi resneje prisluhnili vodniku, ki se je pojavil v obliki, ki jo globoko spoštujete? Je lažje verjeti in zaupati zunanji obliki ali ideji kot naši lastni?

Za komunikacijo z angeli in vodniki je treba razumeti, na kakšen način dobivate informacije. Večino nas je kinestetičnih – informacije dobivamo prek počutja celega telesa. Sporočila od vodnikov, angelov ali drugih vidikov nas samih so tako nežna, tako čista, da jih je včasih težko začutiti, ker je naš um tako zaposlen.

Učinkovit način umirjanja uma je telesna dejavnost, ki ji sledi počitek. Pozneje se boste počutili bolj povezani in mirnejši in lažje boste slišali sporočila angelov in vodnikov.

Nekateri slišijo svoje vodnike in angele zelo jasno in so celo naredili velike življenjske spremembe, ki so temeljile na njihovih sporočilih; prejeta sporočila so močna, koristna, hvalnice življenju, in se občutijo kot dobra, četudi celotna slika še ni razumljena.

Nekateri ljudje so prav tako naredili spremembe v svojem življenju, ko so sledili sporočilom angelov, a informacije, ki so jih dobili, niso imele smisla in se niso občutile kot dobre. Verjeli so, da informacije prihajajo iz višjega vira, kot so oni sami, in so torej pravilne. Te informacije niso prihajale od angelov in vodnikov, temveč je bil to le vidik njihovih strahov in idej. Večkrat so moji klienti opisali angelska bitja, a ko jih pogledamo od bliže, se izkaže, da je v ozadju nekaj čisto drugega. Angeli vam ne bi nikoli naročili, da se poškodujete, se spravite v nevarnost ali da naredite nekaj uničujočega. Imate mnogo izbir glede dejanj, ki jih storite, zaradi informacij, ki jih dobite. Vedno je treba stvari pretehtati.

V knjigi Konec časa pripovedujem zgodbo o moji partnerki, ki je dobila sporočilo s strani »vodnika«. Takrat je obiskovala novo maserko in doživela je globoko duhovno izkušnjo. Hotela je, da bi tudi sam šel na masažo k isti osebi. Kljub temu, da mi ni povedala podrobnosti svoje izkušnje, sem se odločil, da osebo obiščem. Ko sem dobil sporočilo, je prišla v sobo čudna energija in zelo prestrašila terapevtko. Ta ista energija je prišla tudi prejšnji dan in ustvarila iluzijo, zaradi katere je moja partnerka mislila, da je to bilo višje duhovno bitje. Bitje ji je odsevalo nazaj to iluzijo, da bi prikrilo svojo pravo

uničujočo naravo. Prevzelo je podobo Jezusa in ji povedalo, naj se mi iz romantičnega vidika odpove in me »prepusti« terapevtki. Prisluhnila je sporočilu, tudi če je čutila, da je zgrešeno – bila sva zelo zaljubljena –, ker je mislila, da sporočilo prihaja od »Jezusa«. Energijsko bitje je bilo zares zlobno in na koncu sem prečistil zlobno energijo v podobi »Jezusa«.

Na svoji duhovni poti sem imel mnogo vodnikov in angelov in vsi so mi bili v izredno pomoč. Amy, prečudovita duhovna prijateljica iz São Paula v Braziliji, mi je pomagala stopiti v stik z njimi. Vprašal sem jo, kdo so moji vodniki, in po nekajdnevni meditaciji mi je povedala, da imam dvanajst vodnikov. Dala mi je njihova imena in mi povedala, kje ali kdaj so živeli in zakaj so mi prišli pomagat.

Mojzes je bil eden izmed mojih prvih vodnikov. Uau, nisem mogel verjeti! Vsi v moji metafizični sredi so takrat verjeli, da je lahko vodnik kot Mojzes zgolj z eno osebo naenkrat. Zdaj vem, da to ni res. V naslednjem letu so se mi moji vodniki predstavili in pridružili so se jim tudi novi. Predstavljali so mnoge različne načine zdravljenja. Imel sem vodnike iz havajske zdravilne tradicije Kahuna. Sveti Jurij, ki je ubijal zmaje, je bil eden izmed mojih vodnikov. Imel sem tudi svete vodnike iz Indije, nekatere s strani ameriških Indijancev in nekatere sofisticirane psihične vodnike iz Anglije.

Naredil sem podroben popis svojih vodnikov glede na to, kako sem mislil, da bi morali biti uravnoteženi. Ko sem končal popis, sem začutil vlečenje. Ali je prišel k meni še en vodnik? Šel sem k Amy in se pogovoril z njo. Tudi ona je čutila navzočnost še enega vodnika in mi pomagala, da sem z njim vzpostavil povezavo. Bil je egipčanski faraon Ramzes. Bil sem zelo zmeden. Imel sem že Mojzesa, zakaj bi hotel še Ramzesa, sploh če upoštevamo energijo, ki sta jo oba ustvarila, ko sta se borila pri osvoboditvi hebrejskih sužnjev? Rekel sem Ramzesu: »Daj mi samo en dober razlog, zakaj naj bi ti dovolil biti moj vodnik, ko imam ob sebi že Mojzesa?« Odgovor je prišel do mene zelo jasno: »Hočemo, da nam pomagaš ozdraviti, kar smo začeli davno nazaj v Egiptu.«

Njegov odgovor me je prevzel. Odkril sem, da so me vodniki uporabljali tako, kot sem jaz njih. Prihajalo je do enakovredne izmenjave izkušenj, občutij in čustev med vodniki in mano. Do takrat sem mislil, da vedo moji vodniki vse, jaz pa nič. Vodniki so morali doživeti in razumeti, prav tako kot moramo to mi, da se lahko razvijamo dalje.

Nato sem delal s svojimi vodniki in angeli v različnih situacijah. Vojna na Bližnjem Vzhodu je izbruhnila in razodeto mi je bilo, na kakšen način lahko pomagam. Ko sem zaključil z nalogo, sem ugotovil, da angelov in vodnikov ne potrebujem več enako kot prej. Spustil sem jih, da so lahko bili z drugimi. Dejal sem jim, naj se vrnejo, ko bodo imeli nove informacije ali ko bodo potrebovali mojo pomoč. Vedno sem užival v komunikaciji z njimi.

Ko sem spustil svoje anjele in vodnike, sem začel komunicirati na drugačen način – z Višjim Jazom, angelskim Božanskim delom sebe. Potem sem spoznal, da so bili vsi angeli in vodniki le vidiki mene. Spoznal sem tudi, da ni ločenosti in da sem imel te informacije v sebi že od vselej.

KOGA KANALIZIRAMO?

Kaj je kanaliziranje? Kanaliziranje je metoda komuniciranja z bitji, entitetami, duhovi ali božjimi poslanci. Entiteta ali duh se združita s fizično osebo, ki da glas mislim in spoznanjem kanaliziranega bitja. Koga ali kaj v bistvu kanaliziramo? So to vidiki tistega, ki kanalizira, ali so to res bitja – vesoljci, Sv. Germaine, Jezus ali nadangel Mihael – tako kot trdijo tisti, ki kanalizirajo? Bi me kdo poslušal, če bi kanaliziral vodnike in trdil, da so to vidiki mene? Bi mi prisluhnili, če bi rekel: »Zdaj bom kanaliziral Kena Pagea.«? Ali bi posvečali več pozornosti nekemu, ki bi trdil: »Kanaliziram nadangela Mihaela.«?

Nekatera od teh kanaliziranih bitij imajo pogosto imenitna in globoka sporočila, ki imajo pomemben vpliv na naše duhovno življenje. Nekatera jih nimajo. Verjamem, da sovraštvo, strah in krutost ne obstajajo na višjih vibracijah. Izvor in tudi višje vibracije, kjer dualnosti ne obstajajo, so čista ljubezen. Ko poslušamo različne kanale, moramo presoditi in prepoznati, ali so ta bitja strah vzbujajoča ali kruta. Ali govorijo stvari, ki prizadenejo druge in niso v skladu z našo percepcijo ljubezni? Če je tako, ali kanalizirajo zgolj vidik njih samih ali določeno bitje, ki je sfiltrirano in popačeno prek polarnosti njihove lastne realnosti?

Poznam ljudi, ki so naredili velike spremembe v svojih življenjih – se preselili, zapustili družine, službe –, da bi sledili nasvetom oseb, ki so kanalizirale bitja iz drugih časov in realnosti. Pozneje so odkrili, da je kanalizator prihajajoče informacije interpretiral drugače na podlagi svojih potreb glede lastnega življenja, ega ali preživetja. Ko začne tisti, ki kanalizira, med sporočanjem občutka, ki ga je izziv izraziti z besedami, spreminjati sporočilo in vanj vključevati svoje lastne ideje, lahko pride do popačenega sporočila.

Nekoč sem delal na področju Združenih držav Amerike, kjer je živel in deloval znan kanalizator. Njegov center, šola z več stopnjami, je imel nekaj tisoč študentov. Mnogi so se morali zaobljubiti, da tehnik, ki so jih uporabljali, ne bodo razkrili. Ko sem izpeljal dve delavnici v tej skupnosti in sem postajal prepoznaven, sem od neke osebe, ki je bila nekoč na visoki poziciji v tej organizaciji, slišal, da je to, kar sem učil na svojih delavnicah, v skladu z informacijami, ki so bile kanalizirane.

Nameraval sem se vrniti in izvesti tretjo delavnico. Da se ne bi dejavnosti prekrivale, sem preveril urnik šole tisti konec tedna. Ko sem določil datume in po elektronski pošti poslal svoje brošure, so bili učenci vseh stopenj sklicani na posebno usposabljanje, ki je potekalo na iste dneve, kot sem si jih izbral sam.

Je bilo to namerno? Je predstavljal moj prihod v mesto grožnjo? Zakaj je bilo tako? Kaj, kar sem delil, jih je skrbelo? Visoko stoječa oseba v organizaciji mi je razložila položaj. Niso hoteli, da bi se njihovi študenti udeleževali mojih delavnic, ker sem na njih delil nekaj enakih informacij, kot jih je kanaliziral

tudi njihov vodja, kar je za njih predstavljalo problem. Ker sem samo »normalen človek« in sem kot tak to informacijo dobil, je to pomenilo, da imajo tudi učenci v sebi te informacije. Za ta spoznanja torej ne bi več potrebovali bitja, kanaliziranega iz druge realnosti.

Mislim, da je za tiste, ki kanalizirajo, pomembno, da kanalizirajo vidike njih samih – vidik, ki izraža njihovo individualnost in edinstvenost. Zaradi tega ni njihova informacija nič manj vredna.

Z dajanjem moči zunanji sili, predvsem kadar je ta polna zmede, jeze, ljubosumnosti ali strahu, se izpostavljam nevarnosti. To niso vibracije višjih realnosti. To so vibracije ljudi, ki komunicirajo z realnostmi in kraji, manj razvitimi od naših. Pomembno je, da ne razdajamo svoje moči. Vsi naši odgovori so že v nas.

KAKO LJUBIMO SAMI SEBE?

Ljudje me vsak dan sprašujejo: »Kako naj se naučim ljubiti samega sebe?« Videti je kot vprašanje, na katerega veliko ljudi ne zna odgovoriti. Eden od prvih korakov je, da ljubimo in sprejmemo to, česar nimamo radi pri sebi. Da ljubimo svoj videz, da ljubimo svoje telo, ljubimo, kako mislimo in kako čutimo. Bolj ko se imamo radi, lažje naša vibracija ostaja znotraj naših teles in postaja čista ljubezen. Če potegnemo naša energijska polja navznoter in se pri tem ne ljubimo, bodo naši stari strahovi in vzorci potisnili našo duhovno esenco spet ven. To, da se ljubimo, postane zelo pomemben del tega, da smo energijsko v svojem prostoru.

Kako torej lahko ljubimo, česar pri sebi ne maramo? Preprosto, z opravljanjem stvari, ki jih radi opravljamo. Denimo, da delamo nekaj s strastjo. Denimo, da pišemo, gledamo film ali poslušamo glasbo. Kar koli počnemo s strastjo in se počutimo dobro sami s sabo v tistem trenutku – takrat občutimo ljubezen do sebe.

Strast ter vibracije in občutek ljubezni do sebe lahko uporabimo za hkratno spremembo celotnega telesa, kjer vse naše celice energijsko vibrirajo z ljubeznijo. Močan način za doseg tega je, da smo, kadar delamo s strastjo, popolnoma navzoči v telesu. Ti trenutki so na primer, ko se ljubimo, ko doživljamo orgazem, ko se kopamo, plavamo ali se igramo z družino ali prijatelji. Kadar koli ljubimo določen občutek, ga spustimo skozi naše celotno telo. Uporabimo občutke, ki jih ljubimo, da bi prepoznali, kako je občutiti ljubezen do nas samih.

Kako se imeti radi moramo vaditi, kadar smo srečni. Čim pogosteje delajmo stvari, ki jih radi počnemo: nakupujmo, poslušajmo glasbo, bodimo z ljudmi, berimo ali plešimo. Počnimo, kar najraje počnemo, in ob tem čutimo ljubezen do sebe. Na ta način bo naše celotno telo energijsko izkusilo ljubezen.

Naj omenimo, zakaj se je pomembno ljubiti. Kaj, če bi se pred vami pojavil Jezus Kristus ali Buda ali Marija? Kaj, če bi lahko čutili, kar so čutili oni? Ali bi spremenili naše telo, našo vibracijo glede na njihovo? Seveda bi. S tem bi se energijsko spremenili in se ozdravili. Poudarek moramo tako dati na ljubezen do nas samih. Ljubimo, česar ne maramo, ljubimo, v kar nismo prepričani, in ljubimo, kar bi radi spremenili. Morda naše telo ne bo spremenilo oblike, postave ali počutja, dokler se ne bomo popolnoma ljubili. Ljubezen je zelo pomembna vibracija, je vibracija že sama po sebi. Koliko od nas porabi vsaj nekaj časa vsak dan, da se ljubi?

TEHNIKA »BITI V TRENUTKU«

Tehnike za energetsko čiščenje, uravnovešanje in osrediščenje

Ključ do uspeha tehnike Zdravljenje Srca in Duše je, da je cel postopek vir samoopolnomočenja in da nima konca: **Zdravljenje Srca in Duše je postopek, kjer postanete ljubezen.** Rezultati se ne začnejo in končajo s tečajem ali osebno seanso. Ken Page je razvil enostavne in natančne tehnike za samoopolnomočenje, čiščenje in uravnovešanje, ki jih LAHKO UPORABLJA KDOR KOLI. Te tehnike so »osnovni zakoni« pri tehniki Zdravljenje Srca in Duše. So rezultat informacij, ki sta jih Ken in Nancy zbrala v več kot 24.000 osebnih seansah in v letih delavnic in seminarjev z ljudmi različnih izkušenj z vsega sveta.

Tehnika Zdravljenja Srca in Duše vključuje štiri osnovna načela:

1. neprojiciranje energije,
2. sposobnost in namera ostati v svojem prostoru in biti v trenutku,
3. vsakodnevno vključevanje dinamičnih postopkov čiščenja, za katere porabite povprečno 30 do 45 sekund,
4. biti čisti med jedjo.

Te štiri postopke ali tehnike učiva na vseh najinih tečajih in delavnicah. Prav tako jih vključujeva tudi v delo pri osebnih seansah.

Začeli bomo z idejo neprojiciranja energije. O tem govoriva že 25 let in to učiva na vseh najinih tečajih, skupnih in osebnih. Vedno znova opažava eno stvar: večino metafizičnih ljudi učijo in prosijo, da projicirajo – pošiljajo energijo, svetlobo ali ljubezen tistim okoli njih.

Kadar kar koli projiciramo komur koli zunaj našega osebnega prostora, četudi je osnovna namera še tako nedolžna in dobro mišljena, se zgodi zanimiv fenomen. (S projiciranjem mislimo na katere koli misli ali občutke, ki jih pošiljamo z namenom vplivati na druge, vizualno, mentalno ali duhovno, v obliki idej, meditacij ali molitev.) Vsi živimo s številnimi različnimi polarnostmi v našem tridimenzionalnem svetu. Vsiljevanje naših idej kadar koli komur koli o tem, kaj naj bi ali naj ne bi bilo, je oblika energijskega napada na njihov prostor in na njihovo sposobnost ustvarjanja. Pošiljanje ljubezni nekemu je lahko zapleteno, saj morda ne vemo natančno, kaj se je prišla ta oseba sem naučit. Ne vemo, kaj lekcije zares so in iz kje dejansko izhajajo. Morda se mi ukvarjamo s ponižnostjo, oni pa s krivdo. Morda se morajo oni stvari naučiti na drugačen način, kot je ta, ki smo si ga izbrali mi. Kakor koli že, dovolj dobro nam gre že, če razumemo in vemo te stvari glede nas.

Vsi zagotovo vemo, da se srečujemo z določenimi lekcijami, z lastnim pogledom na ljubezen in da se trudimo kar najbolje razumeti položaj, katerega smo si ustvarili. S projiciranjem česar koli (na primer ljubezni) drugim, v trenutku postanemo del energijske izmenjave, ki jo sprožijo polarnosti ali neskladja, ki jih imamo ob teh občutkih, idejah ali čustvih. Posledično se pogosto počutimo fizično pretepeane ali premagane, ne da bi sploh vedeli zakaj. Razmislite o ideji ne-projiciranja. Raje kot da pošiljate energijo, POSTANITE vi esenca te energije... z drugimi besedami: **BODITE LJUBEZEN.**

.
Zdaj ko ničesar ne projicirate, boste lažje ostali v svojem prostoru. Nadaljujte z naslednjim postopkom: tehnika, s katero se očistite v 30 do 45 sekundah. Kaj če bi vam povedali, da obstaja proctor, kjer ste tri, štiri, pet ali celo večkrat na dan popolnoma sami in kjer lahko preprosto samo ste. Nemogoče? Ne čisto. Ta prostor je, seveda, kopalnica! Morda se boste nekateri ob tem nasmejali, vendar si vseeno vzemite trenutek in pomislite. Četudi bi vam rekli, da boste morali za spremembo življenja svoj poln urnik prekiniti le dva krat dnevno, in četudi bi vam pokazali prave dokaze, koliko od vas bi to dejansko izvajalo? Zato vama predlagava, da naslednjič, ko boste šli na stranišče, izvedete to tehniko čiščenja. V trenutku zasebnosti, vseeno če sedite ali stojite, storite naslednje: Dvignite roke nad glavo in med olajšanjem z vašo namero in osredotočenostjo pomislite ČISTO. Ko boste mislili 'čisto', po sredi telesa spustite roke dol. Ker se vaše telo med tem dejansko čisti, predstavlja ta tehnika močen pritrdilen process. Bodite v svojem prostoru. Kar lahko storite na fizični ravni, je mnogo močnejše v našem tridimenzionalnem svetu.

To nas pripelje do naše tretje tehnike: **Biti v svojem prostoru in ostati v trenutku.** Le redko kdo med nami je TUKAJ – 100 % časa – popolnoma, v celoti, 100 % prisotni v trenutku. Bi vas presenetilo dejstvo, da so naša energijska polja lahko brez izjeme oddaljena tudi po več ulic ali kilometrov od mesta, kjer živimo ali delamo? To tehniko izvajamo tako, da le z našo namero in osredotočenostjo svojo energijsko polje potegnemo vase. To lahko preprosto storite, če iztegnete roke, kot da boste nekoga objeli. Osredotočeni na prejšnjo misel pripeljite roke bliže k sebi, kot da bi objemali in zadrževali lastno prihajajočo energijo. Roke pripeljite do vašega popka (točka hara). Še naprej se opominjajte, da ste 'tu', 'prisotni', in si samo recite 'Bodi ves tukaj'. Roke zadržite na popku od 10 do 15 sekund, bodite v trenutku in vase pripeljite lep občutek ljubezni.

Ne pozabite se ljubiti, kot ljubite sončni zahod, sprehod ob morju, dolg spanec na deževni dan – kar koli, kar vam daje dober občutek. Energija tega dobrega občutka je tista, ki lahko spremeni vašo vibracijo – ko se ljubite le en odstotek več, si spremenite vašo vibracijo. To je vse!

Ponovite to vsakič, ko boste šli na stranišče, in zavestno boste očistili sebe in vaše energijsko polje štiri, pet ali večkrat na dan! Kar koli počnete vsak dan z zavestno prisotnostjo in namero, četudi vam to vzame le 20 do 30 sekund vašega časa, bo spremenilo vaše življenje. Čeprav se vam bo morda

zdelo preveč preprosto, poskusite izvajati to tehniko le tri kratke dni. Življenje se vam bo dramatično spremenilo. Namesto da bi se na situacije odzivali samodejno, boste imeli možnost izbire. Lahko se boste sami odločali kako, kje in kdaj se boste želeli družiti z ostalimi.

S tem, ko ste spet prisotni v lastnem prostoru, obogatite vse ravni vašega življenja: mentalno, čustveno, fizično in duhovno. Najboljše stanje biti (zase in za ostale) je, da smo brezpogojni sami do sebe. Da se brezpogojno ljubimo – vsak vidik nas, vseeno ali ste visoki, debeli, veliki ali majhni. V kratkem času, v nekaj dneh ali tednih, boste opazili, da se drugi do vas vedejo drugače. Dejansko boste postali brezpogojna ljubezen. **Vi boste to.** Ne bo več pomembno, kaj boste izrekli, temveč kdo boste in ali boste držali besedo. Ko boste do sebe vedno bolj brezpogojni, bo ravnovesje vašega bitja izžarevalo in ne projiciralo sočutja, ki boste vi, in ljudje se bodo na vas odzivali drugače.

Da boste ostali v trenutku, je pomembno da DIHATE! Vsakič, ko boste nemirni, v strahu ali ne boste imeli jasnih misli, poiščite svoj dih. Če ne veste, kje je vaš dih: ne veste, kje ste vi. Okoli vas (na kopalnično ogledalo/na vrata od hladilnika/na volan) si nalepite lističe, na katerih piše 'dihajte'. S samo rahlih vdihom se boste ponovno osredotočili in umirili um. S tremi dihi si omogočite biti v sedanjem trenutku. Dovolite, da vas dih ponese v sedanji trenutek, ne pa da dihate nezavedno.

Ko ste v trenutku, poiščite brezčasen prostor in stanje. Če venomer razmišljate, kako bi lahko spremenili stvari ali jih naredili drugače, ste v preteklosti. Če venomer razmišljate vnaprej, 'tako, ko končam s tem, se bom lahko lotil tistega', živite v prihodnosti. Ko si želimo kaj spremeniti, hitro pozabimo na zanimivo dejstvo, da je edini trenutek, ko lahko ustvarimo kaj novega, zdaj. Za nas drug čas kot ta trenutek ne obstaja. Čim pogosteje počnite, kar radi počnete. Trudite se ustvarjati v brezčasnem prostoru trenutka. Ko ste tem stanju ustvarjanja, ste najlepši odsev Izvora, kar ste lahko. Če vas bodo ljudje okoli vas še naprej vznemirjali in vas živcirali, si zapomnite, da vam drugi navadno odsevajo vzorce, ki ste jih prišli sem spoznat in razrešiti. Uporabite to neravnovesje, da se pomaknete v linearnem času in ugotovite ter razumete, kje se je vzorec začel. Potrudite se razumeti energijo okoli samega vzorca, pa naj bo to zapuščenost, samo-vrednotenje, zaupanje, krivda, sramota, osamljenost ali moč in nadzor. Dokler ne boste razumeli energije okoli vzorca, vam bo vaša podzavest znova in znova ustvarjala dogodke, kjer boste lahko opazovali, kaj ste se prišli sem naučiti. Ko vzorec enkrat razumete mentalno, čustveno, fizično in duhovno, okoli njega neb o več napetosti. Dokler ne ugotovite, da ste se sprijaznili s so-ustvarjanjem vzorcev teh dogodkov, da bi vam služili kot katalizator in da bi bili lahko preko njih venomer osredotočeni na vaše vzorce, boste energijo namesto za ustvarjanje nezavedno porabili prav za ustvarjanje takih situacij.

Zadnja tehnika, ki jo priporočam, je, da ostanete čisti med jedjo. Pri večini strank sem opazil, da imajo njihove ledvice, prebavila in jetra podobno vibracijo, ki temelji na mislih, ki so jih imeli med jedjo. Kaj

se zgodi, ko se nam mudi in imamo malo časa zase? Koliko nas je v naglici in čas med jedjo porabi za razmišljanje o težavah in skrbih? Kaj se zgodi, ko istočasno mislimo na te stvari in jemo? Jemljemo energijo naših misli – skrbi, jeze, strahu, razočaranja, žalosti, dvoma, ipd. – in pošiljamo te vibracije vsem celicam našega telesa skupaj s hrano, ki jo jemo. Poskrbite, da imate med jedjo misli čiste. Če je okoli vas kakršen koli nemir – o čemer berete, kaj gledate na televiziji ali kako se sporazumevate z ostalimi – bo ta vibracija hkrati s hrano posrkana v vaše telo. Če med jedjo ne morete misliti na vesele stvari, jejte vsaj v miru in tišini.

Če povzamem, poskrbite, da boste počeli, kar radi počnete, bili strastni na vseh ravneh vašega življenja (fizično, čustveno, mentalno in duhovno), se osredičili v trenutku, bili brezpogojni do sebe in obdržali sočutje do drugih. S tem si boste spremenili življenje bolj, kot ste si zmožni predstavljati. Ko ste navzoči v trenutku in ne projicirate ničesar, temveč ste v svojem prostoru, ste ljubezen ter izražate brezpogojno ljubezen do sebe, bo do izraza vse bolj prišla vaša prava narava. Videli boste, da lahko združite vse vaše vidike. Spremenila se bo vaša vibracija, saj nižje polarnosti ne bodo več vibrirale.

Zavedam se, da so nekatere stvari, ki sem jih predlagal, drugačne od tistih, ki so vas jih učili do sedaj. Prosim vas, da razmislite o mojih predlogih. Kratek čas jih upoštevajte in opazujte, kaj se bo zgodilo. Zapomnite si, brez projekcij: brez projekcij, o tem, kaj si želite za vaše otroke, vašega partnerja ali celo za svet! Le ostanite v svojem prostoru, ljubeči, spoštljivi in eno sami s seboj, med tem ko ste ljubezen. Poskrbite, da boste vedno ustvarjali z veseljem in igrivostjo. Če se znajdete v vrtnicu čustev ali zmede, počnite nekaj fizičnega – plešite, igrajte, pojdite na sprehod – dihaite in ustavite ta vrtinec. Poskrbite, da boste spet osredičeni in v ravnovesju. Ustvarjajte le znotraj tega prosotra. Ljubite, spoštujte in častite se, saj ste edinstveno bitje. Le nekaj trenutkov v dnevu posvetite sebi, bodite ljubezen in spremenili si boste življenje.

In najpomembneje – ne pozabite se igrati!

DIH ŽIVE SVETLOBE™

Pred nekaj leti je Ken med delavnico na Floridi odkril nekaj pomembnega. S prostovoljko je izvedel tehniko Zdravljenje Srca in Duše. V svoji terapiji je šla v prejšnje življenje, kjer je bila priča križanju Jezusa Kristusa.

Ken je lahko občutil njegov zadnji fizični dih. Ko je Kristus umrl, je njegova glava padla proti njegovim prsim. Nastal je trenutek tišine in potem občutek, kot da ga nekaj vleče naravnost iz telesa. Ko mu je Ken energijsko sledil naprej, je spoznal, da je njegova vibracija ustvarila vrata oziroma portal do Izvora. Zavedel se je, da je vse, kar moramo storiti, to, da se ljubimo tako, kot se je ljubil ta mojster, in s pomočjo te vibracije bomo lahko stopili skozi ta vrata. Ta vibracija je enaka kot vibracija, ki jo je utelešal Buda in veliko drugih vnebovzetih mojstrov. Ta vibracija se ne nanaša na religijo – nanaša se na ljubezen do sebe in Enost Izvora.

Da razložimo, pred dva tisoč leti je vibracija bitja, znanega kot Jezus Kristus iz Nazareta, ustvarila in odprla vrata za vso človeško zavest. Ta vrata povezujejo telo in duha, kraljestvo zgoraj in kraljestvo spodaj, notranje in zunanje svetove. Ustvarjena in odprta so bila v trenutku njegove smrti. Most oziroma vrata so bila aktivirana, ko je Kristus naredil zadnji fizični dih in se preselil v Dih Žive Svetlobe™ in Enotno zavest. Dih Žive Svetlobe™ je način, kako se preseliti v to Enotno zavest in se povezati z vso živo zavestjo povsod.

Jezusov zadnji dih je bila čista svetloba. Natančno nad Njegovim telesom se je ustvaril svetlobni prehod oziroma kanal, da bi se Njegova duša ponovno povezala in potovala nazaj k Izvoru. V tem času se je svetlobni kanal okoli Njegovega telesa aktiviral in se povezal z Izvorom. Z izvajanjem tehnike Dih Žive Svetlobe™, ki je opisana na strani o Dihu, si boste popolnoma spremenili življenje.

Razmislite o vsakodnevem izvajanju takega načina dihanja. Naj postane del vas. Z izvajanjem tega diha vsako jutro boste občutili koristi te močne energije in jasnosti skozi ves dan. Idealno stanje bi bilo, da ste ves čas osredinjeni v češeriki in iz tam dihate. Še več, dihanje iz češerike vam dovoljuje, da zavestno postanete del Enotne zavesti. Dihanje tega diha vam omogoča, da se pomaknete v brezčasni prostor trenutka in ostanete navzoči ter prisebni, medtem ko ste zavestno povezani s Stvarnikom ali Izvorom. Dihanje tega diha je najhitrejša in najbolj harmonična pot do VSebovzetja™ in integracije le-tega v vašo lastno bitje.

Navodila za Dih Žive Svetlobe™

Za izvajanje tega postopka si najprej predstavljamo, kako je Jezus izdihnil svoj zadnji dih. Ko naredite to povezavo, je ne združite s preteklimi občutki glede žalosti in bolečine. Jezusov zadnji dih v vrata Enosti je bil iz čiste svetlobe.

Ta vrata se aktivirajo vsakič, ko kateri od vnebovzetih mojstrov vdihne zadnji dih in se pomakne v mrežo Enotne Zavesti. Z Dihom Žive Svetlobe™ se lahko pomaknemo v to mrežo in se povežemo z vso živo zavestjo vsepovsod. Da bi si to lahko v popolnosti vizualizirali in začutili, si predstavljajte, da lebdite približno pol metra nad Jezusovo glavo. Iz tega položaja pogledjte naravnost dol proti Jezusu, ko je na križu. Ko se je ob vnebovzetju obrnil, je bilo s položaja tik nad njim videti nekaj kot križ (križ znotraj kroga).

Natanko nad Jezusovo glavo je svetlobni prehod ali kanal, ki je bil ustvarjen, da bi se Njegova duša lahko povezala in potovala nazaj k Izvoru. Predstavljajte si in začutite, kako bi se bilo pomikati proti tej Svetlobi, in se nežno pomaknite v zadnji dih. V času Njegovega zadnjega diha se je svetlobni kanal okoli Jezusovega telesa aktiviral in se povezal z Izvorom.

Videti je, kot da ob zadnjem dihu (ki ga nekateri doživijo kot globok vzdih) vaša glava naravno pade navzdol proti desni strani in vaše telo upade. Če začutite, da gre vaša glava proti tej smeri, ji dovolite, da preprosto pade proti vašemu prsnemu košu in se obrne na desno.

Osnovni dihalni potek

Predstavljajte si, da dihate po tem kanalu in vlečete Dih Svetlobe iz Izvora. S sledenjem preprostim korakom, navedenim spodaj, boste svoj fokus pripeljali v točko hara. Hara je točka ravnovesja vašega fizičnega telesa in jo najdemo štiri centimetre pod popkom. Ta potek boste ponovili sedemkrat: pomaknili boste dih po kanalu, povlekli Svetlobo Izvora in jo pripeljali nazaj v vaše fizično telo, v vašo točko hara. Z zadrževanjem diha v točki ravnovesja vašega fizičnega telesa si boste začeli zdraviti vaše tri spodnje čakre.

V nadaljevanju Diha Žive Svetlobe v osmem dihu pomaknete fokus iz točke hara v vašo češeriko in nadaljujete z dihanjem iz tam. Vaša češerika se nahaja v samem središču vaše lobanje, na sredini med sprednjo, zadnjo in stransko stranjo ter na ravni vaših obrvi.

Celoten dih je sestavljen iz treh naravnih ciklov in specifičnih stanj fokusa: vdiha, zadrževanja (stanja premora) in izdiha. Fizičen potek Diha Žive Svetlobe™ je sledeč:

- Sedite zravnano in udobno. Vedno sedite tako, da je vaša hrbtenica zravnana, kot se le da.
- Spustite roke v naročje in uporabite katero koli mudro, ki se vam zdi najbolj naravna.
- Zamižite, dihaite skozi nos in se sprostite.
- Skozi celotno meditacijo držite sprednji konec jezika tako, da se dotika zgornjega dela vaših ust (neba); takoj za zobmi, v zgornjem delu neba. Ta položaj poveže dva večja meridiana v vašem telesu in prepreči energiji, da bi se izgubila skozi grleno čakro.
- Dvakrat zaprite oziroma zaklenite svoj anus. Najprej zapremo (zaklenemo) naš anus. To naredimo s skrčenjem mišic naše zadnjice. To je prva zaklenitev. Druga zaklenitev se zgodi tako, da si predstavljamo, da iz našega popka poteka vrvica, ki je povezana s križem. Sedaj potegnemo to vrvico. Ko to storimo, bomo naš trebuh potegnili noter. To je druga zaklenitev. Ta dvojna zaklenitev preprečuje energiji, da bi se izgubila skozi prvo čakro.
- Ko dihamo Dih življenjske svetlobe™, vseskozi vlečemo naravni dih globoko skozi nos, tako da lahko zrak doseže zadnji del našega grla in steče navzdol ob naši hrbtenici.
- Pustite, da se vaš dih spusti čisto do dna, do največje globine. Ugotovili boste, da se bo vaš dih naravno dvignil navzgor v spodnji del trebuha in popka.
- Ko je vaš trebuh udobno poln, pustite zraku, da se dvigne, in razširite vaša rebra in prsni koš. Sedaj ste polni zraka.
- Napolnili ste se od dna do vrha, od trebuha do prsnega koša. Zadržite dih, kolikor morete, svojo pozornost imate na točki hara. Sedaj izdihnite skozi nos.
- Ko izdihnete, sprostite svoje telo in ramenski del.
- Izdihnite zelo počasi in nežno.
- Vaš trebuh bo naravno, samodejno izpustil zrak.
- To je bil en celovit dih.

Tak dih ponovite sedemkrat. Vsakič si predstavljajte, da vaš dih potuje skozi cev in s seboj prinaša Svetlobo Izvora. Ko ste napolnjeni z izvorno svetlobo, spustite svoj dih navzdol v točko hara in ga zadržite, dokler lahko. Pri vsakem dihu, ko ta potuje do vaše točke hara, naredite dvojni zaklep. Pri vsakem izdihu sprostite dih in dvojni zaklep.

Z osmim dihom premaknete svojo pozornost (in s tem tudi dih) v češeriko in dihaite iz te točke. Iz češerike se boste lahko povezali in začutili svoje čakre na povsem nov, nepolariziran način. Izkusili boste širjenje vaše zavesti in s tem postali manj odzivni na energije, ki vam več ne koristijo.

ČEŠERIKA

V prejšnjih poglavjih te knjige sem predstavil najboljše od tega, kar vem. Nove informacije prihajajo ves čas. V tem poglavju bi rad delil z vami, kako je večina teh informacij prišla do mene, in vam predstavil znanje in metode, s katerimi boste prišli do lastnih odgovorov. Mislim, da je najpomembnejše znanje osredičeno v češeriki. To vključuje informacije Stvarnika, navodila vodnikov in angelov, modrost vašega Višjega Jaza, komunikacijo z drugimi civilizacijami, galaksijami in zvezdnimi sistemi, magično in šamansko dimenzijo in vedenje Matere Zemlje.

Češerika je drobna, a vplivna žleza, odločilna za zdravo delovanje vaših fizičnih, mentalnih, čustvenih in duhovnih teles. Češerika, le malenkost večja kot pšenično zrno, je dolga približno pol centimetra, rdeče-siva in ima obliko storža. Nahaja se v sredini možganov med desno in levo hemisfero, za in malo nad hipofizo, je pritrjena in se nahaja na tretjini možganske votline. Njen položaj si lahko predstavljate tako, da narišete ravno črto od točke med obrvmi proti zadnji strani glave in ravno črto tik nad ušesi. Češeriko si predstavljajte tam, kjer se ti dve črti križata.

Medtem ko nas najbolj zanima duhovno delovanje te posebne žleze, nam bo znanje o njenih telesnih, čustvenih in mentalnih dejavnostih prav tako koristilo, ker če češerika ni fizično zdrava, ne bo nič delovalo, kot bi moralo. Če še ni bila aktivirana, menim, da lahko izvajanje Diha Žive Svetlobe™ pomaga vzpostaviti njeno delovanje.

Žleza češerika je del endokrinega živčnega sistema telesa in proizvaja hormone, katere krvni obtok prenaša v različne celice in organe. Znanstveniki menijo, da je češerika vodilna žleza, »uravnalo uravnal«, ki zagotavlja primeren ritem hormonskih in celičnih sistemov. Žleza češerika izloča tudi življenjsko pomemben hormon melatonin, ki uravnava in krepi imunski sistem ter stabilizira živčni sistem. Povzroča spanec, proizvaja energijo in moč, je afrodiziak in spodbuja ščitnico. Melatonin je tudi glavni antioksidant v telesu, ki preprečuje poškodbe celic in DNK, je hormon, ki preprečuje staranje, raka, stres in nespečnost.

Melatonin uravnava dnevne in nočne cikle telesne presnove. V krvni obtok se sprošča ponoči v temi in njegovo proizvodnjo se konča ob sončnem vzhodu. Če spite s prižgano lučjo v sobi, se tako vmešavate v naravno proizvodnjo melatonina.

Češerika proizvaja melatonin iz serotonina. Serotonin je živčni prenašalec. Energiji omogoča premostiti vrzel med živčnimi celicami. Serotonin je najbolj koncentriran v češeriki. Ko se starate, je lahko uravnotežen tok teh življenjsko pomembnih tekočin moten, ker začne češerika poapnevati. Ko češerika poapneva, se proizvodnja melatonina manjša in izloča se preveč serotonina.

Poapnevanje češerike in zmanjšana produkcija melatonina povzročata procese staranja v telesu. Obdukcije ljudi, ki so umrli zaradi Alzheimerjeve bolezni, so pokazale bistveno znižano raven melatonina. Na zahodu najdemo pri ženskah z rakom na dojkah zmanjšano delovanje in močno poapnenje češerike. Rak dojke ni pogost pojav na Japonskem, kjer je pri ženskah srednjih let poapnenje češerike manjše.

Jaz sem vedno osrediščen v žlezi češeriki. Neprestano vlečem duhovno svetlobo v mojo češeriko, da bi zavrl poapnevanje in ohranil češeriko zdravo in močno. Vsi se lahko tega preprosto naučite. In ko se boste, verjamem, da boste ostali zdravi in mladi ter da boste uživali prednosti povečane duhovne komunikacije, povezave in razumevanja. Medtem ko nam sodobne medicinske raziskave pomagajo razumeti fizično, mentalno in čustveno funkcijo žleze češerike, so se duhovni strokovnjaki starodavnih mističnih šol že od nekdaj zavedali njenih koristi in čudovitih eteričnih darov.

Žleza češerika je povezana z duhovno naravo žensk in moških. Je organ notranjega videnja, duhovnega vpogleda in znanja. Starodavne modrosti, ki jih dedujemo – naša duhovna dediščina – gledajo na to žlezo kot na sedež kozmične misli, navdiha, domišljije in intuicije. Osrediščenje v tej žlezi nam omogoča doživetje trenutka večnosti. Je prehod v druge dimenzije, vzporedne realnosti in neskončna morja Svetlobe in zavesti. Je neposredna povezava z Vesoljnim umom in kolektivno zavestjo. Uporaba te žleze je pripomogla tako delu vrčev, šamanov in zdraviteljev kot tudi izvajalcev tehnike Zdravljenje Srca in Duše.

Veliki taoist Lao Tzu je zapisal, da je češerika portal med Nebesi in Zemljo in če se osredotočimo na to središče, lahko spoznamo enost vseh stvari. Od drugih starodavnih mojstrov smo se prav tako naučili, da duhovno funkcijo češerike aktivirata sočutje in sledenje Zlatemu pravilu – ne stori drugemu tega, kar ne želiš, da drugi stori tebi. Ljubezen in dobrota bosta aktivirali, odprli in stimulirali delovanje češerike. Petinsedemdeset odstotkov vseh zdravstvenih težav je povezanih s stresom. Mislim, da ljubeče srce, upoštevanje drugih ter primerno delovanje in življenje zelo pomagajo pri preprečevanju fizične in duhovne poapnitve žleze češerike in omogočajo obilen tok melatonina, kar v veliki meri zmanjšuje stresne in zdravstvene težave v naših življenjih.

Mojstri starodavnih mističnih šol, ki so svoje učence učili, kako odpreti žlezo češeriko, so jo opisovali kot Notranje oko, Oko modrosti, Oko vpogleda, Oko večnosti in Oko, ki vidi vse. Žleza češerika je oko duše – kadar je odprta, lahko vidimo življenje eteričnih ravni, miselnih oblik in avre, katerih z običajnim vidom ne zmoremo zaznati.

Leta 1993 je sodobni taoistični mojster Mantak Chia o češeriki pisal v svoji knjigi Prebudite zdravilno moč taa. Prikaže njeno uporabo v telepatski komunikaciji in navaja:

»Kadar z meditacijo odpremo to točko, se odpre zavest resnici, modrosti, dobrohotnosti in telepatiskim močem. Prav tako se povečajo latentna moč zdravljenja in telesne vibracije. To središče lahko uporabimo za pošiljanje energije drugim ali za sprejemanje le-te iz vesolja. Frekvence, ki izvirajo iz Tretjega očesa, lahko uporabimo za iskanje višjih virov energije v neznanih sferah. S povečevanjem in prenašanjem vibracij naših vrlin lahko privabimo, posrkamo in notranje uporabimo višje frekvence in svetlobo.«

Češerika je točka stika, skozi katero se povezujejo višji energijski sistemi, ki obdajajo naše telo. Češerika je naša povezava z »Vsem, kar obstaja« in združuje naše telo, um in dušo. Predstavlja energijski center za koristno uporabo Božanske Svetlobe ali Čiste Svetlobe. Kadar nas ljudje z eteričnim vidom jasnovidno gledajo, vidijo energijo žleze češerike kot bleščečo, spreminjajočo se svetlobo. Svetniški sij, ki ga vidimo na slikah svetnikov, je posledica energijskega odtekanja iz žleze češerike, kadar je notranje oko odprto in zre v Božansko Svetlobo.

Taoistični mojster Lio Jan je dejal: »Bistvena narava je duhovna vitalnost v srcu, ki se manifestira v središču možganov. Kadar je torej vid osredotočen na točko med očmi, se svetloba bistvene narave manifestira ... in se bo spojila z večnim življenjem, da bi postala celota ...« Nadalje omenja, da naj se obrnemo navznoter k češeriki, »da bi se držali Enega ... kjer se bistvena narava kultivira; in korenin, iz katerih poganja večno življenje.« (Lu K'uan, Taoistična joga)

Sodobni duhovni učitelji in raziskovalci so prav tako opazili zanimive lastnosti žleze češerike. Po mnenju Dr. Davida Tansleya, strokovnjaka radionike, obsega žleza češerika 972 majhnih vrtincev. V svoji knjigi Radionika in subtilna človeška telesa Tansley navaja, da je žleza češerika povezana z našo temensko čakro in se nahaja na točki, kjer se pokončne črte svetlobe križajo druga z drugo enaindvajsetkrat.

Dr. Richard Gerber, še en raziskovalec češerike in avtor Vibracijske medicine, podaja naslednje podatke o češeriki:

»Žleza češerika je kristalna tvorba, ki prejema informacije iz duše in subtilnih teles, še posebej iz astralnega telesa. Subtilna telesa velikokrat delujejo kot filtri za učenje duše in Višjega Jaza. Iz žleze češerike informacije potujejo v desno polovico možganov. Če obstaja potreba po opozarjanju zavestnega uma na te višje informacije, te potujejo skozi desno polovico možganov v obliki sanj. Leva polovica možganov jih nato analizira, da bi ugotovila, ali smo informacije sposobni dojeti. To se velikokrat zgodi z jasnimi sanjami, ki vsebujejo sporočila. Iz leve polovice možganov informacije potujejo skozi živčni sistem, posebej skozi dve kritični refleksi točki – možganski mozeg (medullo oblongato) in trtico (na dnu

hrbtenice). Med možganskim mozgom in trtico obstaja vzdolž hrbtenice stalno stanje resonance. Lastnosti žleze češerike vibrirajo med tema dvema točkama.«

Dr. Gerber v nadaljevanju navaja:

»Temenska čakra je prav tako tesno povezana z žlezo češeriko. ... Da bi temensko čakro popolnoma prebudili, moramo najprej vzpostaviti ravnotežje telesa, uma in duha. Pri posamezniku, ki ima odprto temensko čakro, se ta izraža z energijsko polarnostjo med žlezo češeriko ter desno in levo možgansko polovico.«

Z osredičenjem v češeriki in izvajanjem Diha Žive Svetlobe™ boste ugotovili, da se energijsko več ne zapletate z drugimi ali da energije ne usmerjate več tako, kot ste jo v preteklosti. Vsaka izkušnja bo celostna. Razvili boste svoje čute in razumeli ter čutili drugače. Osredičiti se v češeriki ne pomeni, da boste »v svoji glavi«. Resnično bivati v češeriki omogoča celostno, sočasno usklajenost tako z vsemi čakrami, kot tudi z vsako izmed treh milijard celic v vašem telesu. V češeriki je okrog 366 čutov, ki jih boste lahko razvijali in raziskovali. Lahko boste izbirali, kaj bi radi energijsko doživeli v svojem življenju.

TOČKA HARA: SREDIŠČNA TOČKA V VAŠEM TELESU

Točka hara je pomembno energijsko središče v telesu. V kitajski medicini imenujejo to področje »čudežno področje« zaradi zdravilnih moči, ki so tam zbrane. Telo uporablja to energijo za normalno delovanje. Energijo v točki hara aktivirate in okrepite z izvajanjem Diha Žive Svetlobe™ in s črpanjem energije iz izvora v to središče. Je prostor v telesu, kjer lahko združite fizična, mentalna, čustvena in duhovna telesa.

Točka hara se nahaja približno štiri centimetre za popkom in je točka ravnotežja v telesu. Če bi vas obesili na žico s te točke, bi bilo vaše telo v popolnem vodoravnem ravnotežju.

Sodobni taoistični mojster Mantak Chia piše v svoji knjigi Prebudite zdravilno moč taa o tem, kako pomembna je točka hara, ki jo on imenuje popkovno središče:

»Področje popka je bilo naša prva povezava z zunanjim svetom. Ves kisik, kri in hrana so tekli v naš zarodek skozi ta trebušna vrata. Popkovno središče premore posledično posebno občutljivost, ki se nadaljuje daleč prek reza popkovine ob rojstvu – z nami ostane vse življenje.

Popek je fizično središče telesa, na sredi poti med zgornjo in spodnjo polovico telesa. V borilnih veščinah, kaligrafiji in drugih podobnih vedah velikokrat slišimo o pomembnosti osrediščenja.

Središče telesa, naše središče težnosti, je najučinkovitejše mesto, iz katerega izhaja koordinacija naših gibov, in v teh vedah se naučimo gibanja iz svojega središča, ki se v kitajščini imenuje spodnji tan tien ali hara v japonščini.«

Kadar izvajate Dih Žive Svetlobe™, dovajate energijo v haro in lahko začnete to središče uporabljati za duhovno transformacijo. Postavljanje močnih duhovnih temeljev z zavestnim ojačevanjem in aktiviranjem svetlobe v hari je bila osnovna vaja starodavnih mističnih šol. Chia to področje imenuje »skladiščni akumulator«, ker zbira, transformira in uravnoveša energije, ki jih črpamo iz drugih virov.

Priznana zdraviteljica Barbara Brennan prav tako piše o lastnostih in pomembni vlogi točke hara:

»Hara obstaja na globlji ravni kot avra. Obstaja na ravni namere. To je področje moči v fizičnem telesu, ki vsebuje tan tien (vrata življenja). Je tisti zvok, s katerim potegnemo svoje fizično telo iz matere, Zemlje. Je tisti zvok, ki ohranja naše telo v fizični manifestaciji. Brez tega zvoka ne bi imeli telesa. Ko spremenimo ta zvok, se spremeni naše celotno telo. Naše telo je želatinasta oblika, ki jo drži skupaj ta zvok. Ta zvok je zvok, ki ga proizvaja središče Zemlje.«

Hara je drugi um ali možgani v telesu, včasih imenovana »trebušni možgani«. V kitajski medicini se to področje imenuje tudi »Palača uma« (Shen Ch'ue). Zahodni zdravstveni raziskovalci so nedavno potrdili, kar so naši predniki vedeli že dolgo časa. Nevrogastroenterologija je danes področje študija.

Triindvajsetega januarja 1996 je New York Times opozoril svoje bralce na trebušni živčni sistem ali trebušne možgane. Eric Yudelove, avtor knjige Tao in drevo življenja, je nedavno povzel ta članek. V pisanju o »trebušnih možganih« in odkritjih medicinskih raziskovalcev navaja:

»Trebušni živčni sistem je drugi živčni sistem v našem telesu, ločen od osrednjega živčnega sistema. Po mnenju v članku New York Timesa izvirata oba živčna sistema iz zarodka. Kepinga, ki se imenuje živčni greben, se oblikuje zgodaj v razvoju zarodka. En del živčnega grebena se razvije v osrednji živčni sistem. Drugi del se odcepi in odmakne ter oblikuje v trebušni živčni sistem. Nekaj časa v razvoju zarodka obstajata oba sistema neodvisno drug od drugega. Pozneje ju med sabo poveže vagusni živec (deseti možganski živec). Do nedavnega so mislili, da naši možgani nadzorujejo trebušne mišice in senzorične živce. Izkazalo se je, da to ne drži. To področje nadzira trebušni živčni sistem ali trebušni možgani.

Trebušni živčni sistem se nahaja v plasteh tkiva, ki obdaja požiralnik, želodec ter tanko in debelo črevo. Med obojimi možgani obstaja interakcija, če se vznemirijo eni, se tudi drugi. Ko ste npr. v skrbeh, ste nagnjeni k bolečinam v želodcu.

Trebušni možgani lahko vplivajo tudi na osrednji živčni sistem. Običajno se to zgodi v obliki negativnih impulzov bolečine in neugodja, ki ga spremlja veliko žlobudranja v glavi, katerega vira ne morete nikoli prav določiti. Naj citiram članek: 'Trebušni možgani imajo pomembno vlogo pri občutenju veselja in žalosti. A da obstajajo, vedo le redki.'«

Yudelove nadalje pojasnjuje, da je vagusni živec povezan tudi z glavnimi organi v telesu. Ko dovajamo svetlobo v točko hara ali trebušne možgane, pomagamo sami sebi napolniti celotno telo z energijo. Prvih sedem dihov dovajamo v haro. Pri osmem dihu se osrediščimo v žlezi češeriki in povežemo fizična, mentalna, čustvena in duhovna telesa z vesoljnim umom in kolektivno zavestjo.

ENERGIJSKO ZAPLETANJE Z DRUGIMI

Ena izmed stvari, ki so nama jo ljudje zadnja leta omenili, je, da energijsko več ne čutijo Kena. Vprašala sva jih, na kaj mislijo s tem, in njihov odgovor je bil, da več ne čutijo njegovega srca in da mora biti zato z njim nekaj narobe. Rekli so, da dela Ken napako, ker ni v svojem srcu, in ga zato oni ne morejo čutiti ali pa zato, ker ustavlja povezavo z njimi. Ken je potreboval več let, da je ugotovil, da ti ljudje pravzaprav ne čutijo sami sebe. Ken energijsko ni več odseval, kar so morali pogledati v sebi, zato so domnevali, da je z njim nekaj narobe. Energijsko pa jim ni odslikaval zato, ker je bil njegov center drugje, v njegovi češeriki.

Ken meni, da pomeni energijsko zapletanje projiciranje naših težav na druge. Navadno raje projiciramo energijo iz svoje srčne ali iz višjih čakre, ker so nas učili, da so te čakre bolj duhovne kot nižje čakre. Veliko izmed nas energije nižjih treh čakre zmedejo, ker iz njih izvira večina naših težav. Prva čakra na dnu hrbtenice ima tri vibracije. Zbira in izžareva spolno/preživetveno, spolno/ustvarjalno in ustvarjalno energijo. Druga čakra, točka hara v spodnjem delu trebuha, je točka ravnotežja med žensko in moško energijo. Tretja čakra, v sončnem pletežu, je središče moči in nadzora. Večina nas je spodnje tri čakre v preteklosti dojemala kot izziv, zato smo bolj uporabljali zgornje čakre. Z njimi se počutimo ugodneje kot s spodnjimi.

Kaj se torej zgodi, ko izhajamo iz srca? Je možno, da za energijsko zapletanje najdemo ljudi, ki nam odsevajo vzorce moči in nadzora, uravnovešanja moške in ženske energije in spreminjanja seksualne energije v ustvarjalno? Ko je naše polje razširjeno in se z drugimi energijsko zapletamo, smo lahko v tej zanki še dolgo po tem, ko smo se s to osebo telesno že razšli. Moramo se oddaljiti od takšnega načina zapletanja. Tudi zato je Ken predlagal, da potegnemo svoje polje navznoter in smo 100 % v svojem prostoru ter da v lasten prostor pripeljemo kolektivno zavest.

Ko se torej vrnemo v staro situacijo, v kateri smo se v preteklosti energijsko zapletali, so energijski vzorci še vedno tam. Vstopimo zdaj v situacijo, ko smo v svojem prostoru in se ljubimo. Oseba, s katero smo se nekoč družili, bo še vedno projicirala svojo energijo na nas, pa naj bo to krivda, sram, jeza, prizadetost ali bolečina. Kaj bo tokrat drugače?

Prej sva bila oba energijska. Drug drugemu sva odsevala svoje vzorce. Zdaj pa sva energijsko v drugem prostoru in nas druga oseba ne more čutiti. Ne odsevamo več. Ne zapletamo se več. Oni pa bodo poiskali koga drugega, s katerim se bodo zapletali, se še naprej učili in privabljali lastne lekcije. Na tej točki jasno prepoznamo, kateri so bili naši vzorci, in se z navzočnostjo dogodkom še naprej učimo. Ken pravi temu Skupna Zavest.

Ali se v partnerskem odnosu del naše podzvesti ustraši, da nas bo partner zapustil, če ne bomo odsevali njegovih vzorcev, in poiskal nekoga, ki jih bo? Razumite, da bi bilo zelo privlačno, če bi naš partner čutil, kdaj se mi ljubimo brezpogojno. Četudi se tega ne bi zavedal, bi bil še vedno rad z nami. Mnogo bolj zdravo je ljubiti sebe kot pa odsevati bolečino drugega, da nas ta ne bi zapustil.

Energijsko se vsi spreminjamo. Ko se naše vibracije spremenijo, se v družbi nekaterih ljudi ne počutimo več dobro. Mogoče nam ni všeč, kar ustvarjajo. Nočemo spreminjati ali soditi njihove stvaritve. Razumemo, kaj počnejo, in sočustvujemo z njimi, ampak lahko izbiramo, ali bomo z njimi ali ne.

Ko bomo v svojem prostoru in se z drugimi ne bomo energijsko zapletali, se bomo lahko razumeli z ljudmi, s katerimi se v preteklosti nikoli nismo, ker ne bomo več odsevali njihove energijske zanke. Če se ne zapletemo v te stare energijske vzorce, lahko razumemo druge, ne da bi sodili njih ali sebe.

NEPROJICIRANJE ENERGIJE IN SPOSOBNOST POISKATI NOTRANJI CENTER

Večino metafizikov in vernih ljudi učijo in neprestano naprošajo, da projicirajo energijo, svetlobo in ljubezen ljudem okoli njih. Živimo z veliko različnimi dualnostmi v našem tridimenzionalnem svetu. Veliko metafizikov projicira svoje misli, energije in ideje, tako da bi drugi vedeli, kdo in kaj so. V ljubezni, pri iskanju zaposlitve, ustvarjanju, pomoči ali zdravljenju drugih veliko ljudi projicira svoje energijske dele ven iz svojega prostora, da bi nadzorovali druge in bili povezani z njimi.

Prav tako sem opazil, da segajo energijska polja večine ljudi skoraj sto metrov navzven. Da bi se počutili varne, postavijo okoli sebe zid, s tem da potisnejo svojo energijo navzven. Drug razlog za to je, da se v svojem telesu ne počutijo popolnoma varne.

Zanimiv fenomen se zgodi, ko kar koli projiciramo zunaj našega osebnega prostora, pa naj bo osnovna namera še tako nedolžna in dobra. Projiciranje vidim kot pošiljanje idej, meditacij, molitev, misli ali občutkov z namenom, da bi na druge vplivali telesno, čustveno, mentalno ali duhovno. Ko bi vam jaz, na primer, pošiljal ljubezen, bi vam pošiljal mojo idejo ljubezni, ne vaše. Projekcija v resnici ni ljubezen – je energija. Ta energija bi znotraj vas nemudoma povzročila neke vrste motnjo in posledično povezavo med nama. Večina nas dobro shaja že s tem, da vemo, kaj se učimo na duhovni ravni. Četudi verjamem, da vam pošiljam pozitivno energijo, bi del vas lahko podzavestno čutil fizičen vdor ali sodbo na osebni ravni, saj če niste prosili za to, del vas ne bi bil v ravnotežju z energijo, ki vam jo pošiljam. Tudi če to povezavo zaznamo le na notranji ravni uma, bova midva vseeno takoj začela z energijsko izmenjavo. Ker na tak način vstopamo v odnose, se večina nas pogosto brez pravega razloga počuti psihično razrvane ali napadene.

Pošiljanje ljubezni drugim je tvegan posel, ker ne moremo natančno vedeti, kaj so se oni prišli sem naučit. Obstajajo milijoni različnih kombinacij lekcij in življenjskih izkušenj, ki ste se jih odločili naučiti in obvladati. Namen katere koli izmed lekcij, ki ste si jo izbrali, je, da vas nauči brezpogojne ljubezni do vas samih.

Čeprav se morda učiva vidike iste lekcije, je mogoče, da se morate vi naučiti stvari na drugačen način, kot sem si ga izbral jaz. Zagotovo vemo, da ima vsak svoje lekcije in osebna prepričanja o ljubezni, ki jih poskuša razumeti.

Vsak od nas je drugače ljubil in bil ljubljen in te izkušnje so oblikovale naš pogled, na kaj ljubezen je. Niti dve osebi si ljubezni ne razlagata enako. Morda doživljamo ljubezen le do meje, do katere smo bili ljubljeni sami, in le toliko, kolikor smo se sprejemali. Koliko od nas se je počutilo stoddostno ljubljen

in sprejete od svojih staršev? Rad bi predlagal idejo neprojeciranja. Namesto da pošiljate energijo, raje postanite ta energija.

Prosim vas, da samo razmislite o ideji neprojeciranja. Kot prvo, prenehajte pošiljati ljubezen, svetlobo oziroma kar koli. V odnosih preprosto odsevajte stanje sočutja do vsega življenja. V večini primerov ni na stanje sočutja pripeta nobena dualnost. Ko se brezpogojno ljubimo, se naša esenca prek sočutja samodejno širi in jo lahko tudi ostali zaznajo znotraj sebe. Lažje se je osredičiti, kadar ničesar ne projicirate.

Sestavljeni smo iz sto trilijonov celic. Vsaka celica predstavlja svojo zavest, vsi odsevamo drug drugega. Če želite nekomu pomagati, pojdite vase in ljubite to osebo, kot da bi obstajala v vas. Kadar postanemo ljubezen, ima to večji učinek – ko brezpogojno ljubimo vseh sto trilijonov delov naše preteklosti. Če želite moliti k bogu, bodite ljubezen, pojdite navznoter in naslovite molitve vaši notranji božanski postavi.

POŠILJANJE LJUBEZNI IN SVETLOBE ALI ENERGIJE?

Veliko metafizikov je danes zunaj energijskega ravnovesja, čeprav izhajajo iz ljubeče namere. Kako je to mogoče? Ali pošiljamo ljubezen in svetlobo in s tem spreminjamo svet na podlagi naših idej, kakšen naj bi svet bil? Koliko od nas se nas brezpogojno ljubi? Koliko nam je všeč naš videz? Kolikim so všeč preče, trebuhi, telesa? Ljubimo, kar smo in kar se dogaja okoli nas? Ljubimo službe, hiše, avtomobile? Ljubimo vsak vidik naših življenj? Kako lahko brez tega, da bi ljubili vsak del naših teles, drugim pošiljamo ljubezen in svetlobo? Zagovarjamo, da bi morali BITI ljubezen. Kaj pomeni BITI ljubezen in kako je to videti? BITI ljubezen pomeni imeti brezpogojno ljubezen do nas samih in brezpogojno sočutje do drugih.

Pri zadnjih nekaj tisoč ljudeh, ki so prišli k njemu, je Ken opazil, da segajo njihova energijska polja skoraj 100 metrov navzven. Zaradi tega so čutili fizičen vpliv vsega okoli njih, tudi na njihov živčni sistem, energijo in čustveno telo.

Ko pošiljamo ljubezen, pošiljamo ljubezen ali energijo? To je nedvomno najpomembnejše vprašanje, ki si ga lahko zastavimo. Ali s tem, ko pošiljamo ljubezen, ki je pravzaprav energija, le poudarimo stvaritev nekoga drugega? Ali bi nas lahko kolektivna zavest okoli osebe, ki ji pošiljamo energijo, energijsko zaznala in nam sledila tudi, ko prenehamo s pošiljanjem?

Koliko od nas so brezpogojno ljubili? Večina od nas ni tega nikoli izkusila. Ali smo torej v dosedanjih odnosih mi bolj ljubili partnerja ali je on bolj ljubil nas? Večina bi nas odgovorila, da smo mi bolj ljubili partnerja z upanjem, da se bo po izkušnji naše ljubezni naučil, kako nas ljubiti bolj, kot smo mi ljubili njega. Ali se to dejansko kdaj zgodi?

Koliko izmed nas je kot otrok čutilo popolno ljubezen staršev? Ko smo bili mladi, ni bilo njihove ljubezni nikoli dovolj. Šele pozneje v življenju smo ugotovili, da so nas starši lahko ljubili le toliko, kot so ljubili sebe.

Če smo tu, da se naučimo brezpogojno ljubiti, in če obstaja še vedno del nas, ki ga ne ljubimo, bomo s pošiljanjem ljubezni, svetlobe in energije v zameno privabili to, česar pri sebi ne maramo. Ali ni to popoln način, da se soočimo s stvarmi, ki jih pri sebi ne maramo oziroma ne razumemo?

TEHNIKA OSVOBAJANJA VZORCEV

Učim močno tehniko za opuščanje starih vzorcev, ki vam preprečujejo biti v trenutku. Primeren čas za izvajanje te tehnike je med kopeljo. Vzemite si petnajst do trideset minut, ko vas ne bo nihče motil.

Odložite nakit, vključno s prstani. Prižgite svečo, ki bo predstavljala duhovno osebo, ki jo spoštujete. Najprej izrecite svoje ime, potem pa še ime duhovne osebe, npr. Krišna, Sai Baba, Mojzes, Jezus, Mati Marija ali Buda. Začutite brezpogojno ljubezen, ki jo ta duhovna oseba izžareva, in prepoznajte ta prostor ljubezni v sebi.

Glejte v plamen in opustite stare občutke, misli, programe, težave in strahove. Dovolite jim, da stečejo skozi vas. Izrecite jih naglas ali v tišini. Najpomembnejša je vaša namera očistiti se.

Pričnite opuščati stvari, katerih se bojite, npr. izgubo svoje službe, staranje, revščino, bolezen ali samoto. Potem opustite misli, občutke in čustva, ki se jih oklepate, kot so npr. krivda, jeza, sovraštvo, zapuščenost, ločenost, prevara, obžalovanje, žalovanje ali žalost. Opustite občutke nemoči, obupa, izkoriščenosti ali ujetosti. Opustite občutke bolečine in ljubosumja. Opustite vse občutke in projekcije drugih, v katere ste se zapletli. Med njihovim opuščanjem imejte namero obdržati modrost, ki ste si jo pridobili iz teh dogodkov in občutkov.

Kot naslednje bi rad, da naredite nekaj drugačnega in edinstvenega. Rad bi, da opustite vse pozitivne spomine iz svoje preteklosti, ki se jih oklepate. Ali se oklepate najboljšega božiča, kar se jih lahko spomnite? Ali najlepšega darila, ki ste ga dobili? Prvega avta ali najdražje hiše? Vaše prve velike ljubezni? Dogodka, na katerega ste najbolj ponosni? Veselih trenutkov z vašo družino? Hrano, sončne zahode, rože – vse opustite.

Koliko izmed vas se še oklepa teh pozitivnih preteklih dogodkov in občutkov in jih uporablja za presojanje vsake izkušnje, ki jo ustvarjate danes? Ali primerjate vsak poljub ali objem z izkušnjo iz preteklosti? Opustite vsakršen pozitiven dogodek iz preteklosti, ki vam preprečuje biti v sedanjem trenutku in izkušati stvari prvič.

Med opuščanjem imejte namero obdržati modrost, veselje in ljubezen iz teh pozitivnih preteklih dogodkov. Vse, kar počnete, je opuščanje energijskih nabojev, katerih se oklepate in ki so vzrok vaših predsodkov in primerjav danes.

Ko boste opustili vse negativne in pozitivne izkušnje iz svoje preteklosti, se oprhajte ali okopajte.

Pozitivna doživetja imajo velikokrat močnejši naboj kot naši strahovi. Razmislite o tem. Naredimo vse, kar lahko, da bi ozdravili negativne stvari iz naše preteklosti, a ne uvidimo, da prav tako primerjamo pozitivne izkušnje. Opustitev vseh energijskih nabojev je učinkovita tehnika, ki nam pomaga ostati v sedanjem trenutku.

OBVLADOVANJE IN POLASTITEV LASTNEGA PROSTORA

Vadiva biti energijsko nevidna. Ali je to slišati čudno? Večina od vas se je vsaj kdaj v življenju že počutila nevidne. Ko smo energijsko nevidni, lahko izbiramo, kako bomo uporabili našo energijo in se povezovali z ostalimi.

Večina nas želi v trgovini kupiti stvari in oditi. Želimo, da je ta izkušnja lahka, preprosta in hitra. Kaj se zgodi, če pred nakupovanjem povlečemo naše polje navznoter in se ljubimo? Če v trgovini ne zrcalimo zadev drugih, nas ne bo nihče videl, razen če se zavestno in energijsko ne odločimo drugače. Razen če se odločimo, da se bomo denimo v trgovini povezali s prijateljem, ne bomo porabili prav nič naše energije. Verjameva, da bi morali hraniti našo energijo za naše prednostne naloge – naše strasti, družino, kar koli ljubimo. Če skozi ves dan dajemo energijo, se ob večeru počutimo utrujene, nastrojene in ne želimo početi ničesar. Kaj kmalu prenehamo raziskovati lastne strasti, ker smo vso energijo dali že drugim.

Vadite z nekom stisk roke in poskušajte pri tem čutiti samo njihov stisk. Energijsko naj bi bili tako v svojem prostoru, da se lahko ljubimo z našim partnerjem, kadar je imel slab dan, in ne povlečemo nase ali zberemo nič od te energije »slabega dne«. Lahko ga ljubimo, tolažimo, smo z njim, a energija njegovega slabega dne bo prešla skozi nas brez kakršnih koli negativnih posledic.

Ko pričnem govoriti o tem, da potegnemo svoje polje navznoter, o ljubezni do sebe, zadrževanju energije in o nevidnosti, začne ljudi skrbeti. Zastavljajo mi vprašanja, kot so:

»Ali to pomeni, da nikoli ne bomo mogli biti z drugimi in se preprosto samo družiti?«

»Kako naj ostalim odprem srce in pri tem ne pošljem (projiciram) energije?«

»Ali me zato, ker sem neviden (v svojem prostoru), drugi ne morejo čutiti?«

Vprašanja pa bi se morali glasiti: »Kdaj se ljubimo dovolj, da sprejmemo vse ostale kot lastne ustvarjalce?« in »Koliko energije potrebujem zase in kdaj sem osiromašen, ker jo razdajam preveč?«

To je stvar izbire. Je stvar tega, na kak način raje doživljamo energijo. Potegniti svoje polje navznoter, ostati v svojem prostoru in se imeti rad nam omogoča izbiro. Z nevsiljevanjem energije nikomur jim omogočimo izbiro.

BITI ENERGIJSKO ZDRAV

Veliko ljudi pride domov k svojim družinam po celem dnevu dela v stresnih službah, kjer je veliko prepiranja, jeznih ljudi, nenehnih skrajnih rokov in nadur. Ti ljudje velikokrat pridejo domov energijsko izčrpani, a vseeno želijo, da jih njihove družine sprejmejo takšne, kot so – čeprav so polni vibracij dneva.

Ko ste izpostavljeni energijam z močnim nabojem, je pomembno, da se okopate ali preoblečete svoja oblačila, takoj ko pridete domov. Ko se pridružite svoji družini, je bolje, da ste energijsko čisti. To dejanje bo povzročilo veliko razliko v odnosih z vašimi bližnjimi in ostalimi.

Večina ljudi se oprha zjutraj. Ponoči gredo v posteljo energijsko odeti v vse, čemur so bili izpostavljeni čez dan. Naslednje jutro, ko se napotijo proti prhi, so izčrpani in se čudijo, zakaj niso spočiti od spanca. Obstaja veliko energij, ki jih nihče izmed nas ne bi hotel objeti ali vzeti s sabo v posteljo. Za tiste, ki ste v zdraviteljskih poklicih, je nujno, da preoblečete svoja delovna oblačila ob koncu dneva. Katera koli oblačila, ki jih imamo oblečena ves dan, vsrkajo energijo. Ne bo vam v pomoč, če boste pomešali oblačila, ki jih slečete, z ostalimi v omari. Imejte svojo delovno obleko posebej, tako da vaša omara in preostala oblačila ne bodo vibrirala z nezaželeno energijo. Sam dam svoja oblačila v plastično vrečko. Plastika zadrži energijo. Ko je čas za pranje perila, jih dam skupaj z ostalimi oblačili v pranje.

Čiščenje nakita in usnja

Veliko ljudi tudi svojega nakita ne čisti dnevno. Umijejo se in operejo obleko, a dan za dnem nosijo enak nakit, ne da bi ga sneli in očistili z namero. Kovinski nakit privlači in prevaja energijo. Ko se energija premika navzdol po vaši roki in vsepovsod okrog vas, lahko prstan, ki je napolnjen z nakopičeno energijo, blokira vaš tok energije in povzroči bolečine v vaših ramenih, vratu ali hrbtu. Ko se zvečer oprhate, odložite prstane in drug nakit. Zadržite jih pod vodo in razmišljajte »čisto«, tako da jih bo vaša namera lahko energijsko očistila.

Oni dan sem delal z žensko, ki je nosila diamantne uhane. Vprašal sem jo, kdaj jih je nazadnje odložila in očistila. Rekla je, da pred tednom ali dvema. V tistih uhanih je bilo nakopičene toliko energije, da so jo bolela ušesa, kar je vplivalo na njen sluh in imela je glavobole. Naročil sem ji, da mora svoj nakit vsak dan očistiti, še posebej, če nosi kristale ali kamne na področju srca. Vse te stvari zbirajo energijo. Kovine zbirajo energijo, dokler se ne napolnijo, nato pa začnejo v obratni smeri oddajati energijo v okolje.

Enako velja za ljudi, ki nosijo svoj usnjeni pas že leta. Usnje je organsko in pobira energijo. Kadar si nadenete star pas, si opasate energijo vseh preteklih priložnosti, ob katerih ste ga nosili.

Učim preprosto tehniko, kako očistiti usnjene pasove in druge usnjene predmete. Da bi zagotovili, da ne boste prejeli nobene energije, ki jo čistite z usnja, v svoje telo, dajte tik pod komolec svoje očiščevalne roke gumico. Pri moških je očiščevalna desna roka, pri ženskah pa leva. Gumico uporabite zato, da vas opominja na to, da zadržujete energijo pod svojim komolcem. Primate sponko pasu z eno roko in pas s svojo očiščevalno roko. Medtem ko se zavedate svoje namere čiščenja, potegnite nabrano energijo z usnja, tako da potegnete s svojo očiščevalno roko po celotni dolžini pasu pet- do desetkrat. Ko končate, si umijte roke in ob tem razmišljajte »čisto«.

Če ste v zdraviteljskem delu ali imate stresno službo, bo za vas najlažje, da nosite platnen pas ali menjujete usnjene pasove. Enako velja za usnjene čevlje. Menjevanje usnjenih pasov in čevljev omogoči, da se usnje energijsko razbremeni nekaj naboja, ki ga je pobralo. To velja tudi za usnjene denarnice in torbice, še posebej, če nosite eno in isto že leta. Očistite kateri koli predmet iz usnja enako kot pas.

Eden izmed najbolj energijsko nabitih kosov oblačil, kar sem jih kdaj videl, je bil usnjen jopič, ki ga je nosil nek najstnik v Canterburyju v Angliji. Njegova mama ga je prignala k meni na terapijo Zdravljenje Srca in Duše. Ko je prišel v sobo, je bil njegov jopič samosvoja vibrirajoča življenjska sila. Jopič je nosil dan in noč, v hiši in zunaj. Nosil ga je v šolo in v nočne klube. Preden se je njegova terapija sploh pričela, sem očistil jopič.

Nekaterih predmetov ni enostavno očistiti, npr. s perjem in puhom napolnjenih vzglavnikov ter prešitih odej. Enkrat sem uporabil puhast vzglavnik med svojim zdraviteljskim delom, da bi z njim sprostil energijske vzorce svojih strank. Potem sem naredil vse mogoče, da bi ga očistil. Dal sem ga v čistilnico in ga pustil na soncu, a je še vedno energijsko vibriral zaradi vseh misli in vzorcev iz zdraviteljskih terapij. Končalo se je tako, da sem vzglavnik vrgel v stran.

Ali spite na istem vzglavniku že zadnjih deset let? Kaj, če sta se vi in vaš partner prepirala ali čustveno napadala, ko sta bila v postelji? Ali je mogoče, da občutki in čustva pustijo odtise na perju vašega puhastega vzglavnika ali posteljnine? Perje skladišči energijo, ker je bilo nekoč živo. Če se je vaše ljubezensko razmerje pravkar končalo, vam predlagam, da si naredite uslugo in kupite novo posteljnino.

Kristali prav tako pobirajo in preobražajo energijo. Veliko ljudi, ki jih poznam, še posebej zdravitelji, imajo kristale v svojih zdraviteljskih sobah in povsod po domovih. Če ne očistite svojih kristalov vsaj

enkrat tedensko, pričnejo ti oddajati energijo, ki so jo sčasoma nakopičili. Okolje okoli kristalov lahko postane neprijetno in kaotično. Predlagam, da imate v svojih zdraviteljskih sobah ali spalnicah le nekaj kristalov in da jih pogosto očistite pod tekočo vodo in s svojo namero.

Zapomnite si, da je vaša namera najpomembnejši del energijskega čiščenja. Nekateri ljudje predlagajo uporabo morske soli ali žajblja kot čistilno tehniko, toda meni se zdi, da sončna svetloba in tekoča voda ter vaša namera čiščenja prav tako dobro delujejo.

OSTATI ČISTI MED JEDJO

Prebavni trakti najinih strank so velikokrat energijsko nabiti s tesnobo in skrbmi. Tukaj je torej nekaj vprašanj za vas:

Ali ste tiho in mirno uživali zadnji obrok hrane ali ste se ob tem prepirali? Ste gledali televizijo, poslušali radio ali vozili? Kakršne koli občutke ste imeli, ko ste jedli svoj obrok, so se ti energijsko prenesli v vašo hrano in telo.

Ves čas gledava ljudi, ki so na zdravih dietah. Skoraj obsedeni so s tem, kaj lahko jedo in česa ne. Toda medtem ko jedo, so v skrbih, berejo časopis, gledajo televizijo ali delajo kaj drugega, kar ima čustven naboj. Intenziteta njihovih čustev spremeni vibracijo hrane, ki jo jedo.

Predstavljajte si naslednje prizore. Sedete k čudovitemu obroku in gledate poročila na televiziji, kjer so teme dneva umori, vojne in spori. Vozite se v avtu med prometno konico, jeste hitro hrano in prav pred vami nekdo trči v tistega pred njim. Imate družinsko kosilo in se začnete prepirati z enim od vaših otrok. Kakšni bi bili občutki, ki bi jih zaužili med temi stresnimi trenutki?

Pomembno je, da obdržite vaše misli čiste, medtem ko jeste. Razmišljajte o vašem obroku, uživajte v družbi vaših bližnjih ali si privoščite tih trenutek v samoti, dokler ne nehate jesti. To bo pomagalo vašemu prebavnemu sistemu in kakovosti energije, ki jo skladiščite iz hrane. Vadite jesti s čistim umom tri dni in veva, da se bo vaše življenje spremenilo.

ZAZNAVANJE IN SPREMINJANJE NEGATIVNE ENERGIJE

Prav tako kot samo izvajanje eksorcizma je pomembna tudi sposobnost zaznavanja in nevtraliziranja urokov, prekletstev in negativnih miselnih oblik. Izjemno negativno miselno obliko, usmerjeno na določen izid, lahko označimo kot urok ali prekletstvo.

Negativne energije (uroke in prekletstva) je pogosto težko zaznati. Določanje vira je lahko še težje. Take energije na posameznike pogosto vplivajo enako kot negativni posesivni duhovi. Kadar posameznik osvobodi ali se očisti posesivne entitete, vendar še vedno kaže omenjene znake »obsedenosti«, poiščemo uroke ali prekletstva. Ko je vir enkrat določen, lahko vpliv na posameznika popolnoma izničimo.

»Glede na možnosti teh negativnih vplivov je naslednji problem, da jih zaznamo in nato očistimo. Navzočnost negativnih energij lahko zaznamo na več načinov, odvisno od posameznikovih veščin. Nekateri jih lahko vidijo ali si jih predstavljajo, nekateri lahko njihovo navzočnost zaznajo. Nekateri jih zaznajo in nato 'izmerijo' z nihalom. Morda obstajajo še druge tehnike. V vsakem primeru je pri reševanju tega problema zaželena sposobnost določanja, kaj negativni vpliv je, koliko jih je navzočih in relativno jakost njihovega vpliva na zavesten in podzavesten vidik osebnosti.« (Telo, um, duh, dr. Edward Jastram)

Če za boj proti slabemu uporabimo dobro, povzročimo, da te energije trčijo in ustvarijo kaos. Te sile bodo za spremembo oblik nekaj ali nekoga potrebovale. Eterična dualnost ve, kako biti drugačen, in se bo borila do smrti. Vsak mora preiti drugo energijo ali pa ga bo preželo prav to nasprotje.

Kdor izvaja postopek zdravljenja, bo moral za ravnovesje poskrbeti tako, da bo sam postal bojišče ali pa pustil energijam, da stečejo skozi njega. Kadar zdravitelj ne prizna nobene izmed dualnosti ali jima ne da energije, ne more pri njem priti do nobene reakcije.

Obliko negativne in pozitivne energije ohranjajo samo naše ideje in strahovi. Biti eno z vso energijo je velik izziv. Stanje brez idej in prepričanj je skorajda nemogoče. Šele ko je nekdo izpostavljen ali ima izkušnjo z vsemi vrstami dualnosti, zares verjame, da se energije lahko spremenijo, kadar osvobodimo obliko, ki jo je ta energija poznala prek idej in prepričanj v preteklosti. Ko sem Eno z vsem in ločen od ničesar, ne bo name nič vplivalo.

V večini primerov so zdravitelji, ko to ugotovijo, že tako močno prizadeti, da ne morejo več pomagati ostalim. To se navadno zgodi v treh do petih letih. Živčni sistem zdravitelja bo prizadet toliko, kolikor energije je spuščal skozi sebe. Njegov notranji boj je nato energijo premaknil v njegovo fizično telo.

Ključ je sočutje. Izkušnje so edini način doseganja stopnje sočutja, ki je potrebna za spremembo vseh starih prepričanj in kolektivne zavesti nazaj v čisto svetlobo.

Druge realnosti, druge izbire, isti čas

Ali veste, da bi se lahko v našem obstoju v katerem koli času odvile tri možne realnosti? Če vam nekdo pove, kakšna bo vaša prihodnost, vprašajte, kakšne bodo ostale realnosti. Zapomnite si, da lahko, kadar obiščemo jasnovidca ali prerokovalko, ti razberejo ali vidijo le tisto realnost, ki ji dajemo največ energije – tisto, ki ima največji naboj ali največ barve. Če spremenimo naše ideje ali se usmerimo v drugo realnost, se bo naša prihodnost spremenila. Ni treba, da v celoti sprejmemo, kar ostali govorijo o naši prihodnosti. To je samo njihova resnica na podlagi naše energije v tistem trenutku. Naša svobodna volja in izbira pri ustvarjanju v tej prihodnosti lahko spremeni energijo in dinamiko ter posledično realnost tega, kar bo obstajalo v našem življenju. Če nam kdo pove kaj določenega o naši prihodnosti ali če urok ali demonska energija povzročata negativnosti, bi morali to osebo vprašati, kako lahko preprosto spremenimo našo vibracijo ali energijo, da bi s tem spremenili našo prihodnost. Te preproste tehnike najdete v drugem poglavju. Odgovornost vsakega posameznika je, da pri podajanju informacij drugi osebi govori in deluje odgovorno. Orodja in informacije, ki nam lahko pomagajo pri spreminjanju naše prihodnosti, so brezplačni.

Ustvarjalec ali žrtev?

To vprašanje predstavlja najosnovnejše prepričanje, ki ga imamo kot ljudje na tem planetu. Ali sem Eno z vsem, kar obstaja, ali sem ločen? Sem ustvarjalec ali žrtev?

Če sprejmemo, da smo Eno, moramo postati Eno z vsem. Žal je na tem planetu veliko dinamik, s katerimi si ne želimo biti Eno. Če ne spremenimo naše vibracije, ne vidimo niti neskončnih možnosti, ki jih imamo v vsaki situaciji in okoliščini. Če sprejmemo, da smo ustvarjalec, ne moremo več nikogar drugega kriviti za okoliščine in izbire v življenju. Prav tako ne moremo rešiti drugega ustvarjalca. Lahko jim samo pomagamo, da prepoznajo možnosti, ki jih morda prej niso videli. Zakaj to v svetu ne bi morale delovati? To je za nekatere posameznike velika realnost. Svet je ujet v lastnih prepričanjih – vsaka kultura, država, vera, družba, skupina ali organizacija ima svoje ideje in prepričanja. Vsak od nas ima edinstveno vibracijo. Večina nas ne more videti ali čutiti poti iz položaja, v katerem smo, in prav tako ne more sprejeti, da smo si sami ustvarili ta položaj in smo tako odgovorni za lastne stvaritve! In tako nič ne deluje, počutimo se ujete, nemočne ...

»Zunaj« je toliko stvari, ki jih nočemo izkusiti ali sprejeti. Nočemo biti del približno 85 % stvari, ki se trenutno dogajajo na svetu: vojn, sovraštva, jeze, pohlepa, nadzora; vseh vrst projekcij. Vprašanje za milijon dolarjev se torej glasi: ali smo ločeni od vsega, če smo ločeni od ene stvari? Smo bodisi Eno z vsem ali ločeni od vsega. Zanimivo pa je, da tudi večina metafizičnih šol predlaga vsaj neko obliko zaščite – iskanje in prošnjo za pomoč zunaj nas. Skoraj vse religije, kulture in filozofije predlagajo, da nam lahko pomaga ali nas reši neko bitje zunaj nas. Najine izkušnje kažejo, da mnogo učiteljev ter duhovnih in verskih skupin pravzaprav noče, da bi bili Eno z vsem. Mistične šole so hotele, da ne bi tega nikoli vedeli ali izvajali. To je bila največja skrivnost. Ravnovesje Enosti nosi veliko moč. Ko dosežemo Enost, nas ne more nihče nikoli nadzirati ali vplivati na nas. Smo nevidni vsem oblikam projekcij drugih ljudi. Vsi sistemi prepričanj vsebujejo isto besedo: odgovornost. Če lahko nekaj ali nekdo vskoči in nas reši, osebna odgovornost ne velja.

Je torej vse del nas? Ali smo ločeni od vseh in vsega okoli nas? Kako smo lahko Eno, če imamo ideje, prepričanja ali sodbe o komur koli ali čemur koli zunaj nas? Izziv nam predstavljajo ideje, prepričanja in sodbe, saj smo jih do sedaj uporabljali, da smo določili, kdo smo in kdo nismo. Mnogi delujejo na podlagi tega, česar nočejo več v življenju. Niso povsem prepričani, kaj SI želijo, vejo le, česar SI NE želijo. To povzroča občutke ločenosti. Z oziranjem le na nezaželeno postanemo ujeti – nezmožni ustvarjati kaj novega; v strahu, da bo vsaka nova stvaritev le ponovitev stare in nezaželene. To pri človeku povzroča otrplost, ujetost – nezmožnost napredovanja. Kaj torej takrat čuti celotna človeška zavest na planetu? Človeštvo še naprej ustvarja, česar si NE želimo, namesto tega, kar SI želimo v naših srcih.

Vprašanje: Smo Eno z Izvorom, ko smo Eno z vsem, kar je? Precej enostavno, kajne? Nikakor. Tu se spet vmešajo naše ideje o Izvoru, angelih, vodnikih, mojstrih, zaščiti z vijoličnim plamenom, duhovnih bitjih, čemer koli zunaj nas – vsi strahovi in iluzije bodo ustvarili problem. Če damo tem idejam in mislim nekaj energije, bomo še naprej privlačili ljudi, ki odsevajo te vzorce.

Energijsko dejansko privlačimo vse, od česar smo se odločili ločiti. Naš poskus, da bi se ločili od teh občutkov ali energij, se bo končal s tem, da se bodo ti na nas lepili kot na magnet. Mi omogočamo, da se ideja uresniči. Tako vsi napredujemo na duhovni ravni. Stvarnik se ne ločuje od svoje stvaritve.

Nas je strah biti Eno, ker bi s tem izgubili lastno identiteto, to, »kdo« zares smo? Je potreba po ločeni identiteti nujna? Ali s tem, da smo Eno, izgubimo naš lasten pomen? Ali ta strah povzroča ločenost? Je to resnica, ki krepi idejo o individualnosti proti Enosti? Ko smo Eno – ne bomo privlačili ničesar, ker ne bomo nazaj odsevali nič energije. Ko smo Eno, se nevidno premikamo skozi vse energije; brez osebne esence, vendar s kombinacijo vseh esenc v Enosti.

Če torej verjamem, da sem Eno, me stvarnik ali ustvarjalna energija vidi in čuti kot popoln odsev sebe. Nosim osnovno vibracijo za naslednjo dimenzijo ali vibracijo, ki deluje kot katalizator za dimenzijske spremembe. Če verjamete, da ste Eno, ste lahko vi katalizatorji dimenzijskih sprememb. Lahko vplivate na evolucijsko spreminjanje tega planeta.

Enost občutimo kot tih, »prazen« prostor, kjer nič ne obstaja. Ta prostor je našim čutom tako tuj, da poskuša naš um nemudoma nekaj ustvariti, in takrat se spet pojavijo stari strahovi in ideje – zapolnijo ta prazen prostor in pomirijo naše vedenje, češ, saj so stvari pod nadzorom. Nadzor nad stvarmi občutimo še bolj, kadar obstaja ločenost. Dejansko pa velja, da bolj ko se trudite nadzorovati, večja bo ločenost in večja iluzija nadzora. Nadzor je pogosto zadnja iluzija, ki se je lahko osvobodimo. Večino življenja smo čutili, kot da je »izguba nadzora« slaba stvar, in tako smo še naprej izvajali nadzor ter s tem nadaljevali in povečevali ločenost od ostalih in Stvarnika. Nadzor nad vsem – ustvarjanje ničesar novega.

Starim idejam, prepričanjem in sodbam dajemo veliko energije. Predolgo se jih oklepamo. Če ne dovolimo, da bi se naše ideje preobrazile v ustvarjalno energijo, bodo povzročale kaos znotraj ali okoli nas. Več ko imamo idej – večje probleme si lahko ustvarimo. Problemi nastanejo, ko dajemo energijo idejam in se jih oklepamo, dokler se nekdo ne vda. To navadno prizadene nas. Kako torej osvobodimo stare ideje in tiste vzorce, ki smo si jih skozi življenja tako lepo sestavili? Morda gre bolj za mehčanje teh misli in energij. Ko dovolimo ustvariti prostor za vstop drugih misli, bo to spremenilo naš percepcijski okvir, ustvarilo novo realnost – in omogočilo priložnost za višje zavedanje, bolj zdravo ravnovesje in širšo predstavo o Enosti. Morda si z »o(d)puščanjem« dovolimo sprejeti brezmejen potencial vsega, kar JE. Morda lahko šele tedaj, ko si dovolimo sprostiti prijem, s katerim se trdno oklepamo naših strahov, končno začutimo resnico Enosti, neizogibno dejstvo, da ločenosti ni – da JAZ dejansko SEM Eno z vsem, kar je. Jaz sem Stvarnik.

Posameznikom, ki čutijo, da so se ujeli ali da so obstali, lahko pomagamo tako, da jih vodimo do novih možnosti in izbir. Lahko jim pomagamo zaznati in spremeniti negativne energije v njihovih življenjih. To, kar en Stvarnik deli z drugim, je – priložnost za izbiro. Nismo odgovorni za to, kar so si izbirali drugi. Odgovorni smo le za to, da jim pomagamo ustvariti prostor znotraj njih samih, kjer bodo lahko ustvarjali lastne izbire.

Tehnike za spreminjanje negativne energije

Doma ali na delovnem mestu so mnogi pod vplivom negativnih energij. Tu vam je v pomoč nekaj tehnik za odpravljanje takih problemov:

1) negativni ljudje doma ali v soseski, npr. ljudje, ki kadijo, se drogirajo, alkoholiki, visoko občutljivi ali s kaotično seksualno energijo:

a) negativnost v naši družini,

b) negativni sodelavci,

c) naše delo ali posel je negativno – denimo stresne situacije,

d) delo na mestu z visokim čustvenim nabojem, kakršno je delo gasilcev, policistov, zdravstvenih delavcev, v domovih za starejše, zaporih, tudi v srednjih šolah; povsod, kjer imajo opravka z denarjem ali kjer je navzoč strah, skrbi, bolečina, trpljenje, izjemna jeza (verjetno si zdaj že lažje predstavljate).

To energijo prinesemo vsak dan domov, četudi izvajamo tehnike čiščenja (glej drugo poglavje). Ta energija je na naših oblačilih, usnjenih izdelkih, nakitu in naših laseh.

Dobro je vedeti, kaj se dogaja v naši okolici, cerkvi, trgovini, šoli, in pravzaprav biti seznanjeni s čimer koli, kar bi lahko vplivalo na sosesko, kot so izgube služb, prenehanje obratovanja, trda kultura, kriminal, revščina. Te situacije lahko ustvarijo veliko projekcij na nas in naše imetje. So morda nekateri ljubosumni? Imate lastno podjetje, kjer ste nadrejeni veliko ljudem? Projekcije ostalih ljudi imajo energijo. Ta energija lahko vpliva na naš dom ali okolico, v kateri živimo.

Bodite pozorni tudi na daljnovode, transformatorje ali druge visokoenergetske prevodnike, ki so morda okoli vašega doma. So tam potoki ali pokopališča, kjer bi se določena energija lahko zadrževala? Je tam letališče, kjer vam letala letijo nad glavo? Velika mesta predstavljajo večji izziv kot področja, oddaljena od goste poseljenosti.

Privlačili bomo tisto energijo, ki je v našem domu. Prav je, da opozorimo na neko malenkost. Denimo, da v hiši živi najstnik z veliko seksualnih misli, potem bi se v njegovi sobi lahko zadrževala energija, ki bi lahko prešla v ostale prostore. Prav tako bi lahko ven iz njegovega prostora segala tudi energija šole, sošolcev ali prijateljev. Stari energijski vzorci lahko vplivajo na kogar koli, ki živi v našem domu, stanovanju ali okolici.

Na energijo našega doma prav tako vplivajo bolni in slabotni ljudje, ki so pri nas. Energija vremena, počitnic, polne lune, začetka šole, negativnega ali strašljivega televizijskega programa – vse to lahko vpliva na nas.

Nekatere stvari in področja v našem domu lahko zadržujejo energijo – pohištvo (starine ali staro pohištvo, ki smo ga dobili v dar), fotografije ali celo slike; področja, ki bi jih bilo dobro očistiti, ali področja, kjer shranjujemo stare plošče, knjige, kramo; posteljnina ali stare blazine in vzmetnice. Vse te stvari in področja lahko preprosto očistimo s premikanjem in čiščenjem predmetov, kosovnim odvozom, z uporabo plastičnih vreč na vzmetnicah. Če doma umre posameznik ali žival, temeljito umijte ali odvrzite vsa pregrinjala. Predvsem blazine s perjem lahko zadržujejo energijo – za vedno.

V nečem se lahko vsi strinjamo: če se čistimo, če čistimo naš dom, podjetje in se zavedamo dinamik okoli nas, se energija, ki nas obdaja, lahko spremeni in se več ne kopiči v naših domovih. Želimo, da se energija prosto pretaka po našem domovanju. Starejša ko je energija, bolj ko je »ujeta«, hitreje bo vplivala na nas.

Področja v domu ali na delovnem mestu lahko očistimo še na nekaj načinov:

1. operite preproge in natančno očistite pohištvo in zavese,
2. z beljenjem sten učinkovito očistite energijo,
3. premikajte pohištvo (samo nekaj centimetrov povzroči opazno razliko),
4. ogledala, tudi majhna, lahko postavimo na okenske police,
5. čiščenje in urejanje prostorov, kjer je krama ali ki v zadnjem letu niso bila očiščena,
6. čistite kristale in kamne vsaj enkrat mesečno – kristale na delovnem mestu čistite vsak teden,
7. obdajte se z rastlinami in drugimi živimi stvarmi – pomagajo uravnovešati energijo v okolici,
8. očistite nakit vsak dan, ko ga nosite; prav tako očistite očala,
9. ne nosite nakita, ki vam ne daje dobrega občutka; ne nosite materinega poročnega prstana, ne da bi ga prej očistili,
10. zvok in vibracija glasbe pomagata premikati energijo,
11. primerne so tudi preproste tehnike feng shui.

Če smo končali odnos, v katerem smo si partnerjem delili prostor:

1. premaknite pohištvo v spalnici,
2. zamenjajte ali očistite pregrinjala in blazine,
3. na stene ali okenske police postavite ogledala,
4. prebarvajte vsaj eno steno.

Če vaš nekdanji partner še vedno misli ali sanjari o vas, te projekcije ob upoštevanju teh preprostih navodil ne bodo imele na vašo spalnico nikakršnega vpliva. Te majhne spremembe lahko osvobodijo

staro energijo. Tako ne morejo več zadrževati nobenih projekcij. Enak postopek lahko uporabite za kateri koli del vašega doma.

Če živimo v stanovanju, kjer imamo sosede, si lahko pomagamo z ogledalom 30 krat 30 centimetrov. Usmerite ogledalo v steno, morda za omaro ali kak drug kos pohištva, ki je ob steni med stanovanji. Ogledalo lahko prav tako postavite pod posteljo, obrnjenega proti tlom.

Če nimate ogledala, si lahko pomagata z aluminijem ali čim drugim z odbojno površino, z vsem, kar bo odsevalo energijo ali projekcije nazaj v njihov vir ali v stran. Ko čistite prostor v svojem domu, je dovolj, če se lotite le sten. Če bi prešli mejo svojega stanovanja, svojega prostora, bi vpadali v prostor nekoga drugega.

Najpomembneje je imeti prostor, ki je varen – prostor, ki je vaš, in v katerem mora vse biti tako, kot je, in kamor nima brez dovoljenja nihče vstopa. To je prostor, kjer ste lahko do sebe brezpogojni in kjer si lahko popolnoma odpočijete.

Zapomnite si, da na nas vpliva vse, kar se dogaja v naših domovih. Zelo pomembno je opazovati, kako energija vpliva na nas. Naučite se nadzorovati stopnje stresa, saj ima negativna energija največji vpliv ravno takrat. Vedno se stvari, ki niso prav dobre, lotite z zmernostjo – pitja alkohola, drog, kajenja. To so orodja, ne razvade. Bodite pozorni na odvisnosti, tudi od hrane. S popolnim užitkom počnite vse, kar počnete, da ne boste imeli potrebe po pretiravanju. Poiščite druge načine uravnovešanja slabih navad, ne da bi bili jezni nase ali se sodili. Energija odvisnosti preide na ljudi in stvari – na vse, kar predstavlja našo preteklost in sproža močna čustva. Potrudite se po najboljših močeh, da bi obdržali čustva v ravnovesju, ne preveč, ne premalo. Kadar se nam dozdeva, da se nam bo »utrgalo«, se moramo lotiti telesne dejavnosti. To pomaga utišati naš um. Ljudje, ki nas sodijo, nas skušajo energijsko zadržati v svojih idejah ali strahovih. Morda je čas, da se nekateri odnosi, ki povzročajo stres, spremenijo. Če se ob nekom ne počutimo dobro, moramo razmisliti o spremembi tega odnosa. Zanikanje bo povzročilo le več problemov.

Večina se nas strinja, da predstavlja denar v našem življenju velik izziv. Težko se je spremeniti, če se čutimo ujete ali smo v zelo stresni situaciji. Za nas je najpomembneje, da se počutimo fizično varne – to je številka Ena.

Ko spremenimo zunanjo energijo tako, da nas več ne prizadene, se lahko lotimo čustvene energije.

SPREMEMBE NA ZEMLJI: ODVRAČANJE OD IDEJ POGUBLJENJA IN MRAČNOSTI

Kako ta spreminjajoča se frekvenca vpliva na naša telesa? Mislim, da vse poudari in zaradi tega se nam zdi, da čas teče hitreje. Poudari naša fizična in čustvena telesa in prežame naš živčni sistem. V času teh sprememb je za nas velikega pomena, da resnično ostanemo v trenutku in se ne zapletamo z drugimi ali razmišljamo o preteklosti.

Deepak Chopra pravi, da ima povprečen človek šestdeset tisoč misli na dan in devetdeset odstotkov teh je o včeraj. Ali je možno, da smo do sedaj postali polni milijonov misli zunaj časa? Te stare misli nam preprečujejo, da bi bili navzoči v trenutku.

Vsi mi pravijo, da stvari potekajo vse hitreje. Osebno sem izkusil, da če smo in ostanemo v trenutku, čas ne obstaja in stvari se upočasnijo. Kaj, če bi se vse upočasnilo ali ustavilo? Če ob tem ne bi bili v svoji strasti ali ne bi delali, kar radi počnemo, vam zagotavljam, da bi se počutili, kot da smo v peklu.

Ko smo v celoti navzoči v trenutku, je vsaka izkušnja nova. Če bi bivali v trenutku, se ne bi ozirali na pretekle dogodke in vsak trenutek bi bil, kot da se dogaja prvič. Predstavljajte si navdušenje, kadar prvič počnemo stvari, ki jih imamo radi: prvič okušamo čokolado, prvič se ljubimo, prvič plešemo z lahkoto.

Če nismo v trenutku in se zapletamo, postanejo naše težave bolj kaotične. To vidim povsod. Včasih je kaos tako velik, da se hočejo ljudje uničiti ali si vzeti življenje. Biti v trenutku je edini zdrav, uravnotežen in miren prostor bivanja.

Pogubljenje in potrnost

Veliko ljudi, ki jih poznam, verjame različnim napovedim, kaj naj bi se zgodilo z Zemljo v bližnji prihodnosti. Ljudje so zaskrbljeni. Ljudje so prestrašeni. Čutijo, da se morajo preseliti na »varno« področje, da bi preživeli. Vse te strahotne, napačne informacije ustvarjajo preganjavico.

Pomembno je, da teh strahov ne hranimo s svojo delno ali celotno energijo. Moje prepričanje je, da lahko kot močni ustvarjalci nekatere izmed teh sprememb ustvarimo sami, zaradi intenzitete naših strahov.

Za vsako napoved uničenja je stotine drugih možnosti, ki jih mi, kot kolektivna zavest, lahko izberemo. V vsakem trenutku obstajajo znaki in veliko jih je pozitivnih. Verjamem, da je, če smo odprti vsemu

stvarstvu, vse znak. Imamo možnost izbire, kaj hočemo ustvariti in kakšno odločitev bomo sprejeli v svojem življenju.

Sprejemati bomo začeli tisočkrat več energije kot kadar koli prej. Moje stranke se na ta dvig energije že odzivajo. Živeti zdravo, dejavno življenje je izziv.

Osredotočiti bi se morali na ustrezno prehrano, počitek ter telesno kondicijo in dejavnost na igriv način. Najšibkejši del telesa je tisti del, ki bo eksplodiral ali implodiral, če oseba ne bo zdrava. Kaj bi morali storiti, da bi ostali v ravnovesju? Mislim, da bi se morali imeti radi, biti sočutni, potegniti svoje polje vase in ostati navzoči v trenutku. Morali bi biti telesno zdravi, v dobri formi in dejavni. Najpomembneje od vsega pa je, da se ne pozabimo igrati, ko se pripravljamo na čudovito potovanje.

ENO ali LOČENI?

Vse bolj razmišljam o enem vprašanju. Verjamem, da 99,9 % ljudi na Zemlji verjame, da ne morejo biti Eno z vsem. »Tam zunaj« je toliko stvari, ki jih nočemo izkusiti ali sprejeti. Nočemo čutiti ali biti del 85 % stvari, ki obstajajo na Zemlji: vojn, sovraštva, jeze, pohlepa, nadzora, vseh vrst projekcij. Vprašanje za milijon dolarjev se torej glasi: ste ločeni od vsega, če ste ločeni od ene stvari? Ste Eno z vsem ali pa ste ločeni. Le malo ljudi lahko to v popolnosti sprejme. Zanimivo pa je, da tudi večina metafizičnih šol predlaga vsaj neko obliko zaščite – iskanja in prošnje za pomoč zunaj nas.

Skoraj vse religije, kulture in filozofije predlagajo, da nam lahko pomaga ali nas reši neko bitje zunaj nas. Najine izkušnje kažejo, da mnogo učiteljev in duhovnih ter verskih skupin pravzaprav noče, da bi bili Eno z vsem. Mistične šole so hotele, da ne bi tega nikoli vedeli ali izvajali. To je bila največja skrivnost. Ravnoesje Enosti nosi veliko moč. Ko dosežemo Enost, nas ne more nihče nikoli nadzirati ali vplivati na nas. Smo nevidni vsem oblikam projekcij drugih ljudi. Zapomnite si, da si podzvestno nihče ne želi, da bi vi uporabljali vso svojo moč. Če bi to storili, ne bi bili več ista oseba in bi se nanje odzvali energijsko drugače kot v preteklosti. Ko spreminjamo preteklost, spreminjamo prihodnost.

Vsi sistemi prepričanj vsebujejo isto besedo: odgovornost. Če lahko nekaj ali nekdo vskoči in nas reši, osebna odgovornost ne velja. Je torej vse del nas? Ali smo ločeni od vseh in vsega okoli nas? Kako smo lahko Eno, če imamo ideje, prepričanja ali sodbe o komur koli ali čemur koli zunaj nas? Izziv nam predstavljajo ideje, prepričanja in sodbe, saj smo jih do sedaj uporabljali, da smo določili, kdo smo in kdo nismo. Mnogi delujejo na podlagi tega, česar nočejo več v življenju. Niso povsem prepričani, kaj SI želijo, vejo le, česar SI NE želijo. To povzroča občutke ločenosti. Z oziranjem le na nezaželeno postanemo ujeti – nezmožni ustvarjati kaj novega; v strahu, da bo vsaka nova stvaritev le ponovitev stare in nezaželene. To pri človeku povzroča otrplost, ujetost – nezmožnost napredovanja. Kaj torej takrat čuti celotna človeška zavest na planetu? Človeštvo še naprej ustvarja, česar si NE želimo, namesto tega, kar SI želimo v naših srcih.

Starim idejam, prepričanjem in sodbam dajemo veliko energije. Predolgo se jih oklepamo. Če ne dovolimo, da bi se naše ideje preobrazile v ustvarjalno energijo, bodo povzročale kaos znotraj ali okoli nas. Več ko imamo idej – večje probleme si lahko ustvarimo. Problemi nastanejo, ko dajemo energijo idejam in se jih oklepamo, dokler se nekdo ne vda. To navadno prizadene nas. Kako torej osvobodimo stare ideje in tiste vzorce, ki smo si jih skozi življenja tako lepo sestavili? Morda gre bolj za mehčanje teh misli in energij. Ko si za vstop drugih misli dovolimo ustvarimo prostor, bo to spremenilo naš percepcijski okvir, ustvarilo novo realnost – in omogočilo priložnost za višje zavedanje, bolj zdravo ravnovesje in širšo predstavo o Enosti.

Eno z virom

Morda si z »o(d)puščanjem« dovolimo sprejeti brezmejen potencial vsega, kar JE. Morda lahko šele tedaj, ko si dovolimo sprostiti prijem, s katerim se trdno oklepamo naših strahov, končno začutimo resnico Enosti, neizogibno dejstvo, da ločenosti ni – da JAZ dejansko SEM Eno z vsem, kar je. Jaz sem Stvarnik.

Vprašanje: Smo Eno z Virom, ko smo Eno z vsem, kar je? Precej enostavno, kajne? Nikakor. Tu se spet vmešajo naše ideje o Viru, angelih, vodnikih, mojstrih, zaščiti z vijoličnim plamenom, duhovnih bitjih, čemer koli zunaj nas – vsi strahovi in iluzije bodo ustvarili problem. Če damo tem idejam in mislim nekaj energije, bomo še naprej privlačili ljudi, ki odsevajo te vzorce.

Energijsko dejansko privlačimo vse, od česar smo se odločili ločiti. Naš poskus, da bi se ločili od teh občutkov ali energij, se bo končal s tem, da se bodo ti na nas lepili kot na magnet. Mi omogočamo, da se ideja uresniči. Tako vsi napredujemo na duhovni ravni. Stvarnik se ne ločuje od svoje stvaritve.

Nas je strah biti Eno, ker bi s tem izgubili lastno identiteto, to, »kdo« zares smo? Je potreba po ločeni identiteti nujna? Ali s tem, da smo Eno, izgubimo naš lasten pomen? Ali ta strah povzroča ločenost? Je to resnica, ki krepi idejo o individualnosti proti Enosti? Ko smo Eno – ne bomo privlačili ničesar, ker ne bomo nazaj odsevali nič energije. Ko smo Eno, se nevidno premikamo skozi vse energije; brez osebne esence, ampak s kombinacijo vseh esenc v Enosti.

Če torej verjamem, da sem Eno, me stvarnik ali ustvarjalna energija vidi in čuti kot popoln odsev sebe. Nosim osnovno vibracijo za naslednjo dimenzijo ali vibracijo, ki deluje kot katalizator za dimenzijske spremembe. Lahko vplivate na evolucijsko spremembo tega planeta.

Enost občutimo kot tih, »prazen« prostor, kjer nič ne obstaja. Ta prostor je našim čutom tako tuj, da poskuša naš um nemudoma nekaj ustvariti, in takrat se spet pojavijo stari strahovi in ideje – zapolnijo ta prazen prostor in pomirijo naše vedenje, češ, saj so stvari pod nadzorom. Nadzor nad stvarmi občutimo bolj, kadar obstaja ločenost. Dejansko pa velja, da bolj ko se trudite nadzorovati, večja bo ločenost in večja iluzija nadzora. Nadzor je pogosto zadnja iluzija, ki se je lahko osvobodimo. Večino življenja smo čutili, kot da je »izguba nadzora« slaba stvar, in tako smo še naprej izvajali nadzor ter s tem nadaljevali in povečevali ločenost od ostalih in Stvarnika. Nadzor nad vsem – ustvarjanje ničesar novega.

Vem, kaj si mislite. »Privlačen hočem biti le za dobre, ljubeče ljudi.« In zakaj niste? Se naša duša tu na Zemlji razvija – da ali ne? Če ste odgovorili z »da«, potem na nek način vsak od nas energijsko

privlači posameznike, ki mu odsevajo vzorce lekcij, ki jih moramo osvojiti na duhovni ravni (moč, obilje, odpuščanje, ipd.). Le kako drugače bi vsi na planetu lahko napredovali? Dokler ne bomo še naprej privlačili, kar se moramo naučiti na duhovni ravni, ne bomo rasli. Naša evolucija ni v fizičnem telesu – je »zadnja fizična ovira«, ki jo moramo preseči.

Ta izkušnja, imenovana življenje

Že skoraj devet let kličem v sebe vso energijo: dobro in slabo – vse, vso stvaritev. Vsa ta leta drugi učitelji in skupine niso želeli, da bi to počel ali delil to informacijo. Vendar je to vseeno ostalo središče mojega dela. Zakaj obstaja tolikšen odpor do širjenja te informacije? To je zelo, zelo jasno. Če popolnoma sprejmete, da ste Eno z vsem, in je med vami in vsem resnično ravnovesje, potem vse ostale ideje in duhovne ali verske prakse, tudi nauki velikih mističnih šol, postanejo vprašljivi ali nepotrebni.

Ali verjamete, da ste Eno? Ste na Zemlji, da bi obvladali prav to? Verjamem, da smo vsi prišli na Zemljo obvladat vse pogoje, ki so dani na ljubezen in stvaritev. Če resnično verjamemo: JAZ SEM ENO, potem nima nič – nihče – nobena energija moči nad nami. Mi smo tisti, ki energijsko še vedno ohranjamo lastne ideje in realnosti. Mi smo ustvarjalci na Zemlji.

Nas izkušnja, imenovana življenje, lahko nauči prav to? Da je življenje, kot ga poznamo, nepomembno, da so vse izkušnje le proces razumevanja tega, da smo Eno z vso stvaritvijo in da se lahko, kadar želimo, istočasno prestavimo v vsako živo dušo, s tem ko se predamo in postanemo Eno z vsem?

ZAVESTNE IN PODZAVESTNE ODVISNOSTI

Droge in alkohol vplivajo na avro uživalca tako, da jo pogasijo, in ta postane dovzeten za energije in entitete. Najine stranke prosiva, da se tega zavedajo in se, če je le mogoče, zavestno odločijo, da ne bodo prišli pod vpliv drog ali alkohola.

Najpogosteje nenadno potrebo po drogah ali alkoholu povzročijo na novo pripete prispele duše, ki neprestano iščejo potrditev in zadovoljitev svojih potreb. Ker pride do stika s substanco le prek telesa in jo pripeta duša čuti le bežno, bo uživalec pogosto čutil vse večjo potrebo po določenih drogah ali vrstah alkohola. Enako se lahko zgodi tudi pri kajenju, če je bila pripeta duša kadilec. Ta tip odvisnosti lahko osvobodimo s tehniko Zdravljenje Srca in Duše, v delu osvobajanja duš.

Pri nekomu, čigar prejšnja izkušnja je umiranje od lakote, lahko zaznamo dejansko osušitev znotraj njihovega telesa. Pogosto stranke pravijo, da se nikoli ne morejo znebiti zadnjih petih kil, ki si jih želijo. Če je nekdo umrl od lakote, je bilo morda teh pet kil zadnja stvar med njim in smrtjo. Doseganje takega razodetja in njegovo razumevanje običajno da stranki zadostne informacije za lastno izbiro teže.

Po drugi strani so droge, hrana in alkohol vsi načini omame in lahko pomagajo osebi, ki se z vsemi močmi trudi preživeti travmo, šok ali čustveno težke čase. Koliko od nas nas je potlačilo čustva in občutke s hrano? Z nagovarjanjem težave lahko z odvisnostjo, ki je sicer le simptom in ne dejanski vzrok, navadno opravimo.

LUCIDNO SANJANJE: URJENJE NAŠE USTVARJALNOSTI BREZ OMEJITEV

Stanje sanjanja je druga dimenzija. Skozi svoje sanje lahko ustvarjamo in raziskujemo nove realnosti in dimenzije zavesti. Živimo jih in izkušamo, kako se spreminjamo. V stanju sanj se preizkušamo za bivanje v novih dimenzijah zavesti. Sanje nato poustvarimo v fizičnem svetu, da vidimo, kako se odvrtijo.

Lucidno sanjanje je močna metoda ustvarjanja. Je verjetno ena najpomembnejših stvari, ki jih Ken dnevno izvaja. Raziskave na Stanfordski univerzi kažejo na to, da lucidno sanjanje nastopi med fazo spanja, imenovano REM (rapid eye movement – hitro premikanje oči). Ker večji del spanja REM poteka v poznejšem delu noči, so jutra verjetno najugodnejši čas za lucidno sanjanje. Poznam preprosto in učinkovito vajo za izboljšanje vaše sposobnosti lucidnega sanjanja.

Namen te vaje je poiskati, če nas kar koli v naši podzavesti ustavlja, da bi živeli svoje sanje. Se v naši podzavesti vrti kakšen program ali ideja, ki je ne razumemo ali se je ne zavedamo? Če je tako, ali nam naša podzavest brani, da bi imeli, kar si želimo? To bomo ugotovili z naslednjo tehniko lucidnega sanjanja.

Da bi vadili lucidno sanjanje, se najprej vprašajte, kaj o vašem življenju bi radi razumeli. Morda bo vprašanje o zelo posebnem odnosu, v katerem ste, ali pa o vaši priljubljenosti in slavi. Morda se bo nanašalo na vaše zdravje ali službo. Kar koli že je, si zapišite.

Vprašanja naj bodo čim preprostejša. Uporabite čim manj besed. Več besed ko boste uporabili v vprašanju, več informacij boste dobili in vaše sanje vas bodo zmedle. Ken je želel vedeti, kaj se vmešava v to, da bi postal najbolj znan zdravitelj na svetu.

Ko je začel z lucidnim sanjanjem, se je Ken vprašal, kako naj postane najboljši zdravitelj na svetu. Z lucidnim sanjanjem je ugotovil, da je podzavestno mislil, da bo z izjemno priljubljenostjo izgubil svobodo, da ne bo več mogel v javnost in da se bo moral skrivati in omejeno gibati. Ken je bil nad informacijo začuden, saj si ni mislil, da bi svoboda, ki je bila zanj sicer vedno pomembna, lahko ogrozila njegovo slavo in uspeh. Njegov podzavesten um je storil vse, da bi ga zadržal stran od slave, ker si ni želel izgubiti svobode. Ko se je zavedel svoje podzavesti, je bil Ken sposoben razumeti in spremeniti stare programe. Ker je razumel, kaj mu svoboda dejansko pomeni, zdaj ve, da je varno biti slaven, ne da bi jo izgubil. Z raziskovanjem dimenzij lucidnega sanjanja se je lahko zavedel skritih podzavestnih programov, ki so vplivali na njegov uspeh.

Čudovit način za raziskovanje dimenzij lucidnega sanjanja je, da uro nastavite pol ure pred časom, ko navadno vstanete. Ura naj ima alarm z dremežem, ki se vklopi vsakih deset minut. Ko alarm zazvoni, to ne pomeni, da boste vstali.

Ko alarm zazvoni, si zastavite vprašanje, pritisnite gumb za dremež in zaspite nazaj. Začeli boste sanjati in dobivati odgovore. Vaša podzavest vam bom pripovedovala zgodbe, s katerimi boste začeli razumevati misli in razloge, ki vam branijo imeti, kar si želite. Naj mine deset minut. Alarm bo spet zazvonil. V tem novem stanju budnega spanja boste priča obrisom vaših sanj. Zastavite si vprašanje še enkrat in zaspite nazaj.

Nadaljujte s tem, dokler ne mine trideset minut. Takoj ko vstanete, si posnemite ali zapišite informacije, ki ste jih prejeli. Imejte pripravljeno pisalo in blok, da si boste lahko zapisali sanje. Ni treba, da si zapišete celotne sanje; le ideje in ključne besede. V desetih dneh ali dveh tednih boste odkrili, če obstaja kakšen podzavesten upor do tega, kar si želite fizično ustvariti. Bolj ko vadite lucidno sanjanje, lažje postane. Ponavljajte isto vprašanje, dokler ne dobite jasnega odgovora, in nato zastavite novo vprašanje.

Kmalu se boste lahko povezali z vašim Višjim Jazom in kadar koli preverili, ali vaša podzavest popolnoma podpira vaš zavestni um in to, kar si želite ustvariti. To je ena izmed najpomembnejših vaj, ki jih lahko počnete. Omogoča vam razumevanje vašega življenja.

KAKO NAS POTEKNE V SKUPINSKE DINAMIKE?

Zakaj se oblikujejo skupine?

Skozi leta sva z Nancy med delom tako z velikimi kot majhnimi skupinami dobila dober vpogled v dinamike tistih skupin, ki delujejo, in tistih, ki ne. Ko se posamezniki združijo, je vpletenih veliko vzorcev in dejavnikov. Prvi je razlog, zakaj vsak posameznik postane udeleženec. Vsak ima svoje ideje, nekateri svoje načrte in pričakovanja. Vsi v skupini imajo iste skrbi in vprašanja o sprejetju ali zavrnitvi, drugačnosti, tveganju ob kazanju čustev in, najpomembneje, odkrivanju nečesa o sebi, česar morda ne zmorejo obvladati. Drug pomemben dejavnik je postopek, ki ga skupina sama prične za vsakega posameznika, in postopek ali izkušnja, zaradi katere se je skupina zbrala. Verjameva, da so ti postopki podzavestne potrebe ali želje vsakega posameznika, da bi se združil v skupine zaradi posebne izkušnje.

Prvih nekaj dni našega intenzivnega devetdnevnega tečaja opazujeva tišino, neprijetnost, nepotrpežljivost, zmedenost, pripovedovanje zgodb, napetost, vzorce zaupanja in nezaupanja, varne in previdne pogovore, preizkušanje nas in drugih ter potrebo po pomembnosti. Ali prihajajo te dinamike od samih posameznikov ali se skupinske dinamike oblikujejo na podlagi vlog, ki so jih posamezniki prevzeli? Ali se zaradi tega, ker ste odločili, kje boste sedeli, obnašate drugače kot zunaj skupine? Ali so dejanja posameznikov znotraj skupine podobna situacijam v družbi, ko pokažemo drugačno osebnost? Kakšne so skupinske dinamike na različnih področjih/v različnih lokacijah/različnih delih držav sveta? Kakšno vlogo ima v skupinski dinamiki dinamika moškost/ženskost?

Zavedava se, da sva imela edinstveno priložnost opazovati posameznike znotraj skupine, energijo, ki je obkrožala njih in skupino, ter vzorce posameznikov, ki pridejo na plan med skupinskimi srečanji. Kdo od nas je že bil v skupini, kjer se je znašel med čustveno dinamiko drugih in se spraševal, kaj se dogaja? Tudi najboljši so to že izkusili. Energija skupine je vplivala na nas – morda nas je celo ohromila. Ko se skupina razpusti, občutimo, kot da se zbudimo iz sanj, in se sprašujemo, kaj se je zgodilo. Kot da smo čas za vedno izgubili in ga nikoli več ne bomo dobili nazaj. Raziskave skupinskih dinamik potrjujejo najine izkušnje. Vemo, da je seksualna energija posameznikov del vsake skupinske dinamike. Ta energija je lahko nadzorujoča, pogosto ljubosumna in vedno povzroča bolečino. Posamezniki znotraj skupin, ki si prizadevajo manipulirati ali nadzorovati energijo skupine, so moteči do meje, kjer ostali udeleženci čutijo, da je njihova sposobnost učenja ogrožena. Predlagali so celo, da naj bi moteče posameznike prosili, naj skupino zapustijo. Zaradi koristne izkušnje opazovanja skupinskih odnosov »od blizu« sva začutila, da smer skupinske dinamike in osredotočenosti uravnava energija vsakega posameznika. Če bi pri vseh različnih skupinskih postopkih manjkal le en

posameznik, bi se celoten niz skupinskih dinamik odvil v drugo smer. Zavedava se, da lahko skupinski postopki vodijo do posameznikovega občutka za sodelovanje in usklajevanje. Kadar se dva ali več ljudi združi s skupnim namenom, udeleženci pogosto združijo svoje talente tako, da se njihove osebne ustvarjalne sposobnosti povečajo in njihova zavest razširi.

Za naju z Nancy kot učitelja je zdaj vprašanje: kako naj nadaljujeva z učenjem in svetovanjem posameznikom v skupini? Ali je skupinska dinamika pomembnejša od znanja, ki ga podajava? Ali se posamezniki v skupini združijo zaradi določenih izkušenj ne glede na to, kaj učiva na delavnici ali tečaju? Se je skupina oblikovala zaradi posebnega namena? Morava upoštevati, da je za tem višji pomen ali večja slika? Ali skupina dejansko oblikuje zavest, ki vpliva na kolektivno? Vsak, ki je že kdaj sodeloval s skupino, bo na to gledal drugače in imel zato druge odgovore.

Kot učitelja sva v preteklosti čutila, da sta najini vodilni vlogi podpirati udeležence/študente v njihovem osebnem prebujanju in tako zadovoljiti namen skupine. Sedaj nama je postalo jasno, da lahko določene skupinske dinamike tako prevzamejo posameznike znotraj skupine, da se spremeni sam namen skupine. Nato se vprašava, ali naj se vmešava v skupinsko dinamiko, da bi lahko še naprej delila informacije, ki sva se jih odločila predstaviti. Ali se od skupinske dinamike učimo tako mi, kot tudi skupina? Ali smo del te dinamike že z omogočanjem prostora za njeno oblikovanje? Vsekakor težka vprašanja, vendar sva trdno prepričana, da se vsi učimo prek izkušenj. Midva se učiva od dinamik tistih, ki pridejo na najine delavnice, in postaneva zaradi teh izkušenj boljša učitelja.

Pri oblikovanju skupine prinesejo posamezniki vanjo svojo osebno dediščino, izkušnje, znanje in zavedanje pa tudi strahove in negotovosti. Dinamiko tvorijo vzorci, ki jih posamezniki prinesejo v skupino. Vsak jih lahko občuti in izkusi drugače. Vendar so vseeno enaki vsakodnevnim vzorcem posameznikov: vzorcem moči in nadzora, dinamiki moškosti in ženskosti. Te vzorce je treba osvetliti in jih osebno izkusiti, da bi udeleženci skupine v celoti zaobjeli razumevanje Enosti. Na ta način lahko skupina dvigne kolektivno zavest celotnega planeta.

Razmislek o kolektivni zavesti

Zdravljenje Srca in Duše, moje delo zadnjih dvajsetih let, uči o dviganju zavesti prek energijskega osvobajanja. Najini intenzivni tečaji in delavnice pomagajo posameznikom pri večjem zavedanju njihove sposobnosti, da spremenijo kolektivno zavest. Ta zavest ni bila nikoli široko sprejeta niti razumljena. Ni preprosto sprejeti odgovornosti ustvarjalca, sposobnega dviganja zavesti občutkov in čustev prek časa. Mnogi od nas imamo življenjske izkušnje, kjer sta bila jeza in sovraštvo prevladujoči čustvi. Če smo bili mladi, smo bili prestrašeni in zmedeni. Kot odrasli lahko postanemo jezni ali uporniški. Ti energijski občutki se s časom zbirajo in sami zase postanejo dejanska sila. Tisoče let

obstajajo kot kolektivna zavest strahu, jeze, sovraštva, maščevanja. Verjameva in učiva, da je eden izmed namenov našega bivanja na planetu Zemlja ta, da uravnovesimo različne kolektivne zavesti – vključno z ljubeznijo. Že leta govorim: »Na Zemlji smo zato, da obvladamo vse pogoje, ki smo jih dali na ljubezen.«, da bi izkusili brezpogojno ljubezen do sebe. Duhovni svet lahko trdi, da pogojev ni, da je samo ljubezen, in prosto uporablja zvezo »brezpogojna ljubezen« v skoraj nadrealnem tonu. Kot ljudje vemo, da je bilo v osebnih odnosih izkušanje koncepta brezpogojne ljubezni pogosto boleče in zadržano. Večina nas zgolj v imenu ljubezni postavlja pogoje, ki jih ne moremo sprejeti. Sam sem odkril, da je bolje najprej poiskati in sprejeti brezpogojno ljubezen do sebe in sočutje do drugih, kjer koli se v danem trenutku nahajajo. Tako lahko izbiram, ali bom prostor z njimi delil ali ne, hkrati pa jih ne sodim, saj sem sočuten in jih sprejemam.

Posamezniki lahko znotraj skupine pogosto najdejo prostor, kjer si dovolijo brezpogojno ljubezen do sebe in hkrati brezpogojno sočutje do drugih. Do tega lahko pride, ker določeni elementi, kot so mirni odnosi, ravnovesje in refleksija, posameznikom znotraj skupine omogočajo, da začutijo čustvo ljubezni in s to predlogo energijsko poiščejo lastno resnico ter se tako osvobodijo bolečine in vzorcev iz preteklosti. Trdno verjameva, da imajo posamezniki, ki strmijo za duhovnim prebujenjem, moč, da storijo prav to.

Še razmislek o skupinski dinamiki kot osnovni zgradbi kolektivne zavesti. Navsezadnje vsak odigra vlogo katalizatorja ali energijske sile, ki ga potisne iz območja ugodja in vedenja, da bi ga pripravila za širši pogled na zavest v vseh njenih energijskih oblikah. Morda je to tudi namen. Vedno sva verjela, da bo Izvor združil tiste, ki se bodo učili drug od drugega s tem, da bodo ogledala vzorcem, ki jih je treba odkriti. Tako verjameva, da dinamika, ki se oblikuje v vsaki skupini, odigra pomembno vlogo pri dviganju kolektivne zavesti. S tem namenom smo se združili.

ČIŠČENJE ŽIVALI

Živali imajo tu na Zemlji posebno mesto. Verjameva, da so živali tu kot primer brezpogojne ljubezni. Če do živali okoli nas dostopamo z mesta, kjer so one, bodo do nas dovezetnejše. Zelo pomembno je, da jih ne poskušamo počlovečiti in ne pričakujemo, da bodo čutili kot ljudje.

Preden se boste lotili dela z vašim hišnim ljubljencem, je dobro, da potegnete svoje energijsko polje navznoter. [Za to lahko uporabite lahko [tehniko čiščenja](#) (stran 23).] Ko ste v svojem prostoru, laže slišite ali čutite, kaj žival potrebuje. Ko enkrat z živaljo vzpostavite zaupanje in dober odnos, uporabite roko, ki skenira, in poiščite temperaturne ali energijske spremembe v njenem polju. Ko najdete določeno mesto travme ali energijske motnje, uporabite roko, ki vleče, in energijsko dvignite motečo energijo. Pri moških je desna roka tista, ki skenira in vleče. Moška leva roka je energijsko tista, ki pošilja. Pri ženskah je navadno ravno obratno: leva roka je tista, ki skenira in vleče, in desna tista, ki pošilja.

Pri mačkah in psih se največ stare energije zadržuje na predelu trebuha, ob hrbtenici, na ramenih ali bokih. Naprej žival skenirajte na mestu med očmi in ušesi. Pri mačkah in psih bo ta točka velika kot manjši kovanec in jo bomo čutili toplo ali hladno. Kot da bi energija prihajala ven iz glave. Pri konjih je ta točka velikosti večjega kovanca in jo obravnavamo enako kot pri mačkah in psih. Ko ste točko določili, se jo nežno dotaknite s prstom vaše roke, ki vleče, in žival nagovarjajte z mirnim in nežnim tonom.

Točka na glavi je nastala kot odgovor na neko travmo v njihovem življenju. Bili so ranjeni, zapuščeni, sestradani ali zanemarjeni. Točka je energijsko zelo podobna človeškim podzavestnim vzorcem. Med tri- do petminutno masažo energijske točke na njihovi glavi jim nežno povejte, da so ljubljani, da bodo vedno imeli varen dom ter obilo hrane in igre. Glede na preteklost poznate probleme, ki jih ima vaša domača žival. Preprosto izrecite tisto, kar bi tudi sami radi slišali – »Ljubim te, rad te imam, tukaj sem zate«. Poskrbite za to, da boste to izgovorili z občutkom in da bo vaša domača žival čutila energijske vibracije vaših besed. Kar izgovorite, mora biti iz srca in resnično.

S to točko na glavi se ukvarjajte dva- do trikrat tedensko. Po enem tednu bo točka za vedno izginila in žival se bo lahko laže ozdravila.

Nato z roko, ki skenira, potujte po hrbtenici. Če najdete toplo energijsko točko, položite nanjo vašo roko, ki skenira – ta bo zdaj postala roka, ki vleče. Dovolite energiji, da gre le do vašega komolca. Če vam ta del ni najbolj jasen, si za opomnik dajte pod komolec elastičen trak. Zdaj položite roko, ki pošilja, na prsi živali. Vsi stari energijski vzorci bodo potovali v vašo roko, ki vleče. Delajte to tri do pet

minut, nato pa si umijte roko in mislite »čisto«. To počnite, dokler hrbtenica ne bo očiščena. Enak postopek ponovite na predelu trebuha.

Ko boste zaključili s tem postopkom, bo zadostovalo, da boste enkrat tedensko dali svojo roko, ki vleče, na njihov trebuh. Zapomnite si, da domače živali poberejo energijo in čustva vas in vaše družine. Prav tako na njih vplivajo ostale domače živali in energije vašega vrta in soseske.

POPOLNO STANJE ZA USTVARJANJE

V univerzumu ni nič mogočnejšega kot zavedna, srečna in igriva oseba, ki deluje po zaželenih izbirah, tako da ustvarja in je, kar je. Realno pa vsakič v toku življenja, ko nismo iskreni sami s sabo, izvajamo delni samomor. Tako nas večina ustvarja, kadar mora, v nesrečnih in obupanih situacijah, ko je treba plačati račune, ko smo pritisnjeni ob zid ali ko se znajdemo v izredno resnem položaju. Kadar ustvarjamo iz obupa, so naše stvaritve na nek način izkrivljene. Naše stvaritve bodo prevzele nekaj osnov ali oblik naše obupane in izkrivljene energije. Kot sva že omenila, podobna energija ali vibracija vedno privlači še več iste energije, ker vse rado raste in je rado več, kot je. Kadar ustvarjamo tako, da počnemo, kar res ljubimo, omogočamo popoln prostor za našo stvaritev. Ko smo srečni in igrivi, smo v popolnem življenjskem toku. Takrat smo v ravnovesju in harmoniji združeni z vsemi našimi vidiki.

Edina razlika med nami in Kristusom, Budo, Krišno ali katerim od drugih razsvetljenih mojstrov so naslednje tri stvari:

- * vedeli so, kdo so bili,
- * počutili so se varne, da so, kdor so,
- * to so postali zavestno, s svojimi besedami in dejanji.

Da bi si lahko ustvarili stvari, ki si jih v življenju sami izberemo, ni dovolj, da le prevzamemo odgovornost za svoja dejanja, misli, besede in delo, temveč moramo tudi vedeti, kdo smo. Dokler ne vemo, kdo zares smo, si bomo še naprej želeli in ustvarjali stvari, ki jih zares ne potrebujemo. Zgodi se celo, da si ustvarimo ogromno stvari in šele s tem, ko vidimo toliko primerov tega, kar nismo in česar v življenju več nočemo, odkrijemo, kdo smo.

Da bi vedeli, kdo smo, moramo najprej vzpostaviti odnos sami s sabo. Če se ne poznamo in si nismo všeč, le kdo bo to storil namesto nas? Ko prepoznamo in sprejmemo našo resnično vrednost, lahko končno uporabljamo vso svojo moč. Do popolnega zavedanja opolnomočenja pride, ko opustimo sleherno potrebo po potrditvi ali odobravanju zunaj nas samih. Opolnomočenje in udejanjanje naše izbire prek zavestnega ustvarjanja je mogoče, ko preprosto postanemo, kar že smo: MI!

Med preteklostjo in prihodnostjo obstaja brezčasen prostor. Če venomer razmišljate, kako bi lahko kaj spremenili ali storili kaj drugače, ste v preteklosti. Če venomer razmišljate vnaprej, z mislimi, kot so »tako, ko končam s tem, se lahko lotim tistega«, živite v prihodnosti.

Kadar želimo v svojem življenju kaj spremeniti, je ZDAJ edini čas, ko lahko kdor koli izmed nas dejansko ustvari spremembo. Da bi v svojem življenju kar koli spremenili, je treba, da resnično živimo

v trenutku, sedaj. Če ustvarjamo, kadar smo usmerjeni v preteklost ali prihodnost ali kadar smo obupani ali panični, bodo naše stvaritve izkrivljene. Ker za nas drug čas razen tega trenutka ne obstaja, počnite, kar radi počnete, čim pogosteje. Po najboljših močeh se potrudite ustvarjati v brezčasnem prostoru trenutka. Ko ste v tem prostoru ustvarjanja, ste najboljši odsev Izvora, kar ste tu na Zemlji lahko.

Prav vsakemu od nas tridimenzionalni čas podarja tudi zelo poseben dar. Čas nam vsem podarja linearni okvir magije, znotraj katerega lahko z vajo postanemo zavedni Ustvarjalci. V časovnem okviru, v katerem ustvarjamo, so nam ponujeni postopni in fizični dokazi o tem, kdo, kaj in kje smo na naši poti življenjskega izražanja. Časovni zamik nam omogoča dovolj časa za vadbo, dokler ne bomo tega obvladali sami. Trenutek za trenutkom, vsak hip, nastopi popolnoma nova izkušnja. ZDAJ je točka in prostor, kjer nismo še nikoli bili, ki ga še nikoli nismo videli in nikoli občutili. Vsak trenutek je nova izkušnja. Trenutek je vir vseh naših ustvarjalnih moči in sposobnosti. Vsak trenutek je sveža točka dostopa tako do magičnosti kot tudi do strasti in izraza našega resničnega jaza.

VNEBOVZETJE ALI VSebovzetje™?

VSebovzetje (INscension™) pomeni biti v celoti navzoč v svojem telesu z zavestnim zavedanjem.

Naš namen tu, na Zemlji, nima nobene povezave z vnebovzetjem. Najverjetneje smo se med poskusom doseganja slednjega zapletli v odločitev in sedaj je edini izhod VSebovzetje™. Dokler nismo v celoti navzoči in zavedajoči tukaj na Zemlji, mislim, da ne gremo nikamor drugam. Kako naj bi se premaknili v drugo dimenzijo, če še te nismo obvladali?

Poglejmo si to dimenzijo. Mislim, da jih veliko med nami deluje kot dvodimenzionalna bitja v tridimenzionalni resničnosti. Dvodimenzionalni vidiki naše realnosti so dvojnosti kot dobro – slabo, svetlo – temno, pozitivno – negativno, moško – žensko in bela svetloba – temna svetloba.

Naša tretja dimenzija je več, kot so nas napeljali, da verjamemo. Če zmoremo biti v celoti navzoči in BITI tu v vsakem trenutku, se bomo sposobni takoj povezati z vsemi drugimi dimenzijami in realnostmi zaradi tega, ker je naš tridimenzionalni svet holografsko povezan z vsem.

Ne pozabite, da je to le najino mnenje: naša dimenzija je holografska, ker vemo, da so tukaj navzoča bitja iz drugih dimenzij, ki nas iščejo in prosijo za pomoč. Zakaj to počnejo? Zakaj je tretja dimenzija tako pomembna? Mislim, da je glavni razlog za to ta, da lahko, kadar smo v trenutku, zrušimo čas in vplivamo na druge resničnosti.

Ko se učimo biti navzoči, lahko pridemo do konca časa, o čemer so mnogi izmed nas že slišali. Mogoče konec časa pomeni preprosto premik v brezčasno stanje trenutka in navzočnost v svojem telesu. Ko smo v trenutku, smo brezčasni. Kaj, če je resničen dar našega fizičnega telesa ta, da nam omogoča stalno in dosledno sidro za bivanje v trenutku?

Vrednosti trenutka ne bi smeli nikoli podcenjevati. Vsak od nas lahko vsakodnevno vadi biti tako zelo navzoč v trenutku, da ga preteklost več ne določa in lahko popolnoma »opusti« vzorce in energije iz preteklosti in preteklih življenj. Ta čas in prostor ne bosta več imela pravega pomena ali čustvenega naboja. Morda zato, ker se celotno naše življenje in vsa pretekla življenja sesedajo v ta trenutek – zdaj. Namesto preteklih življenj postanejo spomini del našega vedenja. Takoj ko postanejo del našega učenja in vedenja, postanejo tudi del nas. Ni važno, ali smo imeli prejšnje izkušnje na tem ali katerem drugem planetu, ni važno, ali so se zgodile včeraj ali jutri.

Zapomnite si, da je pomembno biti v trenutku zato, ker smo takrat najboljši odsev Izvora, kar smo lahko. V tem stanju postane naša vibracija portal ali vrata do Boga in do vseh drugih dimenzij realnosti.

UMETNOST BITI DUHOVNO TEKOČ

Vsak si po svoje predstavlja, »kako je«. Vsak ima svoj način razlage sveta ali realnosti. Ko to dosežemo, si lahko izoblikujemo sistem prepričanj, ki bo podpiral našo različico tega, »kako je«. Vse naše življenjske izkušnje morajo skozi filter lastnih prepričanj, da postanejo naše resnice.

Iskanje lastne resnice »kako je« lahko pogosto traja vse življenje. Podamo se na pot odkrivanja in vprašanj: Kdo sem jaz? Kako sem prišel sem? Zakaj sem tu? Kaj je moj namen? To postane klasično iskanje lastne eterične duše. In tako se potovanje začne. Do pravega izziva pride, ko začnemo – po nikogaršnji krivdi – v iskanju odgovorov dvomiti v vse in vsakogar zunaj nas. Mislimo celo, da bomo odgovor na »kako je« našli na določeni duhovni poti ali pri različnih duhovnih učiteljih. Takrat naše prepričanje izjavi, da smo si na »kako je« odgovorili, in vse je popolno.

To navadno deluje – dokler ne ugotovimo, da še vedno iščemo, ker nekaj še vedno ni popolno. Začnemo dvomiti v našo pot, naše učitelje in vse v našem življenju – in na koncu dvomimo v lastna vprašanja.

Ko enkrat odkrijemo, da odgovorov ne moremo najti zunaj nas, lahko začnemo ustvarjati realnost, ki za nas deluje. To lahko postane okvir našega zavestnega uma. Izpopolnili bomo »kako je« tako, da bo vse na svojem mestu, da bodo vsa vprašanja odgovorjena in da bo naše življenje navidezno delovalo. V tej varni realnosti se sprostimo in preprosto vemo, da to stvar, imenovano »ŽIVLJENJE«, razumemo. Sedaj smo prispeli – čutimo, da imamo nadzor nad seboj, in smo ponosni na naše dosežke. To je zelo dobra točka za začetek.

Če pa se na naš »kako je« preveč navežemo, lahko postanejo naše misli in ideje toge. Namesto občutka svobode in sproščenosti smo ujeti v samopomembnosti in duhovni aroganci. Če se to zgodi, lahko preteče kar nekaj časa, preden ugotovimo, da več ne izkušamo nove rasti, novih vpogledov in novih stvaritev – ujeti smo v naši nespremenjeni realnosti. Realnost te nove življenjske okoliščine začne naše iskanje za prostorom vedenja in nevedenja – istočasno smo v trenutku in hkrati prilagodljivi spremembam in izbiram. To nas opomni, da postanemo duhovno tekoči.

Dokler ne postanemo tekoči, ne moremo pričakovati, da bodo naše izkušnje na tem planetu rasle, se širile v prostrane vizije naše duše, da bomo odkrili, kdo smo kot večdimenzionalna Božanska bitja, in s tem odkritjem služili planetu in njegovim prebivalcem. Kako lahko, navsezadnje, ostanemo v enaki različici »kako je«, če se vse okoli nas neprestano spreminja in premika? In – kako spredimo, da smo obstali?

Prvi kazalec je, če moramo imeti vedno prav. Imeti prav je kdaj tudi pomembno, saj nam omogoča stališče moči in odobritve. Potreba po odobritvi – ki temelji na naših starih programih – se v naših občutkih prevede kot sprejemanje in ljubezen; kar nam pomeni, da nismo sami. Zato je za nekatere tako pomembno, da imajo prav. Tako tudi obstanemo v energiji naše stare »poti«.

Naslednji izziv predstavlja potreba po nadzoru. Z nadzorom si bomo ustvarili pričakovano življenje brez presenečenj ali negativnih neznank. Oboje, potreba po imeti prav in nadzor, prinaša občutke moči in varnosti. V starem »kako je« obstanemo, kadar čutimo potrebo po dokazovanju in upravičevanju naše resnice. Ključna beseda je potreba. Opazili bomo, da branimo svoje misli in prepričanja. Kadar nas kdo ne razume, lahko postanemo razdraženi ali jezni. Ne čutimo podpore, kar pri nas sproži še večji odziv.

Če smo navezani na naša prepričanja in resnico in če jih vidimo kot edini odgovor na »kako je«, si omejimo neskončne možnosti, ki se nam ponujajo, in s tem omejimo naše izkušnje. Ko opustimo potrebo, da smo v središču lastnega univerzuma, odkrijemo ravnovesje med vedenjem in nevedenjem, kar nam omogoča, da smo duhovno tekoči.

To ravnovesje lahko dosežemo na več načinov. Za začetek lahko gojimo sočutje. Vsi si »kako je« razlagamo po svoje in večina ljudi to potrebuje za golo preživetje. Do njih in njihovih stvaritev lahko občutimo brezpogojno sočutje. Oni so Stvarniki.

Postati tekoča svetloba

Ohranjanje čiste vibracije najlažje dosežemo, če si sebe zamislimo kot Tekočo svetlobo. Zapomnite si, da voda ne ustavi svojega toka in gibanja. Tudi ko v reki naleti na oviro, jo brez pomisleka preplavi ali zavije okoli nje. Kot je pokazala raziskava dr. Emota, imajo naše misli, čustva, občutki ali ideje neposreden vpliv na zgradbo vode. Ker smo v večini sestavljeni iz vode, smo tekoča vibracija, naše misli, čustva, občutki in ideje neposredno vplivajo na naše večdimenzionalne celice. Občutek Tekoče svetlobe je enak občutku povezave z Duhom. Najprej se doživimo kot Tekočo svetlobo, smo tekoči in prilagodljivi. Nato lahko tej tekočini dodamo barvo (ki predstavlja naše bistvo). Ko si sebe zamislimo kot Tekočo svetlobo skupaj z izbrano duhovno barvo, lahko spremenimo, kako se vidimo in kako nas vidijo drugi. Tako se lahko začnemo brezpogojno sprejemati in postanemo brezpogojna ljubezen, ki je potrebna za resnično zdravljenje in čisto ustvarjalno ranljivost. Izkusite to sami.

Iz naših src se širi polje energije. Raziskave so pokazale, da se to polje neprestano vrti in se ob izkušanju ljubezni, hvaležnosti in radosti odpre navznoter ter nahrani endokrine žleze. Ko občutite čustva strahu, krivde ali jeze, se to polje dobesedno sesede in potegne energijo iz teh žlez. Intenzivno

stanje strahu, krivde ali jeze bo po štirih dneh začelo dobesečno uničevati imunski sistem. Imunski sistem bo ogrožen po daljšem tovrstnem čustvenem stanju.

Nezmožnost obvladovanje stresa je glavni vzrok bolezni. Pri kroničnih boleznih je treba zdraviti posameznika in ne bolezni. Vzroki in posledice stresa vplivajo na prav vsak organ in kemično sestavino v naših telesih. Stres je posledica upiranja naravnemu toku *Življenjske sile*. Samo pomislite, srce je prvi organ, ki je ustvarjen v naših telesih, in sicer sedem dni po spočetju. Duhovno je to najbližja vibracija naše duše, ki se udejanja, da bi postala naše srce. Naša duša dejansko zaznava prek našega srca. Vse to se zgodi veliko prej, preden se mama sploh zave, da je noseča. Srce pobere vse zaznave in energije, s katerimi se mama ukvarja, preden se sploh zave, da nosi znotraj sebe življenje.

Ljubiti in ustvarjati

Bolj ko se imamo radi, lažje naša vibracija – naše energijsko polje – ostane znotraj našega telesa. Če bi potegnili naše polje vase in se ne bi imeli radi, bi stari občutki in vzorci potisnili naše polje nazaj ven. Da ostanemo v svojem prostoru, je pomembno, da se imamo radi.

Moje stranke me nenehno sprašujejo, kako naj se naučijo imeti radi. Odgovora ne pozna veliko ljudi. Rečem jim, naj začnejo s tem, da sprejmejo sami sebe – tako, da ljubijo svoj videz, misli in občutke. Vadite ljubezen do sebe, ko ste veseli, strastni in blaženi – ko ste v svoji strasti –, naj bo to med pisanjem, plesom, vrtnarjenjem, igranjem s svojimi otroki ali poslušanjem glasbe. Tako lahko v teh trenutkih igre, strasti in radosti prepoznate in sprejmete, kakšen je občutek, če se ljubiš.

Ko se imate radi in ste v svoji strasti, vse vaše celice vibrirajo z ljubeznijo. Biti v celoti v telesu, medtem ko ste v svoji strasti, je močan način doseganja tega stanja. V trenutkih, kot so ljubljenje, plavanje, ples ali igranje z družino in prijatelji, lahko občutite vibracijo ljubezni v vsaki celici telesa.

Ti strastni trenutki za celotno telo so priložnost za okrepitev občutka ljubezni do sebe. To so tudi najmočnejši trenutki ustvarjanja. Večina nas ustvarja v času potrebe – ko nam zmanjka denarja ali ko smo v težavah. Raje ustvarjamo, ko smo srečni in v svoji strasti. Ljubiti se, biti sočuten in ustvarjati so najpomembnejši razlogi za to, da smo tu, na Zemlji.

OGLEDALO ODNOSA: ENERGIJA LJUBEZNI

Med pisanjem knjig, novic in člankov ter med svetovanjem in delom z različnimi posamezniki po vsem svetu sva vedno znova odkrivala, da je naš odnos s Stvarnikom/Izvorom hkrati tudi naš največji izziv. Kakovost tega odnosa se namreč kaže najprej v odnosu do nas samih in nato v odnosu do drugih. V vsakem primeru je naš odnos do Izvora in do nas samih izjemno pomemben, kajti njegova kakovost ima neposreden učinek na naše partnerske odnose.

Ali vemo, kdo smo, in ali nam je ta oseba všeč? Ali verjamemo, da smo vredni brezpogojne ljubezni in da si jo zaslužimo? Ali se ne s tem, ko vemo, kako bi radi, da nas nekdo ljubi, po svoje tako že ljubimo? Ali si zaupamo in sprejemamo vse različne dele sebe? Konec koncev si vsi želimo, da bi nas ljubili in sprejeli take, kot dejansko smo.

Le kdo od nas si še ni želel, da bi končno našel in obdržal popoln odnos? Kaj, če smo v zmedenem odnosu, ki se venomer spreminja? Kako se spoprijeti s potencialno izgubo in bolečino v odnosu? Kako se spoprijeti z bolečimi čustvi, ki se kljub našim najboljšim nameram lahko pojavijo?

Izzivi so takrat naslednji: kako se spoprijeti z jezo v odnosu? Kako to močno čustvo odraža našo strast? Kaj je vir naše jeze? In ne nazadnje: kaj je tem čustvom skupnega in kako lahko to alkimijo, to mešanico močnih energij in občutkov, uporabimo, da si ostanemo zvesti in postanemo ustvarjalnejši?

Tako bi lahko rekli, da je prvo vprašanje: kako ljubiti tudi tiste dele nas, ki jih ne sprejemamo, in jih hkrati ne projicirati na druge? Kadar smo jezni na naše najbližje, jih navadno ne vidimo kot ogledalo. Nočemo sprejeti, da nam to močno čustvo pravzaprav govori nekaj o nas samih. Če izberemo, da bomo do sebe odkriti in da bomo rasli v lastni ustvarjalnosti, moramo najprej sprejeti odgovornost za vse naše občutke jeze. Z razumevanjem postopka projiciranja (usmerjanja energije in občutkov na druge) vidimo, da želimo pogosto naše neželene lastnosti podzavestno pripisati partnerju v odnosu. Zaradi subtilne narave projiciranja pogosto ne vidimo, da v jezi pravzaprav ne ljubimo ne sebe ne druge osebe. (Več informacij o [projiciranju](#) na strani 82)

Čustvo jeze sovpada z močno strastjo. Strastni ljudje imajo tudi strastno jezo. Hkrati lahko to močno energijo razumemo kot znak, da je čas za »akcijo«. Jeza se pojavi v vsakem odnosu. Vsi si lahko želimo, da bi prišli v življenju do točke, kjer te energije ne bi več doživljali. Dokler pa smo v teh človeških telesih, nam je dano izkušati vsa čustva, kar vključuje tudi jezo. Z osredotočanjem na vzroke te energije lahko vidimo in razumemo njen namen in uporabnost. Najpogosteje se z jezo zaščitimo pred bolečino in strahom. Zaradi teh občutkov se lahko počutimo ranljive, kar je pogosto znak šibkosti in krhkosti. Hkrati verjameva, da lahko našo moč in resnično naravo našega odnosa s Stvarnikom/Izvorom najdemo prav prek ranljivosti.

Med zdravljenji, svetovanji in delavnicami življenjskega usposabljanja nama je mnogo ljudi reklo, da je jeza najtežji del njihovih odnosov. Pogosto naju sprašujejo, kako ravnati s tem čustvom. Predlagava jim, naj se najprej vprašajo, ali so vsakodnevne nevšečnosti vredne vse te energije ali predstavljajo le vzorec obnašanja, ki bi se ga z ohranjanjem harmonije lahko rešili. Pravo čustvo jeze je lahko v povezavi s strastjo zelo intenzivno. Čeprav so korenine tega energijskega vzorca globlje, kot je trenutna situacija ali odnos, ga navadno sproži prav sedanj trenutek. Prav te vzorce iz preteklosti in sedanje sprožilce pa lahko določimo [s preučevanjem izzivov](#) (stran 77) in pogojev, s katerimi si oddaljujemo ljubezen, predvsem ljubezen do nas samih.

Jezo pogosto izrazimo z zunanjim napadom na drugo osebo. To čustvo lahko prepoznamo kot obrambni mehanizem, če si ga dovolimo preučiti kot vzorec iz preteklosti s sprožilcem v sedanjosti. Čeprav to na intelektualnem nivoju sprejemamo kot resnico, partnerjevo jezo še vedno težko sprejmemo kot neosebni napad. To močno čustvo zahteva potrebo in željo po sprejetju. Če se nam uspe v danem trenutku spomniti, da z jezo druga oseba le prekriva bolečino, lahko do te osebe razvijemo brezpogojno sočutje in hkrati to sprejmemo kot njen klic na pomoč. S pozornim poslušanjem in sprejemanjem občutkov nekoga drugega in kakršnega koli čustvenega stanja, ki ga ta oseba trenutno izraža, lahko razpršimo to bolečo energijo. Vredno si je zapomniti, da jeza pravzaprav ni mišljena osebno, saj predstavlja le notranje občutke, ki jih ima posameznik ob izražanju čustev. Poleg tega, da z jezo le prizadenemo osebo, ki jo ljubimo, lahko s kemično reakcijo, ki jo sproži občutek jeze, pravzaprav porušimo naše fizično in čustveno telo. Onemogoča nam doseganje notranjega miru, brezpogojne ljubezni do nas samih in brezpogojnega sočutja do drugih. Zadrževanje energije in čustva jeze lahko vodi v bolezen, zato je pomembno, da se telesno spoprimemo z intenzivnostjo tega čustva. To lahko preprosto storimo s sprehodom, tekom, plesom, petjem ali katero koli drugo obliko telesne dejavnosti.

Če si resnično želimo rasti v ljubezni in prijateljstvu, moramo sprejeti odgovornost za naše lastne občutke jeze. Od vsakega posameznika je odvisno, kako se bo soočil in sprejel skrito notranjo bolečino, strah ali prizadetost. Ohranjanje jeze je v katerem koli odnosu neproduktivno, saj nam to ne dovoljuje proučevanja globljih ali nežnejših čustev.

Kako zbrati pogum in pogledati v ogledalo odnosa, da bi preučili, kaj smo projicirali? Čustvena energija, ki jo čutimo ali vidimo pri partnerju, je pravzaprav identična naši čustveni energiji v tistem trenutku. Drži, da bi sprejeli ogledala znotraj naših odnosov, je dejansko treba zbrati veliko poguma in ljubezni do samih sebe. Ljubezen do sebe lahko vadimo tako, da začnemo živeti v trenutku, da smo navzoči, saj s tem vzamemo nazaj svojo moč in spremenimo vibracijo v višjo energijo ljubezni. Za začetek si izberemo del našega fizičnega telesa, ki nam ni všeč, zadržimo lepo misel ali občutek in

pripeljemo vibracijo ljubezni v ta del telesa. Že leta deliva preprosto [energijsko tehniko čiščenja](#) (stran 23), ki dejansko vsakokrat deluje.

Potreben je pogum, da si priznamo, da smo tisto, kar nam kaže ogledalo razmerja, pravzaprav mi; in da se to, kako se v določenem trenutku počutimo, dejansko odraža ne samo pri našem partnerju, temveč tudi v našem svetu. Dokler ne bomo spremenili odnosa do jeze, začeli zaupati v ljubeče sočutje znotraj našega razmerja in prenehali projicirati svoje negotovosti in krivde na druge, se ne bomo zmenili za ogledalo razmerja in pustili potlačeno bolečino zakrito.

Preden se lahko začnemo resno ukvarjati s čustvom jeze, moramo najprej začeti delati na brezpogojni ljubezni do nas samih. Ta nam omogoča soočiti se z lastnimi težavami in ugotoviti, da smo se resnično prišli v odnose učit in rast. V odnosih smo zato, da bi izpolnili pogoje, ki smo jih pripisali ljubezni. S tem zavedanjem lahko strastno čustvo jeze uporabimo kot močno orodje pri naši nadaljnji duhovni rasti, da postanemo priča Duha, nato pa začnemo pomagati ostalim pri njihovih postopkih. (Novice Priča Duha) (stran 79)

Vse, kar se zgodi v naših odnosih, je del lepega in čudežnega plesa življenja. Ogledala, ki jih privabljamo, da bi pogledali vase in raziskali lastne strahove, so zelo posebna darila in priložnosti. Dokler ne prepoznamo čustev, ki jih gojimo globoko v sebi, bomo še vedno privabljali ogledala, potrebna za našo človeško rast in duhovno evolucijo. S tem, ko se naučimo v vsakem trenutku sprejemati druge takšne, kot so, ne da bi ob tem izgubili ljubezni do sebe, rastemo in se širimo v še višjo zavest. Tako lahko pomagamo drugim, da prepoznajo brezpogojno ljubezen znotraj njih samih.

Šele s pogumom in pripravljenostjo pogledati vase in poiskati, s čim smo morda pripomogli k težavam v odnosih, ter s sprejemanjem darila naših ogledal lahko najdemo zemljevid do višje ljubezni, intimnosti in strasti v vseh naših odnosih in stvaritvah.

VZORCI IN IZBIRE

Naša zavest, naš ego, je zbirališče vseh dogodkov, spominov in čustev, ki smo jih doživeli v tem življenju. Naša podzavest nosi te podatke in tudi podatke iz drugih življenj, dimenzij in realnosti. Podatke iz drugih dimenzij in katera koli prejšnja življenja naša zavest ob prvem srečanju pogosto zanika in se le redko zaveda naših težav.

Naši vzorci so pogoji, ki smo jih v preteklosti pripisali ljubezni in s katerimi se ukvarjamo še danes. Naši vzorci so vse, česar nismo razumeli v prejšnjih življenjih, in vključujejo podobne reči, ki jih ne razumemo v tem življenju. Predstavljajo nam izziv pri doseganju brezpogojne ljubezni do nas samih in brezpogojnega sočutja do drugih.

V tem življenju nas privlači tisto, česar nismo razumeli v preteklosti. Naša podzavest znova in znova poustvarja te težave, tako da z našo energijo v naša življenja privabljamo vedno nove ljudi, ki nam zrcalijo te težave.

Eno izmed najinih pomembnejših odkritij je: naš Višji Jaz, na delu prek naše podzvesti, želi, da ugotovimo, da si realnost ustvarjamo z vsako našo izbiro – in imamo veliko izbir.

Ko stranka vpraša »Katere so moje težave?«, poudariva, da so vse težave izkusili v zadnjih dveh tednih, kadar so se počutili jezne, ranjene, oddvojene, prestrašene, zaskrbljene, brezupne ali žalostne. Ko situacija ustvari katerega od teh občutkov, se lahko takoj vprašajo, kaj ta situacija govori o njih in njihovih težavah. Že s tem, ko si zastavijo to vprašanje, si dajo priložnost, da ugotovijo, katere so njihove težave.

»Moje težave so mi jasne. Imam težave z zaupanjem, zapuščenostjo, oddvojenostjo, izdajo ter močjo in nadzorom. V trenutku, ko se najdem v taki situaciji, se ustavim, stopim korak nazaj in opazujem, kaj podzavestno ustvarjam. Potem se več ne počutim kot žrtev. Ugotovim, da sem ustvarjalec z veliko izbirami, kako se bom energijsko odzval na vsako situacijo, ki jo ustvarim. V večini primerov je moja izbira, da ne dam energije situaciji, ki so jo ustvarile moje težave. Namesto tega sem le priča in opazujem, kako se bo situacija odvila. Ugotavljam, da lastne stvaritve razumem lažje prek naše skupne združene zavesti, kjer sem lahko priča in opazovalec. Svoje življenje lahko objektivno opazujem prek skupne zavesti in s tem jasneje vidim celoten vzorec svojih stvaritev.« (Ken Page)

S tem hologrfskim vidikom lažje razumemo naše izbire in si omogočimo svobodno ustvarjanje vsega, kar si želimo v življenju, ne da bi pri tem na nas še vedno energijsko vplivali stari vzorci. To lahko stori

vsak od nas. Kmalu ugotovimo, da imamo veliko možnosti, kako se odzvati (ali neodzati) v vsaki življenjski situaciji – v vsakem trenutku.

Večina nas čuti, kot da naše težave prihajajo vse hitreje in da tudi čas teče hitreje. Zakaj je tako? Morda se nam zdi, da teče čas hitreje zato, ker prej prepoznamo, kaj ustvarjamo, in tako že vemo, kaj se bo zgodilo.

Kaj, če bi podzavestno uporabljali 90 odstotkov naše energije za poustvarjanje nerazrešenih težav iz preteklosti?

Kaj, če bi to prepoznali kot dejstvo o našem dosedanjem ustvarjanju in bi lahko to spremenili? Energijo, ki smo jo prej trošili za poustvarjanje starih vzorcev, bi imeli sedaj na voljo za ustvarjanje tistega, kar bi si v življenju želeli.

BITI PRIČA DUHU

O vlogi priče smo vam pisali že v enih izmed prejšnjih novic. Čutim, da je to sporočilo v tem času ključnega pomena, in si želim, da ste nanj znova pozorni.

Kaj menite, da se zgodi, ko dokončamo, kar smo se prišli naučit na ravni duše? Morda se vprašanje glasi: kaj se zgodi, ko se več ne odzivamo na karmo ali dharmo? Verjamem, da nas takrat Duh prosi, da smo priča drugim, ki se bližajo svojemu zaključku. Na ta način se lahko Duh – Izvor uči, čuti in izkuša človeški in duhovni trenutek v popolnosti. Duhovni svet lahko učimo ali mu pomagamo čutiti te izkušnje, da bi bilo ob prihodu novih duš kot bitij na zemeljsko raven več razumevanja. Prepričana sva, da vas je do sedaj večina že ugotovila, da ste se učili o različnih ravneh in dimenzionalnih rečeh, kot so: jemanje svoje moči, obilje, občutki sreče in žalosti, jeza in ostala čustva, ki si jih nove duše ne morejo niti predstavljati. Če ste ne nazadnje sem prišli iz druge realnosti ali mesta čiste ljubezni, kako bi lahko potem kadar koli razumeli čustvene dejavnike, navzoče na Zemlji? Pred prihodom v šokantno realnost, ki jo poznamo na Zemlji, je moral obstajati način njenega izkušanja.

Koliko vas je torej takih, ki verjamejo, da ste bili prej Angeli? Koliko od vas je kdaj čutilo globoko povezanost z oddaljenim ali bližnjim sorodnikom, prijateljem ali učiteljem – tako globoko vez, kot da bi šlo za neke vrste vodnika ali skrbnika. Še preden ste prišli na Zemljo, ko ste bili bolj svetlobna kot fizična energija, so bili ti ljudje morda vaši učitelji. Na mojih delavnicah se močno zavedam, da je soba polna angelske realnosti, ki posluša in čuti prek sodelujočih v skupini. Vem, da ste to navzočnost tudi vi že kdaj čutili.

Biti priča je zelo pomembno delo, morda celo najpomembnejše delo, ki ga lahko imamo. Priča lahko pregleda osebo, par, skupino, mesto ali celo državo. Priča lahko doseže več ravni zavesti, med drugim tudi popolno zavest, ki se lahko nato prek priče širi in vpliva na ostale dimenzije in realnosti.

Priča sem zavestno že več let; zavedam se, zakaj se v določenih trenutkih najdem na določenih področjih. To mi daje vpogled v to, kaj posamezna skupina ali področje sprošča. Pogoj za pričo je izkusiti vse, kar je bilo kadar koli ustvarjeno. To dovoljuje navzočnost višje stopnje sočutja v trenutku izbire in/ali spremembe. Najpomembnejši del je biti priča z vsem sočutjem Stvarnika in se ne poskušati vmešavati ali spreminjati izida. Za vsakega od nas je izziv biti brez idej ali se ne vmešavati in si le pustiti, da smo na točki, kjer je vse mogoče. Če bomo čutili in mislili, kakšen naj bi bil rezultat ali ga skušali celo nadzorovati, nas bo večino to prizadelo. Mislim, da je to razlog, zakaj večina učiteljev tako hitro pade nazaj v stare vzorce in želijo spreminjati rezultat, namesto da bi bili priče, in mislijo, da vedo, kaj je najboljšo za druge. Takoj, ko poskušate spremeniti rezultat ali si dovoliti, da vas potegnejo energije tistega trenutka, niste več priča. In po tem lahko še dolgo časa niste pripravljeni biti ponovno priča. Energijsko lahko to občutite kot žalost ali kot da ne pripadate popolnoma in ste osamljeni.

Ko ste poklicani za pričo, se lahko spremeni kolektivna zavest celotnega področja. Del vas morda celo ne verjame, da boste kdaj zapustili ta prostor. Čas, kot ga poznate, se spremeni, da dovoli širjenje vibracije. Vi ste katalizator, potreben za možnost ustvarjanja novega prostora, znotraj katerega bodo ostali lahko izbirali. Če niste osredotočeni ali navzoči v trenutku, lahko to za vas predstavlja fizičen izziv.

Zapomnite si, da je to morda projekt, na katerega ste se pripravljali že od začetka časa, in da je vedenje del vaših priprav. Popolna ločenost od preteklosti in prihodnosti, enost vseh možnosti, je razširjena zavest, ki je najverjetneje ne boste mogli deliti s prijatelji ali družinskimi člani. Morda vas nihče ne bo razumel, kar vas bo lahko občasno močno bremenilo. Najbolje je, da opravite svoje delo in se umaknete. Po opravljenem delu nanj več ne mislite ali mu ne dajajte energije. Dobro poskrbite za svoje fizično telo. Pijte veliko vode, dovolite si čas za počitek in izogibajte se telesnim konfliktom s posamezniki – predvsem z bližnjimi. Ko ste na svoji duhovni poti, so lahko konflikti z ljubimci ali družinskimi člani za vas in vašo družino najusodnejši. Nimam vseh odgovorov za vas. Vsekakor pa vem, da sta lahko za vas [tehnika čiščenja](#) (stran 23) in premik vašega centra v češeriko z [Dihom Čiste Svetlobe™](#) (stran 27) najučinkovitejši orodji na tej poti. Z branjem knjig [Kako se svet vrti](#) in [Zdravljenje Srca in Duše](#) boste izvedeli vse, kar razumem jaz.

Oznaka – ti si »to«

Pripravljenost, da se odprete in dovolite, da se zgodi kar koli, ima lahko na vas velik vpliv. Nikoli se ne poskušajte zadržati, ker se lahko s premikanjem ali ustavljanjem energijskega toka ranite. Vsi se počasi zavedamo in premikamo v neprijetni svet neznanega. Ta nova prihodnost nima preteklosti, tako da je lahko vse mogoče. Le mi nimamo izkušenj z njo.

Kar delim z vami, morda z različno stopnjo razumevanja vsak od vas doživlja po svoje. Upam, da boste s tem uvideli, da se bo ta prostor spremenil in stvari bodo postale lažje. Pomembno je, da prosite Duha za manifestacijo vaše duhovne poti, da boste lahko izkusili in razumeli to realnost. Ta slika je širša, ko si lahko predstavljate! Če potrebujete počitek, lahko vedno prosite Duha, da stvari upočasnijo. Ali se boste upočasnili, bili bolj zdravi in spet v obvladljivem prostoru, je odvisno od vas – samo prosite. To je tako kot menjava na igrišču. Prosite partnerja za zamenjavo na parketu, da si vi lahko odpočijete. Zapomnite si samo to: bodite telesno pripravljeni, kadar ste na igrišču.

Vsi smo zelo, zelo dobri pri tem, kar počnemo. Za večino od nas se menjave še niso pojavile in čutiti je, kot da komaj še držimo vse skupaj. Nekateri ste bili že predolgo v prvih bojnih vrstah. Upajmo, da se bo vaš soigralec zbudil še pravi čas, da stopi v osebo, ki je, in rekel MENJAVA.

Komuniciranje z ostalimi in s seboj

Ko ste v ravnovesju s tem, kar vidite, zaznavate, slišite in čutite, ter tudi z moško in žensko energijo znotraj vas, se vam lahko dozdeva, da postaja komunikacija vse večji izziv. Morda vas ostali ne bodo tako lahko razumeli. Razumejo lahko le, kje so trenutno oni sami s seboj, in lahko hitro vse obrnejo v svoja prepričanja. Morda lahko le slišijo, le vidijo ali le čutijo – le eno stvar naenkrat. Večina ljudi ne zaupa lastnim občutkom. V tem primeru pa slišite, vidite in čutite vsako situacijo; dobivate širšo sliko in razumevanje. Ostali okoli vas pa razumejo le majhen del slike in so lahko na vas jezni, ker jih ne srečate na isti ravni.

Eden izmed večjih izzivov je biti priča Duhu, ko ste popolnoma odprti in s tem tudi ranljivi. Takrat je možnost, da se zgodi čudež. Zavedanje, ki se spreminja prek vaših oči ali vašega bistva, se bo v primeru, da vas nekdo obsoja, pri tej osebi znova in znova žal kazalo kot vzorec. Tako je, kot da bi lahko videli pot, ki si jo je ta oseba izbrala, vendar ne bi mogli glede tega ničesar storiti. Znotraj sebe še nisem našel prijetnega mesta za tak primer. Na nek način je videti, kot da nas Duh izkorišča in smo le orodje. Trenutno je za vas najbolj uničujoče, če vas ljudje obsojajo. Zato je pomembno, da si dovolimo biti priča in ne sodelujemo v fizični dinamiki, saj s tem omogočimo manj prostora za sodbe drugih. Skoraj tako je, kot da bi bili nevidni.

URAVNOVEŠANJE MOŠKEGA IN ŽENSKEGA VIDIKA V NAŠEM ŽIVLJENJU

Le kdo od nas še ni sanjal, da je končno našel in obdržal popoln odnos? Kaj, če smo v odnosu, ki se vedno spreminja, in smo zaradi tega zmedeni? Kako se soočiti z morebitno izgubo in srčno bolečino v odnosih? Kaj, če dozdevno sploh več ne privlačimo intimnih odnosov?

Delovna dinamika dobrega odnosa je za mnoge od nas največja skrivnost življenja. Je skrivnost, ki si jo vsak od nas želi odkriti, že odkar se zavedamo, da so okoli nas tudi drugi ljudje. Zakaj se nam medosebni odnosi – nekaj, v kar smo vpleteni vsak dan, vsako minuto, vsako sekundo našega življenja – včasih zdijo tak izziv, tako komplicirani, zmedeni, težki in skrivnostni?

Kakovost odnosov z drugimi pravzaprav odslikava kakovost odnosa, ki ga imamo sami s seboj. Ali vemo, kdo smo, in ali imamo to osebo radi? Ali verjamemo, da smo vredni brezpogojne ljubezni in si jo zaslužimo? Ali se ne s tem, ko vemo, kako bi radi, da nas nekdo ljubi, po svoje tako že ljubimo sami? Ali zaupamo in sprejemamo vse dele nas? Ne nazadnje si nas večina želi, da bi nas ljubili in sprejeli take, kot smo, naš pravi jaz.

Moške in ženske predloge

Nekoga, ki nam najbolj odseva našo resnico, bomo zmožni pritegniti, ko spremenimo pogled na našo notranjo moškost in ženskost. Če nam naša lastna ženskost navkljub uravnovešeni moškosti ni všeč, ne moremo ustvariti resnično uravnovešenega odnosa sami s seboj.

Eden od vidikov, na katerega mnogi niti ne pomislijo, je ta, da pri partnerju iščemo odsev nas samih. Če smo na primer ženska, nam naš partner omogoča prostor, kjer lahko bolje razumemo ženski del nas. Če smo moški, nam naša partnerka omogoča prostor, kjer lahko bolje razumemo moški del nas. Mnogi na svoje odnose gledajo ravno nasprotno, a kako bi lahko, če smo ženska, bolje razumeli, kakšna ženska smo, če nam v odnosih tega ne bi nekdo odseval?

Naloga vsakega odnosa

Naloga vsakega odnosa je, da najdemo sami sebe, se razumemo in da še naprej ostanemo popolni in taki, kot že smo. Edini resnični odnos, ki ga kadar koli dejansko imamo, je tisti, ki ga imamo sami s seboj. Vse ostalo, vse ostale interakcije, so, če to ugotovimo ali ne, le odslikava. Kolikor dolgo se upiramo našemu pravemu, uravnovešenemu jazu, toliko časa bomo privabljali odnose, ki nam bodo odsevali, kaj in kdo nismo. Z upiranjem temu, kar smo, navadno privabljamo odnose, ki so polni

nezadoščenja ali trdega dela. Če smo dejansko in popolnoma to, kar smo, privabljamo odnose, ki nam odslikavajo polnost našega ustvarjalnega jaza. Kot pravi stari rek: kar damo, to dobimo.

Na pol delujoči

Veliko nas deluje, kot da smo dokončani le na pol. Če projiciramo le polovico nas in če naokoli iščemo nekoga, ki bi nas dopolnil, bomo privabili nepopoln odnos. Rezultat interakcije z nekom, ki smo ga privabili na ta način, bo na koncu manjši od naše idealne predstave. Vstopanje v interakcije s stališča, da odnos potrebujemo za doseganje naše popolnosti, se konča z odnosom, ki nam še naprej kaže in nas spominja na naše prepričanje o naši nepopolnosti. Na koncu bosta v odnosu dva pol-človeka in nobeden izmed njiju ne bo resnično zadovoljen. Kadar je odnos do nas samih popoln in zadovoljiv, oddajamo vibracijo, ki privabi nekoga z enakimi lastnostmi in prepričanji. Prevečkrat si ljudje sestavijo dolge sezname lastnosti, ki bi jih radi videli pri njihovih popolnih partnerjih. Tukaj se vprašajmo, ali smo mi vse te stvari? Ali imamo mi vse te lastnosti? Kako nas bo lahko nekdo videl in prepoznal, če ne bomo sposobni odslikavati takega vibracijskega bitja, kot smo si ga izbrali, da nas privlači?

Kaj privlačimo v naše odnose?

Ne glede na naš seznam želja vedno privabljamo našo definicijo tistega, za kar smo prepričani, da smo sposobni privlačiti. Najprej bi si morali zastaviti vprašanje (najosnovnejše vprašanje za kateri koli odnos): kaj bomo imeli od tega odnosa? Kaj dobimo od odnosa s tem in tem? Nadalje, kaj smo se naučili o sebi v tem odnosu? V osnovi privabljamo situacije, ki ustvarjajo interakcije, prek katerih lahko nadalje rastemo, služimo in se učimo, kdo smo. To lahko storimo z lahkoto, eleganco, ljubeznijo in radostjo ali prek šole težkih udarcev. Izbira je vedno naša.

Kaj se zgodi, ko se zadržujemo?

Absolutno nemogoče je izkusiti realnost, če nismo enaka vibracija. Kadar smo previdni, ko se zadržujemo, ko ne pokažemo našega pravega jaza, ko mislimo, da nismo zadostni, dovolj pametni ali močni, da bi ustvarili realnost, ki si jo resnično želimo, privabimo izraz naših lastnih dvomov. Zapomnite si, da je naša vibracija, vibracija, ki jo oddajamo, realnost, ki jo sprejemamo. Pri tem pravilu ni izjem.

Odnosi so priložnost, da delimo

Z drugimi se povezujemo, da bi delili, kdo smo. Če na odnos gledamo kot na priložnost, da delimo, s tem privlačimo posameznike, ki odsevajo naše prepričanje v našo popolnost. Ko so naši odnosi

vzpostavljeni na ta način, smo sposobni biti z drugo osebo v interakciji, kot da sva dva popolna posameznika, ki sta se združila, da bi delila izkušnje. Oba bova spoznala in izkusila idejo o osebni izpopolnitvi.

Rezultati pričakovanj in sodb

Kadar imamo glede odnosa pričakovanja ali vrednotimo sodbe glede končnega rezultata, nam dejansko nikdar ni dano izkusiti pravega razloga, zakaj smo posamezno interakcijo pravzaprav ustvarili. Zato je pomembno, da odnose sprejmemo take, kot so. Če podcenjujemo, kar smo privabili v naše življenje, dejansko podcenjujemo sami sebe.

Uravnoteženi odnosi

Pomembno je, da razumemo, zakaj smo v življenje privabili določene posameznike. Navadno druge privabimo zato, da si dovolimo priložnost za rast in da dobimo več podatkov o tem, kdo smo. Ideja ni ta, da si postanemo podobni. Ideja je dopustiti vsakemu posamezniku, da je najmočnejši, najbolj zdrav, najbolj uravnotežen posameznik, kot je lahko. Včasih na to pozabimo, ker mislimo, da je združitev izraz podrejanja. Združitev je izraz dopuščanja in omogočanja enakosti, edinstvenosti in raznolikosti. V uravnoteženem odnosu ne izgubimo lastne identitete – prav nasprotno. Postanemo močnejši odsev vsega, kar je mogoče za vsakega od nas. Namen vsakega odnosa je, da nam dovoljuje biti to, kar smo se odločili, da bomo. Tako je, kot da bi gledali v ogledalo in videli še en vidik nas. To še ne pomeni, da bo naš odnos natančen odsev vsakega od nas. Vendar bo naš odnos postal odsev tega, kar sva se oba odločila, da se bova naučila drug od drugega.

Najboljši je odnos uravnoteženega deljenja brez odvisnosti. Vsak posameznik ima v odnosu močne in naravne sposobnosti, ki lahko drugemu pomagajo pri njegovi rasti. Odnos bo srečen in cvetoč, če bo naša podpora usmerjena v ustvarjanje prostora, kjer bo naš partner ali prijatelj lahko rasel ob lastni podpori. Pomislite na to. Ali ne bi bilo bolje, da nekoga naučimo peči kruh, namesto da mu venomer dajemo le drobtinice? Če v odnosu neprestano le dajemo, dajemo in dajemo, to našemu partnerju sporoča, da ne verjamemo v njegovo sposobnost doseganja lastne vibracije popolnosti in zadostnosti. Nudite pomoč drugim, dokler to ne postane prevzemanje odgovornosti za druge. Resnično ne moremo biti odgovorni za ostale odrasle. Tak poskus nas hitro pripelje do proučevanja lastnih problemov in meja, ker nas prevzemanje odgovornosti premakne iz mesta, kjer bi raje bili. Odgovornost ne pomeni prenašati krivde na druge, temveč nam dovoljuje svobodno izbirati, kar si želimo.

V uravnoteženem odnosu lahko vsak počne to, kar si želi. Ni nam treba spreminjati lastnega življenja samo zato, ker se nekdo drug ne strinja z njim. Ni razloga, da bi poskušali biti nekaj, kar nismo. S tem

le privabimo več tega, kar nismo. Postalo nam bo le neugodnejše, nesrečnejši bomo, bolj nezdravi in neuspešnejši. Nujno je izražati to, kar smo, biti to, kar smo, in govoriti, kar si mislimo. Življenje naj bi si spreminjali le po lastni izbiri in zato, ker vse bolj postajamo popolnejši in resnično mi. Delovanje z integriteto nam omogoča, da smo še vedno resnični mi, četudi to ostalim ni všeč in nas hočejo spremeniti.

Če v življenju počnemo, kar nas veseli in kar ljubimo, bomo hitro prejeli informacije o tem, kdo zares smo. Ideja je vedno ta, da se sprostimo, zabavamo in smo, kar smo. Zapomnite si, kogar privabimo s tem, kar smo, sodi v naše življenje. Biti na voljo sebi in ostalim je mogoče le, če smo popolni znotraj nas samih. Če sami nismo v popolnosti, potem druga oseba sploh ni v odnosu z resničnimi nami!

Težavne situacije

Negativne situacije nam ne kažejo, da smo v njih ujeti ali da smo slabi ljudje. Take situacije nam ponujajo ogledalo, da bi videli odsev tega, kar si mislimo o nas ali čutimo, da si zaslužimo. Če se znajdemo v situaciji, ki nam ni všeč, si damo s tem jasno priložnost za spremembo. Priložnost, da ugotovimo, kdo in kaj smo, lahko dobimo z opazovanjem in ustvarjanjem interakcij z ljudmi, ki predstavljajo tisto, kar mi nismo. To je zelo učinkovit način vrednotenja našega resničnega in naravnega jaza s preprostim postopkom izločanja: »O, jaz že nisem tak, prav gotovo nisem nič podoben temu ipd.« Ko pogledamo na različne stare odnose, ki smo jih imeli, lahko rečemo: »To nisem bil jaz in to tudi ne. Jaz sem v resnici to.«

»Napačni« odnosi

Zakaj bi si kdor koli od nas ustvaril celo serijo napačnih odnosov? Razlog je v bistvu zelo preprost. Ali smo pozabili, kdo smo, ali pa nas je strah sprejeti, kdo smo. Dejansko smo naš naravno osredotočen jaz v stanju ravnovesja in popolnega samo-sprejetja. Dokler se upiramo našemu naravnemu, uravnoteženemu jazu, našemu pravemu jazu, ne bomo privabili harmoničnih, dolgotrajnih ali zdravih odnosov.

Ko si priznamo, kdo smo, četudi to zahteva spremembe, samodejno privabimo pravo osebo za nas. Ko se nekdo odloči, da bo spremenil ali zapustil odnos z nami, je dobro vedeti, da njihova energija ni več v harmoniji z našo. Četudi nas torej nekdo zapusti, nam pravzaprav ne bo nič manjkalo. Ne moremo pogrešati nobene vibracije, katere del nismo zares.

Kako pokazati, da nekoga resnično ljubimo?

Da nekoga resnično ljubimo, pokažemo tako, da jih sprejmemo take, kot so, in da jim dovolimo, da so prav tam, kjer že so. Zelo pomembno je, da si ne ustvarimo pričakovanj, kako bi moralo biti, ali da ne obžalujemo, kako je ali ni bilo. Ko živimo v trenutku in si dovolj zaupamo, da smo navzoči v prav vsakem trenutku, vedno privabimo tistega, ki je primeren za nas. Najboljši nasvet za odnose je, da zaupamo, se prepustimo in smo, kar smo. Zaupanje je lepilo vsakega odnosa – zaupanje, ki ga čutimo do sebe, in zaupanje, ki ga imamo do drugih.

Dogovori

Tudi ko izražamo, kdo in kaj resnično smo, lahko še vedno privabimo koga, za katerega menimo, da se ima še veliko za naučiti. Ker sprejemamo vse vrste dogovorov, da bomo na uslugo, včasih sklenemo tudi dogovor, da bomo prihranili prostor za ostale in jim pomagali najti moč in sposobnosti znotraj njih samih. Morda bomo v življenje privabili ljudi, katerim bomo primer tistega, kar so lahko tudi sami, če se le odločijo, da se bodo tega zavedali. Zapomnite si, da je odločitev vedno njihova. S svojim primerom njim dajemo prostor. Razumite, da je nemogoče biti v kakršnem koli odnosu, če se ne dogovorimo, da bomo soustvarjali in ohranjali podobne vibracije. Pomembno se je zavedati in razumeti, da je tisti, ki ga privabimo, natančno tisti, ki naj bi bil tam, z nami, v trenutku.

Katera sestavina bo zagotovila poglobljanje naših odnosov?

Vsi odnosi, ustvarjeni z občutkom integritete, se v osnovi poglobljajo. Odnosi naj bi se širili in razvijali. Če nas naši odnosi omejujejo in povzročajo, da se zapremo vase in dušimo, se moramo hitro vprašati, zakaj smo še vedno v teh odnosih? Katerih lekcij se učimo z vztrajanjem v takih situacijah? Če odnosi ne temeljijo na odkritosti – do nas samih in do drugih glede naše resnice –, bodo ti odnosi izredno neharmonični. Z osvoboditvijo strahu postanemo steber sočutja in drugi osebi dovolimo, da je prav tako odkrita do sebe. Od nas je odvisno, ali bomo prvi dali zgled. Negativna stran podpore je manipulacija, kar pri vsakomur sproži odpor.

Nekateri od nas se bojijo, da bodo s svojo močno osebnostjo povzročali probleme ali ločitve, kar jih lahko na koncu odvrne od drugih. Vendar v zdravem odnosu ni tako. Drugim naj bi bili v podporo in se ne naslanjali nanje. S tem, ko jih podpiramo, tudi oni podpirajo nas. Še najpomembneje pa je, da vadimo brezpogojno ljubezen, sprejemanje in podporo do nas samih. To nam omogoča, da zaupamo in ohranjamo vedenje, ne glede na spremembe. Vedite, da nam po svetem zakonu nič, kar je dejansko namenjeno nam, ni nedosegljivo.

Spremembe

Spremembe sodijo v naše življenje predvsem takrat, kadar so posledica naše integritete. Strah pred spremembami je navadno strah pred izgubo. Če razumemo, da se vse dogaja tako, kot se mora, se nam nikoli ni treba bati, da bi kaj izgubili. Navadno je strah pred spremembo tisti, ki nas ustavlja, da bi se spremenili skupaj s partnerjem. Z osvoboditvijo strahu spoznamo, da kljub spremembi vedno privabljamo vse tisto in tiste, ki so predstavniki naših sprememb ter usklajeni in poenoteni z njimi.

Če si v življenju dovolimo sprememb, namesto da bi se jim upirali ali se pretvarjali, da ne obstajajo, nam ostane ogromno energije za lastno ustvarjanje. Rečeno je bilo, da je sprememba edina stalnica v življenju. Ko enkrat spoštujemo spremembe, ki se nam dogajajo v življenju, opazimo, da tistih, ki so se odločili živeti in delovati drugače od nas, več ne doživljamo enako. Družili in soustvarjali bomo s tistimi, ki obstajajo na isti ravni kot mi, s podobnim značajem in vibracijo. Najboljši način za podajanje znanja in idej je prek našega pravega jaza.

Energijo in vibracijo, ki jo oddajamo, fizično prestrežejo tisti z enako vibracijo. Če se nekdo v naših življenjih spremeni in odloči, da nas zapusti, nam na to ni treba gledati kot na neuspeh. Razhod v zvezi je samo znak, da sta se oba že naučila tisto, kar sta se odločila, da se bosta.

»Spreminjanje« naših partnerjev

Odnos je za nas preizkus, kadar čutimo, da moramo preoblikovati, spreminjati naše partnerje ali manipulirati z njimi. Ko koga v kaj silimo, mu dajemo s tem vedeti, da ne verjamemo, da bomo to kdaj dobili oziroma da nam bo ta oseba to lahko dala. Ko v odnosih zahtevamo spremembe, četudi je ta nekaj časa opazna, naši odnosi niso več v ravnovesju ali integriteti. Tisti, ki se jih sili, da ravnajo proti svoji volji, bodo primorani zapustiti odnos, ker ta ne bo več odseval njihove prave narave.

Spreminjanje na silo je napačno. Zapomnite si, da se vsakdo že po naravi premika s popolno hitrostjo. Ni pravega razloga za pospeševanje (na silo) nekoga, ki še ni pripravljen, da bi stvari videl in sprejel take, kot so. Četudi so sposobni slišati ali videti dele lekcije, ki jim jo vsiljujemo, je ne bodo, dokler ne bodo sami pripravljeni, sposobni nikoli popolnoma razumeti. Naše vpletanje zamegli izvirno lekcijo, zaradi česa je človek lahko zmeden in se jo težje nauči. Pogosto mora ponovno ustvariti svojo lekcijo, da bi izničil naše vpletanje.

To se dogaja vsem nam. Kolikokrat se je situacija poslabšala, takoj ko smo hoteli pomagati nekomu, ki za pomoč ni prosil? Najprej je videti, kot da smo stvari uredili. Čez nekaj tednov ali mesecev pa postane očitno, da je oseba v še hujšem položaju kot prej. Njegov Višji Jaz odločno zahteva, da se

nauči izvirne lekcije, jo popolnoma razume in tako poustvari za to potrebne energije, ki pa so takrat že desetkrat ali stokrat intenzivnejše. Vsak od nas bo povečeval jakost naših stvaritev, dokler ne bomo naših izvirnih lekcij resnično razumeli na vseh štirih ravneh našega bitja.

Tisti, ki nas iz lastne svobodne volje prosijo za vodenje in nasvet, so resnično pripravljeni, da od naše pomoči in modrosti tudi kaj pridobijo. V takem primeru je resnica in modrost podana, razumljena in integrirana na ravno pravi način. Druga oseba je s tem, ko nas je za nekaj prosila, že na pravem mestu in pripravljena, da resnično sliši, ve in razume, kar ji imamo za ponuditi.

Varnost

Če čutimo, da se moramo zavarovati ali paziti nase, se bomo s tem pri ustvarjanju odnosov le omejili. Stranke so mi večkrat dejale, da so trenutno samske zato, ker se tako počutijo varnejše. Razloga sta lahko dva. Če čutimo, da potrebujemo varnost, nam morda odnos, v katerem smo, ne dovoljuje biti to, kar smo. Po drugi strani morda vztrajamo v odnosu, ki nas ne zadovoljuje, a se v njem počutimo varno, saj nočemo prevzeti polne odgovornosti za to, kar smo in kar bi lahko bili. Takoj ko se prenehamo upirati našemu naravnemu jazu, se bo naša realnost samodejno spremenila in v življenje bomo privabili ljubeče odnose, polne podpore.

V nekaterih primerih stranke poročajo, da varnost potrebujejo za izogibanje občutkom ranljivosti in zapuščenosti. Nekateri od nas bi bili raje sami, kot da bi izrazili naše resnične notranje potrebe. Če smo v odnosu, v katerem nam ni prijetno ali varno izražati naših najglobljih notranjih potreb, smo že tako ali tako sami. Smo le sami skupaj.

Ranljivost

Pomembno je, da pri ustvarjanju ljubečih in radostnih odnosov kažemo našo ranljivost. Ranljivost si je v naši družbi pridobila nekako slab sloves. Ranljivost dejansko pomeni biti odprt vsemu, kar smo. Ranljivost je prednost in ne pomanjkljivost. Ranljivost ni izpostavljenost, temveč popolno zaupanje. Ranljivost ne pomeni biti strelovod, torej odprt vsem in vsemu. Ranljivost pomeni biti odprt in dosegljiv našemu resničnemu zaželenemu jazu, kajti ko se odpremo nam samim, se odpremo neskončnemu Izvoru vse stvaritve. Zaradi povezave z našo neskončno stvaritvijo smo mirni in izjemno močni ter živimo resnično, radostno, skrivnostno in srečno življenje.

Začuda velikokrat čutimo, da imamo stvari pod nadzorom šele, ko v to vlagamo napor in se za to trudimo. Ranljivost nam omogoča nadzor brez truda. Zakaj bi si morali prizadevati za nadzor nad tem, kar že smo?

Popolno zaupanje

Zaupanje dejansko pomeni sposobnost zaupati sami sebi. Popolno zaupanje dobimo, ko se v celoti zavemo, da si zaslužimo živeti. Ali moramo narediti kaj posebnega, da bi si zaslužili živeti? Ne. Moramo preprosto biti. Stvarjenje je že določilo, da si zaslužimo obstajati. Ali si lahko sami damo enake zasluge, spoštovanje in ljubezen? Imamo Sveto pravico obstajati, kakor si izberemo, preprosto zato, ker nam je tako ljubo. Noben drug razlog ni potreben.

Vez z neskončnim stvarjenjem

Ko spoznamo, da smo povezani z vsem, spoznamo tudi, da je nemogoče, da bi nas zapustili. Pravijo, da lahko besedo *vseeno* beremo kot *vseeno* ali *vse eno* (alone – all one). Izbira je naša. Vedno smo povezani z neskončno ustvarjalnostjo in lahko si izberemo, da bomo odprti temu toku v vseh trenutkih našega življenja. V tem toku imajo vse stvari sposobnost priti k nam. Ko smo pozorni in se tega toka zavedamo ter delujemo z integriteto, se vse okoliščine v našem življenju, odvisno od tega, kam je usmerjena naša namera in fokus, obrnejo nam v prid. Vse, kar se mora urediti, se bo. Če bi radi ustvarili drugo podobo sebe, je naša želja že dovolj velik znak, da to lahko naredimo sami.

Ko smo enkrat čisti in v ravnovesju z našo željo ter z integriteto to tudi izražamo, nam neskončno stvarjenje ne bo zavrnilo naših želja, da postanemo, kdor si želimo biti. Stvarjenje nam je dalo svobodno voljo, da si izberemo, kako želimo živeti. Naša svobodna volja in sposobnost, da si izberemo, kar želimo, je že zelena luč stvarjenja, da naredimo prav to.

Komunikacija

Večina problemov v odnosih ne nastane zaradi stvari, ki jih izrečemo, ampak zaradi tistega, kar ne izrečemo. Z nekomunikacijo oziroma zadržano komunikacijo pravzaprav skrivamo sami sebe pred partnerjem. Problem z neizrečeno komunikacijo je kompleksnejši, kot je najprej videti. Če rečemo »vse je v redu«, ko si dejansko mislimo »crkni«, ne bomo druge osebe pretentali za dolgo. Na neki ravni bo druga oseba razbrala naše občutke in resnico našega pravega srca. Verjemite! To je sposobnost, ki jo imamo vsi. To je zaznava, ki nam ob vstopu v sobo, kjer je nenavadno tiho in napeto, pove, da se je v njej najverjetneje zgodil velik prepir ali nesporazum. To zaznavo uporabimo tudi na psihičnem nivoju, da energijsko skeniramo večje skupine neznancev na zabavi, ko se odločamo, koga bi bilo ta večer zanimivo spoznati.

Neposredno neizgovorjeno komunikacijo kot namero pogosto uporablja moj znanec, ki je velik izvedenec borilnih veščin. Uporablja jo za premoč nad zelo močnimi in poznanimi mojstri karateja. Ta

gospod, ki je zelo nadarjen, se dobro zaveda moči neizrečene komunikacije in jo uporablja sebi v prid. Pred uvodnim priklonom na začetku tekem kaže navzven nasmejan obraz, mentalno pa proti svojemu nasprotniku projicira izjemno nasilje. Ta energijsko in mentalno pobere valove te nasprotujoče si energije. Ti valovi začasno onemogočijo nasprotnikove centre moči, zaradi česar se na začetku dvoboja ne more braniti.

Razvoj in razcvet vsakega odnosa zahteva odprto in odkrito komunikacijo, ki prihaja iz notranje resnice in ravnovesja. Odkrita komunikacija omogoča drugi osebi, da se dejansko poveže v odnos z našim pravim jazom. Odprta, jasna in zavestna komunikacija omogoča drugi osebi, da opazuje in deluje v duhu resnice, saj točno ve, kje stoji. Ko smo jasni in neposredni, drugi od nas ne sprejemajo enih sporočil verbalno in drugih, nasprotujočih si, psihično. Čas je, da delimo, kar je v naših srcih, z resnico, zaupanjem, odkritostjo in jasnostjo.

Povzetek

Prave ustvarjalne odnose izražamo in doživljamo v stanju sproščenega zaupanja in ustvarjalne radosti. V odnosih se le učimo, kako se igrati drug z drugim, kako ljubiti in se brezpogojno sprejemati ter zaupati, kdo in kaj smo. Ko v odnosih delimo sami sebe, začutimo, da smo popolni in nikoli zares sami.

V ustvarjalnih odnosih je zelo pomembno, da si kot otrok in odrasel zapomnimo, kako se igrati in uravnovešati našo energijo. Za uspešen odnos moramo najprej zbuditi božanskega majhnega otroka znotraj nas. Majhen otrok je poln radovednosti in ve, da je veselje lepo in polno presenečenj. Majhen otrok je naravno ljubeč in zaupa v pozitivno pot. Majhen otrok je po naravi odkrit in celovit. Majhen otrok se bolj ukvarja s tem, ali je naraven, kot s tem, ali je normalen. Majhen otrok pusti domišljiji prosto pot in nima meja pri ustvarjanju skrivnostnih in čudežnih svetov. Za osnovne odnose vedno, res vedno, poiščite dobrega soigralca, predvsem nekoga, ki ve, kako igrati pravično. Dovolite si spomniti, da je svet čudežen, in dovolite tej čudežnosti in navdušenju, da se vrnete v vaše življenje. Bodite, kdor ste, in čim pogosteje počnite, kar radi počnete. To je dejansko edini način, da resnično živimo naša življenja.

KAKO NAJBOLJE POMAGATI DRUGI OSEBI?

Kaj, če zunaj nas, v svetu, družbi ali pri drugi osebi, opazimo nekaj, kar nas razburi? Kaj naj bi storili, da bi pomagali? Verjameva, da bi morali fizično podariti naš čas za pomoč tej osebi, društvu ali dobrodelni organizaciji. Smo fizične osebe in naše stvaritve moramo doživljati fizično. Ko fizično podarimo čas stvari, v katero verjamemo, se začnemo zavedati naših lastnih občutkov. S tem začenjamo razumevati sami sebe. Kot ustvarjalci si pridobimo sočutje za stvaritve drugih in to nas vodi v boljše razumevanje položaja soustvarjalca.

Znova, smo ustvarjalci ali žrtve? Če smo ustvarjalci, je vse popolno. Če nam kaj ni všeč, bi morali fizično narediti nekaj glede tega, morda podariti nekaj ur na teden.

Pogosto slišiva ljudi, ki si želijo spremeniti svet glede na to, kar mislijo, da svet potrebuje. Nedavno so v znanstvenem članku zapisali: »Če bi v naslednjem trenutku vsi ljudje izginili, bi Mati Zemlja potrebovala le šest mesecev, da bi ozdravila onesnaženost okolja.«

Kaj se zgodi, ko pomagamo nekomu, ki ni prosil za pomoč? Ljudje naju venomer prosijo, naj urediva ali spremeniva ljudi, ki niso prosili za najino pomoč. Verjameva, da s tem, ko pomagamo nekomu, ki nas ni fizično prosil za pomoč, le poudarimo njihovo stvaritev in se ujamemo v njihovo izkušnjo. Kar se dogaja v njihovem življenju, tako energijsko vpliva na nas.

Kaj, če bi imeli brezpogojno ljubezen do nas samih in brezpogojno sočutje do druge osebe – natančno na točki, kjer so oni v svoji življenjski izkušnji? Je mogoče, da bi začutili kakovost ljubezni in sočutja, ki jo imamo do nas samih?

Mnoge ljudi učijo, da naj pred delom ali zdravljenjem na daljavo vprašajo svoj Višji Jaz. Ti posamezniki so nama povedali, da ko vprašajo svoj Višji Jaz, dobijo odgovor »da«, lahko jim pomagata. Ko naju kdo prosi, da bi naredila seanso Zdravljenja Srca in Duše neki drugi osebi, vedno rečeva, da bi raje najprej naredila seanso z njim. Po taki seansi je v devetdesetih odstotkih primerov odgovor Višjega Jaza, da naj se ne vmešavajo v druge osebe.

Kaj se zgodi z ljudmi, s katerimi smo se navadno energijsko zapletali, ko se sami ljubimo? Začutijo ljubezen, ki jo imamo do sebe. Ko z ljubeznijo do samih sebe postanemo ta vibracija, lahko drugi prepoznajo to kakovost v njih samih in se lahko spremenijo. Mi ne moremo nikoli spremeniti druge osebe, vendar bolj ko se ljubimo, lažje drugi prepoznajo to kakovost pri sebi.

KAKO ZAZNAVAMO SVET: KAKŠNA MODALITETA STE?

*Realnost je preprosto to, kar je. Nam uide, ker nas večina vidi le to,
kar MISLIMO, da bi moralo tam biti.*

Deepak Chopra

*Einstein je dejal, da mu je pri nastajanju teorije relativnosti najbolj pomagala
sposobnost, da si je predstavljal, kako bi bilo jahati na koncu žarka.*

Neznan

Obstaja neskončno verzij vsakega dogodka, ki so odvisne od opazovalca.

Deepak Chopra

CILJI

- Določiti tri glavne načine učenja z uporabo naših treh glavnih čutov,
- določiti VSK (vizualno/slušno/kinestetično),
- določiti smeri premikov oči,
- opisati, zakaj je poznavanje zaželenega načina obdelave pomembno za naše odnose.

Naše telo neprestano predeluje ogromno količino podatkov, četudi spimo ali pa smo budni. Podatki o našem okolju napadajo naše čute s hitrostjo milijon različnih stimulantov na sekundo. Devetdeset odstotkov vse naše motorične dejavnosti v možganih in živčnem sistemu se porabi za zbiranje podatkov in zaznav od nas in iz našega okolja. Četudi naša zavest filtrira od 92 do 97 odstotkov vseh stimulantov, pa naša podzavest polno sprejme, shrani in zapolni VSE prihajajoče stimulante. Večina nas ima zaželen način učenja prek naših čutov, ki se navadno izoblikuje v času drugega razreda osnovne šole.

KAKO SE UČIMO Z UPORABO NAŠIH TREH GLAVNIH ZAZNAV?

Pomislite na čas, ko ste bili v šoli. Ste si lažje zapomnili informacije, če ste jih videli na tabli, če ste jih slišali od profesorja ali če ste si jih sami zapisali? Večina nas ugotovi, da smo imeli zaželen način za pridobivanje, učenje in pomnjenje podatkov.

Trem glavnim načinom učenja pravimo na kratko VSK:
vizualno,
slušno,
kinestetično.

Za vsako od teh metod oziroma modalitet velja, da podatke navadno najprej zaznamo kot zunanje dogodke, za katere nato oblikujemo notranje predstave glede na naš način ponotranjanja. Če smo na primer kaj videli, smo to shranili kot mentalne slike. Če smo slišali zvok ali besede, smo jih shranili kot notranje zvoke in dialog. Če smo podatke zbrali kinestetično, z občutenjem temperature, pritiska ali sestave, smo naš odziv ponotranjili z občutki, kot so motivacija, užitek, neugodje, vznburjenje, strah ipd.

Postopek ponotranjenja vključuje dva glavna filtrirna sistema in pet možnih načinov za spremembo surovih podatkov ali dražljajev, ki smo jih prejeli. Dva glavna filtrirna sistema, ki ju uporabljamo, sta:

- Preživetje: ali prejet dražljaj podpira življenje ali ga ogroža?
- Znano ali neznano: ali je prejet dražljaj znana stvar in če ne, ali je nevaren? Kako se prejet dražljaj ujema s katero koli od naših prejšnjih izkušenj?

PET MOŽNIH NAČINOV ZA SPREMINJANJE SUROVIH PODATKOV:

- Natančno zaznavanje.
- Popoln izbris. To se zgodi, kadar prejet dražljaj ne nudi nobene referenčne točke znotraj posameznikove kulture. Primer tega je, ko so prvi fotografi obiskali avstralske Aboridžine. Ker Aboridžini nikoli niso videli fotografije, so ob pogledu na fotografijo njih samih videli le zamegljene pike!
- Selektivna pozornost. To se zgodi, kadar selektivno dajemo pozornost določenim vidikom naše izkušnje in zanemarimo preostale vidike.
- Popačenost/izkrivljenost. To se zgodi, kadar notranje spremenimo našo izkušnjo dobljenih podatkov tako, da se ujema z našo strukturo prepričanj, s tem pa nevede informacijo napačno interpretiramo.
- Posploševanje. To se zgodi, ko si na podlagi ene ali dveh dejanskih izkušenj izoblikujemo splošno prepričanje, navado ali zaključek.

NAČIN VERBALNEGA IN NEVERBALNEGA PODAJANJA INFORMACIJ

Tu so primeri procesnih izrazov, sestavljenih iz glagolov, pridevnikov in prislovov, ki jih uporabljamo, da predstavimo notranje izkušnje, ko komuniciramo z drugimi. Katera od kategorij vsebuje največje število besed in fraz, ki jih uporabljate v vsakodnevni komunikaciji?

JEZIKOVNA IZBIRA

PRIMERI VIZUALNIH BESED IN FRAZ

Bežna ideja	Naslikati	sliko	Pred nosom	Strmeti v vesolje
Bomo videli	Nastopač		Predstavljati si	Svetlo
Brati	Nejasen		Predvideti	Tema
Čisto	Nepričakovano		Prepoznati	Tunel
Fokus	Ničvreden		Preprosto videti	Ujeti pogled
Gledati	Nepoznan		Preučiti	V luči
Glede na	Obeti		Preverjati	Videti
Hiter pogled	Obseg		Pričati	Videti je kot
Horizont	Odpisati		Pokukati	Videti rdeče
Idealističen	Opazen		Ptičja perspektiva	Videz
Ilustrirati	Opazovati		Razgled	Vidik
Imeti perspektivo	Opažen		Razkriti	Vizija
Jasen	Opozoriti	nase	Razpoznati	Zamegljen pogled
Jasnost	Osebno		Razsvetliti	Zamisliti si
Kratkoviden	Ošinjen		S prostim očesom	Zaznati
Kristalno jasno	Ovrednotenje		Slika	Zaznavanje
Kukati	Perspektiva		Same oči so te	Zgleda
Lep kot slika	Pisan		Se vidimo!	Zora
Meglen	Pogled		Secirati	Znak
Meriti	Pokaži mi		Sijoč	
Miselna predstava	Površen		Spredaj	
Migotati	Preblisk		Strmeti	

JEZIKOVNA IZBIRA
PRIMERI SLUŠNIH BESED IN FRAZ

Artikulirano	Jasno in glasno	Poizvedovati	Soglašati
Biti pozoren	Jasno povedati	Poslušati	Šepetati
Biti slišan	Jecljati	Poudariti	Tih kot cerkvena
Brez besed	Klicati	Povedati	miš
Citirati	Komaj slišen	Povedati svoje	Tiho
Čebljati	Komentirati	Prede kot mačka	Tišina
Čenče	Komunikativen	Predlagati	Ton
Delati glasbo	Kričati	Preslišati	Tožibaba
Disonanten	Krik	Priklicati	Usklajevati
Dobesedno	Melodija	Razglasiti	Ustni dogovor
Dobro obveščen	Moč besede	Razkrivati	Vprašanje
Drži jezik za zobmi	Momljati	Razmislek	Vprašati
Glasno	Način govora	Reči	Vokal
Glavni govorec	Narekovati	Rjoveti	Z drugimi
Gluh	Nezaslišano	Ropot	besedami
Gobezdalo	Obvestiti	Sama ušesa so te	Zaklicati
Govorica	Omeniti	Sedeti na ušesih	Zamolčati
Govoriti o	Opazka	Skrito sporočilo	Zveni znano
Govoriti resnico	Opisati	Slišati	Zvezan jezik
Izklopiti	Osupniti publiko	Slišati glasove	Zvok
Izraziti mnenje	Oznaniti	Slišati od tebe	Zveneti
Izraziti se	Piskati	Slišen	Zvoniti
Izražati se	Podtoni	Slušen	Že slišano

JEZIKOVNA IZBIRA
PRIMERI KINESTETIČNIH BESED IN FRAZ

Biti na meji	Objem	Stres
Biti na tekočem	Obrniti se	Šesti čut
Boleč	Odključati	Težak
Brcniti	Odporen	Težko
Cmok v grlu	Odvezati se	Tok
Čelno	Oprijeti se	Topel
Čustven	Ostati v stiku	Trd kot dila
Čutiti	Oster	Trden
Dejaven	Oster kot britev	Trdni temelji
Dotakniti se	Pogasiti jezo	Trdo
Držati	Poleg mene	Trpeti
Drži se	Položiti karte na mizo	Umirjen
Imeti se pod nadzorom	Povezati se	Uporabiti veze
Imeti v zobeh	Prebijati se	Ustavi konje
Izčrpan	Premakniti	Utrujen
Iz vleči se	Prevetriti	Vreči ven
Kapniti	Pridobiti Prijem	Vroča debata
Kul	Priti do cilja	Vročekrvnež
Mlačen	Priti v stik z	Vskočiti
Mogočen	Pritisk	Vzpostaviti stik
Namazani jezik	Pritiskati na živce	Z roko v roki
Napad	Raniti	Začeti na začetku
Napet	Razbijanje	Zadržano
Napetost	Razpadati	Zadrži se
Natovorjen	Raztreščen	Zavezane roke
Naveličan	Rokovati z	Zaznati
Ne sledim ti	Silovit	Združiti moči
Nem	Skrajšati	Zdrži še malo
(Ne)udoben	Speljati zadevo	Zmešan
Občutek	Stati za	Znosen (Neznosen)
	Stisnjene ustnice	

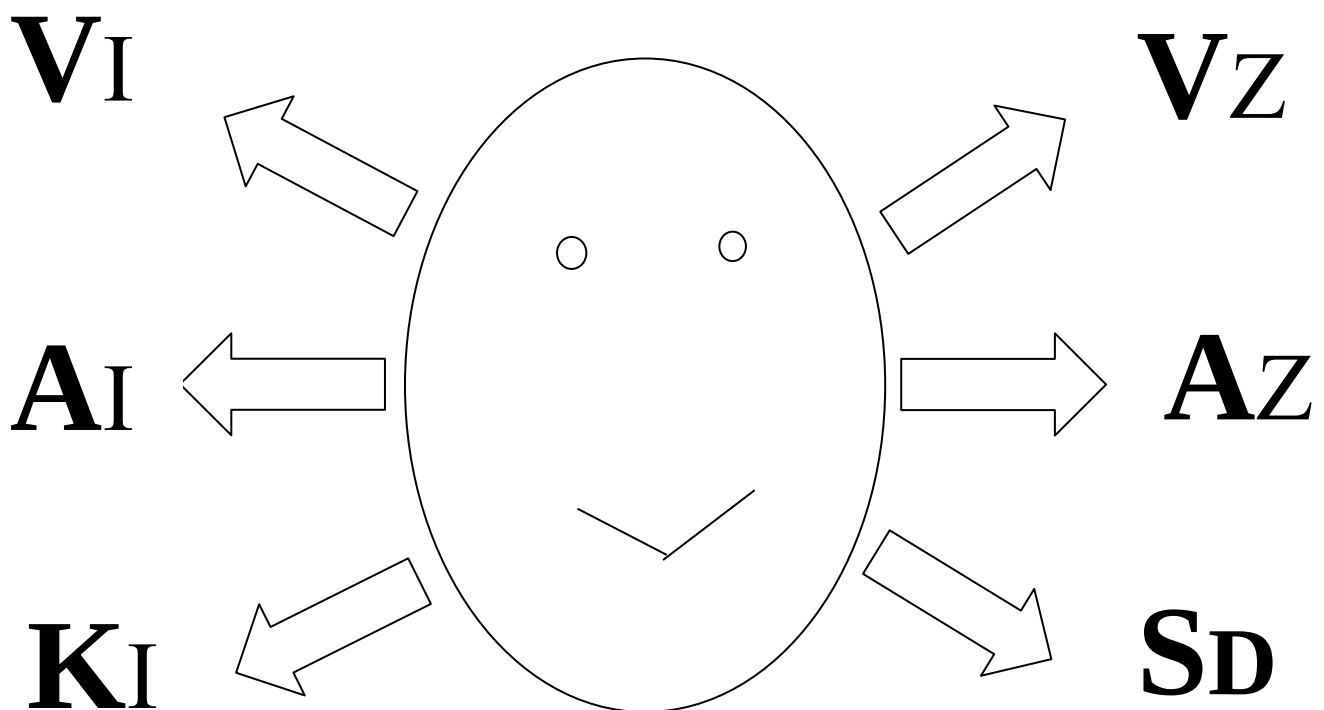
Ne samo, da imamo zaželen način prejemanja in shranjevanja informacij, temveč jih shranimo na mesta, kjer jih včasih lahko zaznajo tudi ostali. Za zabavo si zastavite naslednja vprašanja in opazujte, kam usmerjate oči, ko razmišljate o odgovorih:

- Kakšne barve so bile stene vaše sobe, ko ste bili stari deset let?
- Kaj je rekel vaš šef, ko vam je dal zadnjo povišico?
- Kako ste se počutili, ko se vam je rodil prvi otrok?
- Kako je videti roza slon?

Glede na spodnjo razpredelnico bi oseba z normalno organizirano levo in desno možgansko hemisfero pri prvem vprašanju pogledala gor in levo, pri drugem na levo v sredino, pri tretjem dol in desno ter pri četrtem vprašanju gor in desno (če predpostavljamo, da oseba še nikoli ni videla roza slona).

DOSTOPANJE Z OČMI

V tem diagramu je videti, kot da je pridobljena informacija obrnjena, vendar to velja, kadar gledamo drugo osebo. Ti napotki so za osebe z običajno organiziranimi hemisferami, nekateri pa lahko imajo obrnjene.



Z= Zapomnjeno

I= Izmišljeno

D=Dialog

VI VIZUALNO IZMIŠLJENO: Oseba dostopa do tega področja, kadar si mora izmisliti podobo nečesa, česar prej še ni videla, ali pa na neko zapomnjeno stvar pogleda drugače, kot jo je najprej videla (z drugega zornega kota). Če oči osebe dostopajo do te stvarnosti, se je oseba za pridobivanje informacij verjetno pomaknila v prihodnost. Vprašanje za dostop do tega področja obdelave bi bilo: kako bi bili videti, če bi bili dvajset let starejši?

VZ VIZUALNO ZAPOMNJENO: Pogled na stvari, ki smo jih že videli ali kot smo jih videli. Če oseba govori o travmi ali čustvenem dogodku in pri tem pogleda gor in levo, se šok ali sprememba najverjetneje nanaša na nekaj, kar so videli ali čemur so bili priča. Vprašanje za dostop do tega področja obdelave bi bilo: kakšne barve je notranjost vašega trenutnega avtomobila?

SI SLUŠNO IZMIŠLJENO: Kadar oseba dostopa do informacij z očmi v isti višini in s pogledom na desno, sliši zvoke ali besede, ki ji ni ali še ni slišala. Pomaknejo se v prihodnost, da bi dobili informacije. Vprašanje za dostop do tega področja obdelave bi bilo: kako bi zvenelo, če bi zapeli Barčica po morju plava?

SZ SLUŠNO ZAPOMNJENO: Dostop do informacij z očmi v isti višini in pogledom na levo kaže, da se oseba spomni zvokov ali besed, ki jih je že slišala. Če oseba govori o travmi ali čustvenem dogodku in pri tem pogleda levo, se šok ali sprememba navadno nanaša na nekaj, kar so slišali ali izgovorili. Vprašanje za dostop do tega področja obdelave bi bilo: kako zveni vaš hišni zvonec?

KZ KINESTETIČNO: Čutna čustva, nežno zaznavanje (zaznavanje dotika in dotikanje), premike mišic ipd. se doseže z gledanjem navzdol in desno. Vprašanje za doseganje tega področja obdelave bi bilo: kako je čutiti, ko tečete?

SD SLUŠNI DIALOG (notranji): Pogled navzdol in levo kaže na notranji monolog o dogodku ali situaciji, resnični ali izmišljeni. To je lokacija »kritičnega sodnika« in »tečneža«. Nekdo, ki se ukvarja z nekim problemom ali ga brez rešitve znova in znova premleva, bo z očmi zavil v ta položaj. Način za doseganje tega področja obdelave bi bil napotek: povejte abecedo. Pri ljudeh, s katerimi smo v bližnjih ali osebnih odnosih, je najpomembneje, da ugotovimo, prek katere modalitete sprejemajo informacije. Vzemite si le trenutek in naredite naslednjo vajo. Nato naredite enako vajo z vašim najbližjim sodelavcem in/ali s tistim, s katerim ste najtesneje povezani.

ALI STE V OSNOVI VIZUALNI, SLUŠNI ALI KINESTETIČNI?

Eden izmed lažjih načinov, da ugotovite, katera od teh treh modalitet je vaša priljubljena za razvrščanje informacij, je, da se vprašate, kaj boste najverjetneje rekli na koncu telefonskega pogovora:

- Se vidimo!
- Lepo te je bilo slišati.
- Ostani v stiku.
- Se veselim.
- Hvala za klic.
- Drži se.

Kaj od naštetega bi najverjetneje rekli v prepiru:

- Vedno me izklopiš.
- Vse pripelje do ...
- Delaš sceno.
- To smrdi!
- Najprej pretehtaj, potem se pa odloči ...

Eden izmed najpomembnejših elementov pri ustvarjanju povezanega, čistega in srečnega partnerskega odnosa je vedeti, kako ste ljubljeni, in to deliti s partnerjem. Katera od teh treh stvari bi vam pomenila največ?

- Slišati: ljubim te,
- prejemati darila, pozornost in usluge,
- držati se za roko.

O avtorjih

KEN PAGE

Ken Page že večino svojega življenja ustvarja na profesionalnem in zdravilskem področju. Kljub uspešni karieri v poslovnem svetu je vseskozi čutil, da življenje ponuja »več«. Večino svojega življenja je posvetil osebnemu razumevanju, duhovni rasti in samoopolnomočenju.

Ken, nadarjen zdravitelj, futurist in intuit, je bil več kot dvajset let klinični hipnoterapevt. S tem ozadjem je ustvaril in razvil tehniko Zdravljenje Srca in Duše™, kjer se določijo energijski vzorci na fizičnem telesu. S temi vzorci dostopamo do podzvesti in osvobajamo telesne, čustvene, mentalne in duhovne vzorce iz preteklosti. Ken je prek Zdravljenja Srca in Duše™ sodeloval s tisočimi posamezniki in jim pomagal pri doseganju samoopolnomočenja in ustvarjalnosti. Vsaka izmed strank je pripomogla h Kenovemu razumevanju naše poti na Zemlji in drugod!

Ken je ustanovitelj in direktor tako Inštituta za večdimenzionalno celično zdravljenje™ kot tudi Mistične šole Horusovega tretjega očesa, avtor prodajnih uspešnic Kako se svet vrti, Konec časa, Zdravljenje Srca in Duše in soavtor knjig Vodnik aplikacij in filozofij – priročnik za Zdravljenje Srca in Duše, Energijske tehnike za osvobajanje duš in Umetnost transference – zdravljenje s sočutjem. Prek neprofitne organizacije Veda čiste svetlobe, ADL, trenutno ponuja intenzivni 9-dnevni trening Zdravljenja Srca in Duše™.

Kot mednarodno spoštovan učitelj in predavatelj je Ken sodeloval na konferencah o zdravju in zdraviteljstvu po vsem svetu. Dogodki Wesak v ZDA in drugje, Vseživljenjski Expo, Festival teles, misli in duš, konference o parapsihologiji, festival Mir v duši (Švedska), festival Telo in duša (Anglija), seminarji produkcije Eno srce, konference mednarodnih svetlobnih delavcev, konferenca Popolno zdravje (Kanada), Zbor članov ZN (New York) in simpozij Solarno srce so le nekateri izmed različnih programov, ki jih je predstavil Ken Page. Prav tako je avtor več člankov za različne časopise in revije ter publikacije o zdravju in duhovnosti, pojavljal pa se je tudi na nacionalni televiziji. Pogosto so ga vabili kot gosta na radio ali kot govornika tako v mnoge centre za metafiziko in cerkve Enosti kot tudi v knjigarne po vseh Združenih državah Amerike in Evropi.

PREČASTITA NANCY A. NESTER

Doktorica znanosti, mojstrica Reiki-ja

Že od rane mladosti je Nancy prejela in sporočala vodstva angelov, vnebovzetih mojstrov in ostalih energij svetlobnih bitij. Njena življenjska izkušnja je ustvarila potrebo po spraševanju in odkrivanju. V več kot tridesetih letih strokovnega dela na področju prava je pridobila koristen vpogled v misli in srca strank ter se naučila sočutja za vse dogodke in okoliščine življenja. Njena filozofija glede življenjskih izkušenj, učenja, deljenja in zdravljenja je bila vedno v Združeni zavesti.

Doktorat Metafizika in stopnje pri študiju religij s poudarkom na primerjavi svetovnih religij je Nancy v zadnjih 35. letih prinesel številne stranke in študente. Kot večletna mojstrica prakticira in uči vse stopnje Reikija. Je posvečena duhovnica ADL in nudi svetovanja s področja odnosov in duhovnosti. Nancy, ustanoviteljica in direktorica Duhovnega centra starodavne modrosti, ADL, je ustvarila uspešen metafizični in duhovni center s polno ponudbo, kjer vsak posameznik dobi ključ za dostop do modrosti znotraj njih samih. Ustvarila je Bioenergetsko prevzorčenje™ in revolucionarno tehniko, imenovano Vrata Quan Yin™, v kateri združuje starodavna vrata (nikoli prej objavljena) za doseganje vibracije zdravljenja s sočutjem.

Nancy Nester je ob tem, da je direktorica Umetnost kristalne svetlobe, ADL, ter so-direktorica Inštituta za večdimenzionalno celično zdravljenje™ in Mistične šole Horusovega tretjega očesa, tudi izvajalka/učiteljica Zdravljenja Srca in Duše™, kjer na seansi uporabi lastno Združeno Energijo™, kombinacijo energije Reikija in treh močnih tehnik Zdravljenja Srca in Duše™. Z dodatnimi izkušnjami kot klinična hipnoterapevtka ter z vizualnim in empatičnim zavedanjem je Nancy pomagala tisočim posameznikom po vsem svetu, da so odkrili dostop do svoje podzvesti in se osvobodili telesnih, čustvenih, mentalnih in duhovnih vzorcev iz lastne preteklosti.

Nancy je tudi usposobljena potrjena mediatorica in poslovna trenerka, za osebni in poslovni uspeh pa ponuja usluge s področja skupinske dinamike in medosebnih odnosov. Nancy s svojim znanjem pomaga posameznikom, da v osebnih in poslovnih odnosih sprejmejo bolj osredotočen in ne toliko na rezultat vezan pristop, kar spodbuja lažje razumevanje in boljšo perspektivo ter dovoljuje ustvarjanje odprtega in varnega prostora. Njena svetovanja so načrtovana tako, da spodbujajo umetnost komunikacije, samozavedanje, osredotočenost, energijo in zaupanje, širijo pa tudi ustvarjalnost, zadoščenje in blaginjo.

Tako Ken Page kot Nancy Nester sta preživela neprijetnost, poznano kot rak. Svoje življenjske izkušnje in znanja s področja nege Hospic ponujata posameznikom in njihovim družinskim članom, ki

so obkroženi s kriznimi situacijami, neozdravljivimi boleznimi, šibkostjo in energijsko dinamiko katere koli življenjsko nevarne situacije ali neharmonije.

Umetnost kristalne svetlobe – Clear Light Arts, ADL – mesečno ponuja brezplačne elektronske novice, ki dosegajo na tisoče posameznikov po vsem svetu. Naročite se na www.kenpage.com

Prek Inštituta so trenutno na voljo naslednji izdelki:

KNJIGE:

Avtor Ken Page:

Zdravljenje Srca in Duše

Kako se svet vrti

Popotnik na koncu časa: biografija

Kako se očistiti, se osvoboditi starih energij in občutiti svobodo: Ustavi se – poglej – prisluhni

Avtorja Ken Page in Nancy Nester:

Vodnik aplikacij in filozofij – priročnik za Zdravljenje Srca in Duše

Zdravljenje Srca in Duše: Energijske tehnike za osvobajanje duš

Umetnost transference: Zdravljenje s sočutjem

Avtorica Nancy Nester:

Iniciacija čakr z Vratih Quan Yin

Priročnik o čakrah in Vratih Quan Yin

V igri odnosov – Igramo napad ali obrambo?

DVD-ji:

Dih Žive Svetlobe™

Zdravljenje in čiščenje živali

Delavnica Zdravljenje živali

Delavnica Nebesa na Zemlji

ZGOŠČENKE:

Holografski zdravilni toni in sveti zvoki

Sveti toni in glasba Zemlje z delfini in kiti

Uvod v Zdravljenje Srca in Duše

in več. Obiščite www.kenpage.com za informacije o izdelkih, cenah in naročanju.