

ZULMA
REYO



ZRODENIE
VEDOMIA

SMRŤ EGA

First published in 2024 by Zulma Reyó
in partnership with LightEn Publishing

light-en.org

Copyright © Zulma Reyó, 2024

The author asserts her moral right to be identified as the author of this work. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without prior written permission of the authors. While every effort has been made to trace the owners of copyright material reproduced herein, the author and publisher would like to apologise for any omissions and will be pleased to incorporate missing acknowledgements in any future editions.

ISBN English Print : 978-1-916746-10-7

ISBN English eBook: 978-1-916746-11-4

Cover design by Dominic Forbes

Interior page design and layout by Karen Lilje

All illustrations by Cameron Gray, except where otherwise credited.



LIGHTEN

LIBRARY OF LIGHT

*Mojim milovaným študentom, ktorých odvaha čeliť
životu a sebe samým v hľadani Pravy ma neprestáva
udivovať a inšpirovať.*

SVEDECTVÁ

Napísané študentkami a študentmi, ktorí absolvovali proces smrti a znovuzrodenia na the Zulma Rey School of Consciousness

Absolvovala som proces smrti a znovuzrodenia opísaný v tejto knihe počas dvojtýždňového obdobia na Zulma Rey School of Consciousness. Bola to zároveň najbolestivejšia a najkrajšia skúsenosť môjho života. Tento proces mi umožnil skutočne prevziať zodpovednosť za úplne všetko vo svojom živote – ZA VŠETKO. Na jeho konci som cítila lásku k sebe samej a ku všetkému stvoreniu, akú som dovtedy nikdy nezažila. Do hĺbky som pochopila, že moja Prítomnosť je mojou inšpiráciou a mojou Pravou Láskou. Videla som, ako som počas päťdesiatich rokov svojho života spôsobila bolesť a tiež jej veľa prežila, ale „odišla“ som s hlbokým vedomím, že som nezlyhala – a nezlyhali ani tí, ktorých cesty sa spojili s mojou, nech už bola trauma akákoľvek veľká. Toto bolo viac než Odpustenie. Bola to Sloboda a bola to Láska.

KH (1. ROČNÍK)

Proces smrti a znovuzrodenia je najnáročnejšia, najtransformujúcejšia a najoslobodzujúcejšia duchovná a osobná cesta, ktorú som kedy podstúpil. Dokázal som sa postaviť svojim najhlbším tieňom, čeliť im priamo a priznať si, že sídlia vo mne. Tiež som si spomenul, že som bol obeťou zneužívania, manipulácie a opustenia, ku ktorým došlo, keď som bol dieťaťom, a ktoré zanechali stopy na mojich presvedčeniach a osobnosti, čím brzdili môj rozvoj. Vyhľadal som pomoc psychológov, absolvoval terapeutické sedenia a bol súčasťou niektorých z najznámejších duchovných programov na svete, ako napríklad Art of Living. Všetko toto mi pomohlo, ale nič sa nevyrovná hĺbke tohto procesu. Prichádza zvnútra – z čelenia samému sebe. Bol som zvyknutý jasne rozoznať, keď mi ubližovali vonkajšie okolnosti, a nechcel som alebo som nedokázal si priznať, že sila je vo mne, že to závisí odo mňa. Bolo to nepríjemné a osobne som sa tomu radšej vyhýbal. Jednoduchšie a pochopiteľnejšie sa stalo obviňovať rodičov, svoje okolnosti, dokonca aj svoj strach. Uvedomenie si, že som ubližoval a bolo ublížené aj mne, odpustenie druhým aj sebe zo srdca mi umožnilo žiť každodenný život ako nový muž – lepší manžel, lepší otec, lepší podnikateľ a predovšetkým LEPŠIE JA SOM.

MP (3. ROČNÍK)

Skúsenosť so smrťou a znovuzrozením bola pre mňa hlboká a život meniaci, pretože mi umožnila zbaviť sa nízkofrekvenčných energií, ktoré som si niesla celý život, ale patrili traumám mojej mamy. Teraz chápem, že boli jej a nemala som zodpovednosť niesť ich ďalej! Zbavenie sa ich bolo fyzicky oslobodzujúcim zážitkom a oslobodilo ma to byť sama sebou a cítiť, kým naozaj SOM! Toto prinieslo späť do môjho života svetlo, lásku a radosť, ktorú si môžem užívať a späť odovzdávať svetlu! Som navždy vďačná!

CS (2. ROČNÍK)

Hlboká práca Zulmy na téme smrti a znovuzrodenia sa dotkla samotného jadra mojej bytosti. Keď som prechádzala týmto transformačným putovaním, ocitla som sa tvárou v tvár hĺbkinám svojej vlastnej duše, konfrontovaná s najtemnejšími zákutiami svojej existencie. Bol to proces poznačený bolestivým uvoľnením bremien mojej minulosti a nádherným znovuprebudením. Prostredníctvom tejto život premieňajúcej odysey som dospela k hlbokému pochopeniu, že skutočné odpustenie začína činom odpustenia sebe samému. Keď som pustila bremená, ktoré som tak dlho niesla, odkryla som nový pokoj, ktorý vyžaroval zvnútra. Táto skúsenosť presiahla obyčajné znovuzrodenie; bola to premena duše. Uvedomila som si, že skutočná podstata života nespočíva v hromadení majetku či úspechov, ale v možnosti zamerať sa na osobný rast a neustále úsilie stať sa lepšou verziou seba samej. Zulmine učenie žiarivo osvetlilo moju cestu a slúži mi ako sústavná pripomienka, že v odpustení, púšťaní a nachádzaní vnútorného pokoja odomykáme dvere vlastnej transformácie – a práve tam leží kľúč k skutočne dobre prežitému životu.

LC (4. ročník)

Zomierať znamená žiť. A žiť znamená učiť sa Milovať. Milovať seba, milovať teba, milovať jeden druhého. Mať hlbokú túžbu vibrovať z tohto stavu Bytia je zlučiteľné iba s pevným objatím života, nechávajúc za sebou nadbytočné bremená emočných a mentálnych dimenzií, ktoré ma obmedzujú a brzdia v naplnení môjho životného poslania. Čím hlbšie som išla do jadra svojich životných skúseností, tým zreteľnejšie bolo vidieť, ako všetko dáva zmysel v rámci vyššieho plánu. Toto uvedomenie mi nesmierne pomohlo získať múdrejší, svetlejší a súcitnejší pohľad na seba aj na ostatných. S úplnou slobodou, prijatím a zodpovednosťou byť tým, čím som. Som plne presvedčená, že prejsť procesom smrti a znovuzrodenia je vnútorným volaním duše, aby som sa vyzliekla pred zrkadlom svojho života, odvážila sa pozrieť za svoj odraz a stretla sa s tým, kým naozaj som. Cítim, že tento proces očisty je nevyhnutný pre každého, kto kráča cestou služby ľudstvu. Práve to ma viedlo k tomu, aby som vyhľadala Zulmu a stala sa súčasťou Školy Vedomia. S vďačnosťou za zdieľanie týchto vzácných chvíľ spolu...

ZV (3. ROČNÍK)

Pod vedením mojej učiteľky Zulmy a jej skúseného tímu som sa vydala na hlbokú cestu smrti a znovuzrodenia. Ich neustála prítomnosť mi poskytovala hlbokú studnicu podpory, keď som sa ponárala do hĺbok svojej osobnej histórie, svojej bolesti a svojej vlastnej duše. S neochvejnou odvahou som otvorila svoje srdce, čo umožnilo, aby sa proces uvoľnenia, odpustenia a uzdravenia mohol naplno rozvinúť a nakoniec mi dovolil rozlúčiť sa s tým, o čom som kedysi verila, že je mojím jadrom. Uvedomila som si, že to bol len príbeh môjho života, nie moja skutočná podstata. Slúžilo to ako súbor nástrojov, ktorý mi umožnil objaviť „NAČO?“ mojich skúseností namiesto uviaznutia na otázke „PREČO?“. Počas meditácie som prekročila hranice individuality a stala sa jednotou so slnkom, zemou, vzduchom a vesmírom. Moja vibrácia sa zladila s hviezdami, čo viedlo k blaženému znovuzrozeniu, ktoré ma hlboko spojilo s čistou radosťou zo života.

SL (4. ROČNÍK)

Mala som to šťastie zažiť proces smrti a znovuzrodenia ako súčasť kurzu Vnútorňá Alchýmia, ktorý ponúka Zulma Reyo School of Consciousness. Pred začiatkom som cítila miernu obavu, pretože slovo smrť môže vyvolávať strach a nebolo mi jasné, čo alebo kto má zomrieť. Proces smrti a znovuzrodenia sa stal najcennejšou, život meniacou skúsenosťou, akú som kedy mala, pretože mi umožnil skutočne vidieť, ako moje vzorce a osobnostné črty doteraz riadili môj život. Bola som starostlivo vedená k postupnému odbúraniu vrstiev svojej osobnosti, aby som sa dostala k svojej Prítomnosti, k svojmu Ja. Podarilo sa mi uvoľniť a spracovať mnoho potlačených emócií. Tým som dokázala vidieť, ako moje očakávania ubližovali iným, ako sa prejavovala moja bolesť a pocity opustenia. Pocítila som lásku, akú som nikdy predtým necítila, a dokázala som cítiť súcitiť, odpustenie a lásku k ľuďom okolo mňa – najmä k tým, ktorí mi spôsobili najväčšiu bolesť. Pocítila som dar slobody. Z tejto skúsenosti som si vytvorila nové životné dohody, podľa ktorých odvtedy žijem. Výsledkom je, že môj život sa zmenil aj moje vzťahy sa zmenili – všetko k lepšiemu. Proces mi umožnil rozpoznať mnohé vzorce, ktoré som opakovala, a dal mi príležitosť ich opustiť. To, čo zomiera, sú časti osobnosti, ktoré ti už neslúžia – ego. A to, čo sa rodí, je nová verzia teba, obohatená o lásku, pravdu a múdrosť získanú z tejto skúsenosti.

VJ (1. ROČNÍK)

Podstúpiť proces smrti a znovuzrodenia na Zulma Reyo School of Consciousness pre mňa znamenalo zažiť bolesť aj radosť, postaviť sa svojim vnútorným anjelom aj démonom a zosúladiť myseľ i emócie, aby som našiel intuíciu srdca. Proces smrti a znovuzrodenia pre mňa znamenal cestu transformácie, ktorá nielenže vykorenila množstvo bolesti, ale ma aj priviedla na cestu očisty a uzdravenia. Táto skúsenosť je mocným nástrojom na pochopenie, že s jasnosťou môžeme objaviť svoje pravé JA a umožniť mu prejaviť sa slovami i činmi.

TF (3. ROČNÍK)

Nikto sa nechce konfrontovať s vlastnou smrteľnosťou. Prechádzame životom s akýmsi kolektívnym deficitom pozornosti, utlmení voči hlbším otázkam, ktoré nám život kladie. Ale ako by ste sa cítili, keby ste vedeli, že vám ostávajú iba dva týždne života na tejto zemi? Presne to som zažil počas procesu smrti a znovuzrodenia v Škole Vedomia Zulmy Reyo. Fascinujúce a desivé zároveň. Prinútilo ma to čeliť tomu, kým som bol viac ako 50 rokov a ako veľmi sa to líšilo od osoby, za ktorú som sa považoval. No tým, že som našiel odpustenie pre svoje vlastné chyby, dokázal som odpustiť aj iným – cez bolestivé spomienky a životné lekcie, ktoré mi priniesli. Tým, že sa mi otvorili oči pre vnútornú krásu všetkých ľudí – priateľov, rodiny a dokonca aj nepriateľov – som dokázal nájsť krásu aj v sebe.

GB (2. ROČNÍK)

Pre mňa proces smrti a znovuzrodenia znamenal radikálnu zmenu v pohľade na môj život, na to, čo som vytvoril a čím v skutočnosti som. Znamenal prevzatie zodpovednosti za moje výtvary, za môj život a moje vzťahy, a to bez obviňovania kohokoľvek – vrátane seba samej; pozerajúc sa na to všetko očami mojej Božskej Prítomnosti a prijímajúc to z tohto bodu – seba aj všetkých ľudí, ktorí sú súčasťou môjho života (rodinu, priateľov, nepriateľov...). Znamenalo to narazenie na dno, cítenie hlbkej bolesti, ktorú v sebe nosíme a pred ktorou celý život utekáme. Prestať utekať, ale čeliť jej, precítiť tú bolesť a byť schopná ju držať s láskou, naplňovať tú obrovskú prázdnotu vo vnútri svetlom môjho JA SOM. V tomto celom procese sa stávate ľudskejšími a uvedomíte si, že vaša bolesť je bolesťou ľudstva. To vám dáva nový, súcitnejší a láskavejší pohľad na seba a na ostatných bratov a sestry. Veľkým darom, ktorý mi tento proces priniesol, je istota, že nie som sama, že moje JA SOM ma podopiera a že smrť neexistuje. Nielen to vedieť, ale to aj zažiť a precítiť vo vlastnej bytosti – je presne to, čo sa v tomto procese deje, a dáva vám radikálne odlišný pohľad na život. Postaví vás to do situácie absolútnej vnútornej sily, úplnej dôvery v seba a v Boha, ktorý vás vždy podporuje. To mení váš vnútorný svet a tým aj ten vonkajší, takže strach sa rozplýva a vy môžete dávať lásku a byť jej príkladom, schopným priniesť túto veľkú Pravdu ľuďom okolo vás. Výsledkom je žiť v mieri so sebou samým a so svetom, chápať ľudskú bolesť súcitnejšie a žiť život vo svetle a plnosti. Znamená to vedieť, ako sa pozeráť očami srdca.

EL (3. ročník)

OSOBNÉ POĎAKOVANIA

Môj dlh voči ľuďom, ktorí mi umožňujú tvoriť a starať sa o mňa, je nekonečný. V tomto duchu stojí na čele dlhého zoznamu poďakovaní môj oddaný tím učiteľov a študentov v Zulma Rey School of Consciousness – za každodenné a neustále objavovanie toho, že život je vzácny a večný. Najnovším, no rozhodne nie menej dôležitým, z krásnych ľudí, ktorí obohacujú môj život, je Colm Holland – môj omnoho viac než len editor, brat-duša a priateľ, ktorý sa objavil v mojom živote ako anjel svetla a jasného videnia. Dokázal vložiť moje pomerne rozvláčne, trochu poetické texty do správnej perspektívy a súdržnosti. Musím vyjadriť svoju vďačnosť jemu aj Valerii, ktorá ho objíma a inšpiruje rovnakým spôsobom, akým on podporuje mňa v mojom písaní.

ZULMA REYO

OBSAH

Svedectvá	v
Osobné poďakovanie	ix
Zoznam ilustrácií a diagramov	xv
Slovník kľúčových pojmov	xvi
Predslov autorky	xxiii
Poďakovanie zdrojom	xxvii
ÚVOD	1
Prečo sa bojíme smrti?	1
Hľadanie našej identity	2
Zrodenie samého seba	3
Cesta posmrtným životom	4
Prax Majstrov a zažívanie učení v tejto knihe	7
ČASŤ PRVÁ: STELESNENIE	13
Počiatočný zostup	14
Ťah Zeme	17
Materializácia	18
Sprievodcovia, duchovní priatelia a vplyvy	21
Fyzické narodenie a iné traumy	23
Sebarozvoj	25
Ďalšie etapy vývoja	26
Dimenzie Bytia	27

DRUHÁ ČASŤ: ODETELESNENIE 31

Cesta návratu 32

Umieranie s cieľom 33

Vedomé umieranie 33

Fyzická smrť a smrť ega 34

Oddelenie prvkov fyzického tela 38

Dráha Vedomia 39

ČASŤ TRETIA: ČISTENIE CESTY K STÁVANIU SA 43

Listy na rozlúčku – cvičenie 44

Pálenie listov 87

Životné lekcie 89

ČASŤ ŠTVRTÁ: PROCES SMRTI EGA 93

Prípravná meditácia 95

Proces 101

Obnovenie 114

Nové životné dohody 116

ČASŤ PIATA: KARMA A PROCES SMRTI 121

Karmické koleso 122

Bardo 124

Realita mysle 126

Sily Svetla 126

Za jedno s Bohom 128

Obrodienie a znovuzrodienie 130

Túžba 130

Karmické impulzy 131

Púšťanie a priťahovanie pozitívnej energie 131

Rozlišovanie a rozvoj 132

Reinkarnácia 134

Let Lásky: meditácia o túžbe 134

ČASŤ ŠIESTA: PRÍLOHA 141

Zhrnutie dávnej múdrosti o smrti a znovuzrození 142

Staroveký pohľad na realitu 143

Starovekí Egypťania 145

Tibetská tradícia 147

Aztékovia 149

Mayská tradícia 150

Epilóg 153

ZOZNAM ILUSTRÁCIÍ A DIAGRAMOV

Motýľ	xxii	Zážitok počas karmy	120
Alchymické Zosúladenie	8	Karmické koleso	123
Prax Majstrov	12	Realita mysle	125
Iskra	14	Sily Svetla	127
Ťah Zeme	16	Znovuzrodenie	129
Integrácia vedomia	18	Egyptania	145
Proces formovania tvaru	20	Tibeťania	148
Formovanie srdcovej a korunnej čakry	22	Aztékovia	150
Pôrodná trauma	24	Mayovia	151
Sekvencia čistenia aury	28		
Cesta návratu	30		
Fyzická smrť a smrť ega	35		
Oddelenie prvkov fyzického tela	37		
Proces smrti a dimenzionálne úrovne	39		
Smrť ega	92		
Trojplameň	113		

SLOVNÍK KLÍČOVÝCH POJMOV

Alchymické Zosúladenie

Energetický okruh vytvorený prepojením Zeme a nebies. Posúva vnímanie z bežného, hustejšieho uvedomenia nižších fyzických, emocionálnych a mentálnych energií k pozdvihnutému pohľadu Duchovného Ja. Jeho praktizovanie ovplyvňuje fyzickú bunkovú štruktúru tela tým, že ju prekóduje do vzorcov Svetelnej substancie. Tiež je známy ako Alchymický Okruh a Prax Majstrov.

Anjeli, sprievodcovia, duchovní priatelia

Ide o bytosti prebývajúce vo vyšších dimenzionálnych sférach, ktoré obklopujú a pomáhajú vteleným ľuďom naplniť ich pôvodné zámery v aktuálnom vtelení. Ludskej bytosti je pridelený strážny anjel, ktorý je pod vplyvom ďalších anjelov, ktorí pracujú pod vedením veľkých učiteľov a majstrov vyššieho dimenzionálneho života. Všetci anjeli reagujú okamžite na volanie ľudí, keďže ich poslaním je vyžarovať kvality alebo cnosti, ktoré stelesňujú. Ich hlavný cieľ je preniknúť do aury človeka s konkrétnou kvalitou, ktorá je považovaná za najpotrebnejšiu – či už ide o pokoj, odvahu, alebo lásku.

Sprievodcovia môžu byť rôzni ľudia, ktorí už neobývajú fyzickú rovinu a prisľúbili pomoc ľudstvu. Každý človek má svojich sprievodcov. Ich práca je neúnavná a väčšinou zo strany ľudí neuznaná. Sprievodca môže tiež pôsobiť pod vedením Majstra a v jeho rozšírenej aure. Každá ľudská bytosť, či už si to uvedomuje, alebo nie, je pod vedením Majstra, ku ktorému patrí lúč jeho duše.

Duchovní priatelia pozitívne vplývajú na supervedomie jednotlivca a sú priťahovaní buď bývalým priamym vzťahom, alebo spriaznenou rezonanciou s vtelenou ľudskou bytosťou.

Astrálny a astrálna sféra

Astrálna sféra je mnohorozmerný fenomén. Nižšia astrálna dimenzia zrkadlí tretiu dimenziu a predstavuje energetické pole vibračne nižších myšlienkoformiem, ktoré zosilňujú sebecké, nevedomé správanie. Vyššia astrálna sféra odráža priaznivé myšlienkoformy vyšších frekvencií. Astrálna sféra zahŕňa astrálne bytosti a „schránky“ ľudských bytostí, ktoré sú stále pripútané k fyzickej existencii.

Aura, Aurické pole

Energetické pole obklopujúce ľudské telo, ktoré odráža povahu a kvalitu energetických polí alebo tiel, ktoré ho vytvárajú. (Pozri *Éterické telo* na nasledujúcej strane.)

Bardo

V tibetskej tradícii je *Bardo*, alebo ako sa niekedy nazýva *Bardo Thödol*, prechodný, medzistavový alebo liminálny stav medzi fyzickou smrťou a znovuzrodením.

Bytie, stavy bytia, dimenzie bytia

„Bytie“ alebo „stav bytia“ označuje primárnu, nehmotnú skúsenosť Ducha ako prejaveneho Vedomia. Ide vibračne o jednu úroveň pod neprejavým Duchom. Bytie je veľmi blízke duši a je všeobecným pomenovaním pre individualizovaného Ducha. Bytie sa prejavuje v dimenziách ako rôzne „stavy“ bytia.

Vedomie a vedomie

Keď je písané ako Vedomie, označuje prvý a základný prejav Ducha a Zdroja. Keď je písané ako vedomie, označuje aktivitu uvedomovania si v stelesnenom človeku.

Dimenzie

Dimenzie sú stupne prispôsobenia sa Duchovného Ja, ktoré sa stávajú postupne hustejšími, keď Duchovné Ja putuje do fyzického stelesnenia. Každé štádium definuje schopnosť Inteligencie pracovať s prvkami, ktoré siahajú od rozsiahleho kozmického vedomia až po najmenšie detaily v hmote.

Ego, ego ja

Ego je nevyhnutná a jedinečná osobná perspektíva Ja počas inkarnácie. Osobnosť je vybudovaná okolo jeho štruktúry. Ego je obal (ktorý je v každom živote iný) pre prejav alebo vyjadrenie duše. Je to energetická entita, ktorá nesie esenciálnu individualitu – konečné osobné „ja“, ktoré slúži ako nástroj vyššieho Duchovného Ja, JA SOM. Toto je význam výroku „Ja som, ktorý SOM“, afirmácia určená na neustále opakovanie.

Egoizmus a smrť ega

Ego treba odlišovať od egoizmu, ktorý predstavuje sebastrednú osobnosť. Očistenie ega od egoizmu sa nazýva smrť ega – je to proces, pri ktorom sa vtelená individualita očisťuje od svojich nižších astrálnych pripútaností. Cieľom našej práce je zachovať jedinečnosť osobného ja a zároveň rozpustiť nečistoty, ktoré ho zahmlievajú, ako sú základné strachy o prežitie, posadnutosť vlastnou dôležitosťou a potreba dominancie.

Elektronická Slnčná Prítomnosť

Toto je názov pre Prítomnosť individuálneho Božského Ja alebo toho aspektu Duchovného Ja, ktorý sa vzťahuje na Absolútny Nekonečný Stav Bytia, ktorý niektorí nazývajú Boh. Vníma sa ako intenzívne elektronické pole frekvencií presahujúcich ľudský rozsah, ktoré vo svojej plnosti pripomína žiariace slnko. Tiež sa nazýva Slnčná Prítomnosť alebo Prítomnosť JA SOM a rezonuje v srdci každého vteleného človeka ako osobné JA SOM.

Éterické telo, éterický dvojník, éterický náprotivok

Éterické telo je presnou replikou fyzického tela, ale zatiaľ čo fyzické telo je zložené z hmoty, éterické je tvorené jemnou substanciou, ktorá pozostáva zo silových línií, ktoré sa prejavujú vo vnútri fyzického tela ako energetické dráhy.

Veľké dielo

Známe aj ako Prax Majstrov, Veľké dielo je tradičný alchymický pojem používaný na vyvolanie *Alchymického Zosúladenia*.

Ja, Vyššie Ja, Vyššia Inteligencia, Vyšší Duch, Vyššia Mysel, Kristove Ja, Inteligencia-Prítomnosť

Vyššie Ja, odlišené od nižšieho ja, predstavuje povýšené ľudské vedomie vo vyššom frekvenčnom „tele“. Keď osobnosť integruje skúsenosti svojho nižšieho tela v hmote, zladí sa so stavom Bytia ako duša a stane sa plne vedomou osobnosťou. Vyššie Ja alebo Inteligencia-Prítomnosť je frekvencia holistickej alebo Vyššej Inteligencia, ktorá potom umožňuje osobnosti fungovať interdimenzionálne. Ľudským evolučným cieľom je dosiahnuť a udržať túto vibračne vyššiu formu ja a stať sa zjednoteným s dušou.

Zdrojová sila

Zdrojová sila v človeku je nevyhnutne pod vplyvom duše, ktorá sa vždy usiluje o vyjadrenie, bez ohľadu na úroveň uvedomenia jednotlivca. Pre nás predstavuje silu dobra.

Karma, Karmická rada

Sanskritský pojem pre kruh energie spätnej väzby vytvorený jednotlivcom prostredníctvom jeho interakcie s ostatnými a so životom. Bežne sa označuje ako „zákon príčiny a následku“. Existuje „pozitívna“ a „negatívna“ karma. Karmická rada, známa aj ako Páni karmy, je energetické telo ôsmich nanebovzatých majstrov, ktorým bola zverená zodpovednosť za vykonávanie spravodlivosti a vynášania rozsudku nad karmou, milosrdenstvom a súdom v mene každej duše na Zemi.

Svetlo, Svetelný jadrový bod, Domov

Keď je písané ako Svetlo, označuje vyžarovanie Ducha alebo Zdroja – jadro hmoty a jeho transformačný činiteľ. Tvoj Domov je Svetlo.

Keď je písané ako svetlo, označuje sa tým bežne chápané elektromagnetické žiarenie. Svetlo aj svetlo majú podobnú funkciu – odhaľovať podstatu reality.

Jednota, Zákon jednoty, Zákon svetla, Zákon lásky

Jednota alebo Zákon jednoty sa vzťahuje na neexistenciu oddelenosti alebo duality.

Keď si myseľ osvojí všeobjímajúce vlastnosti Svetla, myslenie sa povznáša nad polaritu hmoty na úroveň Vyššej Mysle, ktorá funguje v súlade so Zákonom jednoty. Jedinec potom vníma svet inak – začína chápať fungovanie celku. Mysleľ a emócie nadobúdajú nové vyjadrenie, stávajú sa jemnejšími a súcitnejšími.

Osobné Energetické Telá

Osobné Energetické Telá sú celé energetické polia alebo „telá“, ktoré súvisia s fyzickou, emocionálnou alebo mentálnou aktivitou. Spájajú sa s nižšodimenzionálnymi potrebami osobnosti a majú len málo spoločné s Duchovným Ja.

Vedomé Zameranie Človeka

Vedomé Zameranie Človeka označuje pohyblivé a subjektívne centrum pozornosti, ktoré zahŕňa naše osobné priority. Vedomé Zameranie Človeka môže byť riadené nevedomou či automatickou osobnosťou, alebo vedomou osobnosťou (Vyším Ja).

Psyché

Psyché sa chápe ako povaha osobného ja, ktorá zahŕňa jeho emocionálnu podstatu a túžby. Tá sa pohybuje od najnižších inštinktívnych odchýlok až po najvrúcnejšie vlastnicke prejavy v osobných väzbách a vzťahoch. Psyché je tiež osobná identita, ako ju vnímame prostredníctvom vzťahov s ostatnými.

Psychická povaha

„Psychická povaha“ človeka je aspekt jeho emocionálnej vnímavosti. Psychická povaha sa približne rovná „emocionálno-túžobnej povahe“, ktorá zahŕňa rozsiahle astrálne sféry – od najnižších inštinktívnych odchýlok až po najvrúcnejšiu vlastnícku pripútanosť v osobných vzťahoch. Všetko, čo sa týka osobnosti, jej potrieb a túžob, spadá do kategórie „psychickej alebo emocionálnej povahy“. Dimenzionálne zodpovedá psychická sféra tieňu tretej dimenzie – tomu, čo sa mohlo alebo nemuselo zhmotniť do konkrétnych vecí či zážitkov. To umožňuje človeku naladiť sa na myšlienky a pocity iných ľudí tak, akoby boli jeho vlastné.

Reinkarnácia, znovuzrodenie, obrodenie

Tieto pojmy označujú štádium opätovného vtelenia Duchovného Ja do fyzickej roviny známej ako tretia dimenzia. Všetky tri znamenajú to isté, no každý pojem osvetľuje trochu iný aspekt opätovného vtelenia. Reinkarnácia – do tela. Znovuzrodenie – do nového cyklu. Obrodenie – zrodenie nanovo.

Služba

Služba sa vzťahuje na rôzne formy, ktoré predstavujú pravý účel vtelenia Duchovného Ja vo svete. Zahŕňa nezištné zameranie energie a činov v prospech ľudstva a služby Svetlu.

Duša

Stav Bytia vibračne medzi Duchom a telom. Duša je nosičom Ducha a uchováva súhrn skúseností a integrovaných lekcí získaných počas mnohých inkarnačných cyklov. Ako nádoba aj obsah zároveň slúži ako sprostredkovateľ medzi nižším ja (prejaveným človekom) a Duchom.

Zdroj, Duch, Pravda, Podstata, Absolútne

Neprejavený princíp Jednoty, Podstaty, Absolútne a Pravdy, ktorý stojí za všetkým stvorením.

Iskra

Iskra predstavuje časticu podobnú atómu, ktorá je vyžiarená z Absolútne alebo Ducha ako jeho replika. Vydáva sa na cestu cez rôzne hustoty Svetelnej substancie a dimenzionálneho života, až kým sa nezakotví v hmote a nezíska DNA „obal“ podľa rodičovskej línie. Je jadrom vteleného ľudského Vedomia ako Svetlo v hmote.

Tretodimenzionálna osobnosť

Osobnosť môže byť iba trojrozmernou entitou. Keď sa používa v spojení s výrazom „trojrozmerná“, zdôrazňuje sa tým, že ide o obyčajnú osobnosť, ktorá ešte nebola zušľachtená do rámca vyššej, osvietenejšej mysle.

Prázdne jasné svetlo

Toto je vízia Všetkého alebo Celku – ktorú človek môže mať, príliš žiarivá na to, aby sa v nej dali rozlíšiť akékoľvek formy, a zdanlivo prázdna od akýchkoľvek foriem. Ide tiež o stupeň maximálneho osvietenia v tibetskej budhistickej terminológii počas stavu *Bardo*, keď sa Vedomie vracia späť do svojho Ja. Opisuje supervedomý zážitok novozosnulého po oddelení ducha od telesnej schránky; je možný len vtedy, ak zosnulý dosiahol stav bezžiadostivosti alebo osvietenia schopného zlúčiť sa s najvyššími frekvenciami kozmickej podstaty. Je „jasné“, pretože obsahuje všetko. Je „prázdne“, pretože je zbavené všetkého pozemského významu.

Koleso šťastia

Osemlúčové koleso, ktoré znázorňuje pohyb, postupné a večné cykly prírody a je prepojené s Kolesom karmy.



PREDHOVOR AUTORKY

„Často mám pocit, akoby som neustále umierala a znovu sa rodila. Niekedy sa nedokážem stotožniť s osobou, ktorou som bola minulý rok, ba dokonca ani minulý mesiac – a predsa niečo z toho, kým som vtedy bola, hoci by to bolo pred päťdesiatimi rokmi alebo životmi, pretvára a prepája všetky osoby, ktorými som bola.“

ZULMA REYO, *Vnútoraná Alchýmia*

V revidovanom vydaní *Vnútornej Alchýmie* som stručne spomenula svoje myšlienky a skúsenosti týkajúce sa smrti a umierania.¹

Mojím úmyslom vždy bolo tieto myšlienky ďalej rozvíjať, pretože si zaslúžia oveľa väčšiu pozornosť, než akú im bolo vtedy možné venovať. Práve preto sa zrodila táto kniha. Moje uvažovanie prešlo mnohými vrstvami smrti a znovuzrodenia ešte predtým, než sa slová dostali na tieto strany. Jedným z dôležitých životných ponaučení je, že každý aspekt nášho vývoja v sebe nesie prvky smrti a že proces skutočnej duchovnej práce si vždy vyžaduje, aby sme zomreli a znovu sa narodili.

Vo *Vnútornej Alchýmii* som vysvetlila, že naše vtelenie prepožičiava Vedomiu textúru hmoty ako odev, ktorý podlieha prírodným zákonom, rozkladu a nakoniec sa rozpadne. Fyzická smrť je ako výmena odevu: odhalenie a prežívanie priehľadnosti Duchovného Ja ako prebývajúceho Vedomia.

Pravda je taká, že neustále zomierate. Každý výdych je spontánnym uvoľnením energií, zvyškov myšlienok a pocitov; každý nádych prináša novú možnosť vyjadrenia, prísun nového vzduchu (alebo Svetla). Zomierate každý deň. Každú noc, keď idete spať, zomierate – a keď sa prebudíte, znovu sa zrodíte. Každá významná energetická skúsenosť je istým druhom smrti; dokonca aj samotný akt lásky je skúsenosťou smrti. Taký je náš fyzický život.

To, ako emocionálne a mentálne prežívate a reagujete na smrť počas života vo vtelení, je neoddeliteľnou súčasťou duchovného vývoja. Musíte sa aktívne venovať premene egoizmu a podporovať modalitu,

Pravda je taká, že
neustále zomierate.
Každý výdych je
spontánnym uvoľnením
energií, zvyškov
myšlienok a pocitov.

¹ Reyo, Z. (2021). *Vnútoraná Alchýmia: Cesta Majstrovstva*. LightEn Publishing, str. 279 – 281.

ktoré sú naladené na prebúdajúcu sa dušu. *Vnútoraná Alchýmia* zámerne vyvoláva od začiatku odpútanie sa od tela aj osobnosti, pričom zároveň pestuje autentickosť a individuáciu na úrovni vedomia. Toto sa deje presunutím referenčného bodu zo samostatného ja na širšie duchovné vedomie. Nasledovaním procesu *Vnútornej Alchýmie* môžete dať zrod sebe samému – alebo inými slovami: pretvoriť svoje energetické telá v súlade s pôvodnými vzormi dokonalosti, ktoré určuje Duch, a tým transformovať alebo prebudovať osobnosť.

— Každá duchovná cesta si vyžaduje, aby ste sa naučili rozlišovať, odovzdať sa, primerane vzdorovať a udržať zvýšenú úroveň intenzity a sústredenia. —

Za fyzickým životom existuje nekonečno. Cesta posmrtným životom, ako ju odhaľuje staroveké učenie naprieč vekmi, vás vystavuje náročnejším skúškam než tie, ktorým čelíte v každodennom živote. Každá duchovná cesta si vyžaduje, aby ste sa naučili rozlišovať, odovzdať sa, primerane vzdorovať a udržať zvýšenú úroveň intenzity a sústredenia. Od vás sa žiada, aby ste si rozvinuli schopnosť odolávať ilúziám a tým myšlienkoformám, ktoré tvoria vašu emocionálnu a mentálnu záťaž. Je vám ukázané, ako stelesniť silu v jej rôznych prejavoch. Ste povzbudzovaní, aby ste stíšili bzukot mysle, aby ste mohli vnímať to skutočné za iluzórnym, a učíte sa utíšiť víry emócií rozvíjaním zmyslu pre účel a integritu.

Úspech na ceste posmrtným životom znamená dosiahnutie úrovne majstrovstva; neúspech znamená, že ste uvrhnutí do nižšej úrovne života, ku ktorej vás pritiahli vaše vlastné návyky.

Smrť vám poskytuje príležitosť na najvyššiu alchýmiu.

Ale na spustenie tejto premeny nemusíte čakať na moment fyzickej smrti. Proces začína vami – teraz.

Téme smrti sa venujem v písaní a prednáškach už viac než štyri desaťročia a stále je to výzva. Ľudia sú touto témou rovnako priťahovaní, ako aj odpudzovaní, a majú z nej strach. Aby sme mohli hovoriť o smrti a umieraní, musíme čeliť životu – a len málokto je ochotný prijať úplnosť svojho života: to dobré i menej dobré.

Človek je len zriedka spokojný s priebehom svojho života – ľutuje mnohé rozhodnutia, je nostalgický za určitými okamihmi a mnohé neprežité podnety ešte stále čakajú na svoje naplnenie. Nikto nechce skočiť do neznámeho územia zaťažený fantáziami, ktoré odrážajú poverčivú náladu jeho života, a nikdy sa nezdá, že by bolo dosť času na uskutočnenie všetkých túžob. No tým najdesivejším zostáva zrejmy fakt, že len málokto chápe zmysel života. Žiť úplnosť vlastného života a nazerať

naň s pokojom, zrelosťou a vďačnosťou je úlohou tých, ktorí prijali podstatu času a nadčasovosti.

Hovoríme o objatí večnej prítomnosti, Boha či Vedomia. Tajomná hĺbka TERAZ je nepochopiteľne fascinujúca, nedotknuteľná a vyzývajúca. Nedá sa pochopiť racionálnym spôsobom. Je to podstata ticha, meditácie, modlitby a spojenia – spolu s nevyhnutnou štruktúrou, ktorú život nadobúda, keď sa stretáva s hranicami smrti a objavuje kontinuitu duchovného života.

Krátka, jednoduchá a v mnohých ohľadoch desivá pravda pre tých, ktorí uprednostňujú konkrétnu, podmienenú a nekomplikovanú existenciu, je tá, že sme večné, bezforemné bytosti. Keď zomrieme, prestaneme byť tým, kým sme sa poznali. Smrť znamená koniec osobnosti so všetkými jej uchopiteľnými hranicami a obmedzeniami. Umiera len predstava, ktorú o sebe máme v súvislosti so zákonmi hmoty – teda tie rámce, ktoré robia život ovládateľným.

Telo funguje ako domov osobnej identity. Smrť znamená dozrievanie do celistvosti nášho bytia, presahujúcej vonkajšie výzory. Všetko, čoho sa držíme (v presvedčení, že konkrétne, definovateľné veci a ľudia, ktorých milujeme, nám prinášajú radosť), je pomíjateľné – meniace sa prvky na javisku stávania sa.

Namiesto toho, aby sme v každom okamihu a fáze svojho života „iba boli“, sústreďujeme sa na „konanie“. Namiesto toho, aby sme žili realitu, neustále ju nahrádzame ilúziami. Medzitým tok života ponúka potešenia a slasti, ktoré presahujú predstavivosť – nehmotné zážitky, ktoré vyzdobujú a zjemňujú kosť našich predstáv.

Vašou skutočnou úlohou je premostiť nebo a Zem vo vás – zmieriť Prítomnosť s osobnosťou a otvoriť fyzické telo, aby sa v ňom mohla stelesniť duša: to je skutočné Znovuzrodenie.

Mnohí z nás nie sú schopní stráviť prázdnotu plnosti, podstatu „teraz“, ktorá je obsiahnutá v živote i smrti. Namiesto toho požadujeme konkrétne odpovede na zážitok prítomného okamihu a mylne si zaplňame život množstvom očakávaní a teórií o smrti a o tom, čo nasleduje po nej. Ak chceme vedieť, čo znamená smrť, stačí sa hlboko ponoriť do spôsobu, akým žijeme každý okamih každého dňa.

Smrť nie je tým, čo *robíte* – odhaľuje, kým *ste*. Čo je to za neustálu potrebu ovládať život, ktorú sleduje väčšina ľudstva? Odhaľuje to ďalší dôvod, prečo je smrť tabu: pretože toľkí z nás vnímajú život ako logickú

—
Smrť nie je tým, čo robíte,
odhaľuje, kým ste.
—

kontinuitu, v ktorej agresívna sila osobnej vôle prekonáva všetky prekážky. V logickom svete je smrť úplne nelogická – no v spontánnom, úžasnom víre neustáleho, podnetného (holistického) pohybu je život nekonečný. Prvý pohľad sa opiera o bežnú činnosť mysle ako lineárnu a sekvenčnú; druhý definuje stav pochopenia, ktorý je intuitívny, no chaotický, vzrušujúci a pulzujúci nekonečným životom. Tento druhý spôsob myslenia zároveň funguje na hlbšej úrovni ako myseľ meditujúceho: tajné korenie vnútorného sveta a vnútornej reality.

Nie som prvá, kto povedal, že ak chceš pochopiť umieranie, musíš byť ochotný nechať každý moment svojej minulosti zomrieť. Ale ako môžeš zomrieť, ak si naplno nežil? Život, ak je žitý naplno, nás pripravuje na smrť. Kvalita jedného odhaľuje kvalitu druhého. Ak vedieš nevedomý, náhodný, povrchný život – alebo bolestivý, plný výziev a porážok – smrť bude len ukončením; dlho očakávaným pokojným koncom všetkých tých trpkých alebo bezvýznamných rokov. (Alebo, naopak, môže byť stratou toho, čo si považoval za úspešný život.)

—
Život, ak je žitý naplno,
nás pripravuje na smrť.
Kvalita jedného odhaľuje
kvalitu druhého.
—

Ak si však viedol plnohodnotný život, prežitý do hĺbky aj šírky, so všetkými vzostupmi aj pádmi, smrť sa ti bude javiť ako prirodzené uzavretie, ako koniec jednej fázy bytia. Bude to výzva, ktorej sa postavíš na sto percent – tak ako si čelil a prekonal mnohé iné, zdanlivo nepochopiteľné výzvy života. Každá skúsenosť vedie k ďalšej: novej a nečakanej, jedinečnej a neopakovateľnej. Umieranie je len ďalšia z nich – akýsi druh premeny na krásneho, pomínuteľného motýľa.

*„Sníval som, že som motýľ, poletujúci po oblohe; potom som sa prebudil.
Teraz sa pýtam: Som človek, ktorému sa snívalo, že je motýľ,
alebo som motýľ, ktorému sa sníva, že je človek?“*

CHUANG TZU

Môj priateľ, ak čítaš túto knihu, vítam ťa v Živote.

Zulma Reyo
Malorka 2023

POĎAKOVANIE ZDROJOM

Pri písaní tohto diela som sa odvolávala na rôzne knihy, eseje a iné zdroje spoznávané počas toľkých rokov, že nie je možné ich všetky vymenovať. Hlavné priame zdroje o smrti a umieraní sú zrejmé: *Tibetská kniha mŕtvych*, *Egyptská kniha mŕtvych* a *Popol Vuh (mexická/mayská kniha mŕtvych)*.

Informácie o detailoch umierania, a najmä o vtelení, čerpám zo svojich osobných spomienok v meditatívnych stavoch, keď som sledovala svoje vlastné životy späť v čase. Niektoré z týchto informácií, ktoré som osobne získala, boli potvrdené v duchovných klasikách, no mnohé neboli overené vonkajšími zdrojmi mimo môjho vnútorného kruhu – mojej matky, tety a strýkov – ktorí tieto informácie získali prostredníctvom schopností byť médiami.

Sama som sa niekoľko rokov zúčastňovala duchovného záchranného kruhu v Kente (Spojené kráľovstvo), kde som v spolupráci s duchovnými sprievodcami „z druhej strany“ pomáhala zmäteným nevteleným ľuďom nasmerovať sa k miestam učenia, kde mohli získať informácie o tom, čo sa im stalo, a naučiť sa, čo ďalej. Bola to najvýznamnejšia práca, ktorú som v rámci výskumu tejto dôležitej témy vykonala, a svoje zistenia som potom zhrnula v tejto knihe.

Môj život a prácu obzvlášť ovplyvnil úžasný rad kníh napísaných v španielčine, ktoré zatiaľ neboli preložené: *Orígenes de la Civilización Adámica* od Hilarióna de Monte Nebo (Josefa de Luque Alvarez), ako aj *Philip in the Spheres* od Alice Gilbert a *Červený lev: Elixír večného života* od Márie Szepes (ktorý sleduje sériu vtelení jednej osoby). Všetky mali nesmierny vplyv na moje učenie a pochopenie života.

Žiadna duchovne významná kniha by nemohla existovať bez bohatstva, ktoré zanechali prví učitelia Teozofickej spoločnosti². Z ich učenia som naozaj mnoho čerpala.

2 Pre ďalšie informácie si, prosím, pozrite Knižnicu Svetla a zdroje na stránke www.light-en.org.



ÚVOD

„Učiť ľudí žiť bez strachu, znamená učiť ich žiť. A zomieranie je najväčší strach.“

PREČO SA BOJÍME SMRTI?

Keď premýšľame o smrti, väčšinu z nás okamžite zachváti strach a úzkosť. Napokon, fyzická smrť môže prísť kedykoľvek a máme nad ňou len veľmi malú kontrolu. Tento takmer univerzálny strach zo smrti pochádza z falošného presvedčenia, že *sme to, čo si myslíme*.

Aby sme to pochopili, stačí sa pozrieť na to, aké dominantné je racionálne myslenie v spôsobe, akým sa väčšina z nás identifikuje a chápe samých seba. Naša identita úplne závisí od toho, kým a čím veríme, že sme, a od našich dosť iluzórnych záverov, ktoré nás definujú. Podľa toho sa navzájom vnímame a cítime potrebu neustále hodnotiť naše vzťahy a podmienky života; pravidelne hľadáme zmysel v našich okolnostiach a posadnuto sa zaoberáme umelo vytvorenými každodennými plánmi.

V skutočnosti sú naše životy zväčša zotročené spôsobmi, akými premýšľame a spájame sa s vecami, ako aj spomienkami, ktoré si

Tento takmer univerzálny strach zo smrti pochádza z falošného presvedčenia, že *sme to, čo si myslíme*.

nesieme so sebou. Dokonca aj tie najosobnejšie, vnútorné momenty nášho subjektívneho života sú ovládané našimi logickými, lineárnymi myšlienkovými procesmi. Citlivosť a spontánnosť – nehovoriac o našich reakciách na nečakané – sú zvyčajne na absolútnom minime.

Nič z toho nám nepomáha, keď vstupujeme do nášho autentického vnútorného sveta. Ten je úplne oddelený od identít, ktoré si prisudzujeme (vrátane spomienok, ktoré týmto falošným identitám dávajú zmysel, a pocitov, ktoré im dávajú emocionálnu silu).

HĽADANIE NAŠEJ IDENTITY

Naša skutočná identita je tá skrytá časť nás samých, ktorá je reálnejšia než akékoľvek vonkajšie, umelé aspekty nášho života.

Cez jemne naladenú schopnosť cítenia a vnímania – ktorá u väčšiny z nás zostáva väčšinou nerozvinutá – môžeme zachytiť hlas našej duše a jej túžby. Je to hlas, ktorý utišuje náš najväčší strach – strach zo smrti a zdanlivej neexistencie kontinuity, ktorú prináša.

V našej výchove, najmä v moderných západných kultúrach, neexistuje skutočné vzdelávanie, ktoré by nám pomohlo pochopiť našu duševnosť alebo vysvetliť naše najvnútornejšie túžby – čo predstavujú a prečo existujú. To len zosilňuje náš strach z čohokoľvek, čo nie je pevné, dokázateľné a trvalé.

Pre mnohých je smrť skúsenosťou očakávanej straty a odlúčenia, čo ohrozuje naše zaužívané vzorce a vzťahy, ktoré si vážime. Mnohí inštinktívne cítia, že počas umierania môže človek naďalej vidieť a cítiť, ale nemôže konať, dotýkať sa ani zažívať nič inak než cez emócie a asociácie, ktoré v jeho živote prevládali.

Bez fyzického obalu, ktorý pôsobí ako nárazník voči impulzom, reflexom a nespočetným energetickým fenoménom, ktoré interagujú so životom na všetkých úrovniach, sú emócie počas prvej fázy odchodu v skutočnosti silnejšie.

Avšak emocionálne uvedomenie si fyzického sveta, ktoré dalo význam novoodchádzajúcemu, pretrváva len dovtedy, kým je jeho pozornosť zameraná na priateľov, miesta a podmienky. V prechode medzi životom a smrťou táto miera pozornosti zodpovedá úrovni pripútanosti, osobnému zameraniu a záujmu o záležitosti a ľudí na trojrozmernej fyzickej úrovni.

Inými slovami, myseľ sa pripútava k objektom a ľuďom, ktorých musí opustiť – najmä k tým, ktorí na ňu volajú.

Iba tí, ktorí sa ešte za života zbavili majetníckosti a osobných potrieb – vrátane nerestí, ktoré nahrádzajú lásku a zmysel – budú oslobodení od tohto osudu. A tí, ktorí pozorne načúvajú, budú počuť tichý, jemný hlas vo svojom vnútri, ktorý hovorí o inej, záhadnej realite.

Na nasledujúcich stranách nájdeš liek na naše nedostatočné chápanie smrti – taký, ktorý osvetlí realitu nášho trvalého spojenia s Duchom. Odhalí toto spojenie a jeho vzťah k nášmu skutočnému zmyslu vtelenia a odhalí silu tvojho Ducha. V dôsledku toho získaš porozumenie Stvoreniu a tvorivosti.

ZRODENIE SEBA SAMÉHO

Kľúčový tréning zrodenia samého seba sa začína v momente, keď odkloníš svoju pozornosť od bezprostredných fyzických potrieb svojej trojrozsomernej osobnosti a namiesto toho sa sústreďíš na túžby a vnútornú silu Vedomia – ten neuchopiteľný Duch-dušu vnútri.

Keď uchopíš túto zásadnú Pravdu, môžeš vytvoriť hmatateľné spojenie, súzvuk, spoločenstvo so silami Svetla na najvyššej úrovni – a môžeš to urobiť ešte počas svojho vtelenia. Namiesto pohodlného, príjemného života naplneného sebaapotešením (ktorý si niekedy mylne predstavuješ ako stále altruistický) je tvojím vyšším poslaním naplniť vyššie životné volanie, ktoré sa vynára z úrovne Ducha – za hranicami telesnosti.

Človek je oveľa viac než len jeho osobný život. Každá naša cesta prispieva k vytváraniu lepšieho ľudstva a lepšieho sveta.

Život je večný, ale nie tak, ako si to vieš predstaviť z fyzickej perspektívy. Večnosť je oveľa veľkolepejšia, než si dokážeš vôbec predstaviť.

Táto kniha nie je len zdrojom informácií; je určená na to, aby ťa viedla cez zjavenia, ktoré zničia egoistickú stránku tvojho ega.

Prostredníctvom vedomého umierania alebo uvoľnenia počas tohto vtelenia sa môžeš znovuzrodiť už počas bežného života.

Rovnako ako pri všetkých materiáloch *Vnútornej Alchýmie*, aj tu je nevyhnutné dodržiavať a uplatňovať princípy vyjadrené v základnej

—
Keď uchopíš túto zásadnú Pravdu, môžeš vytvoriť hmatateľné spojenie, súzvuk, spoločenstvo so silami Svetla na najvyššej úrovni – a môžeš to urobiť ešte počas svojho vtelenia.
—

knihe¹, najmä *Prax Majstrov Alchymického Zosúladenia* opakovanú nižšie.² Je to preto, že tieto princípy predstavujú spojenie medzi našou ľudskou existenciou a našou kozmickou identitou na multidimenzionálnej ceste medzi existenciou a esenciou – v prechode od „ja“, ktoré je tu a teraz, k „JA SOM“ vo večnosti.

CESTA POSMRTNÝM ŽIVOTOM

Je dôležité, aby živí dokázali pustiť svojich odchádzajúcich blízkych a pokúsili sa vytvoriť pocit oslavy a vďačnosti – spomínajúc na zvláštne, vtipné, dojímavé momenty, no bez pripútania k vlastným potrebám alebo udržiavaniu vzťahu. Väčšina ľudí s touto myšlienkou bude zápašiť, pretože rúca celú konštrukciu, na ktorej si postavili život.

Pokiaľ nie sú vzdelaní v chápaní transcendentálneho života a jeho účelu, tí, čo zostanú, čelia pocitu nezmyselnosti a musia sa naučiť, ako s tým žiť – ak to vôbec dokážu – bez opory v milovanej bytosti. Je mimoriadne ťažké pochopiť vzájomne sa prenikajúcu a prepletajúcu sa dynamiku života a smrti, keď sme pripútaní k užitočnosti a významu, ktoré predstavuje niekto výnimočný.

Počiatkové obdobie, počas ktorého si zosnulý intenzívne uvedomuje a cíti spojenie so svetom, ktorý opustil, je krátkodobé. Po prehodnotení svojho života je zosnulý vtiahnutý vlastnou vyššou duchovnou silou. Niektorí z tých, čo zostali, mohli byť vďaka meditácii schopní sprevádzať milovaného počas tohto prechodu, no aj to je len čiastočné a dočasné.

Telesne vtelený človek sa totiž nemôže zúčastniť na súkromnom, intímnom spoločenstve medzi Duchom a rozpúšťajúcou sa identitou, pretože podmienky vtelenia to zakazujú.

Napokon musí zosnulý putovať sám za hranice nižších astrálnych rovín emocionálneho obsahu, ktoré sú spojené s treťou dimenziou, aby odpovedal na vyššie volanie sebahodnotenia a transcencie z úrovne svojho Duchovného Ja, ktoré sídli v inej dimenzii. Tento vrcholný zážitok je zážitkom úplnej priehľadnosti vo Vedomí: obdobím zúčtovania a konfrontácie so svojim osobnostným ja a svetom, ktorý vytvoril. Toto je obdobie zodpovednosti voči božskému vo vnútri. Každý čin a úloha,

¹ Pre detailnejších rozbor týchto princípov pozri *Vnútorná Alchymia*, str. 21 – 22.

² Pozri *Vnútorná Alchymia*, str. 142 – 147.

ktorú človek v živote prijal, ako aj spôsob, akým využil pozemskú podstatu fyzického tela a sveta – spolu so schopnosťami spojenými s týmto využitím – podliehajú prehodnoteniu.

Táto všezahrňajúca úloha sa dá vykonať len osamote. Táto fáza, ktorá presahuje osobné spomienky a pocity, je práve tou časťou, ktorá desí živých pri pomyslení na smrť: diskontinuita, bezmocnosť, odovzdanosť, nedostatok predvídavosti a kontroly, ako aj nevyriešené záležitosti spojené s našimi osobnými pripútanosťami a záujmami.

Avšak realita Vyššej Mysle³ a našej skutočnej podstaty ako Vedomie Ducha zostáva nevyhnutne nepoznaná a ignorovaná tými, ktorí nemajú primeranú zvedavosť, citlivosť a výcvik. Táto realita je však vždy prítomná – buď v hlase duše, v snoch, cez anjelský zásah, alebo ako duchovné vedenie.

Ak budeš nasledovať princípy a procesy, ktoré som v tejto knihe načrtla, nielenže prospeješ svojej vlastnej ceste skrz smrť a znovuzrodenie, ale zároveň prispeješ k blahu spoločnosti a pozitívnym zmenám vo svete, ktoré sú dnes zúfalo potrebné viac než kedykoľvek predtým.

Začína sa to každým z nás. Našou prácou je očistiť sa od prebratých názorov a pripútaností ega, ktoré neustále znečisťujú myseľ sebeckými myšlienkami, sebazvelebujúcimi emóciami a hľadajúcimi inštinkmi. Keď sa držíš predstavy oddelenosti, každou svojou myšlienkou, slovom a činom prispievaš k astrálnemu znečisteniu kolektívneho ľudstva. Tým si zároveň zaručuješ dlhé a bolestivé *Bardo* (cestu) po smrti.

Zdanlivo neškodné zvyky a tajné myšlienky ukrývané bežným človekom sú síce súčasťou každodenného života, no zároveň sú výživou pre nižšie astrálne oblasti, ktorými každý z nás bezprostredne prechádza po oddelení od tela pri smrti.

Ak sa však počas života vedome usiluješ očistiť od týchto sklonov, očisťuješ osobnosť od egoizmu a vytváraš zdravú, priezračnú štruktúru, ktorá dokáže priťahovať a prijať dušu, zabezpečíš si pokojný prechod v momente smrti.

Púť temnými, tienistými oblasťami po smrti sa tak stáva jasnou, plynulou a rýchlou cestou k Svetlu; neexistuje nič, čo by ťa mohlo vystrašiť alebo zastrašiť, a ani žiadna naliehavá túžba, proti ktorej by si musel bojovať. Hrubé inštinky a vášne boli zdošané.

3 Pre ďalšie vysvetlenie Vyššej Mysle pozri *Vnútorňá Alchýmia*, str. 128 – 129.

—
Zdanlivo neškodné zvyky a tajné myšlienky ukrývané bežným človekom sú síce súčasťou každodenného života, no zároveň sú výživou pre nižšie astrálne oblasti, ktorými každý z nás bezprostredne prechádza po oddelení od tela pri smrti.
—

To je dostatočne silný dôvod na to, aby sme si kultivovali svoju citlivosť a žili s integritou, akú od nás vyžaduje vnútorné Ja – to, ktoré volá po pokoji, radošti a transcencii.

Keď sa pripravuješ na smrť – so smrťou svojho egoizmu – objavíš slobodu, nebo a blaženosť, a pritom nadviažeš posvätný vzťah s Duchom.

Rovnako ako v živote, aj v procese umierania je nepriateľom strach. Strach predpovedá skazu a zlyhanie. Vyžaduje závislosť od iných a od vonkajších vecí, ktoré ťa majú „zachrániť“ alebo ti dať zmysel, ktorý si nedokážeš nájsť v sebe.

—
Rovnako ako v živote,
aj v procese umierania
je nepriateľom strach.
Strach predpovedá
skazu a zlyhanie.
—

Strach je presným opakom lásky – obidva nesú rovnaké napätie, ale v opačnom smere. Kým strach zadržáva, láska uvoľňuje. Iba rovnaký typ odporu dokáže neutralizovať náboj – a práve preto môže strach neutralizovať len láska.

Keď toto pochopíš, objavíš život slobody a autentickejši, pretože zistíš, že nie si bezmocne uväznený v násilnom svete zúfajúcich projekcií, agresí a nepredvídateľných udalostí, ktoré akoby ťa ovládali. Spoznáš, že môžeš pretvoriť svoj svet, keď pretvoríš seba a budeš žiť eticky, tvorivo a v súlade so zákonmi Prírody a nebies. No aby si prerazil cez mocnú kolektívnu miazmu strachu, musíš sa naučiť vidieť a dôverovať sám sebe – teda svojmu skutočnému Ja.

Ak čítaš tieto riadky, už teraz počúvaš svoje „Ja“.

Vedz, že keď sa dotkneš srdca svojho Ja, vstupuješ do priestrannosti Všetkého, kde nikdy nie si sám/sama.

PRAX MAJSTROV A ZAŽÍVANIE UČENÍ V TEJTO KNIHE

Táto kniha ti má pomôcť prekročiť čisto teoretické chápanie procesu smrti a znovuzrodenia. Možno zistíš, že uspokojí tvoju zvedavosť na túto tému, ale pokiaľ sa neposunieš za hranice intelektu k zapojeniu sa do Vyššej Mysle, zostane ti iba ako zaujímavé čítanie s málom ďalších prínosov.

Obsah som zámerne usporiadala tak, aby ti pomohol ísť hlbšie a ďalej v tvojom úsilí o nasledovaní Vedomia. Ako pomôcku som pridala výber meditácií, ktoré pravidelne používam a vyučujem vo svojej škole.⁴

Prvá z týchto meditácií je Prax Majstrov – postup, ktorý zladuje telo so Zemou a s kozmickými silami. Hoci sa objavuje aj v mojej knihe *Vnútoraná Alchýmia*, uviedla som ju tu znova, pretože ide o základnú meditáciu (a meditácia ti pomôže k zážitkovému pochopeniu materiálu, ktorý je predstavený vo zvyšku tejto knihy). Odporúčam ti, aby si sa na tomto mieste čítania zastavil/a, začal/a ju praktizovať a potom ju cvičil/a denne.

Na krátky úvod k Praxi Majstrov by si mal/a vedieť, že ľudská štruktúra je zložená z hmoty Zeme a Svetla. Aby sme fungovali ako integrovaná osobnosť s vyšším Vedomím, je nevyhnutné uvedomiť si a pochopiť našu ľudskú podstatu. V meditatívnych stavoch sa naše telesné zloženie prikláňa k väčšiemu podielu Svetla. Viac o tejto praxi si môžeš prečítať v kapitole *Čo je alchýmia? A prečo vnútorná? (Vnútoraná Alchýmia)*

Vnútoraná Alchýmia pracuje s vizualizovanou alebo cítenou energiou a využíva farbu, dych a niekedy aj zvuk na vytváranie Svetelných foriem, ktoré pôsobia cez telo, prostredie alebo vyvolanú situáciu.

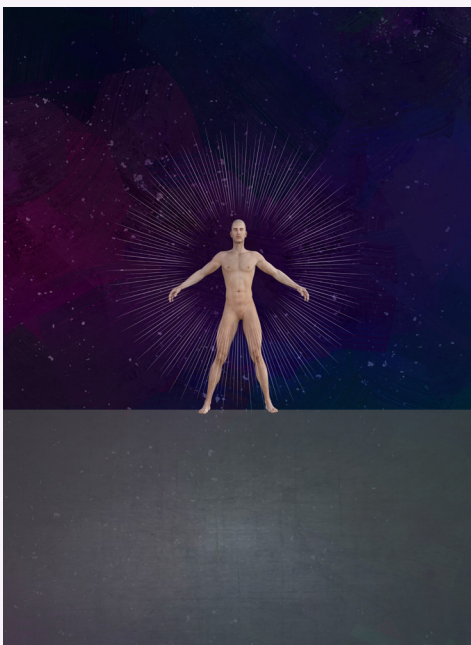
Pozri si štyri kroky meditácie na nasledujúcej ilustrácii. Tie ťa prevedú tým, čo nazývam *Alchymické Zosúladenie*, ktoré je cieľom Praxe Majstrov.

Toto ti zároveň umožní spojiť sa s Elektronickou Slniečnou Prítomnosťou, čo je názov pre Prítomnosť individuálneho Božského Ja.

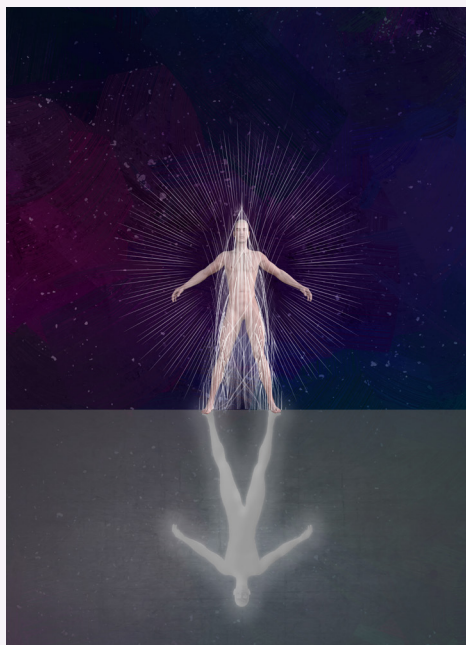
—
Vnútoraná Alchýmia
pracuje s vizualizovanou
alebo cítenou energiou
a využíva farbu, dych
a niekedy aj zvuk na
vytváranie Svetelných
foriem, ktoré pôsobia cez
telo, prostredie alebo
vyvolanú situáciu.
—

4 Zulma Rey School of Consciousness: www.zrsoc.com.

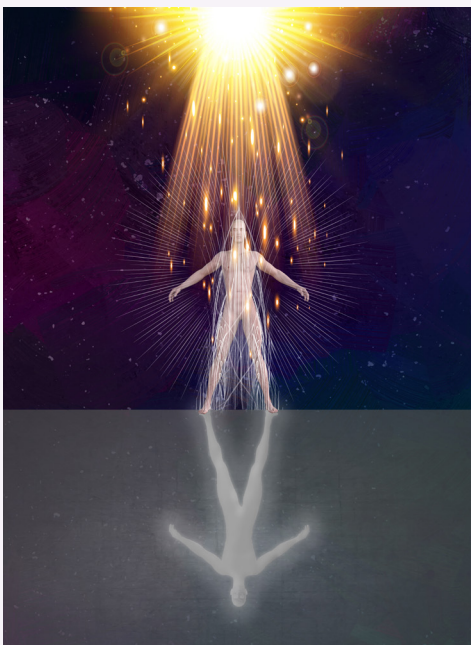
Alchymické Zosúladenie



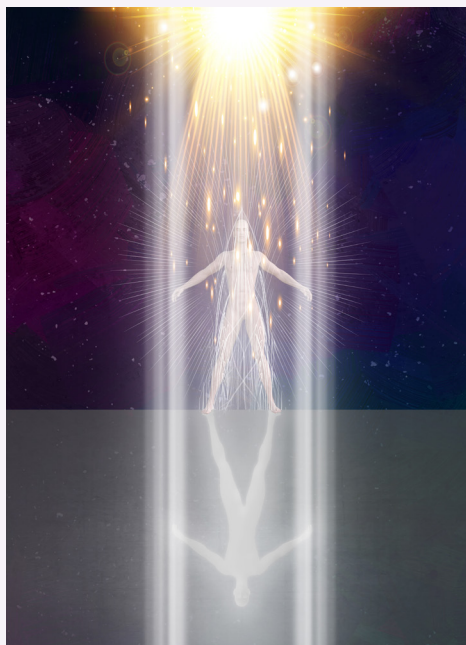
Krok prvý Alchymického Zosúladenia



Krok druhý Alchymického Zosúladenia



Krok tretí Alchymického Zosúladenia



Krok štvrtý Alchymického Zosúladenia

PRVÝ KROK

Duch vyžaruje prúd alebo lúč Svetla priamo do hlavy človeka. Tento prúd predstavuje životný tok. Steká dole po chrbtici až k základni, kde sa rozvetvuje do nervového systému. Tým vnáša citiaci život do hmoty.

DRUHÝ KROK

Všimni si, že ľudská postava je zrkadlená obrátenou postavou zo Svetla pod ňou. To predstavuje uzemnenie Ja, keď je táto úplne svetelná a priehľadná postava spojená so stredom Zeme.

TRETÍ KROK

Výživa je teraz prijímaná z dvoch zdrojov: z Kozmu (Vedomie) a zo Zeme (a životnej sily jej frekvencie, jej Svetla). Takto je telo v skutočnosti prechodom medzi nebom a Zemou.

ŠTVRTÝ KROK

Študent potom pomocou vizualizácie vyvolá Tubu Svetla, ako je zobrazená na ilustrácii. Táto tuba obaľuje telo vrátane zrkadlového Svetelného tela. Pôsobí ako ochrana, ktorá umožňuje študentovi zostať sústredený v rámci frekvencie Svetla aj počas zapojenia sa do každodenného života. Z tejto perspektívy je ľudské ja uznané a prijaté.

Vykonávaj nasledujúcu meditáciu Praxe Majstrov pomaly a so zámerom. Jedným zo spôsobov, ako to môžeš urobiť – rovnako ako pri iných cvičeniach navrhnutých v celej knihe, je nahráť si ich vlastným hlasom a meditáciu doplniť hudbou. Prax Majstrov môže trvať tak dlho alebo tak krátko, ako chceš; odporúča sa však každodenná prax aspoň 20 minút.

ALCHYMICKÉ ZOSÚLADENIE

Svetlo-život nasleduje pozornosť.

Vnímaj svoje telo. Veľmi sa to odlišuje od bežného vedomia, keď je dovolené myšlienkam a emóciám voľne blúdiť.

Prechádzaj rôznymi časťami tela, aktivuj vizualizáciu týchto častí spolu s hĺbkovým precítením. Takto sa modulujú frekvencie, čo ovplyvňuje zdravie a fyzickú pohodu.

Precíť každú časť tela. Dýchaj vedome, kým sa telo nebude cítiť vyvážené a celistvé. Dýchaj so zameraním na stabilitu tela, jeho hustotu a váhu, čím sa vytvára pocit pevnosti a bezpečia.

Teraz upri svoju pozornosť na Zem pod sebou.

Vyvolaj jemný elektrický prúd z postavy Svetla, ktorá zrkadlí tvoju fyzickú formu, vdychuj jej vitalitu a pomaly ju ťahaj nahor cez telo. Toto Svetlo prebúdzá stred každého atómu, ktorý reaguje podobným spôsobom.

Sústreď sa na každý krok procesu osvietenia.

Pri výdychu vypúšťaj všetky prebytočné myšlienky, emócie a hustotu cez chodidlá do postavy Svetla, ktorá ich absorbuje.

Precíť, ako elektrina a rozpínavosť prestupujú celé telo a dávajú mu pocit fyzickej ľahkosti a rozšírenia sa do okolitého priestoru. Predstav si a vnímaj mocnú prítomnosť Svetla nad hlavou. Plne upri pozornosť na Slnecnú Prítomnosť vizualizovanú nad sebou. Čím vyššie uprieš svoju pozornosť, tým vyššie frekvencie Svetla dosiahneš. Precíť to.

Sústreď sa na pocit, akoby si bol/a uprostred oceánu Svetla bez začiatku a konca. Všetko je nekonečný priestor.

Odpočívaj. Dovoľ si prežiť pocit plnosti a vry si túto kvalitu do svojej pamäti, aby si si ju mohol/la kedykoľvek vyvolať.

Z tejto zušľachtenej pozície, ktorá je stotožnená s Duchom, upri pozornosť smerom nadol na fyzické ja. Súciť prúdi dovnútra do nižšieho (fyzického) ja. Uvedom si tok energie do svojich buniek. Precíť, ako veľmi ťa Duch miluje.

Pred návratom si vizualizuj a vnímaj Tubu Svetla, ktorá zostupuje nad teba a okolo teba vrátane postavy Svetla, chrániac ťa a umožňujúc ti vysoké frekvencie v tele.

Veľmi jemne a postupne sa vráť do počiatočného stavu v tele a opačne upravuj svoju frekvenciu smerom k väčšej váhe a hustote. Vedz, že máš schopnosť naladiť sa na iné vibrácie a stavy bytia a že na to nepotrebuješ žiadnych sprostredkovateľov.

Cesta k skutočnej nezávislosti a oslobodeniu sa začala. Výroky ako „vnímame to, na čo (kam) upriamujeme pozornosť“ (inými slovami, kde sú naše záujmy) a „vytvárame si vlastnú realitu“ teraz začínajú dávať zmysel.

—
Vedz, že máš schopnosť
naladiť sa na iné vibrácie
a stavy bytia a že na to
nepotrebuješ žiadnych
sprostredkovateľov.
—



ČASŤ PRVÁ

STELESNENIE

Skôr, než sa hlbšie ponoríme do pochopenia odpútania Duchovného Ja od fyzického tela, bude užitočné pripomenúť ti tvoj pôvod. Stojí za zmienku, že zakaždým, keď sa stelesníš, deje sa tak pod vedením a ochranou tvojho Duchovného Ja. Okrem toho má každý život svoje poslanie služby – či si to uvedomuješ, alebo nie.

POČIATOČNÝ ZOSTUP

Počas nášho počiatocného zostupu vedomie najprv prechádza horným vibračným rozsahom duchovných frekvencií, kde sa kúpe vo svetle seba samého, očarené svojou blízkosťou k Zdroju a vlastnými tvorivými silami. Ako cesta pokračuje, klesá stále hlbšie do hustejších a hustejších vibrácií.



Iskra

Keď sa vedomie približuje k hmotným rovinám, každý krok nadol prináša stále väčšiu definíciu, ako sa vzdáva od pôvodnej Jednoty. Je to radostná cesta naplnená semienkami nádeje a obnovy. Vedomie sa odieva do dimenzionálnej Svetelnej substancie a nakoniec sa priblíži k ťažším prvkom hmoty, ktoré kulminujú v tretej dimenzii.

Počas prvej časti tejto cesty sa frekvencia postupne spomaľuje ako odozva na nové, sebou vytvorené prostredie a hranice čoraz obmedzujúcejších a určujúcejších podmienok. Vyššia inteligencia sa prispôsobuje zodpovedajúcim mentálnym a zmyslovým schopnostiam, ktoré vznikajú v každom stave Bytia na každej dimenzii zostupu. Následne vedomie vdýchne život rôznym dimenziám seba samého, pričom každá z nich vyžaruje odlišné kvality ako Stavby Bytia. Tento proces sa opakuje na každom stupienku dimenzionálneho rebríka a neskôr ho môžeme vnímať ako rôzne svety alebo „reality“.

Tu je krátke zhrnutie kvalít, ktoré dimenzionálne úrovne Vedomia oživujú počas zostupu z Pôvodného Ducha do Vtelenia.

ZOSTUP Z PÔVODNÉHO DUCHA DO VTELENIA

Pôvodný Duch

Dvanásta dimenzia: splynutie, úplný pokoj, plnosť, prázdnota

Jedenásta dimenzia: vrúcna túžba, oddanosť, bezpodmienečné odovzdanie

Desiata dimenzia: rozjímanie, ticho, mier

Deviata dimenzia: stav poznania, videnia

Ôsma dimenzia: zameraný úmysel, hľadanie – „heuréka“ dimenzia

Siedma dimenzia: integrácia, intuícia

Šiesta dimenzia: rozlišovanie, tvorivosť

Piata dimenzia: plánovanie, pravdepodobnosti

Štvrtá dimenzia: reflexia, preštruktúrovanie

Tretia dimenzia: zmysly a konkrétna myseľ

Druhá a prvá dimenzia: rytmus a pulzácia

Vtelenie



V polovici cesty (napoly medzi pôvodným Duchom a treťou dimenziou) vibračné pole pulzuje rovnako frekvenciami Vyššieho Ducha a Nižšieho pozemského života. Energetický zážitok zo seba samého ako Iskry v tomto štádiu sa podobá perle, ktorá padá do polohustého prúdu tekutej, viacfarebnej Svetelnej substancie.

Tento zážitok si počas fyzického vtelenia pripomíname prostredníctvom nášho podprahového svetelného vedomia, ktoré je zdrojom nášho najvnútornejšieho pocitu inšpirácie. Tento stredobod zároveň predstavuje posledný výbežok božského vplyvu predtým (ešte než nadobudnú účinnosť pravidiel a obmedzenia Prírodného zákona), ako sa prejaví materiálna hustota a váha. Ide tiež o fázu, v ktorej si stelesňujúci sa Duch zhromažďuje zvyšky nedokončených záležitostí z predchádzajúcich inkarnácií, aby mohol dokončiť staré lekcie v novom prostredí. Práve tu nadväzuje kontakt s dušou, ktorá uchováva skúsenosti už integrované z minulosti.

ŤAH ZEME

Fáza cesty sa začína vo chvíli, keď sa Vedomie priblíži ku gravitačnému ťahu Zeme. Duch pri tomto procese priťahuje hmotu, kondenzuje sa a prispôsobuje sa Zákonom Prírody, do ktorých sa včleňuje. V tomto akte navracajúci sa Duch upevňuje svoju dvojitú podstatu ako Svetlo aj Hmota. Toto je moment, keď Vedomie začína tkať fyzickú formu s pomocou Prírodných duchov, pričom vstrebáva výživu od svojej biologickej matky počas procesu spájania hmotných tiel. Čas je od tejto chvíle vnímaný stelesňujúcim sa Duchom ako oddelený, s jasne vymedzenými intervalmi, a naša forma a štruktúra sú viazané jeho normami. Taktiež sme obmedzení na veľmi konkrétne miesto v priestore.

Napriek tomu však Vedomie – pôvodné jadro nášho Bytia – zostáva navždy prepojené so Svetlom a jeho volaním, hoci od tohto bodu počas vtelenia do hmoty v trochu otupenom a stlmenom stave.

—
Vedomie, pôvodné jadro nášho Bytia, zostáva navždy prepojené so Svetlom a jeho volaním.
—

ZHMOTNENIE

Ďalšou fázou je zhmotnenie. Naša fyzická a psychologická výbava sa rozvíja ako výsledok zámeru nášho Ducha, ktorý je teraz jemne pretkaný do otláčkov získaných od našich biologických rodičov. Svetelná forma našej materiálnej existencie je zároveň určená nami zvoleným životným zámerom alebo Službou. Tento plán sa spája s vlastnosťami zdedenými po rodičoch a formuje našu individuálnu bytosť. Výsledkom je jedinečný



Integrácia Vedomia

vzorec telo-srdce-vedomie, ktorý ovplyvňuje nielen fyzické telo, ale aj našu emocionálnu povahu.

Stručne povedané, Svetelný zárodok alebo Iskra vstupuje do atmosféry Zeme odetá v plášti mnohých farieb; tieto farby sú usporiadané jedinečným, vopred určeným spôsobom tak, aby podporovali jej hlavný zámer alebo Službu vo vtelení. Nad celým procesom dohliada Duchovné Ja z vyššej dimenzionálnej perspektívy, ktoré sa občas dobrovoľne zapojí aj do zážitku z maternice. Napokon sa novovznikajúca bytosť integruje s celou históriou planéty, keď absorbuje nedokončené lekcie z predchádzajúcich inkarnácií, a nové vtelenie tak odráža minulé osobné sklony a pripútanosti.

Zážitok vyvíjajúceho sa plodu prebieha v súlade s postupným pripájaním sa k čoraz zložitejším materiálnym štruktúram, ktoré Svetlo Vedomia oživuje. V skorých fázach je plod sprevádzaný skupinou Duchovných priateľov z vyšších rovín. Ako postupne absorbuje okolité energetické pole, novovytvárajúce sa telo dieťaťa zároveň pomaly prijíma aj emocionálny kontext svojej novej rodiny.

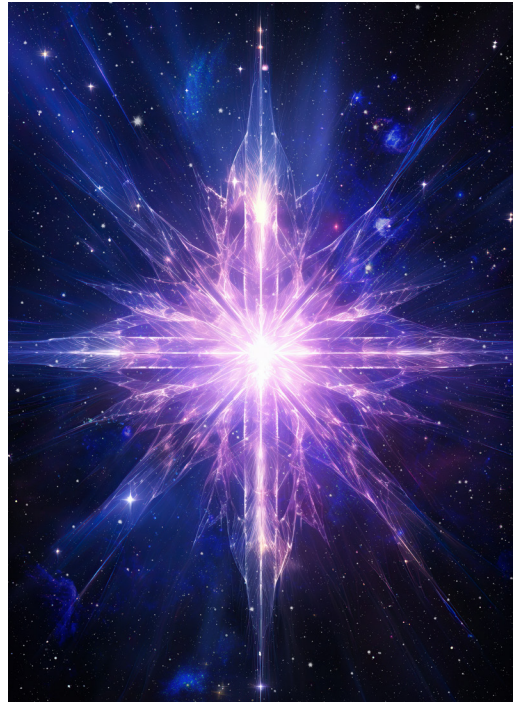
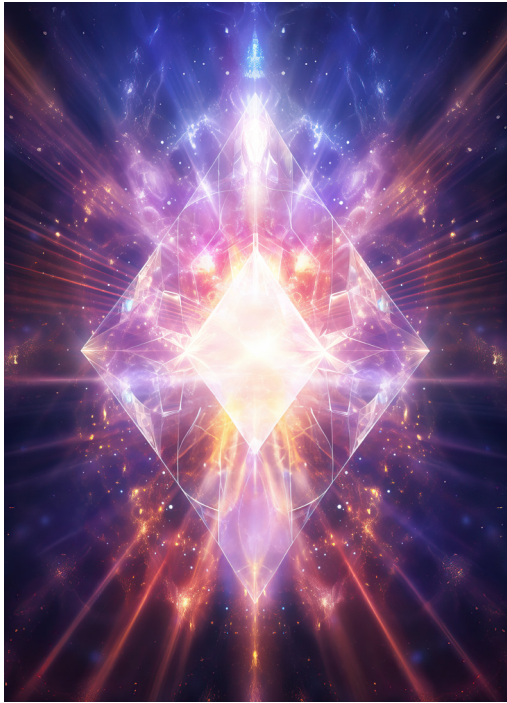
V poslednej fáze je Vedomie pokryté hustejšou, ťažšou tekutou Svetelnou substanciou, ktorá umožňuje úplnú mentálnu integráciu Svetelnej formy do pozemského prostredia.

S pokračujúcim procesom spomaľovania sa do látky dieťaťa vstrebáva čoraz viac vplyvov z okolia. Hmota a výživa sú čerpané z psychiky a skúseností matky, ako aj z genetických pamätí rodovej línie a kolektívneho prostredia. Pôvodná Iskra, uložená v malom, nerozvinutom tele, dáva vzniknúť srdcu – prvej štruktúre, ktorú životná sila Iskry vytvára v hmote.

Keď je plne vytvorený plod narodený do trojdimenzionálneho sveta, nové vtelenie je vybavené základnými nástrojmi potrebnými pre svoj životný plán Služby.

Presný čas a miesto narodenia sú vybrané v súlade s týmto plánom. To, čo začalo ako Iskra čistého diamantového Svetla, si postupne osvojí podobu hviezdy, ktorá sa následne premieňa na guľu okolo Svetelného zárodka, spája sa do formy ľudskej postavy a napokon nadobúda fyzické telo.

Iskra vstupuje do atmosféry Zeme odetá v plášti mnohých farieb; tieto farby sú usporiadané jedinečným, vopred určeným spôsobom tak, aby podporovali jej hlavný zámer alebo Službu vo vtelení.



Proces formovania tvaru

SPRIEVODCOVIA, DUCHOVNÍ PRIATELIA A VPLYVY

Vtelená bytosť nesie živý pamäťový otláčok pôvodného archanjelského človeka. Zároveň so sebou prináša rôznych Sprievodcov a Duchovných priateľov, ktorých môžu jasnozriví jedinci vnímať ako svetelné formácie v aure človeka. Tieto formácie majú podobu hviezd a slúžia ako prístupové body k výžive a komunikácii so Zdrojom na rôznych dimenzionálnych úrovniach.

Novorodenec si spočiatku nepamätá vyšší dimenzionálny život. Jeho psychofyzické ovplyvňovanie pochádza predovšetkým z jeho prostredia a kultúrneho kontextu. Povaha svetelnej formy sa počas formovania materiálneho tela mení, čiastočne preto, že vstup do fyzickej roviny znamená otvorenie sa sieti prepojených línií síl. Tieto sily sa javia ako drážky alebo energetické útvary v aure.

Tlak spôsobený zhustením substancie ešte viac utlmí Ducha, čím ho pripravuje na rezonanciu s hustejšími materiálnymi vnemami. Pôvodné jasné Svetelné jadro sa sťahuje do srdcovej a korunnej čakry.⁵

Počas tehotenstva prúdi Duchovný vplyv priamo cez pupočnú šnúru matky, ktorá vyživuje vyvíjajúci sa plod nielen pozemskými živinami, ale aj Svetelnou silou Ducha, a tým ho pripravuje na inteligentný autonómny život. Vtelené ľudské bytosti nesú dva vklady (kozmickej) Duchovnej energie, ktorá priamo pochádza zo Zdroja. Tieto dva vklady sa pri narodení uložia do fyzického tela novorodenca. Prvá časť duchovnej energetickej substancie (neviditeľná pre moderné vedecké prístroje, no vnímateľná jasnozrivými osobami) sa usádza na spodku chrbtice – na mieste v sanskrite známom ako *Kanda*. Pokiaľ nie je zneužitá nadmerným používaním, dodáva človeku životnú silu počas celej jeho pozemskej existencie.

Druhá časť sa ukrýva v strede mozgu a je len sotva vnímateľná počas prvých mesiacov života. Nachádza sa v jemnej oblasti na temene medzi dvoma mozgovými hemisférami, ktorá sa čoskoro po narodení uzatvára. V tomto ranom období môžu jasnovidní jedinci v tejto oblasti vnímať veľmi jemné vlákna.

Tieto dve centrá Svetelnej energie neustále vyžarujú základné frekvencie, ktoré vyživujú telo aj rozvíjajúcu sa inteligenciu, no ich plné

—
Novorodenec si spočiatku nepamätá vyšší dimenzionálny život. Jeho psychofyzické ovplyvňovanie pochádza predovšetkým z jeho prostredia a kultúrneho kontextu.
—

5 Pre ďalšie informácie o čakrách pozri knihu *Vnútná Alchýmia*, str. 69 – 86.

a vyššie využitie zostáva neprístupné, kým si jedinec neuvedomí svoju dvojitú podstatu.

V momente, keď človek získa vedomie a je schopný – prostredníctvom osobného úsilia – odpútať sa od svojej fascinácie osobnými túžbami, nadobudne primeranú úroveň energetického riadenia a schopnosť znášať intenzitu Svetla, akú vyžaduje duša. Vtedy sa pomer Svetla (Vedomia) v hmote tela (fyzickej substancii) zvyšuje, čím dochádza k plnej aktivácii Duchovnej sily vo vtelení.

Toto je vnímané ako „stúpanie“ energie, „transfigurácia“ alebo „osvietenie“ – v rôznych podobách. Keď k tomu dôjde ako priamy dôsledok svedomitej očisty vlastného vnútra, a nie ako výsledok



Formovanie srdcovej a korunnej čakry

vynúteného úsilia cez agresívnu vôľu, vysiela to signál duši, sprievodcom, učiteľom a majstrom, že daný človek je konečne pripravený pracovať s kozmickými energiami s integritou. Vtedy človek skutočne vstupuje na duchovnú cestu.

Keď Duch pôvodne zostupuje do hmoty, robí tak cez tzv. Prúd Svetla. Tento priechod zo Zdroja je zapečatený v centrálnej časti chrbticového kanála a prináša jednotlivcovi život a Vedomie. Je tiež známy ako *Sushumna*.

Keď Vedomie stúpa, aby prijalo povahu Duchovného Ja, *Kanda* ako životná energia stúpa cez *Sushumnu* ako „kundalini oheň“. Jeho čistá sila prebúda Svetlo zapečatené v strede hlavy (Tretie oko) tým, že súčasne pôsobí na hypofýzu a epifýzu, čím vyvoláva implozívne spojenie Svetla vo vnútri. V tomto bode je jedinec schopný prijať a využívať ohromnú silu a schopnosti Ducha, aj keď je vtelený. Obnovuje sa pôvodné prepojenie z narodenia – no teraz v hmote – ako naplnenie pôvodného plánu: priniesť Ducha do hmoty a vniesť do nej duchovný život Služby.

Tento istý proces sa opakuje pri smrti. Objavenie sa „Prázdneho Jasného Svetla“ predstavuje stretnutie jednotlivca s jeho pôvodným Duchovným Ja ako Božskou Prítomnosťou – návrat ega Domov. Náš pohľad je: prečo čakať až na fyzickú smrť, aby sme dosiahli tento mýtický raj, keď sa tam môžeme dostať už teraz – vykonaním „špinavej práce“ tu na Zemi?

—
Prečo čakať až na fyzickú smrť, aby sme dosiahli tento mýtický raj, keď sa tam môžeme dostať už teraz – vykonaním „špinavej práce“ tu na Zemi?
—

FYZICKÉ NARODENIE A ĎALŠIE TRAUMY

Narodenie predstavuje prvú traumu pre prichádzajúceho Ducha, podobnú mohutnému zemetraseniu. Keď sa oslobodí z ochranej svätyne, ktorá ho deväť mesiacov chránila, novorodenec sa prvýkrát nadýchne. Ako sa pľúca naplňajú vzduchom, Duch sa „zapaľuje“ vo vnútri novej fyzickej štruktúry, sprevádzaný šokom z cudzieho senzorickeho prostredia. Je to prvý zážitok bolesti.

Druhý, súčasný šok nastáva vo chvíli, keď je nový život vytrhnutý z materskej aury. Jedinec teraz musí zažiť oddelenie a samotu z prerušenia pevného spojenia pupočnej šnúry s ochranným fyzickým úkrytom tela matky. Tento pocit pretrváva počas celého ich života.



Tretím šokom je invázia emocionálnych a mentálnych vplyvov z kolektívneho sveta, ktorému je jednotlivец teraz vystavený, čo preťažuje predtým pokojný stav dieťaťa.

V niektorých duchovných tradíciách sa pôrod považuje za oveľa bolestivejší zážitok ako smrť. Obrovský pocit straty, ktorý spôsobuje, sa v našom následnom fyzickom živote nezahojí. Namiesto toho sa prejavuje v latentných inštinktívnych túžbach po stále silnejších pocitoch a emóciách a v potrebe jasnejšej definície a kontroly nad životom. Toto dobre chápali viaceré staroveké kultúry, v ktorých sa vynakladalo veľké úsilie na ochranu, objatie a starostlivosť o novorodencov. Napríklad k dieťaťu mali spočiatku prístup iba rodičia, aby mu poskytli ochranu prostredníctvom príbuzenských alebo rodinných dojmov. Niekedy to znamenalo pobyt v úplnej tme bez kontaktu s vonkajším svetom, ktorý mohol trvať až rok, kým bolo dieťa napokon prvýkrát uvedené do kontaktu so zemou (pôdou) a ostatnými ľuďmi.

Postupne si dieťa začína uvedomovať svoju oddelenú fyzickú formu a prispôsobuje sa svojmu prostrediu. Otlacky planéty sa postupne pripájajú k aurickému poľu dieťaťa, čím ovplyvňujú zmyslové mechanizmy tela, mysle a emócií. Ako vtelený Duch starne, zhromažďuje emocionálne a mentálne vzorce a myšlienkoformy

SEBAROZVOJ

Ani ten najinšpirovanejší a najosvietenejší človek nemôže uniknúť životu oddelenosti a zmätku poznačenému skúsenosťou konfliktu a napätia v hmote. Toto je Prírodný Zákon Polarity. Iba keď sú vonkajšie sily sebadisciplíny a účelu ako Služby uplatnené ako vnútorné nastavenie, môže jednotlivец nájsť úľavu od tohto stavu. Aj tak však vtelené Vedomie nikdy nemôže byť slobodné alebo plne schopné si spomenúť na svoj pôvodný stav Jednoty, pokiaľ sa nezapojí do duchovnej cesty sebarozvoja.

Okrem toho je nevyhnutné zapojiť sa do rezonancie ľudského bytia, aby sa mohol izolovaný Duch uzdraviť z traumy oddelenosti a aby sa Vedomé Zameranie Človeka ukotvilo v srdci. Majstri, učitelia, duchovní

—
V niektorých
duchovných tradíciách
sa pôrod považuje
za oveľa bolestivejší
zážitok ako smrť.
—

priatelia a pozitívne vplyvy môžu poskytnúť určitú výživu. Avšak v niektorých prípadoch nikdy nepríde k zásadnému ľudskému dotyku – alebo sa v živote objaví príliš neskoro.

ĎALŠIE ŠTÁDIÁ VÝVOJA

S novými výzvami prichádzajú nové lekcie. Napríklad v puberte sa osobnosť začína sústreďovať okolo narastajúcej komplexnosti mysle a emócií. Fyzická forma zdedená od rodičov a rodiny zvyčajne prevláda až do dospievania, ale s príchodom puberty dochádza k ďalšiemu dramatickému zrúteniu, ktoré je porovnateľné s pôrodnou traumou. Chemické zmeny vytrhávajú rastúceho človeka z jeho pohodlných, bežných vzorcov a stavajú ho do konfliktu s prostredím, ktoré mu bolo doteraz známe.

Proces formovania a vyjadrovania ega vedie k budovaniu špecifickej identity ako spôsobu orientácie a odlíšenia sa od zvyšku spoločnosti. Každá skúsenosť zanecháva dojem, ktorý následne určuje, ako človek reaguje na situácie a ako o nich premýšľa. Obranné mechanizmy, ako sú strach a hnev, vznikajú ako formy sebaochrany a zachovania, čím vytvárajú energetické uzly v tele a aure, ktoré ďalej posilňujú osobne podmienené ego-správanie.

Charakter jednotlivca sa vyvíja podľa cesty najmenšieho odporu. Aby však mohol nastať vývoj Ducha, musia byť svojvoľné obranné mechanizmy rozpustené duchovnými metódami a sebauvedomením – inak sa znova objavia v procese smrti ako prekážky. Tieto prekážky vychádzajú zo strachom podmienených emócií – dokonca aj pohodlie a láskyplné väzby sa môžu stať umelými mechanizmami zvládania života. Všetky spomienky, ako stuhnuté myšlienkoformy, musia byť napokon uvoľnené, pretože len ich uvoľnením sa ich energia môže znovu spojiť s Duchom a vrátiť sa domov.

—
Všetky spomienky, ako stuhnuté myšlienkoformy, musia byť napokon uvoľnené, pretože len ich uvoľnením sa ich energia môže znovu spojiť s Duchom a vrátiť sa domov.
—

DIMENZIE BYTIA

Ako vtelený Duch pôsobíš súčasne v nižších aj vyšších dimenziách Bytia, a to s rôznym stupňom sebauvedomenia. Napríklad stupeň vedomia, ktorý si si rozvinul/a, sa prejavuje okolo fyzického tela. Na najvzdialenejších, jemnejších vrstvách býva sfarbenie aury zvyčajne menej výrazné. Naopak, na nižších úrovniach intenzívne osobné tóny dramaticky zafarbiajú auru okolo fyzického tela a osobnosti. Táto osobnostná aura zobrazuje dynamiku fungovania troch nižších tiel (fyzického, emocionálneho a mentálneho) a ukazuje, ako boli myseľ, telo a emócie využité alebo zneužitú. Môže trvať celý život, kým sa tieto osobné výtvyory rozpustia a znovu sa získajú pôvodné transcendentálne schopnosti a sily nášho Svetelného dedičstva. Následne môže trvať ešte dlhšie, kým sa vykúpené energie integrujú do osobnosti, ktorá dokáže odrážať duchovné kvality svojich vyššodimenzionálnych obalov. Nižšie sú vizuálne znázornenia procesu rozpúšťania osobných výtvyorov na spodných aurických úrovniach.

Našťastie, vtelenie poskytuje množstvo príležitostí naučiť sa, ako spravovať vlastné osobné energie. Vzťahy, napríklad, môžu byť obzvlášť nápomocné. Rovnako aj kvalitné, osvietené sebapoznávacie skupiny a profesionálni terapeuti so spirituálnym zameraním môžu v rôznych fázach života ponúknuť podporu. Jednotlivci, ktorí sa usilujú uniknúť hustým myšlienkovým formáciám a iluzórnym presvedčeniam, často nachádzajú úžitok v rozjímavej modlitbe a v určitých formách meditácie. Každá z týchto metód, ak sa používa správne, nás môže naučiť, ako spravovať energie spôsobom, ktorý vedie k vyššiemu dimenzionálnemu životu. Môžu sa dokonca stať cestou k finálnemu oslobodeniu – či už cez smrť ega počas života, alebo smrť tela.

Oslobodenie nie je jednoduché, ale ani život vo fyzickom tele nie je.

Rekonštrukcia a vylepšenie nášho života vo fyzickej hmote zahŕňa integráciu našej vedomej osobnosti s Duchom. Práve tu sa zlieva telo, myseľ a emócie do jednoliateho celku, ktorý sa prejavuje ako účel duše.

Akonáhle dôjde k rozpoznaní, že sme Duch v telesnej forme, minulé podmienenia sa uvoľňujú. Energie, ktoré boli uzavreté v hmote, sa môžu uvoľniť, aby sa mohli vrátiť k pôvodnému Zdroju. V tomto bode

Postup očistenia aury



Temná, pokrivená aura, zahľtená myšlienkovromami



Prilepené myšlienkoformy vrátane pripútaností a vplyvov



Očistená aura

Ilustrácie vytvorila Patrícia Bedin. Pre ďalšie ilustrácie a popis aurických polí založených na vnímaní si, prosím, pozrite Dúhový Most od Two Disciples (dostupné na www.light-en.org).

jednotlivec preformuluje, vykúpi a premení myšlienkoformy ako osobné výtvary, čo spúšťa pozoruhodnú, výbušnú premenu.

Alchymický alebo transformačný účinok zvýšeného uvedomenia a uvoľnenie Svetelnej sily vnútri vykúpenej hmoty zapáli zakopanú Iskru v každej bunke prepojenej so srdcovou čakrou. To má za následok osvietenie, ktoré je cítiť v každej častici a vrstve tela. Týmto spôsobom sa buduje stabilné prepojenie medzi dušou a Duchom.

Potom sa cesta Domov – do Jednoty a Podstaty – skutočne začína, vytýčujúc cestu, ktorou môžu kráčať aj ostatní.

Existuje však jedna výnimka z tohto potencionálneho premenenia. Nastáva vtedy, keď sa „obal osobnosti“⁶ (zhluknutú myšlienkoformu osobnosti z predchádzajúcej inkarnácie) nepodarí úspešne preklasifikovať. V takýchto prípadoch strach a hnev spôsobujú, že sa obal vzpiera očistným vetrom karmy (ktoré by ho inak motivovali zamyslieť sa nad dôsledkami všetkých činov vykonaných počas života). Tieto vetry zvyčajne umožňujú rozriešenie a konečnú integráciu všetkých životných skutkov.

Keď sa obal vzpiera, uteká a hľadá útočisko v „pohodlnejších“ podmienkach, ktoré sú nevyhnutne podobné jeho predchádzajúcemu obmedzenému stavu – napríklad v pohodlnom a známom prostredí tieňovej astrálnej sféry. Toto sa môže stať počas procesu smrti, rovnako ako počas života.

Inkarnáciu si pôvodne vyberá Duchovné Ja, aby podporilo svoj duchovný vývoj a zároveň pomáhalo iným vteleným Bytostiam na ich ceste. Občas si duša vyberie ťažký život, aby napravila predchádzajúce sklony, naučila sa nové lekcie alebo pomohla menej šťastným. Niekedy je táto voľba čisto altruistická a nemá nič spoločné s predchádzajúcimi osobnými životmi.

Alchymický alebo
transformačný účinok
zvýšeného uvedomenia
a uvoľnenie Svetelnej
sily vnútri vykúpenej
hmoty zapáli zakopanú
Iskru v každej bunke
prepojenej so
srdcovou čakrou.

6 Pre detailné vysvetlenie povahy a aktivity „obalu osobnosti“ pozri *Vnútorná Alchymia*, str. 204 – 206.



ČASŤ DRUHÁ

ODTELESNENIE

Rozvoj identity (známej aj ako ego alebo osobnosť) je celoživotný proces. Začína sa tým, ako sa naše vedomie prispôbuje trojdimenzionálnej realite, vrátane nášho fyzického tela s jeho potenciálom pre myseľ a cítenie. Tento vývoj je tiež ovplyvnený tým, ako zvládame – alebo niekedy nezvládame – naše vzťahy a životné skúsenosti počas nášho rastu a vývoja.

Spočiatku je Vedomie Ducha pre rozvoj identity sotva relevantné a ustupuje zmyslovému inštinktu. V dôsledku toho je väčšina ľudí úplne nepripravená na posmrtný život a jeho nároky na sústredenie, uvedomenie, integritu a schopnosť obstáť samostatne a celistvo pri čelení dôsledkom svojich činov. Pokiaľ sa vedomie nevybrúsi počas života, je naliehavo potrebné ďalšie vzdelávanie prostredníctvom starostlivých inštrukcií a vedenia týkajúceho sa smrti a jej dôsledkov.

CESTA NÁVRATU

Po smrti sa vydávaš späť po tej istej ceste, ktorou si sa stelesňoval – tentoraz, samozrejme, opačným smerom. Cesta návratu si vyžaduje reintegráciu schopností Ducha vo vyšších dimenziách, ktorých si sa vzdal pri zostupe. Tieto schopnosti nie sú priamo potrebné vo fyzickom živote ani pri etickom zhodnotení, ktoré prichádza po smrti. Práve táto neznalosť je hlavným dôvodom, prečo môžu byť prvé fázy smrti čoraz náročnejšie. Ak si počas vtelenia žil/a v nevedomosti o svojej pravej podstate, stretnutie s obviňujúcimi cudzími hlasmi a spomienkami uloženými vnútri Vnútorného Ja môže byť šokujúce a mätúce. Nasledovať môže strach, hnev a napokon popieranie – sled emócií, ktorý vyvoláva chaos u človeka, ktorý sa ešte nevzdal svojej materiálnej identity.

Zážitok odpútania sa od fyzickej hmoty tela predstavuje obrátenú spomienku na tlak, ktorý vznikol počas traumy narodenia. Náhle uvoľnenie do ticha môže byť rovnako znepokojujúce a môže dokonca spôsobiť zablokovanie mysle.

Aspekty osobnosti sa počas procesu disociácie od identity vytvorenej počas života pomaly rozpúšťajú. Výsledný stav v tejto fáze pripomína návrat do Stavú Inteligencie, ktorý existoval pred otlačením spoločenských a planetárnych vplyvov. V tomto bode mnohí jednotlivci zo strachu utekajú do prostredia, ktoré považujú za pohodlnejšie a známe – zvyčajne sú to tiene astrálnej sféry, ktoré sú podobné alebo ešte horšie než tie, ktoré opustili na Zemi.

Duše, ktoré sú skúsenejšie v správe svojej mysle a emócií, si môžu dovoliť vidieť, cítiť a pochopiť, ako sa rozvinutie/rozpletanie Vedomia viaže na ich vlastné minulé využívanie vôle. Tieto duše sa môžu rozhodnúť prebývať v šťastnejších podmienkach a dokonca sa môžu

pokúsiť znovu sa usporiadať a nejako čeliť impulzom obsiahnutým v životných silách.

UMIERANIE S CIEĽOM

Len málokto, kto nemá čo skrývať, sa vedome rozhodne čeliť Svetlu pokorne a bez hanby. Týmto činom potvrdzuje miesto Vedomia a oslobodzuje sa od karmického tlaku a pút hmoty. Slobodní, aktívne slúžiaci ľudstvu, tak robia buď prostredníctvom opätovného vtelenia s konkrétnym zámerom, alebo účasťou na aktivitách vyššodimenzionálneho života. Niektorí dokonca slúžia vtelenému ľudstvu duchovným vplyvom z jemnohmotných rovín. Toto je stav, v ktorom vládnu duchovné zákony bratstva a spolupráce. Telo je transformované na nástroj liečenia a budovania lepšieho sveta.

Avšak bežný človek čelí smrti bez znalosti fungovania Vedomia a so slabým kontaktom s vyššími dimenziami. Takíto jedinci nachádzajú svoj zmysel a účel výlučne v materiálnom svete. V najlepšom prípade majú len nepatrnú iskru súcitu alebo podvedomú spomienku na svoj pôvod vo Svetle. Niekedy títo ľudia síce veria v „Boha“, no je to „Boh“, ktorého si držia na diaľku a oddeleného od seba.

Naopak, ľudia, ktorí sú spojení so svojou dušou a prijali duchovné sily vo svojom vnútri, môžu zažívať božskosť ako hlboko intímny fenomén celistvosti.

VEDOMÉ UMIERANIE

Možno si neuvedomuješ, že prechádzaš procesom smrti ako prirodzenou súčasťou života. No môžeš sa prebudiť do vedomia tohto diania a tým sa stať aktívnym účastníkom Veľkého Diela Vedomia. Pokúšať sa žiť a zomrieť bez aktívnej účasti na tomto procese znamená viesť život s menším zmyslom a účelom. Preto je potrebné postaviť sa čelom strachu zo smrti a prijať ju celým srdcom.

Nasledujúce odporúčania ti môžu pomôcť zomierať vedome.

Len málokto, kto nemá čo skrývať, sa vedome rozhodne čeliť Svetlu pokorne a bez hanby.

FYZICKÁ SMRŤ A SMRŤ EGA

Fyzické umieranie a smrť egoizmu ega sú v podstate rovnakou skúsenosťou. Rozdiel je iba vo fyzických príznakoch. Keď zomrieš, tvoje Duchovné Ja zvliekne fyzický obal. Keď zažiješ smrť egoizmu, zhodíš ilúziu oddelenosti, pripútanosti a výnimočnosti. Tá druhá je rozšírenou replikou toho, čo sa deje pri fyzickej smrti – a môžeš sa na ňu začať pripravovať už počas života. Ako bolo spomenuté v úvode, smrť v tebe môže vyvolávať strach, pretože sa bojíš straty identity. To isté platí aj pri smrti ega a tento strach je výraznejší vtedy, ak si sa ešte nezmieril/a so svojou esenciou Duchovného Ja.

Tvoje Duchovné Ja je tým, kým skutočne si.

Spomienky, ktoré nosíš vo svojich fyzických bunkách, a skúsenosti nahromadené v tvojej psyché, sú tvoje vlastné výtvary, predstavujúce nevedomé reakcie na fyzické sily. V tomto živote si si vytvoril/a, kým si, na základe povahy svojich reakcií a toho, ako tieto reakcie ovplyvnili následné dôsledky. Si výlučne zodpovedný/á za charakter svojej existencie. Či je plná radosti, alebo bolesti, či spíš, alebo si prebudený/á – všetko je to na tebe.

—
V tomto živote si vytvoril,
kým si, na základe
povahy svojich reakcií
a toho, ako tieto reakcie
ovplyvnili následné
dôsledky. Si výlučne
zodpovedný za charakter
svojej existencie.
—

Toto je koncept, ktorý sa ťažko prijíma a možno sa pýtaš: „Prečo si vytváram také hrozné podmienky?“ Jedna pozitívna odpoveď znie: Musíš zažiť život, aby si mohol/la slúžiť ľudstvu so súcitom. Práca *Alchymického Zosúladenia* rozvíja trojrozmernú ľudskú odolnosť a pružnosť, ktorá nám umožňuje pochopiť a vnímať dynamiku sveta v jeho plnosti.

Budha povedal, že utrpenie je následkom túžby; preto by si mal/a túžbu odstrániť a žiť v stave bez túžob. Môžeš to dosiahnuť, keď sa postavíš zoči-voči svojej najhlbšej ľudskej podstate so všetkými jej zložkami – vrátane vnímaných silných a slabých stránok, inštinktov a návykov.

Niektorí aplikujú Budhovu náuku o utrpení len na mentálnej úrovni. Povedia si: „Budem meditovať a jednoducho vypnem túžby, ktoré si žiadajú moju pozornosť.“ To však pomáha len čiastočne. Mysel musí byť tiež pripravená prijať emócie detského ja, ktoré je dominantným archetypálnym nositeľom ľudskej prirodzenosti.

S týmto základným prehľadom sa teraz ponorme hlbšie do každej samostatnej fázy smrti.



Smrť TELA – vedomie sa odpája od fyzického tela



Smrť EGA – Vedomie sa odpája od osobnostnej identity

SMRŤ TELA

Fyzická smrť je momentom, keď sa Vedomie – alebo duchovné prvky vlastného ja – oddelia od fyzického tela. Práve tu sa končí akékoľvek prirovnanie alebo analógia medzi fyzickou smrťou a smrťou ega. Naše fyzické telo sa rozpadá. Prečo? Pretože Duchovné Ja sa odpútava. Naše duchovné ja je tým, čo nás oživuje a dáva nám život a energiu (niektorí ho nazývajú „duša“). Keď opustí telo, hmota sa rozkladá: popol na popol, prach na prach a zem na zem.

Pri fyzickej smrti duchovné prvky nášho ja stúpajú tam, odkiaľ prišli. Toto nie je povzbudzujúca perspektíva pre tých, ktorí zomierajú so strachom zo straty identity, alebo pre tých, ktorí sa usilujú uniknúť pred vlastným fyzickým životom. Väčší život Duchovného Ja si vyžaduje vyriešenie: konfrontáciu so základnou pravdou, že keď zomrieš, všetko je odhalené.

SMRŤ EGA

—
Fyzická smrť nie je
večným spánkom: je
prebudením, pred
ktorým sa nedá ukryť.
—

V procese smrti ega – čiže transformácie – sa pravda odhaľuje postupne, kúsok po kúsok. Avšak pri fyzickej smrti sa nemožno vyhnúť dojomom, ktoré si si počas života vytvoril/a. Všetky tie skryté časti tvojej bytosti, ktoré si sa snažil/a ukryť pred ostatnými, sú úplne a okamžite odhalené. Ilúzia, že si môžeš klamať, je možná len vďaka tomu, že si vo fyzickom tele; keď však zhodiš túto pozemskú formu, všetko dobré, zlé, krásne aj škaredé sa ukáže v plnej nahote.

Toto odhalenie sa nedeje (ako si niektorí myslia) preto, že by na teba čakal božský sudca pripravený vyniesť rozsudok. Pravda sa odhalí preto, lebo ty si sudcom – a nemôžeš si klamať. Fyzická smrť nie je večným spánkom: je prebudením, pred ktorým sa nedá ukryť.

Mnohé z informácií o týchto procesoch pochádzajú z *Tibetskej knihy mŕtvych*, *Mexickej knihy mŕtvych* a *Egyptskej knihy mŕtvych*. Všetky tieto staroveké učenia obsahujú spoločné nitky a pravdy o živote po fyzickej smrti, hoci najviac čerpám z tibetskej tradície, ktorá sa mi javí podobná skúsenostiam, ktoré som mala pri sledovaní procesu sebahodnotenia a znovunastavenia v posmrtnom živote.

Každý človek interpretuje a dekoduje symboly zo subtílného sveta podľa vlastnej kapacity a tradície, no zistila som, že sled udalostí vždy prebieha rovnakým postupom. Myšlienkoformy a obrazové pocity viazané na vedomie Zeme sa rozplynú ako prach, zatiaľ čo hlas duše silnie a príťažlivosť k Duchu vedie cestu do väčšieho Svetla. Preto mi terminológia tibetského smeru – ako prázdne čisté svetlo, časové medzery či odkazy na farebné svetlá a zvuky – pripadá vhodnejšia ako terminológia iných tradícií.

Oddelenie elementov fyzického tela



ODDELENIE PRVKOV FYZICKÉHO TELA

V tibetskej tradícii existujú štyri elementy fyzického tela, ktoré sa pri fyzickej smrti oddeľujú: zem, voda, oheň a vzduch.

ZEM SA TOPÍ NA VODU

Toto je vnem splynutia so zemou, čo znamená tlak, váhu a hustotu. Je to pocit, akoby sa telesná hmota topila ako olovo: rozlieva sa a strieda s pocitom váhy. Dá sa to prirovnať k zážitku omdletia, keď sa nedobrovoľne zrútiš na zem. V tomto štádiu ešte stále prežívaš fyzické vnemy, hoci už nie si viazaný/á fyzickou silou.

VODA SA TOPÍ NA OHEŇ

Teraz je vnem intenzívneho chladu sprevádzaný potením. Energia prechádzajúca telom spôsobuje zimomriavky, ktoré sa striedajú s horúčavou, akoby celé telo zachvátila spaľujúca horúčka. Dá sa to prirovnať k pocitu zotavovania sa po silnej dávke anestetík.

OHEŇ SA TOPÍ NA VZDUCH

Pocitujeme, akoby bolo telo nafúknuté vzduchom alebo plynom do neznositeľnej miery, akoby malo vybuchnúť. Je to zážitok výbuchu alebo rozkladu na atómy v úplnom a výbušnom rozptýlení. Zdá sa, že tento pocit vzniká v oblasti pupka.

VZDUCH SA ROZPÚŠŤA DO PRIESVITNÉHO SVETLA

Uvoľňuje sa éterická forma tela, pričom zažívaš formy z iných dimenzií. Pre budhistov je svetlom na konci cesty Prázdne čisté svetlo. Je bez hmoty, ale zároveň je všetkým a je také príťažlivé, že tam chceš ísť. Pokiaľ ťa nepožiadajú blízka osoba, aby si zostal, alebo ťa na Zemi nedrží vlastná túžba, odplávaš do toho svetla a nevrátiš sa. Tlak, ktorý sa hromadil v treťom štádiu, teraz vybuchne do Priesvitného Svetla. Nastáva úplné ticho.

—
Pre budhistov je svetlom
na konci cesty Prázdne
čisté svetlo. Je bez hmoty,
ale zároveň je všetkým
a je také príťažlivé,
že tam chceš ísť.

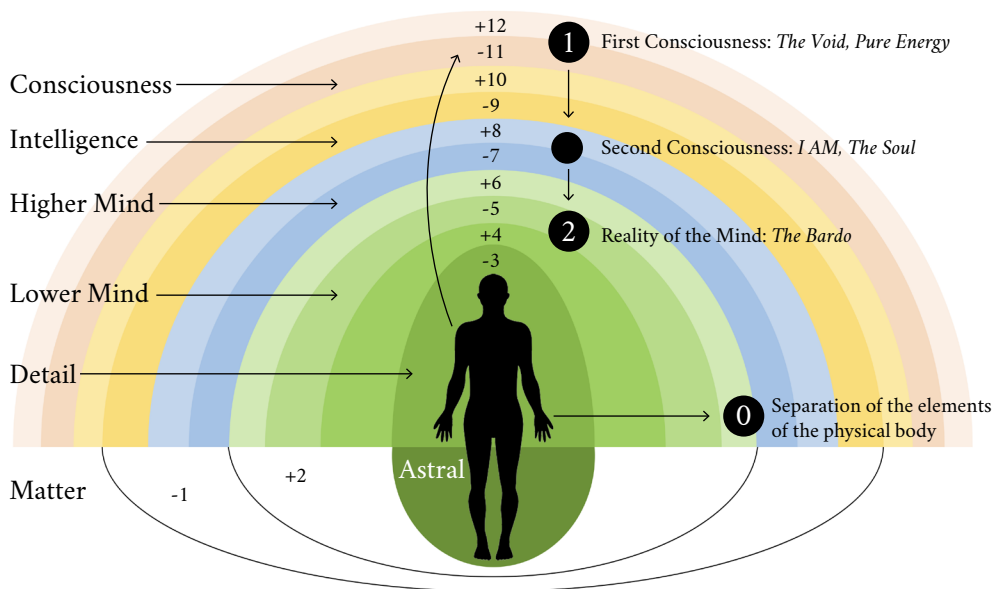
DRÁHA VEDOMIA

Po uvoľnení z fyzického tela teraz éterické telo nasleduje trajektóriu so štyrmi odlišnými zážitkami. Tie označujeme ako: (1) prvé a druhé vedomie, (2) realita mysle (*Bardo*), (3) znovuzrodenie a (4) reinkarnácia.

PROCES SMRTI A DIMENZIONÁLNE ÚROVNE

Prvá a druhá úroveň vedomia sa netýkajú len integrácie tvojich zážitkov, ale aj prevzatia zodpovednosti za svoje činy. Toto sa odohráva na rôznych úrovniach po tom, čo urobíš prvý zásadný krok: postavíš sa tvárou v tvár svojmu životu. Ilustrácia vyššie zhrňuje vzťah medzi procesom smrti a dimenzionálnymi úrovňami.

V prvej vlne procesu smrti sa prispôbujes intenzite, ktorú vyvoláva vznik lásky. Prežívaš ju; čelíš jej. Ďalšie uvedomenie spočíva v tom, že všetko je vnútri – a že všetko je napokon tvojím odrazom: v zmysle jednoty všetkého, božskej jednoty a kolektívneho Jedna, ktorým si.



Proces smrti a dimenzionálne úrovne

©Lilia Rodrigues

Druhá vlna tohto procesu sa týka prijatia bez pohybu – zvládania impulzov a pohyblivosti. Toto je najdlhšia fáza, počas ktorej sa spájaš s božskými aspektmi Vedomia. Trvá to určitý čas, pretože ego-ja pretrváva ešte istý čas, pokúša ťa a zvádza späť do pevných vzorcov a inštinktov – až do samotného konca, keď všetko zanecháš.

*Na začiatku tohto procesu
je všetko živé a pulzuje energiou.*

Keď opúšťaš svoje telo a začínaš cestu domov, tvoje Vedomie začne vnímať svetlá, symboly a zvuky – ale už bez ochranného obalu fyzického tela. Toto je obzvlášť ťažko pochopiteľné počas života vo fyzickom tele, pretože tu na Zemi tvoja ľudská forma slúži ako nárazník – ochranná schránka, ktorá ťa chráni pred realitou na všetkých úrovniach Vedomia. Toto zas podporuje ilúziu oddelenosti.

—
Keď opustíš fyzické
telo, a dokonca aj pri
skúmaní dimenzionálnej
reality ešte počas tohto
života zistíš, že si
bez fyzickej schránky
oveľa citlivejší/ia.
—

Niektorí z nás sú citlivejší na zvuky, farby či svetlo. Keď opustíš fyzické telo – a dokonca aj pri skúmaní dimenzionálnej reality ešte počas tohto života – zistíš, že si bez fyzickej schránky oveľa citlivejší/ia. Neskôr, v *Barde*, sa zvuky môžu zdať ako útok na tvoje zmysly, svetlá môžu byť svojou intenzitou oslepujúce a ty môžeš inštinktívne odporovať týmto nečakaným, nepozvaným javom okolo seba tým, že budeš túžiť vrátiť sa do svojho bývalého bezpečného, premyslene navrhnutého fyzického obalu. Ale to už nebude možné. Z tohto dôvodu v mnohých starodávnych tradíciách príprava na smrť zahŕňa čelenie a znášanie vysokých frekvencií Svetla a rezonancie.

7 Pre stručné zhrnutie Starobyých tradícií, pozri Prílohu v Šiestej časti (str. 141).

ČELENIE SVETLU A SMRŤ EGA

*Čeliť Svetlu – pre tvoju dušu a Ducha – znamená čeliť bolesti, hĺbke, strate, strachu, násiliu, hnevu a všetkým iným nevyriešeným rezonanciam z predchádzajúcich inkarnácií.
Toto je zažívané ako smrť ega.*

Popis procesu smrti ega, ktorý sa uplatňuje v našej Škole Vedomia, je uvedený ako „Časť tretia: Čistenie cesty k stávaniu sa“, aby si mohol/la zažiť pravdivosť týchto učení a naučil/a sa „zomrieť, aby si mohol/la žiť“.

Keď čelíš energiám Svetla alebo silám života, necítiš sa „napadnutý“, aj keď je Svetlo – podobne ako láska – intenzívne. Najťažšou vecou, ktorú ako ľudská bytosť potrebuješ prijať, je, že si milovaný/á – nie pre to, čo robíš, ale pre svoju esenciálnu podstatu – pre to, že si!

Je desivejšie cítiť úplnú lásku než cítiť nenávisť.

Pretože láska môže byť pre ego ničivejšia než nenávisť.

Láska zabíja ego. Láska ťa vedie Domov.

Ak vieš, čo je láska, a ak si mal/a odvahu zažiť ju v jej plnosti, nebudeš pred jej intenzitou utekať ani sa jej báť. Budeš k nej kráčať. Pôjdeš Domov. Spojíš sa s plnosťou svojho Bytia.

V Tretej časti sa preskúma pravá podstata toho, ako môžeš pozitívne a konštruktívne prevziať zodpovednosť za svoje činy – čo je nevyhnutnou súčasťou smrti ega.



ČASŤ TRETIA

ČISTENIE CESTY K STÁVANIU SA

Nasledujúci text opisuje zážitkový proces smrti ega, ktorý sa realizuje v našej Škole Vedomia. Trvá to niekoľko dní a väčšina práce na spracovaní a uvoľnení sa sa vykonáva v tútorských („rodinných“) skupinách.

Táto práca by sa mala robiť s ľuďmi, ktorým dôveruješ natoľko, aby k tebe boli úplne úprimní – ktorí ťa konfrontujú s tvojimi technikami vyhýbania a manipulácie, inými slovami, s tými, ktorí ti odvážne nastavujú zrkadlo, aby si mohol/la naozaj vidieť, čo si vytvoril, a začal svoju cestu domov k svojmu autentickému Ja – k svojmu Duchovnému Ja.

Zahrnula som tento zážitkový obsah v tomto bode knihy, aby si lepšie porozumel/a zvyšným konceptom týkajúcim sa karmy, *Barda*, znovuzrodenia a reinkarnácie. Dúfam, že zvyšok tejto knihy bude pôsobiť menej abstraktne, a naopak – okúsiš chuť Pravdy prostredníctvom vlastnej priamej skúsenosti.

LISTY NA ROZLÚČKU

Život je vzťah – a výzvam života čelíš prostredníctvom svojich dôverných spojení s druhými. Keď príde moment prípravy na smrť ega, hoci ešte stále prežívaš starý cyklus, ktorý sa snažíš ukončiť, mal/a by si si sadnúť a napísať zoznam všetkých ľudí, ktorých miluješ, a tých, ktorých milovať je pre teba problém. Tento zoznam musí zahŕňať všetky dôležité vzťahy: tie ľahké aj náročné, šťastné aj smutné, a aj stretnutia plné strachu – s tými, ktorých si nejakým spôsobom zranil/a alebo si ich nedokázal/a milovať.

—
Keď si skutočne konfrontovaný so smrťou, ľudské emócie vystupujú do popredia. Čokoľvek, čo sa robí v tomto svetle, je hlboko odhaľujúce.

To sú ľudia, ku ktorým si si vytvoril/a putá – tí, ktorí dali tvojmu životu zmysel, ako napríklad tvoja matka, otec, súrodenci, partner, dieťa a podobne. Mal/a by si dokonca zahrnúť aj tých, ktorí ti priniesli bolesť a ťažkosť, pretože aj oni ti poskytli príležitosti naučiť sa zvládať životné sily. Každý z týchto ľudí si zaslúži rozlúčkový list od teba, aj keď nikto iný – okrem teba a tých, ktorí ťa sprevádzajú v tvojej „rodinnej“ skupine – nikdy neuvidí, čo si napísal.

—
Keď si skutočne konfrontovaný/á so smrťou, ľudské emócie vystupujú do popredia. Čokoľvek, čo sa robí v tomto svetle, je hlboko odhaľujúce. Toto cvičenie písania listov sa zameriava na dôverné spojenia medzi tebou a ľuďmi okolo teba – a na lekcie, ktoré si sa od nich naučil a ktoré si zaslúžia byť priznané.

Ideálne je toto cvičenie robiť s podporujúcou skupinou podobne zmýšľajúcich ľudí. Ak to nie je možné, nájdí si aspoň jednu osobu, ktorá ti bude partnerom pri písaní listov – niekoho, komu sa môžeš úplne otvorene zdôveriť, kto ťa vypočuje a zareaguje na tvoje silné emócie, keď sa počas písania stávaš zraniteľným voči adresátom jednotlivých

rozlúčkových listov. Najlepšie je, ak aj táto osoba sama píše svoje vlastné listy na rozlúčku.

Väzba medzi vami by mala byť úplne transparentná: tvoj partner by mal byť schopný poukázať na eufemizmy, vyhýbanie sa, prikrášlenia, povrchnosť či sebalútosť z tvojej strany. V skutočnosti ti odporúčam, aby si sa ešte pred samotným písaním úplne otvoril/a a priznal/a triky, manipulácie a sebaklamy, ktoré zvyčajne používaš, aby si sa vyhol/la úplnej emocionálnej úprimnosti. Požiadaj partnera, aby ti pomohol tieto staré návyky rozpoznať a zastaviť.

Po napísaní každého listu ho nahlas prečítaj svojej podpornej skupine alebo svojmu partnerovi. Uvedom si, že každé čítanie si vyžaduje maximálnu pozornosť a zručnosť: nesmieš len „počúvať druhého“, ale musíš ho počúvať cez to, *ako počúvaš seba*. Keď zdieľate životné skúsenosti, môžeš byť hlboko pohnutý/á a precítiť to, čo cíti tvoj brat alebo sestra. A práve preto, že to nie je priamo o tebe, budeš mať lepší nadhľad, širšiu schopnosť porozumenia a schopnosť pomôcť čítajúcemu.

Aj keď je každý list, rovnako ako každý vzťah, jedinečný, určité opakujúce sa vzorce sa zvyčajne vyskytujú v troch kategóriách: vo vzťahoch s milovanými, s nepriateľmi a s deťmi. Pri nich máš tendenciu nadržať jednej strane, pretože keď niečo hlboko rezonuje s tvojou vlastnou skúsenosťou, je ťažké to vidieť jasne. Preto je skupina v tomto procese hodnotnejšia: zvyčajne sa nájde niekto, kto prinesie nový pohľad. Niekto si môže napríklad všimnúť, ako premiešaš svoje projekcie na príbuzného alebo partnera, ktorého si idealizuješ, alebo ako vzdoruješ učiteľom a autoritám. Iný/á si môže všimnúť, ako sa starší súrodenec často bojí alebo obviňuje, ako je tretí či prostredný súrodenec často považovaný za zlyhanie alebo ako je jedináčik zaťažený ťažkým batohom očakávaní.

Často je jednoduchšie „vzlietnuť“ do života, keď ťa rodičia vyhodia z domu. Naopak, ak si mal/a v detstve pohodlie a lásku, ťažko ti zazlievať, že si nikdy nechcel/a opustiť hniezdo. V prvom prípade je lekcia zrejma: odmietnutie ťa ženie k dosiahnutiu niečoho. V druhom prípade si možno neuvedomíš, že pohodlie a láska môžu brániť oslobodeniu tým, že znižujú výzvy, ktoré podporujú rast. Mal/a by si poďakovať jednému za to, že ťa od seba odstrčil, a druhému za to, že ťa posilnil – aby si sa mohol/la naučiť lekcie, ktoré ti život ponúka. Prvý podporuje vodcovstvo a odvahu, druhý rozvážnosť a vyrovnanosť.

Keď zdieľate životné skúsenosti, môžeš byť hlboko pohnutý a precítiť to, čo cíti tvoj brat alebo sestra. A práve preto, že to nie je priamo o tebe, budeš mať lepší nadhľad, širšiu schopnosť porozumenia a schopnosť pomôcť čítajúcemu.

Je ťažké oddeliť sa od tých, ktorí ťa zahrňajú najvzácnejšími „diamantmi“ a priesvitnými závojmami. Namiesto toho, aby si ich videl/a takých, akí naozaj sú, vnímaš ich ako predĺženie seba. Práve preto je smrť milovanej osoby taká bolestivá: predpokladáš, že ten človek tu bude navždy, že nie je potrebné hovoriť mu alebo ukazovať veci, ktoré obaja „už viete“. A tak im nikdy nepovieš, ako veľmi ich miluješ alebo ako si vážiš chvíle, ktoré s nimi tráviš – a keď odídu, táto nevy povedaná láska ťa ťaží.

—
V skutočnosti totiž milovať
znamená vidieť očami
srdca a duše – to, čo je
za hranicami očakávaní,
túžob a vlastníckej pýchy.

—
Rovnako ťažké je prirodzene sa vyrovnáť s tými, ktorých považuješ za nepriateľov, zradcov či menejcenných, keď najviac zo všetkého túžiš čo najrýchlejšie odísť od nich čo najďalej – alebo, ešte lepšie, na nich úplne zabudnúť. Je ťažké vidieť niečo dobré v niekom, koho považuješ za zlého alebo kto ti spôsobil bolesť. A predsa práve takíto ľudia často učia jednu z najdôležitejších lekcí života – odpustenie.

Nikde nie je mechanizmus projekcie a sebeckta taký zjavný ako pri rodičovstve. V ňom sa objavujú dva vzorce, ktoré si vyžadujú prehodnotenie samotného výrazu lásky. V skutočnosti totiž milovať znamená vidieť očami srdca a duše – to, čo je za hranicami očakávaní, túžob a vlastníckej pýchy.

Prvý vzorec, najčastejší, spočíva vo vyzdvihovaní dieťaťa do nerealistických výšok, čím sa mu prisúdi nespĺniteľné poslanie. Tu treba použiť rozum a rozlišovaciu schopnosť. Nezávisle od veku dieťaťa predpokladáš, že tento list bude твоjím jediným slovným odkazom, a dieťa, ktoré ho dostane, môže byť ochromené ťarchou zodpovednosti alebo očakávaní, ktoré si naň preniesol/a. Niet divu, že sa necíti byť videné alebo pochopené! Len málokto rodič si dovoľí skutočne uznať aj cnosti, aj chyby svojich detí. Úlohou rodiča je zrkadliť skutočné Ja dieťaťa, nie ho programovať vlastnými očakávaniami.

Druhý vzorec je menej častý a vyžaduje emocionálne sebaspytovanie. V tomto prípade sú deti vnímané s odstupom – a obyčajne je jedno z nich uprednostňované.

Písanie listov je najdôležitejší proces, ktorý naša Škola používa na spätné zhodnotenie a integráciu životných skúseností pred smrťou. Obsahuje všetky prvky potrebné na záchranu životných síl, ktoré boli zneužitú nadmernou pripútanosťou alebo vykorisťovaním. Zrkadlí nás samých – nám aj každému, kto si ten list prečíta.

Obsah je hmatateľný a priamy – a nemožno s tým, čo je napísané, polemizovať. Nemôžeš zakryť dôsledky a tvrdiť, že si to tak nemyslel, keď

je to čierne na bielom. Stojí to tam jasne ako deň – rovnako transparentne, ako keď po smrti stojíš zoči-voči svojmu Duchovnému Ja. Samotný proces písania aj hotový list odhaľujú, kto si a čo si.

Pokyny, ktoré dáva Škola, sú presné. Každý list má svoj účel a tento rozlúčkový list je odseknutý od minulosti. Musí byť definitívny. Musí obsahovať pravdy, ktoré – či už príjemné, alebo nepríjemné – spôsobujú emocionálnu bolesť. Musí rozviazať uzly sebeckva a vlastníctva. Musí oslobodiť pisateľa aj osobu, ktorej je adresovaný. Listy sú úplne odlišné od telefonátu alebo osobného rozhovoru. Pri písaní musíš myslieť, cítiť a nájsť presné slová, obrazy a detaily, ktoré komunikácii dávajú zmysel. Keď teda píšeš rozlúčkový list, si nútený/á znovu prežiť daný vzťah na jemnej úrovni – úplne prebudiť pamäť tela, emocionálny obsah aj mentálne dôsledky.

Tu sa počíta každé slovo – a každý člen malej „rodinnej“ skupiny, ktorá je vytvorená na spracovanie týchto listov, musí vzťah pochopiť, vidieť a prežiť. Adresát listu sa stáva „skutočným“ pred všetkými členmi skupiny, pohltenými drámou, akoby sledovali silný film. Ak je komunikácia vnímaná ako autentická, hlboká a plná detailov a spomienok, považuje sa za uspokojivú. Ak však list niečo zadržáva (zvyčajne kvôli emocionálnej náročnosti prestrihnutia silného puta) alebo je plný výčitiek a obvinení, alebo sľubuje večné putá lásky či nepriame hrozby zranených citov – ak sa v ňom objaví čo i len náznak neautenticity, píše sa znova. A znova. Až kým nie je úplne zbavený egoizmu a pisateľ nestojí za listom s dôstojnosťou a integritou – ako za pamätníkom plne prežitého zážitku a osvojenej životnej lekcie.

Počas života zažívame nespočetné drámy, ktoré si nesieme v sebe – niektoré opakovane prehrávame, iné sú uložené a neuznané, ďalšie len čakajú, kým sa prejavia. Smrť je moment, keď nič nezostáva skryté ani nedoriešené. Preto každý nový prepis listu prináša zjavenie – a tí, ktorí si myslia, že už všetko o sebe pochopili, sú často najviac prekvapení.

Keď sa list napíše prvýkrát, odhalí len povrchové dojmy alebo emócie. Ale s každou novou verziou musí pisateľ preniknúť hlbšie do skrytých vrstiev a dojmov, ktoré ovplyvňujú podprahový tok vzťahu – a tým môže prebudiť prekvapivé uvedomenia. To je cieľ tohto cvičenia. Je ťažké predpovedať, koľko prepísaní bude potrebných na každý vzťah, ktorý nechávaš za sebou – možno päť, možno dvadsať – až kým sa v poslednom

liste osoba aj všetky spoločné drámy neprepustia. A to sa dosiahne neustrannosťou, uznaním a vďačnosťou, ktorú si tento proces vyžaduje.

Je ťažké pustiť náročné vzťahy, ktoré si vyžadujú odpustenie – najmä pri tých, kde ide o nepriateľov, či už otvorených, alebo skrytých. Tieto listy od teba vyžadujú zmenu perspektívy a schopnosť pozrieť sa na vzťah z iných uhlov, ktoré umožňujú neustrannosť a férovosť. Inými slovami, musíš sa vzdať výčitiek. Ešte ťažšie je prepustiť milostné vzťahy, ktoré ťa viažu krvnými putami alebo celoživotným partnerstvom – a takmer neznesiteľné je písať rozlúčkové listy malým deťom.

Zásadné však je, že každý náš list si vyžaduje konečnú „pečať“ – žiarenie svedomia danej osoby pri pohľade „zhora“. Toto je naša terminológia pre schopnosť postaviť sa bokom od osobnosti a prijať perspektívu Duchovného Ja. Pre čitateľa to môže byť ťažko pochopiteľné, ale nejde len o mentálny postoj. Je to radikálny energetický Gestalt, ktorý prevláda vo vyšších dimenziách Bytia. Získava sa praxou tzv. Alchymického Zosúladenia. Tento pohľad zhora nás spája so všetkými duchovnými tradíciami a je samotným zmyslom tohto procesu.

—
Tieto listy od teba
vyžadujú zmenu
perspektívy a schopnosť
pozrieť sa na vzťah
z iných uhlov, ktoré
umožňujú neustrannosť
a férovosť.
—

Netreba dodávať, že opustiť bezpečnú zónu návykov a zaužívaných postojov nepoteší osobnosť, ktorá nie je práve šťastná pri odovzdávaní „šťavinatej kosti“ významu a sebadôležitosti, krívd či prísah, situácií, ktoré nemohla ovládnuť, alebo prekážok, ktoré ju odklonili od jej túžob. No práve toto všetko je súčasťou písania listov v rámci Školy – proces, ktorý môže trvať od jedného týždňa až po desať dní.

Ako to býva pri vybavovaní bolestivých spomienok z detstva – tichého utrpenia, tajných zrád – človek sa pýta: „Načo to teraz otvárať?“ alebo „Prečo si spomínať na niečo, čo už nie je aktuálne, keď sa ten človek zmenil?“

Naša odpoveď znie: „Pretože tieto otlacky sú čiastočne potlačenou cítiacou energiou, ktorá zostáva zapuzdrená v nervovom systéme a bráni voľnému prúdeniu citlivosti potrebnej na úplný prejav Lásky.“ Tieto zablokované pocity rozpoznáš v skrytých spomienkach, ktoré brzdia hĺbku a šírku mysle na všetkých úrovniach – a najmä v najvyšších duchovných rovinách, kde intenzity milosti, radosti a extázy vyžadujú schopnosť zniesť ich a udržať ich silou jasnej, stabilnej a integrovanej osobnosti.

Keď budeš, drahý čitateľ, drahá čitateľka, prechádzať nasledujúcimi listami, ktoré napísali študenti našej Školy, maj na pamäti pohnutie srdca,

ktoré v nich prevláda. Nečítaj ich ako obyčajný text. Počúvaj. Cíť. Vnímaj vlhkosť v očiach pisateľa a jemný, často zadržávajúci sa, vzlykavý tón hlasu, ktorý sa lúči s veľmi vzácnou časťou svojho hlboko ľudského života.

Nasledujúce listy sú rozdelené do dvoch častí: neúplné a úplné. Po každom liste nasleduje popis, prečo bol považovaný za neúplný alebo prečo bol uznaný za úplný. Bývalí študenti láskavo súhlasili so zdieľaním týchto hlboko osobných listov ako prejav služby – aby ste mohli získať pohľad na extrémnu náročnosť aj hlbokú radosť zo zanechania ega a spojenia sa s pravým Ja.

NEDOKONČENÉ LISTY

Nasledujúce listy ilustrujú samotný proces a niektoré prekážky, ktorým študenti čelia pri skutočnom púšťaní. Zahŕňajú listy mladšiemu súrodencovi, matke, adoptívnemu otcovi, synovi, páru navzájom a manžela svojej manželke.

List mladšej sestry

Moja sladká malá sestrička,

píšem ti, pretože môj život sa chýli ku koncu. Mám už len veľmi málo času, aby som ti povedala, čo pre mňa znamenáš. Prišla som na svet o niečo skôr – v krajine a v čase jej dejín, ktoré priniesli veľké zmeny. Nemala som veľa času užívať si výlučnú pozornosť a lásku rodičov, pretože už o sedem mesiacov si rástla v maminom brušku. Keď si sa narodila, mala som 18 mesiacov. Mama sa ma pokúsila na to pripraviť, myslela si, že mi to pomôže byť ochotnejšou podeliť sa o všetko s tebou. No vtedy som bola ešte príliš malá na to, aby som chápala, čo znamená niečo mať alebo skutočne dať. Tak som dostala svoju úlohu, na ktorú som (pravdepodobne) ešte vývinovo nebola pripravená. V našom dome platil systém odmien a trestov, a ja som bola výnimočne odmeňovaná, keď som sa k tebe správala „dobré“, a potrestaná, keď som bola „neprijemná“. Asi aj preto som sa naučila očakávať od ostatných nejakú extra odmenu – a stala som sa náročnou, najmä voči tebe. Očakávala som, že sa so mnou budeš hrať a robiť, čo poviem.

Bola si „dieťa vojny“. Mama sa tak bála vyhlásenia stanného práva, že ťa porodila o niekoľko týždňov skôr. Tvoj život bol poznačený jej

—
Tieto zablokované pocity rozpoznáš v skrytých spomienkach, ktoré brzdia hĺbku a šírku mysle na všetkých úrovniach.
—

strachom. Tvoje oddelenie od bezpečia maminho lona bolo predčasné. Preto si tak veľa plakala; bola si veľmi citlivá a nechcela si jesť. Žiaľ, okolnosti ťa dostali do jasiel, čo len zhoršilo tvoje traumy. Mám podozrenie, že tvoj duch bol už vtedy vážne zlomený, čo neskôr ovplyvnilo vývoj tvojej chrbtice a mala si ťažkú skoliózu. Skok z babkinho balkóna tomu nepomohol.

Obe sme boli citlivé po svojom, no myslím, že môj spôsob vyjadrovania ťa často musel zahltiť. Vedela som byť hlučná a agresívna. Brala som ťa ako súčasť seba samej, pretože sme nikdy nedostali šancu byť oddelené. Robili sme všetko spolu, ale ja som bola staršia, takže je jasné, že niektoré veci som vedela robiť lepšie. Vďaka tomu som sa cítila zbytočne pyšná a arogantná, pretože som všetko vedela lepšie ako ty. Mali sme rozdielne talenty – ja som bola humanista a ty si bola lepšia v prírodných vedách. Je to zreteľne vidieť aj na cestách, ktoré sme si vybrali.

—
Brala som ťa ako súčasť
seba samej, pretože
sme nikdy nedostali
šancu byť oddelené.
—

Mali sme spolu skvelé časy. Mali sme super nápady a priestor v záhrade, kde sme si stavali základne v kríkoch, zdobili kozmetický salón lupienkami kvetov a trávili veľa času v prírode. Pamätám si, ako vtipne si prekrúcala slová, že si rozprávala zo sna, tvoj abstraktný zmysel pre humor. Mali sme niektoré spoločné záujmy, najmä hudbu. Naš kazetový prehrávač bol naším vzácnym pokladom. Naš playlist z toho obdobia je dnes samá klasika. Keď sme mali 12 a 13 rokov, stali sme sa skautkami, a to sa na dlhé roky stalo naším spoločným svetom. Podporovala si moje nápady a bola si mojou vernou parťáčkou. Vtedy sme si vedeli dôverovať. No život sa nezastavil.

Dospievanie zmenilo naše telá a skomplikovalo naše vzťahy. Vzdialila som sa od teba, keď som sa zaľúbila do B. Malo to za následok rozpad nášho skautského tímu. Mala si ťažkosti na strednej škole s tou protivnou učiteľkou jazykov. Tvoja skolióza sa zhoršila a musela si ísť na mnohomesačnú rehabilitáciu. Lekári ti povedali, že ak niekedy otehotnieš, budeš musieť celé tehotenstvo preležať. To ťa muselo veľmi ovplyvniť, pretože si si nikdy nezaložila rodinu. Keď som odišla na vysokú školu, ostala si sama s rodičmi a presťahovali ste sa do nového domu. Vtedy si musela veľmi tvrdo pracovať. Nikdy som ti za to nepoďakovala. Bola som už príliš ponorená do svojho nového života v hlavnom meste. Potom prišla najväčšia tragédia nášho života, ktorá zasiahla najviac teba – smrť nášho otca. Je mi tak ľúto, čím si si

prešla. Taká bolesť sa ťažko znáša a ešte ťažšie lieči. Viem, že sa z toho zotavuješ až teraz.

Tvoje prvé štúdium na vysokej škole ti spôsobovalo veľa stresu. Potom si si vybrala medicínu a bolo to lepšie. Tam si spoznala G. Keď sa objavil môj manžel, takmer úplne som zmizla. Moje tehotenstvo ťa šokovalo. Náš celý svet sa zrazu zmenil. Musela si sa cítiť zradená a opustená z mojej strany. Vôbec som na teba nemyslela, bola som zameraná na diplomovku a nový život s ním. Vtedy som ťa potrebovala, ale bolo to na teba priveľa. Trvalo nám, kým sme si vyjasnili emócie v tejto situácii. Nemyslím si, že si vedela, ako máš jednať. Ty a G. ste vtedy bývali blízko nás, ale stretávali sme sa len zriedka. Nechcela si zasahovať a asi si sa naučila neniesť zodpovednosť za môj život.

Písala si vtedy bakalársku prácu, menila si odbor a začala si uvažovať o doktoráte. Tvoj manžel bol tvojou hlavnou oporou, veľkým medvedíkom na túlenie. Prijal ťa takú, aká si bola. Nemusela si sa mi už viac prispôbovať. Ja som bola mladá mama, pohltená svojím dieťaťom. Muselo byť pre teba ťažké prispôbiť sa všetkému. Snažila si sa, ale myslím, že si cítila, že už pre teba v mojom živote niet miesta.

Môj presun na vidiek bol ďalším stupňom nášho odlúčenia. Teraz jasne vidím, aké sme rozdielne – máme odlišné talenty, odlišné potreby, a dokonca aj naše nervové systémy sa regulujú úplne inak. Vybrali sme si rozdielne cesty a každá z nás rozvíjala dary, ktoré sme dostali od rodičov, svojím vlastným spôsobom. Aj tvoj presun do Austrálie, krajiny, ktorá na nášho otca urobila taký dojem, nebol náhodný. Ja som sa stala matkou a zapustila korene. Ty si precestovala svet – služobne aj súkromne. Je mi ľúto, že som od teba očakávala, že budeš ako ja, že budeš zdieľať moje hodnoty a životný štýl. Ďakujem ti za tvoju prítomnosť v životoch mojich detí. Vedia, že ti môžu kedykoľvek zavolať a navštíviť ťa na krásnom mieste, kde teraz žiješ. Prepáč, že som sa ťa snažila manipulovať a citovo vydierať svojimi situáciami. Nemala si žiadnu povinnosť starať sa o moju rodinu. Vidím tvoju krásu, tvoju odvahu vstúpiť do neznáma, vytrvať a niesť bremeno našej traumy. Možno, keby som bola na tvojom mieste, nezvládla by som to. Ale ty si napriek všetkému dokázala zachovať detskú radosť.

Nebola som tou najlepšou sestrou, za akú som sa považovala. Pestovala som si túto ilúziu ako súčasť svojej identity. V skutočnosti som ti často ubližovala a ignorovala tvoje potreby. Vždy som musela mať pravdu a posledné slovo. Kto som bola, aby som ti niečo vnucovala? Moja arogancia a pocit nadradenosti mi bránili skutočne ťa vidieť. Bola si mojím zrkadlom a náš spoločný život, so všetkými jeho ťažkými momentmi, mi umožnil objaviť, kým naozaj som. Skláňam sa pred tebou, drahá sestra, za toto všetko. Naučila si ma toho veľa. Moja najväčšia lekcia je pokora a uvedomenie si, že nemôžem nikoho ovládať. To bola moja neúcta voči tebe. Z celého srdca ma to mrzí. Sme si rovné. Obe máme svoje svetlo. Teraz musím ísť. Jednoducho ťa milujem. Zbohom.

Tvoja staršia sestra,
K.

V tomto liste sestre možno vidieť typické charakteristiky medzi súrodencami rovnakého pohlavia – najmä zdržanlivosť povedať niečo tvrdé alebo bolestivé, čo je častý jav pri prvom pokuse písať takýto typ listu, a otvárať to, čo bolo doteraz nevyslovené. Príčina často spočíva v emóciách, ale teraz, keď jednotlivec stojí nahý pred zrkadlom vlastného života, všetky tieto témy sa vynárajú, aby ich Vedomie mohlo prijať.

V tomto liste sa ukazuje, že „sladká malá sestra“ možno nebola až taká sladká, ako by si pisateľka chcela myslieť – hoci to nemožno s istotou povedať. Jej vyjadrenia sú presiaknuté pochybnosťami a zbožným priáním. Všimnite si, ako často píše „pravdepodobne“, „asi“, „je mi ľúto“, čím ospravedľňuje konanie a predpokladaný postoj svojej sestry a berie celú vinu na seba.

Na konci je na seba dosť prísna, ale ak chce človek vyjadriť svoje pocity s jasnosťou, porozumením a predovšetkým so súcitom, nedá sa ujsť pred šľahnutím biča. To je znak začiatočníka – moment obratu, keď sa pohľad odvracia od vonkajšieho sveta, kde sme bezmocní voči okolnostiam, smerom dovnútra, k sebe samému ako príčine. V Škole vieme, že časom sa táto intenzita zmierni až do bodu, keď človek prestane pociťovať výčitky a prijme sa taký, aký je – nie dobrý ani zlý, len ľudský. No zatiaľ jej úprimná dobrá vôľa stačí na to, aby sa oslobodila od negativity minulosti, ale ešte nie úplne od minulosti samotnej.

—
Keď jednotlivec stojí nahý
pred zrkadlom vlastného
života, všetky tieto témy
sa vynárajú, aby ich
Vedomie mohlo prijať.
—

List matke

Ahoj mami,

Ďakujem, že si bola mojou mamou – tou najlepšou, akú som mohla mať. Viem, že si ma veľmi milovala. Bola som tvoje dlho očakávané dieťa. Dokonca aj prababka mi ušila prešívanú deku, ktorú som ako dieťa používala ako vankúš. Vďaka tebe bol náš dom bezpečným miestom. Napriek ťažkým časom si mi vedela dať pestrý svet rozprávok a hier. Pamätám si, ako si sa so mnou hrávala, vymýšľala hry, a zároveň si mi dovolila hrať sa aj samej. Záležalo ti na hraniciach a pravidlách; ich vedomie, ktoré si vo mne zasiala, vo mne ostalo dodnes. Výborne si varila a vďaka tebe som spoznala „chuť života“ – tvoje úžasné koláče a zákusky, hoci ako dieťa som bola priberčivá. Bolo pre mňa veľmi ťažké robiť veci pod nátlakom – jesť, ísť do kostola, robiť veci nie svojím tempom, ale na tvoj povel alebo pod tvojím emocionálnym vydieraním.

Veľmi som obdivovala tvoju sčítanosť a inteligenciu – mala si úžasné vedomosti a nepredstaviteľnú pamäť na fakty a dátumy. Viem, že si bola rodená učiteľka z učiteľskej rodiny. No občas bolo v dome napätie, keď ste sa s ockom hádali. Vtedy som bola úplne vystrašená. Slovo „rozvod“ bolo pre mňa tou najdesivejšou vecou na svete. Možno aj preto som sa nikdy nevydala.

Náš vzťah sa zhoršil, keď som vstúpila do puberty. Cítila som sa neprijatá, škaredá a stratená. V škole som si nerozumela s rovesníkmi, a keď ma šikanovala Emma, nebola som pripravená na takú krutosť a nevedela som sa brániť. Asi si nerozumela mojej citlivosti a túžbe po prijatí od vrstovníkov. V tom čase sme sa veľmi hádali.

Nikdy si neprekračovala moje hranice. Namiesto toho si to prenechala otcovi. On ma trestal v tvojom mene. Bolo mi z toho veľmi zle, bála som sa ho a stratila som dôveru v teba. Fyzické tresty boli pre mňa utrpením a veľkou traumou – cítila som, že sú nespravodlivé a prehnané. V skutočnosti som bola dobré dievča. Slušná, talentovaná žiačka a milujúca dcéra. Viem, že si sa snažila. Pripravovala si mi oslavy narodenín a dávala si mi vianočné darčeky, ale jediná vec, ktorá mi chýbala, bol pocit, že ma skutočne vidíš. Tvoj postoj k vlastnému telu vo mne vyvolal pocit, že moje telo je nepodstatné či škaredé. Mala som dojem, že si nepodporovala prebúdzanie mojej ženskosti

– ani po fyzickej, ani po emocionálnej stránke. Zdalo sa mi, že si úplne ignorovala svoje (a tým aj moje) pohlavie.

Boli aj dobré stránky – bola si diskrétna a nikdy si sa nevypytovala na intímne detaily môjho života. Mala som však pocit, že medzi nami na také témy ani nebol priestor. Nevedela som, ako vyzerám, pretože si sa nikdy nevyjadrovala k môjmu vzhľadu. Pripadala som si neatraktívna, pretože sme nikdy nemali pekné oblečenie ani kozmetiku. Dokonca aj vtedy, keď som to pri akné zúfalo potrebovala, si nepochopila moju hanbu a nepostarala si sa o to. Musela som sa učiť byť ženou od iných. Začala som tebou pohrdať pre tvoj zlý vkus a nezáujem o vlastný vzhľad.

Bola si neustále zaneprázdnená školou a kontrolovaním domácich úloh; nemala si rada hudbu (asi si bola preťažená), ale podporovala si moje písanie. Kontrolovala si mi slohy a zdalo sa, že ich schvaľuješ. Ale naozaj mi prekážalo, že si si čítala môj denník – moje trápne básničky boli mojím tajomstvom. Mala som pocit, že toho nemáme veľa spoločného; mali sme odlišnú citlivosť a záujmy. Niekedy som sa za teba hanbila, keď som sa na teba pozerala očami tínedžerky. Dnes si myslím, že si bola sopka energie – vychovala si dve deti, starala si sa o domácnosť a našu malú záhradku, a zvládala si šedú realitu tej doby.

Vždy si mi priala len to najlepšie a bola si na mňa hrdá, najmä keď som urobila maturitu a odišla študovať na vysokú školu do Ameriky. Potom, keď ste s otcom kúpili dom, zdalo sa, že všetko ide dobre, ale zrazu, z ničoho nič, zomrel – spáchal samovraždu. To nám zlomilo srdce. Zostali sme samy, my tri, odsúdené jedna na druhú, s výhľadom na tvoj osamelý život v novom dome. Viem, že nás okolnosti zblížili – tá beznádej a prázdnota, ktorú sme každá prežívali po svojom. Odvtedy som mala na starosti Agnes – mala som byť „rozumnejšia“, lebo „som staršia“. Musela som sa o všetko s ňou deliť a vo všetkom jej ustupovať. Tak to bolo – zdieľali sme izbu, mali sme spoločnú konfirmáciu, spoločné oblečenie. Táto situácia ma naučila byť zodpovedná, vždy sa starať o iných. Ja som dávala; ona prijímala. Takto si nás vychovala.

Cítila som, že to bolo nejakým spôsobom nespravodlivé. Moja sestra vedela byť neznesiteľná, ale ja som bola tá, ktorá bola trestaná, dostávala po zadku a bola terčom výsmechu. Niečo sa pokazilo.

Ako impulzívna tínedžerka som ti mohla mnohokrát ublížiť – drzá a nahnevaná vždy, keď som mala pocit, že mi niečo vnucuješ – ale moju snahu si neocenila; nepochopila si, kto som.

Všetko sa zmenilo, keď som otehotnela. Toto je moja obľúbená kapitola nášho vzťahu. Od momentu, keď si sa dozvedela, že sa staneš starou mamou, si sa zmenila. Som ti taká veľmi vďačná za tvoju podporu, starostlivosť a bezpodmienečnú lásku k Laure – dokonca už vtedy, keď bola ešte len v mojom brušku. Bola si tou najlepšou babkou a nikdy som na to nezabudla. Možno to bolo tým, že si vtedy mala viac času, ale všetko, čo si pre nás robila, bolo plné lásky a ja som to cítila zakaždým, keď sme ťa navštívili. Vedela si si svoje vnúcatá úžasne užívať a rozdávať im radosť. Hoci som niekedy cítila, že sa nás snažíš urobiť šťastnými tak trochu nasilu, veľmi si vážim tvoju prítomnosť v živote mojej rodiny, tvoje plné prijatie mojich rozhodnutí a to, že si na mňa netlačila ohľadom manželstva. Vždy si bola pripravená nás podporiť, kedykoľvek to bolo potrebné. Občas sme jedna s druhou nesúhlasili. Bohužiaľ, ty si vždy „vedela lepšie“.

Som na teba taká hrdá za to, ako si si zorganizovala dôchodok a ako si dokázala presťahovať univerzitu tretieho veku do nášho rodného mesta pre toľko ľudí. Vždy si bola aktivistka a výborná organizátorka. Nachodila si viac kilometrov, ako ja pravdepodobne niekedy nachodím. Milovala si bláznivé nápady a smiech; bola si neuveriteľne tvorivá a odvážna. Vedela si urobiť veľa pre druhých, no zároveň si si vedela zachovať vlastné hranice. Moje deti ťa úplne zbožňovali.

Keď začala pandémia, spanikárila si. Ako zvyčajne, bolo v tom veľa hystérie, no situácia bola vtedy pre nás všetkých neistá. Keď sa zdalo, že choroba ustupuje, rozhodla si sa, aj keď si nestihla očkovanie, že pôjdeš s priateľmi na hory. Tam si dostala covid. Viem, že si bola doma znudená a osamelá, a taká tvrdohlavá, že som sa o tom s tebou ani nepokúšala diskutovať.

Naposledy sme sa videli mesiac pred tvojou smrťou. Som taká šťastná, že som ťa vtedy mohla objasť a ochutnať tvoju úžasnú kuchyňu. Mami, je mi tak ľúto, že si tam bola úplne sama. Dúfam, že okolo teba boli anjeli. Tá bezmocnosť staroby... je mi tak ľúto, že som nebola pri tebe. Ďakujem ti za všetko, čo si ma naučila: predovšetkým byť silnou, inteligentnou, vynaliezavou, otvorenou a láskavou ženou.

Čo som sa od teba nenaučila, to som sa naučila od iných – a viem, že si sa aj ty naučila niečo odo mňa.

Lúbim ťa.

Y.

—
Listy matkám majú mimoriadne archetypálny charakter – najmä tie, ktoré píše dcéra svojej matke.
—

Listy matkám majú mimoriadne archetypálny charakter – najmä tie, ktoré píše dcéra svojej matke.

V tomto liste môžeme pozorovať typický zmierlivý tón, ktorý prenáša spoločensky očakávané kliše: byť neustále sebareflexívna, starostlivá a predovšetkým ohľaduplná k druhým. Obzvlášť to platí pri matke, ktorá musí byť vnímaná ako posvätná, bez ohľadu na to, ako sa v minulosti k svojmu dieťaťu správala. Tak hlboko je v našom spoločnom kultúrnom dedičstve zakorenený pocit viny, že nájsť človeka, ktorý v sebe nenesí výčitky za to, že nemiloval rodiča tak, ako by „mal“, je takmer nemožné.

Tento list možno považovať za príklad „najlepšie, ako sa dá“, napísaný členkou spoločnosti, ktorá je hlboko formovaná kresťanskými hodnotami. Hoci v Škole tento postoj rešpektujeme, nemožno si nevšimnúť zmysel pre povinnosť a zmierlivý jazyk, ktorý odhaľuje nepreniknuteľnú vrstvu indoktrinácie – často na úkor sebaúcty. Autorka žije v prosperujúcej, no stále tradičnej európskej krajine.

Spomienka na matku pre ňu predstavuje neuzavretú kapitolu – niečo, čo sa s veľkou pravdepodobnosťou bude prejavovať v jej vzťahoch so staršími ženami alebo materskými postavami. Hoci je jej láska k matke úprimná, nesie v sebe ozvenu prikázania: Cti otca svojho i matku svoju – s nevyjadreným dodatkom: aj keď si to možno nezaslúžia. Táto posledná poznámka by mohla pôsobiť necitlivo, keby sme nezohľadnili osobnú a energetickú daň, ktorú si príkaz vyberá – čo je v tomto prípade veľmi zjavné.

Mnohé časti listu boli viackrát prepisované kvôli tomu, že študentka opakovane ospravedľňovala činy svojej matky – tak, ako to robí dieťa, keď si potichu šepká: „Ale mamička ma predsa miluje!“ Tvrdí, že ju matka vychovávala rovnako ako jej sestru, no každému okolo je jasné, že to tak nebolo. V skutočnosti je dnes rovnako neschopná obhájiť svoje vnútorné dieťa, tak ako bola vtedy.

Vždy, keď poukázala na momenty, v ktorých ju matka nepochopila, okamžite dodala: „Ale veď ani ja som sama sebe nerozumela!“ Ako keby to bola jej povinnosť – podmienka na to, aby si zaslúžila matkino

porozumenie. Dokonca ide až tak ďaleko, že očakáva od seba niečo nemožné, keď píše: „Vtedy som si tvoju podporu nevedela vážiť.“ To je však len zamaskované sebaobviňovanie.

Vo svojej práci na Sebe a Vedomí – v priamom spojení so svojou dušou – určite raz dosiahne skutočné uvoľnenie v láske a prílev sebahodnoty, ktorý jej právom patrí.

List dcéry adoptívnemu otcovi

Drahý otec,

toto je posledný raz, čo spolu hovoríme, a chcem ti vyjadriť, čo pre mňa náš vzťah znamenal.

Nie si môj biologický otec a nikdy si nenaplnil moje očakávania o tom, aký by otec mal byť. Mala som pocit, že vyrastám v rodine cudzích ľudí. Bola som votrelcom, no otca som potrebovala viac než čokoľvek iné. Nedostatok lásky, pozornosti a nehy na mňa hlboko zapôsobil – dnes vidím, ako ma detské skúsenosti formovali tak, že pôsobím tvrdo a obranným dojmom. Nikdy si tu nebol. Neodpúšťam ti, že si tu nebol. KDE SI BOL? Potrebovala som ťa a veľmi to bolelo, keď si ma pripravil o lásku.

Vždy som cítila, že si mal úplne prijať a pochopiť zložitú zodpovednosť, ktorú si na seba vzal, ešte predtým, ako ste si ma s mamou adoptovali. Nemohli ste mať vlastné dieťa, a to ťa muselo naplňať horkosťou – možno si ma vnímal ako cudzie telo. Ja som to cítila. Musel to byť pre teba veľký úder a sklamanie, možno si sa cítil nehodný.

Nepriístupný – to je slovo, ktorým by som ťa opísala v mojom detstve. Bol si workoholik a plne funkčný alkoholik, ktorý si vo voľnom čase radšej vybral whisky ako mňa. Najskôr som si želala tvoju pozornosť; chcela som, aby si ma mal rád, pretože keď si mi ju dával, vedel si byť zábavný. Bol si najlepší, keď si pozeral muzikály – to bolo jediné obdobie, keď som ťa videla prejavovať emócie. Vždy si plakal na konci Showboat, a to som vnímala ako dojemné a krásne ľudské. No tvoje silné názory to zatienili – boli vždy predkladané s dôrazom a autoritou. Ako tínedžerka som s tebou začala nesúhlasiť a namiesto zvedavosti som sa stretávala s odporom a tvrdosťou. Nenávidela som ťa za to a uzavrela som sa pred tebou. Je mi ľúto,

že sme sa nedokázali rozprávať a že väčšinu mojich tínedžerských rokov sme prekráčali v hádkach a kriku. Potrebovala som ťa, aby si mi pomohol zorientovať sa v živote, ale znova a znova si ma ignoroval a nedokázali sme si nájsť cestu jeden k druhému.

Pozorovala som, ako si šikanoval mamu a kládol jej svoje požiadavky, ktorým sa podrobila. To vo mne formovalo nezdravý obraz o tom, akí sú muži. Môj rešpekt k tebe sa postupne vytratil a nahradil ho pohrdavý odstup.

Boli aj chvíle radosti – napríklad keď sme boli na dovolenke vo Walese a ty si na pláži organizoval športové dni pre všetky deti. Vtedy si bol ten zábavný otec, ktorého som si priała mať stále. Ale ten tu väčšinu času nebol – a to bol pre mňa druhý úder opustenia.

Jeden moment mal obrovský dopad na moju cestu. Bol to deň, keď som ti prišla povedať, že som pozvaná na pohovor na manažérsku pozíciu v prestížnej mediálnej spoločnosti. Mala som 22 rokov. Povedal si mi, aby som si nerobila ilúzie, že tú prácu nedostanem, pretože som neskúsená a pravdepodobne na to nemám. To bol zlomový bod; vtedy som si v duchu povedala: „Do riti, tak ti to ukážem,“ a ukázala som. Ale aj tak som hľadala tvoje uznanie; myslím, že ho hľadám dodnes. Tento moment ma naučil spochybňovať autority a názory, neprijímať všetko ako svätú pravdu, postaviť sa statusu quo a dôverovať svojmu vnútornému hlasu. Aký dar si mi tým dal – tieto črty mi pomohli vytrvať a poháňali ma celým životom; veľká lekcia – a bez sarkazmu ti za ňu úprimne ďakujem.

Ako sa obaja nachádzame na sklonku života, snažili sme sa vyrovnáť naše rozdiely a vytvoriť lepší vzťah. Nikdy som ťa nevnímala ako svojho otca – prepáč, ale nie. No si výnimočný starý otec mojím deťom a ony ťa hlboko milujú. A ja milujem „starkého“, ktorým si pre ne bol. Ony dostali to najlepšie z teba.

Chápem, že si ako dieťa nebol prijatý ani milovaný a že to poznačilo náš vzťah. Ako jediné dieťa rodičov bez lásky, ktorí ťa ovládali a vychovávali na nesprávnej strane Manchestru, si sa stal mojím rodičom so svojimi vlastnými traumami. Naučila som sa, že tvoj nedostatok emócií a spojenia neznamená, že ti na mne nezáležalo alebo si ma nemiloval – len si nevedel, ako lásku prejať. Viem, že ma miluješ po svojom. Vidím v tebe strateného chlapca a mám veľký súcit s tým, akej lásky sa ti nedostalo. Teraz ťa vidím jasne; vidím tvoju bolesť, tvoju túžbu spojiť sa – a aj to, ako veľmi sa v tom strácaš.

Nikdy si nepoznal lásku; ako si ju mohol dať mne? Ako si sa mohol spojiť so mnou, keď si nebol spojený sám so sebou?

Odchádzam s bolesťou a smútkom z nášho vzťahu, no s prijatím, že veci sú také, aké sú, a že si urobil, čo si vedel.

S láskou,
V.

Jazyk v tomto liste len sotva zakrýva vinu a hnev, čo nakoniec vedie k priznaniu, že k tomuto otcovi cítila „opovrhnutie“. Len málo sa snaží zakryť svoje sklamanie z neho a zo svojej vlastnej, pretrvávajúcej potreby jeho uznania a ocenenia. No neponorila sa dostatočne hlboko do vlastnej bolesti, aby ju prekonala a dospela k uvoľneniu a odpusteniu.

Zatiaľ čo odhaľuje nepríjemné pravdy o ňom, zároveň ponížuje aj svoju matku, pričom prejavuje len málo pochopenia či súcitu. Rany spôsobené opustením pri narodení zostávajú rovnako živé ako kedysi: surové emócie v dospelosti podporené mimoriadne ostrou myslou. Sarkazmus, ktorý používa, nezmyslné ani vtedy, keď jeho správanie voči nej označí za „dar“, ktorý jej dal odhodlanie a silu prekonávať životné ťažkosti. Priznanie, že to bola „veľká lekcia“, nezakrýva fakt, že sa zdá, akoby sa psychicky (a do určitej miery predčasne) nútila vysloviť slová odpustenia bez toho, aby ich význam skutočne precítila. Sarkazmus je obalom pre opovrhnutie.

Obzvlášť výrečná je v tomto liste ďalšia dnes často používaná charakteristika, keď ľudia v dobrej viere sami seba presvedčia, že niekomu odpustili. Vyzbroja sa psychologickými nástrojmi, ktoré im umožnia situácii racionálne porozumieť, no to nerezonuje s ich emóciami ani telom. Pisateľka šikovne dospeje k záveru, že jej otec je taký, aký je, vinou tráum z raného detstva. V podobnom duchu sa na úplnom konci lúči slovami: „Urobil si to najlepšie, ako si vedel.“ To však znie ako povýšeneckosť.

Jej „pochopenie“, bohužiaľ, znie prázdne, keď sa rečnícky pýta: „Ako si sa mohol spojiť so mnou, keď si nebol v spojení so svojím Ja?“ Tento výrok predpokladá duchovnú nadradenosť, ktorá zakrýva hlboký nedostatok pokory. Riadky, v ktorých ho oslovuje ako „starký“ a chváli ho za to, že bol dobrým starým otcom jej deťom, nedokážu vyvážiť predchádzajúcu časť listu ani dĺžkou, ani tónom.

Prečo hovoriť „škaredé“ veci? Len vtedy, keď je dieťaťu dovolené hovoriť tak, ako sa skutočne cítilo v minulosti – a nie z pozície dnešného

—
Len vtedy, keď je dieťaťu
dovolené hovoriť tak,
ako sa skutočne cítilo
v minulosti – a nie
z pozície dnešného
pochopenia – sa môže
uvoľniť energia, ktorú
bolesť zadržala.
—

pochopenia – sa môže uvoľniť energia, ktorú bolesť zadržala. V tomto štádiu zakrýva svoju bolesť hnevom a nejde hlbšie.

Poznám túto ženu dobre a jej adopcia zostáva veľkou nevyriešenou témou z jednoduchého dôvodu: bola to extrémne intenzívna skúsenosť prijatá v predverbálnom štádiu, teda v období, keď dieťa ešte nemá žiadnu možnosť pochopiť či nadviazať vzťah so svojím okolím. Ak použijeme opäť psychologickú terminológiu, práve to z veľkej časti vysvetľuje jej výbušnú povahu a obranno-obviňujúci tón. Bude to vyžadovať veľa trpezlivosti a odvahy, aby sa vydala sama „do tej temnej noci“, prijala ju a vynorila sa z nej s duchom skutočného odpustenia a sebaúcty. No som si istá, že to zvládne.

List matky synovi

Matt,

Rozlúčiť sa s tebou je neznesiteľné, ale cítim, že je dôležité odísť s tým, aby som ti povedala, čo pre mňa znamená a ako si do môjho života priniesol toľko lásky a poučenia.

Si moje prvorodené dieťa, môj syn. Zvykla som hovoriť, že raz budeš futbalista, podľa toho, ako aktívne si kopal, keď som ťa nosila pod srdcom. Milovala som ťa ešte predtým, ako som ťa stretla; tak veľmi som si ťa priala. Pamätám si, ako som s nadšením maľovala ryby a žraloky na steny tvojej detskej izby – bola som nesmierne šťastná, že prichádzaš. Ešte pred твоjím narodením si ma naučil, čo je to bezpodmienečná láska, a priniesol si do môjho života trpezlivosť, rovnováhu a pokoj. Pamätám si, ako som štyri týždne po tvojom narodení jedno vianočné ráno tancovala na Nata Kinga Colea, keď si mi spal v náručí. Nemyslela som si, že ťa môžem milovať viac... ale mohla som, a milovala som ťa ešte viac – a stále ťa milujem.

Ako malý chlapec si bol láskavý a nežný. Zahŕňala som ťa objatiami a chcela som ti dať všetko, čo som sama nikdy nemala. Dúfam, že som ťa tým príliš neudusila, hoci tuším, že asi áno. Dúfam, že si cítil moju lásku vtedy aj počas celého tvojho doterajšieho života. S odstupom času však vidím, ako som na teba musela prenášať svoj strach z opustenia – nikdy som ťa neopúšťala a neustále sa bála, že sa ti niečo stane. Prvýkrát v živote som pocítila skutočný strach a vyvinula sa u mňa prehnaná potreba ťa chrániť. Teraz už viem, že to

bolo obmedzujúce a kontrolujúce, a je mi ľúto, že som ťa potrebovala až príliš.

Už od útleho veku si mal veľký záujem o vodný svet, najmä o žraloky, a nezvyčajné nadšenie pre environmentálne otázky. Vytvoril si si silné etické a morálne hodnoty, na ktoré som bola a stále som hrdá. Nerobil si mi takmer žiadne starosti a bola radosť byť s tebou – bol si obľúbený, športovo založený chlapec s dobrými spôsobmi a výbornou komunikáciou. Hoci si bol trochu hanblivý, s vekom si získal sebavedomie.

Teraz si už muž, máš 18 rokov, a nemohla by som byť pyšnejšia. Ale chápem, že je to aj moje ego, ktoré sa chváli tým, že si naplnil moje očakávania. Stal si sa, aspoň vo väčšine ohľadov, tým, čo som si predstavovala pod „dobrým synom“. No v prípadoch, keď si moje očakávania nenaplnil, som na teba bola tvrdá, a za to sa úprimne ospravedlňujem. Nedokázala som si uvedomiť, ako moje očakávania a kontrola dusili tvoju slobodu. Nevlastním ťa a je mi ľúto, ak si cítil ťarchu môjho výchovného štýlu.

Mrzí ma tiež, ako na teba vplýval náš rozvod; narušila som silné puto dôvery, ktoré sme predtým považovali za samozrejmosť. Viem, že úplne nerozumieš, prečo som urobila to, čo som urobila, ale chcem, aby si vedel, že si za nič nemohol – a ty a tvoji súrodenci ste to najlepšie, čo ma v živote postretlo. Vidím teraz, ako ma počas posledných rokov ovládal strach, že ťa stratím – až som začala manipulovať situácie tak, aby si uprednostnil mňa pred otcom. Tak veľmi som sa bála, čo s tebou rozvod urobí, že som začala kontrolovať a klamať, aby som ťa podľa svojho názoru ochránila pred bolesťou. Mala som ti viac dôverovať – že vieš robiť vlastné rozhodnutia, také, ktoré sú správne pre teba, nie také, ktoré ja vnímam ako správne.

Viem, že náš vzťah sa v poslednom čase zmenil, odkedy sa ťa snažím čo najlepšie usmerniť. No aj to sa môže prejavovať ako kladenie požiadaviek, ktoré vyplývajú zo vzorcov z minulosti, ktoré si so sebou nesiem – a občas je moje „usmerňovanie“ sebecké a nie nevyhnutne to, čo je pre teba najlepšie. Hádali sme sa kvôli rozdielnym názorom a tvoje tvrdé trestajúce slová ma hlboko ranili. Ale je to moja vina, že som na teba kládla svoje vlastné strachy ako putá. Niet divu, že sa chceš oslobodiť.

Chcem túto príležitosť využiť na to, aby som ti povedala, že ti dôverujem, že sa budeš vedieť správne rozhodovať. Toto je tvoja cesta a ja ti dávam svoje požehnanie, aby si žil svoj život tak, ako to cítiš ty. Vidím tvoju múdrosť. Vidím tvoju bolesť. Vidím všetko, čo som ti naložila – a oslobodujem ťa od akejkoľvek zodpovednosti.

Si taký múdry a láskavý, silný a odvážny, zábavný a nežný. Naučil si ma spochybňovať vlastné motivácie a neprojektovať svoje obavy na teba. Naučil si ma rozlišovať. Neustále ma konfrontuješ a berieš ma na zodpovednosť – a som za to veľmi vďačná, aj keď to možno neukazujem.

Máš 195 centimetrov, ale pre mňa si stále môj malý chlapec. Naučil si ma, že si nikdy nebol „môj“. Nezdedil si mnohé z mojich nevedomých vzorcov správania. Vieš o nich. Zachovaj si túto bdelosť. Si vlastná osobnosť. Vždy sa riaď svojou intuíciou – môžeš jej dôverovať. Choď do svojho vnútra a nájdeš odpoveď.

Si milovaný. Si hodný lásky. Rešpektujem ťa. Bola to absolútna česť byť súčasťou tvojej cesty. Nie si sám.

Milovaný chlapec,
mama X

Ako dosvedčuje časté používanie slova „prepáč“, opakovanie výrazu „strach“ a najmä veta „hlboko si ma ranil“, stavia sa na rovnakú úroveň so svojím dieťaťom.

Nie je tu žiadne oslobodenie. Listy rodičov deťom sú nevyhnutne bolestivé – či už pri ich písaní, čítaní, alebo prijímaní – pretože bývajú plné projekcií a ľútosti: príliš veľa tohto, príliš málo tamtoho – a zároveň podložené sebaláskou a zástupnou hrdosťou na úspechy dieťaťa. List matky je predvídateľne prehnaný a odhaľuje osobitý druh vlastníctva.

Uveriť, že dieťa (alebo ktokoľvek) môže priniesť trpezlivosť, rovnováhu a pokoj, je nerealistické. Navyše, práve dieťa má tendenciu veriť tomu a pripisovať tieto kvality potrebám rodiča, nie svojej vlastnej podstate. Trpezlivosť, rovnováha a pokoj sa dosahujú prostredníctvom skúsenosti rodičovstva, najmä materstva, ktoré si vyžaduje celoživotné energetické prepojenie „maternice“ s bytosťou, ktorá v nej vyrástla. Tieto cnosti sú podstatnou súčasťou matkinho učenia, ktoré by mala uplatňovať vo zvyšku svojho života, namiesto toho, aby ich používala ako odznak pre

seba alebo svoje dieťa. Je nerealistické myslieť si, že vám niekto, dokonca vlastné dieťa, môže dať lásku, ak ju sami nemáte. Láske sa treba naučiť, aby sa mohla prejavíť cez prítomnosť a interakciu so zraniteľnou bytosťou závislou od druhých. Nehovoríme tu o „tovaroch“, ktoré sa získavajú alebo udeľujú, ale o niečom, čo vzniká zvnútra.

Matky sú často výrazne dominantné a majetnícke vo svojom niekedy zúfalom pokuse dať deťom to, čo samy nikdy nemali. Vzťahu dominuje strach zo straty uznania. Matky tiež inklinujú k emocionálnym prejavom nad myšlienkou „dobrého syna alebo dcéry“, ako v tomto liste, pričom často preukazujú neprimeranú vďačnosť za dobré správanie namiesto ocenenia jedinečných vrodených čŕt svojho potomka, ktoré si často ani nevšimnú alebo im nerozumejú. V tomto liste vieme o synovi veľmi málo – okrem samotného záveru, kde ho matka falošne zbavuje akejkoľvek zodpovednosti (čiže viny), ktorú by v budúcnosti mohol voči nej cítiť.

List ukazuje silu manipulácie pod rúškom ochranárstva – bežný znak všetkých foriem medziľudskej náklonnosti. Taktiež ilustruje nevedomé výkyvy medzi náklonnosťou, karhaním, prejavmi schválenia a kompenzáciami viny.

Keď matka prijíma, že medzi ňou a synom boli rozdiely, a je za ne vďačná, hneď nato dodáva: „Zranil si ma hlboko.“ Tieto slová naňho opäť kladú vinu. Je to neistý postoj – nikdy s ním nie je úplne úprimná, vždy sa obhajuje a potom žiada odpustenie, zatiaľ čo zároveň tvrdí, že mu dôveruje.

Napriek tomu cítiť úprimnosť a skutočnú nádej, že sa nájde a uspeje v živote. Dáva mu najlepšiu radu, akú mohla – niečo, čo by si mohol uchovať, ak by bol list skutočným odkazom, ktorý mu zanechala po svojej smrti.

—
Listy rodičov deťom sú nevyhnutne bolestivé – či už pri ich písaní, čítaní, alebo prijímaní – pretože bývajú plné projekcií a ľútosti: príliš veľa tohto, príliš málo tamtoho – a zároveň podložené sebaláskou a zástupnou hrdosťou na úspechy dieťaťa.
—

LISTY PARTNEROV

List muža svojej partnerke

Moja najdrahšia,

Všetko, čo mi chýbalo, som našiel v tebe. Milovala som ťa, ako som len vedel, a očistil som sa v tebe. Všetky krásne chvíle sa odrážali na tvojej tvári v podobe úsmevov – a aké krásne tie úsmevy boli, ako dobre mi robili! No keď si sa hnevala, aké ťažké bolo znášať tvoje výbuchy temperamentu! Koľkokrát sme museli v priebehu jediného dňa riešiť nespočetné množstvo problémov a hádok? Povedal by som, že to všetko mohlo byť zbytočné, keby to nepomohlo našej láske dospieť.

Moja láska neustále rástla, aj napriek pochybnostiam, či si tá ideálna žena, s ktorou mám zdieľať život navždy. Bol som vždy veľmi nestály. A tie traumy, nenávisť, krivdy a tvoj zlý temperament ma veľmi vyčerpávali. Problémy, do ktorých sme sa dostávali, neboli ľahké. Dokonca aj naše milostné aféry boli trochu riskantné. Spomínam si, keď sme spolu strávili ten víkend sami v tom byte, milovali sa, cítili sa navzájom, dotýkali sa. Bolo to nádherné!

Viem, že som urobil veľa chýb a že mám množstvo nedostatkov, ale myslím si, že by sme boli dokonalý pár. Ponesiem si ťa v pamäti. Tvoja prítomnosť sa mi vryla do života a chcem si toto puto lásky odniesť aj za hranicu smrti. Buď šťastná, miluj sa, choď s Bohom. Milujem ťa a vždy ťa budem šialene milovať.

Navždy tvoj.

Všimni si, ako tento list neprepúšťa partnerku, ale končí sľubmi nádeje. A teraz jej list partnerovi:

Môj spoločník, môj milenec, môj priateľ:

Bol si dlhý čas súčasťou môjho bytia. Ako si ma dopĺňal! Koľko sme sa spolu naučili! Koľko rastu, koľko lásky! Tvoje šťastie bolo vždy synonymom môjho. Urobili sme veľa chýb, to uznávam. Priveľa žiarlivostných scén. Koľko zbytočných slz, koľko hádok! Napriek tomu však každá hádka, každá slza, každý úsmev priniesol so sebou nejaké ponaučenie. Ďakujem ti z celého srdca za všetko učenie.

Ďakujem ti za lásku, ktorú si mi dal. Nikdy neopustíš moju podstatu, tak ako dúfam, že ani ja tú tvoju.

Teraz sa naše cesty rozchádzajú. Mám ešte jednu poslednú prosbu: buď šťastný a ži naplno. Odovzdaj sa druhým tak, ako si sa odovzdal mne, aby sa od teba mohli učiť tak, ako som sa ja učila od teba. Sľúb mi, že sa o seba postaráš, lebo len tak budem môcť odísť v pokoji. Nikdy na mňa nemysli so smútkom, pretože chcem byť krásnou spomienkou v tvojom živote, tak ako si ty v mojom.

Milujem ťa a budem ťa milovať všade, kde budem, a budem šťastná, že som mala šancu zažiť, aký veľký môže byť pocit lásky. Choď s Bohom a snaž sa nepodľahnúť smútku z nášho odlúčenia. Nič medzi nami nie je stratou, pretože z nášho vzťahu sme iba získavali. Vezmi si so sebou všetku moju lásku a srdce.

Bozky od tej, ktorá bola len tvoja.

Mnohé páry, tak ako tento, sa stretávajú, aby si navzájom doplnili časť seba samých, namiesto toho, aby boli celiství sami v sebe. Ide o jednoduché, no skryté využívanie. Neuvedomujú si, že ten druhý slúži len ako zrkadlo a že to, čo ich pritiahlo, boli vlastnosti prejavované druhým alebo doňho premietnuté – aspekty, ktoré jednotlivec už v sebe mal a snažil sa ich vyjadriť.

Nemôžeš si ponechať časť druhého ani zanechať časť seba v ňom. Oni sú oni a ty si ty. Ak si to neuvedomuješ, používaš vzťah ako barličku a nikdy skutočne nespoznáš ani neprejavíš lásku voči partnerovi za to, kým je, ale iba za to, čo ti dáva. Zrelá láska spočíva v rozpoznaní okamihu stretnutia aj okamihu rozchodu – nie v snahe vziať si z druhého niečo, čo ti nepatrí.

Pravá láska, zrelá a vedomá, vie, že na fyzickej úrovni nič nie je večné a že nemožno predstierať prenos energií do iných dimenzií bez toho, aby sa alchymicky nepremenili.

Premena (transmutácia) je možná len vtedy, keď dôjde k úplnému a bezpodmienečnému pusteniu: k úplnému zrieknutiu sa túžby po vlastníctve alebo zachovaní emócií egoizmu. Toto je jeden z cieľov „smrti ega“ počas života.

—
Nemôžeš si ponechať časť druhého ani zanechať časť seba v ňom. Oni sú oni a ty si ty. Ak si to neuvedomuješ, používaš vzťah ako barličku a nikdy skutočne nespoznáš ani neprejavíš lásku voči partnerovi za to, kým je, ale iba za to, čo ti dáva.
—

Vzťahy všetkých typov slúžia ako základný učebný priestor (možno povedať aj „bojisko“) v živote, rovnako ako v duchovnom vývoji. Nijaký vzťah nie je intenzívnejší než ten partnerský, kde inštinktívny sexuálny oheň nezapáli len telo, ale aj myseľ a – predovšetkým – emócie.

Na našej škole počas procesu smrti slúžia listy vo vzťahoch ako ukážky vzorcov zdedených po rodičoch a predkoch – dedičstva bolesti a často aj násilia vrytého do bunkovej pamäti. Ľudia sa zriedkakedy vidia bez filtra vlastných projekcií, a preto je významné, že podľa našej skúsenosti sa páry po tomto procese niekedy rozídu, keď si uvedomia, že to, čo nazývali láskou, bola projekcia, potreba alebo strach. Iné páry sa k sebe vrátia oveľa jasnejšie a odhodlanejšie kráčať duchovnou cestou spoločne.

Týmto spôsobom gradoval aj list uvedený nižšie, ktorý začína výčitkami a bolesťou (ktoré v skutočnosti nemali nič spoločné ani s jedným z partnerov). Našťastie boli obaja partneri súčasťou procesu, takže bolo možné sledovať obe strany nestranne. Nižšie hovorí iba jedna strana, no aj tá postačuje na ilustráciu toho, čo sa deje v živote – a čo sa môže stať, keď sa prebudia za hranicami podprahových spomienok bezmocne zakorenených v ich telách.

Mnohí z nás považujú svoje romantické partnerské vzťahy za tie najdôležitejšie. Predkladám ďalší príklad neúplného listu od manžela svojej manželke.

L. je mimoriadne vášnivý, veľmi inteligentný a intenzívny muž; pravdepodobne je tým neistým a posadnuto romantickým „rozvážneným milencom“. Ona je rovnako intenzívna, krásna, výrazná, hrdá a očividne si vedomá svojej moci nad ním – pyšná, bojovníčka, no trpiaca hrdinka. Spolu precestovali celý svet.

List manžela manželke

Moja láska,

ani neviem, kde mám začať tento list. Nikdy som si nepredstavoval, že by to mohlo dôjsť až sem, ale pravda je taká, že umieram.

Prenasleduje ma myšlienka, že som ťa nedokázal urobiť šťastnou.

Vždy si mi hovorila, že sa pri mne cítiš neviditeľná, obviňovala si ma:

„So všetkými, len nie so mnou.“ A pritom srdcervúca pravda je, že som ťa nikdy nezhradil – ani len v myšlienkach.

Mal som pocit, akoby si ma vinila za neprítomnosť svojho otca. Túžila si byť stredobodom môjho vesmíru; ak prešla chvíľa bez mojej odpovede, nasledovalo obvinenie. Vždy, keď som vyjadril svoj názor, brala si to osobne. Vyjadrenie nesúhlasu alebo nevôle bolo dôvodom, aby si sa cítila napadnutá alebo ranená. A keď som niekedy zvýšil hlas v hneve, okamžite si ma pokarhala – akoby si iba ty mala právo na takéto reakcie. Samozrejme, nikdy si si to nepriznala. Toto bol aj trest za činy tvojho brata – označila si ma za násilníka a cítil som sa ako odporný tyran.

Bol som ako otec tvojim dcéram – podporoval som ich, poskytoval im, čo potrebovali. Ale ak som niekedy vyjadril nespokojnosť s ich správaním, najmä s tou najstaršou, povedala si, že ak nemilujem ju, tak nemilujem ani teba. Ale pozri – práve vďaka mojej prítomnosti vyhľadala pomoc, odsťahovala sa a naučila sa zodpovednosti.

Neustále si vyjadrovala pocit, že nie si podporovaná. Konfrontoval som tvoje dcéry, žiadal som ich, aby ti viac pomáhali, pripomínal som im, čo si pre ne obetovala. Ale keď som sa ťa zastal, nahnevala si sa na mňa, že sa do toho miešam.

Vždy si sa sťažovala na môj nedostatok náklonnosti. Láska moja, práve ty si ma naučila objímať a nechať sa objať. Milovať ťa pre mňa znamenalo plniť tvoje túžby, byť oporou a zabezpečiť vzdelanie našich detí. Paradoxne, to, čo som vyčítal svojmu otcovi, som nakoniec zopakoval aj ja. Je mi to ľúto; mal som problém správať sa inak, a keď som sa o to pokúsil, neschopnosť vyjadriť svoj smútok ma rozčuľovala. Cítil som sa nedostatočný a bál som sa, že ma opustíš. Bránil som sa, kričal, a potom ma pohltil pocit viny a výčitky, že opakujem chyby svojho otca.

Vždy si hovorila, že sa cítiš sama, a ja som sa pýtal: čo viac môžem urobiť? Všetko, čo som robil, bolo pre našu rodinu: pre teba, tvoje dcéry, moje deti a naše spoločné dieťa.

Vždy si túžila po nežných slovách. Do pekla! Jednoducho som to nevedel. Svoju lásku som prejavoval tým, že som Ti bol verný. A zakaždým, keď si sa sťažovala na nedostatok slovnej náklonnosti, cítil som sa nedostatočný, ako kedysi v detstve s mojimi rodičmi.

Bolelo ma, keď si ma podozrievala z nevery. Tvoja neopodstatnená žiarlivosť ma ranila, najmä preto, že som si len zriedka všimol, že by

o mňa nejaká žena prejavovala záujem. Cítil som sa naivný a zároveň zúfalý.

Každá hádka sa nejakou vždy vrátila k mojej exmanželke. Nikdy som nepochopil, prečo si to tak cítila, keď si ma obviňovala, že ju ešte milujem, hoci som si neuvedomoval, že to práve teba som miloval najviac.

Bol som po tvojom boku počas ťažkých čias: pri výchove tvojich dcér, počas choroby tvojej mamy aj problémov s tvojimi súrodencami. Prosil som ťa, aby si si stanovila hranice, ale neurobila si to, a náš syn a ja sme zostali v úzadí. Tvoj stres a nutkavé správanie sa len zhoršovali. Nikdy si si nedopriala chvíľku pokoja, stále si sa niečím zamestnávala, a keď som vyjadril obavy, povedala si, že mi chýba pochopenie. Nevzal som si ťa ako slúžku, túžil som po partnerke. Túžil som po chvíľach s tebou, keď nerobíme nič, len cítime svoju blízkosť.

Chcel som, aby si sa uvoľnila, aby si stonala od rozkoše, keď sme sa milovali, namiesto toho, aby si sa bála, že nás niekto začuje. No a čo? Záležalo na tom, či nás počuli?

Napriek tomu, že som ťa neustále podporoval v osobnom aj profesionálnom raste, mala si pocit, že si ťa nevážim. Pre mňa bola pomoc tvojej sebarealizácii aktom lásky.

Tvoja vďačnosť ma desila. Po prvé, pretože som nebol zvyknutý na poďakovanie, a po druhé, pretože som sa bál, že mi to neskôr budeš vyčítať ako moje zlyhanie.

Obviňovala si ma, že netrávim čas s naším synom, čím si mi pripomínala slová mojej mamy: „Tvoj otec je veľmi dobrý.“ Vykreslila si ma ako neprítomného a nezapojeného, čo vo mne vyvolávalo pocit zlyhávajúceho otca. Príliš si sa bála možných hrozieb, prehnane si ho chránila. Ja som bol ten „zlý policajt“, ty ten „dobrý“.

Mal som pocit, že pri našich plánoch na sťahovanie do inej krajiny si ma vynechala. Bol za tým tvoj strach alebo vplyv vzorov z tvojho rodu? Cítil som sa opustený, nedocenený a nedostatočný.

Pozri sa, čo som zase urobil. Štekám ako Pekas, náš pes, ktorého si zobrala z ulice. Vieš, pripadáš si ako on. Prišiel som do tvojho života zranený a s tvojou láskou som sa uzdravil a postavil na nohy. Bol som bojovný v obrane toho, čo považujem za svoje, ale hlboko vo vnútri som len zranené šteniatko, ktoré sa cítilo v bezpečí po tvojom boku.

Pravdupovediac, sme ako dvaja zranení psi, ktorí sa našli, aby si navzájom liečili rany. Niekedy to uzdravovanie bolelo a my sme štekali a strašili sa navzájom.

Odpuť mi, že som zvyšoval hlas, za všetku bolesť, ktorú som ti možno spôsobil, za to, že som ťa prinútil cítiť sa menejcenná. Mojm jediným priánim v živote bolo vidieť ťa šťastnú. Teraz chápem, že to nebolo v mojej moci, ale v tvojej. Videl som v tebe môj vzťah s matkou.

Nedokážeš si predstaviť, ako veľmi som ťa miloval. Objavil som lásku v tvojom objatí, v твоjich bozkoch, v tvojom dotyku. S tebou som mohol byť sám sebou. Vedela si o mne všetko; nemal som žiadne tajomstvá. V tebe som sa cítil mužný, dosť dobrý, úplný. Do každého môjho životného projektu si bola zahrnutá aj ty; vždy som sa ťa pýtal na názor. Vždy som veril, že spolu dokážeme všetko.

Bola si tá jediná, tá skutočná. Dostala si sa mi do srdca ako kvapka, ktorá nakoniec prelomí múr.

Prečo ťa milujem? Pretože som sa tak rozhodol. Byť ti verný nikdy nebolo povinnosťou, ale skutočnou túžbou. Milujem tvoju citlivosť. Bola si balzomom pre tohto raneného bojovníka. Zbožňujem tvoju nevinnosť, tú úplnú ženu, ktorá je niekedy aj bezbranným dievčaťom. Si ako fénix, čo povstal z popola, alebo lotos, čo rozkvitá v bahne.

Budem si vážiť naše radostné chvíle, našu intimitu, nielen tú sexuálnu, ktorá bola nádherná, ale aj tú duševnú. Budem si pamätať naše polnočné rozhovory po milovaní, o tebe, o mne, o nás – či už boli hlboké, alebo len hravé. Budem si cenit' naše chvíle pri víne, syre a sviečkach. Nepotrebovali sme veľa na to, aby sme si užili jeden druhého.

Zdieľať s tebou svoj život po celom svete bolo pre mňa ctou. Bolo to fascinujúce – spoločne hľadať našu podstatu. Je nemožné nepredstavovať si nás, ako spolu skúmame vesmír v hľadaní pravdy.

Ale dnes umieram a chcem ti povedať to, čo som nikdy nedokázal vyjadriť:

Žiar tak, ako len ty vieš. Pokračuj v osvetľovaní sveta svojou podstatou. Smej sa bez smútku, ktorý som ti priniesol, ži bez bolesti, ktorú som ti spôsobil, plač s nostalgiou, ktorú som ti zanechal – ako sa spieva v tej piesni. Si silná, slobodná, mocná. Takto som ťa vždy videl. Prepáč, ak som ti to dosť často nehovoril.

Si všetko, o čom som kedy sníval. Teraz snívaj ty a bež za svojimi snami. Pokračuj v pomoci tým najmenším, krm kolibríky a staraj sa o rastliny. Verím, že sa o seba vieš postarať. Už si sa to naučila.

Keď teraz stojím na konci, spomínam si na chvíľu, keď som zadriemal, zatiaľ čo si sa chystala na našu svadbu v Indii. Keď som otvoril oči, videl som najkrajšiu ženu na svete, ozdobenú v červenom sári a trblietajúcich sa šperkoch. Tento obraz som si uchoval v srdci a niesol ho v mysli. Nepovedal som nič, pretože som bol bez slov. Vždy som bol viac činom než slovami. Svoju lásku som prejavoval, ako som ti vždy vravel: „Láska sa prejavuje skutkami.“ Kiežby som to vedel vyjadriť lepšie. Prepáč.

Je čas, aby som odišiel, a tak ťa oslobodzujem. Ďakujem ti za krásu, za naše deti a za všetko, čo si mi dala.

ZBOHOM, MOJA LÁSKA,

L.

Táto svedčenie odhaľuje, ako veľmi bol L. prenasledovaný strachom zo straty svojej ženy. Samotné manželstvo bolo postavené na hlbokéj neistote dvoch ľudí, ktorí si navzájom sľubovali všetko, ale nikdy sa úplne neodovzdali. Každý z nich túžil po niečom viac, no zároveň sa obával, že nedostáva dosť za to, čo investoval. Obaja potajme verili, že nie sú dosť dobrí, a báli sa, že ten druhý na to príde a odíde.

Namiesto dvoch pevných pilierov boli ako dve tenké tyčky zapichnuté v močiarnnej pôde, opreté o seba, pripravené sa zrútiť, no nikdy sa celkom nezlomili – držané pokope len tenkými niťami a kúskom lepidla. Intenzita ich hádok – kombinácia strachu a nádeje – zároveň poháňala ich vášeň aj samotný vzťah.

Po prečítaní tohto listu sa zamyslíte, prečo s ňou zostáva, ak naozaj verí tomu, čo napísal. Pravdou je, že neverí! Ženie ho nádej. Zobrazuje masochistický impulz vracat' sa k zdroju bolesti znova a znova, zakaždým v nádeji, že sa niečo zmení. Samozrejme, časť jeho vnútra vie, že sa nezmení, ale aspoň sa udrží status quo – a on je v bezpečí – zatiaľ. Jej pocit obete len podnecuje jeho nádej na budúcnosť, o ktorej si nie je istý, či ju zvládne.

Keď napíše: „Tvoja vďačnosť ma vystrašila“, po prvý raz odhalí svoju zraniteľnosť a neznesiteľný hlad po láske a prijatí. Ale list zakončí tak, ako

začal – prosbou o odpustenie, obviňovaním seba samého a opätovným jasným vyjadrením: „Prepáč.“

Pravda je, že ani jeden z nich nie je skutočne videný. Aspoň zatiaľ nie. Po titanskej mužskej nechote, sprevádzanej krikom, búchaním pästami a vyhrázkami, prešli neskoršie verzie tohto listu veľkým očistným procesom, až sa napokon dostali k jeho zážitkom z raného detstva, kde – s pomocou vedomia o vlastnej Prítomnosti – mohol začať milovať sám seba namiesto toho, aby si lásku vyžadoval alebo v ňu dúfal zvonku. Pre muža je obzvlášť ťažké čeliť hĺbke vlastných pocitov, ale jemu sa to podarilo nádhorne! A ako to vždy býva, zmena v jednom sa prejaví aj v druhom. Aj ona prešla obrovskou premenou a čakala naňho s otvorenou náručou na druhej strane ich bývalého života.

DOKONČENÉ LISTY

Nasledujúce listy sú príkladmi listov považovaných za dokončené. Sú adresované otcovi, matke, najlepšiemu priateľovi a útočníkovi.

List dcéry otcovi

Ahoj ocko,

Chýbaš mi, odkedy si odišiel. Po toľké roky predtým si bol mojou oporou. Veľmi dobre si pamätám, ako som sa ako dieťa bála, že ťa stratím. Nikdy som si nepredstavovala, že to bude takto. Vždy som cítila, že máme veľa spoločného: temperament, citlivosť, túžbu po niečom viac (duchovno). Teraz, keď sa snažím pochopiť tvoj život, vidím len obrazy.

Bol si môj milovaný ocko – veselý, pracovitý, čestný, impulzívny, pekný, atletický, vynaliezavý ocko. Naučil si ma jazdiť na bicykli, lyžovať, plávať lepšie ako ktokoľvek iný, okrem toho si postavil stan a založil oheň. Bol si záhradník z presvedčenia, verný priateľ a poctivý robotník. Videla som, ako si vždy dodržal slovo a ako si pomáhal druhým. Zbožňovala som ťa kvôli tomu. Nikdy si sa nehanbil smiať, bláznit sa a užívať si zábavu. Niekedy si to prehnal s alkoholom; myslím, že to bol hlavný dôvod vašich hádok s mamou, ale v porovnaní s inými dospelými, ktorých som poznala, si vedel, kedy dosť.

—
A ako to vždy býva,
zmena v jednom sa
prejaví aj v druhom. Aj
ona prešla obrovskou
premenou a čakala
naňho s otvorenou
náručou na druhej strane
ich bývalého života.
—

Vďaka tebe boli v našom dome jasné pravidlá, existovali dôsledky a boli udeľované tresty. Niekedy až príliš tvrdé. Výprasky na holý zadok boli kruté a zbytočné. Bola som veľmi citlivé dieťa. Najhoršie boli tresty spojené so zimou.

Bol si ten zlý policajt a ja som bola vystrašené malé dievčatko, ktoré sa snažilo naplniť tvoje očakávania. Keď som bola malá, moja veľká láska k tebe sa miešala so strachom. Niekedy som ťa nenávidela, ale zároveň si bol pre mňa veľmi dôležitý. Prečo si sa tak ľahko nahneval? Veď si bol dospelý. Prečo si ma bil? Bola som taká malička. Teraz, keď som sama rodičom, nikdy som necítila potrebu udrieť svoje deti. Prečo si nás opustil? Všetkých nás? Aké veľké a hrozné muselo byť tvoje utrpenie a strach. Mrzí ma, že som ti nemohla pomôcť.

Nechcem si na teba spomínať len cez prizmu toho, ako to všetko skončilo. Stále si pamätám tvoj pach, tvoj výnimočný vkus v hudbe a móde. Bol si ocko, na ktorého som mohla byť hrdá: láskavý, dávajúci pocit bezpečia, obľúbený a rešpektovaný ostatnými. Vedel si toho veľa, vedel si opravovať veci, naša záhrada pod tvojou starostlivosťou prekvitala. Vieš, už roky sa mi sníva o tom, že si stále tu. Ale spomienky časom blednú: zvuk tvojho smiechu, chuť tvojej teplej chrenovej zapekanej misy, teplé rožky s medom a mliekom, ktoré si ráno nosil z obchodu. Milovala som naše stanovačky a túry. Milujem ich dodnes, vďaka tebe a mamičke.

Žili sme v ťažkých časoch; jasne som cítila tvoj strach o budúcnosť a od teba som zdedila aj to nastavenie nedostatku. Vreckové mi nestačilo na základné potreby; peniaze si nám dával tak skúpo. Naša najstrašnejšia hádka bola kvôli tomu. Dal si mi facku za klamstvo, pretože som si za zvyšok peňazí z topánok kúpila pleťovú vodu na akné. Vtedy som sa od strachu doslova pocikala. Bolo to desivé, ale obaja sme vedeli, že keby si to spravil znova, ušla by som z domu.

Sám si ma naučil nastavovať si hranice – a sám si ich prekročil. Mamička sa ťa vtedy asi tiež bála, rovnako ako vždy, keď si sa nahneval. Nikdy sa ma nezastala, takže asi súhlasila s tvojimi metódami. Ale aj tak si bol skvelý otec. Milovala som ťa z celého srdca a úplne som sa zrútila, keď si odišiel. Je mi tak ľúto, že si nespoznal svoje vnúcatá, najmä môjho syna. Bol by si úžasný starý otec.

Tvoja samovražda bola tou najdesivejšou udalosťou v mojom živote, tou najnepochopiteľnejšou, a preto najstrašnejšou. Tak veľmi si sa bál šialenstva a toho, že o tebe ľudia budú hovoriť, že si blázon.

Viem, že to bolo tvoje rozhodnutie, desivé a pre nás nesmierne bolestivé. Keď mi Adam zavolať, že si sa zabil, tak som tak strašne zakričala, že k nám pribehli susedia. Nepamätám si, čo sa vtedy so mnou dialo. Bola som v takom šoku z bolesti a zúfalstva, že si ani nepamätám, ako som sa dostala do nášho mesta a domov. Tak veľmi sme Ťa milovali a tak strašne si nám chýbal v nasledujúcich rokoch. Ovplynulo to celú rodinu; tvoje sestry upadli do depresie. Najhoršie bolo, že niektorí ľudia Ťa za to, čo si urobil, odsúdili. Tety si mysleli, že to bol hriech. My sme však cítili, že tvoje utrpenie muselo byť neznesiteľné. Inak by si to neurobil. Ocko...

Roky som sa bála o tvoju dušu, že možno niekde uviazla v akomsi „Barde“ bolesti a zúfalstva. Posielala som ti lásku a svetlo, kým som sa snažila dať si život znova dokopy bez teba. Veľakrát mi chýbala tvoja fyzická pomoc; všetko sme museli zvládať sami – ja, mama a Adam.

Je škoda, že si nikdy nevidel môj dom a záhradu. Stala som sa záhradníčkou, rovnako ako ty. Zrazu som zistila, že to mám v krvi. Tolko vecí som ti chcela ukázať a podeliť sa o ne s tebou. Som ti veľmi vďačná, že aj vďaka tebe som si vyberala mužov veľmi opatrne – hoci žiadny sa nevyrovnal tebe v pracovitosti a zručnostiach, našla som niekoho, pri kom sa cítim bezpečne a kto ma vie rozosmiať. Nikdy ste sa nestretli, ale asi by ste sa mali radi. Je dobrý otec, tak ako si bol ty.

Ocko, viem, že si ma miloval; dokázal si mi dať pocítiť jedinečné puto, keď si ma nazýval „starším jedináčikom“. Viem, že si robil, čo si mohol, aby si sa o nás postaral – v mnohých ohľadoch. Viem, že si bol na mňa hrdý. Nikdy nezabudnem na tvoje dojatie a slzy, keď som sa dostala na jednu z najlepších univerzít. Neviem, či je to možné, ale nejako si bol mojím strážnym anjelom; cítila som tvoju pomoc a prítomnosť. Ďakujem ti za všetko – za každý ťažký aj krásny moment, ktorý ma urobil tým, kým dnes som. Aj tvoja smrť bola mojím spôsobom darom. Naučila ma, že psychická bolesť sa nesmie brať na ľahkú váhu (a pomáha mi to aj v práci). Dala mi slobodu robiť vlastné rozhodnutia.

Veľmi Ťa ľúbim,
T.

—
Tento proces prešiel fázami zmätenia, nepochopenia, hnevu, obviňovania, detských strachov, túžby – a napokon porozumenia na úrovni inteligencie srdca.
—

Toto rozlúčenie si vyžiadalo viacero prepisov, kým ho akceptovala „rodinná“ skupina, ktorá ho spracovávala. Tento proces prešiel fázami zmätenia, nepochopenia, hnevu, obviňovania, detských strachov, túžby

– a napokon porozumenia na úrovni inteligencie srdca. Tieto skúsenosti boli začlenené do listu, ktorý je zároveň dlhým vyjadrením lásky i zhrnutím jej životných zážitkov, teraz pozdvihnutých do milostivého prijatia hľadajúcej Pravdy.

Dnes je táto žiačka uznávanou psychoterapeutkou vo svojej krajine, ktorá pomáha mnohým ľuďom čeliť ich utrpeniu a premieňať ho na cenný nástroj zvládania vlastného života. Je to možné vďaka jej trpezlivému a vedomému objatiu bolesti a životných lekcií naučených v nepriazni a temnote.

List dcéry matke

Drahá mama,

čoskoro zomriem a toto je moje úprimné rozlúčenie. Ďakujem ti z celého srdca. Skutočne ti ďakujem.

Cítim, že si každého z nás pozdvihovala. Naučila si mňa, môjho brata a dokonca aj otca, aby sme sa vždy snažili hľadať to pozitívne a byť vďační za dar života – aj napriek všetkým jeho zvratom, nečakaným výzvam a prekážkam. Hoci tvoja cesta bola často ťažká, zasahujúca a dramatická, vidím, ako tvoja obrovská láska, sila ducha a vytrvalosť – fyzická aj emocionálna – pomohli každému z nás vybrať si v sebe to ušľachtilejšie. Páčilo sa mi, že si často hovorila, že ľudia sa môžu správať rôzne problematicky, ale my si môžeme zvoliť, ako na to zareagujeme – s integritou a dobrou vôľou. Naučila si nás súcitú a odpusteniu. Vidím v tom obrovský dar od teba.

Ďakujem ti za slobodu, ktorú som ako dieťa mohla prežívať. Milovala som lozenie po stromoch, hranie sa s hračkami, ktoré boli určené skôr pre chlapcov – ako Voltron a Thundercats – dlhé hodiny strávené v lese a nespočetné chvíle, keď som sa hrala na popovú hviezdu! Cítila som, ako mnou prúdi život, keď som bola nadšená, hlučná, bláznivá a chlapčenská.

Boli však aj veci, ktorými si ublížila mne, bratovi aj otcovi.

Vidím, ako si v detstve blokovala a potláčala moju energiu – a ako som tieto vzorce prenášala aj do dospelosti. Samozrejme, väčšina rodičov chce, aby sa ich dieťa správalo harmonicky, ale všetky tie pravidlá tvojej viery a tvoje predstavy o tom, ako by veci mali byť

– vinou toho som sa pri tebe necítila ako plnohodnotný človek; necítila som sa bezpečne, aby som mohla prejavíť čokoľvek spojené so zmyselnosťou, a bála som sa ťa pýtať na čokoľvek týkajúce sa sexuality. Situácie a vzťahy, ktoré nezapadali do tvojich noriem, boli vnímané ako tabu a ako niečo, čo patrí „nižším“ ľuďom. Všetko toto prispelo k tomu, že som stratila kontakt so svojím celistvým ja.

Pripisovala si väčšiu hodnotu „konaniu“ než „bytiu“. No práve to vo mne zdôraznilo dôležitosť samotného bytia, ktorému som sa neskôr v živote vedome a pravidelne venovala. A vidím, že tvoje neustále konanie bolo твоjím spôsobom, ako sa pokúsiť zanechať stopu vo svete biznisu, ktorý bol silne ovládaný mužskou energiou – a zároveň si robila všetko, čo bolo v tvojich silách, aby si pomáhala našej rodine a viedla domácnosť.

Tvoja potreba neustále hovoriť zanechávala málo priestoru na pozorovanie alebo hlbokú prítomnosť. Tento spôsob správania som od teba prebrala ako dieťa aj ako mladá dospelá – často som bola panovačná a nepreniknuteľná. Bolo to neprijemné, ale som za tieto skúsenosti vďačná, pretože ma naučili, že je potrebné zložiť brnenie a cítiť širšie spektrum – tým, že sa stanem priepustnejšou a otvorenejšou voči ľuďom a životu vo všetkých jeho podobách.

Ako dieťa som začala vnímať množstvo pravidiel o tom, čo je správne a čo nesprávne – a keďže som nevidela priestor pre odtiene sivej, z nutnosti som pred tebou začala niektoré veci skrývať. Začala som si spájať prirodzenosť, zmyselnosť, sexualitu, úprimnosť a dokonca aj niektoré humorné veci s ťažobou a nesprávnosťou. Vidím, že som si toto rozdeľovanie seba na kúsky udržiavala aj dlho po tom, ako to už nebolo potrebné. Ale prišla som na to, že tá tvoja strnulosť bola čiastočne daná tvojou vlastnou výchovou a tým, že si bola stredné dieťa z piatich. A tvoja viera ti poskytovala štruktúru v chaose života. Keď sa vychýlime k extrémom, až neskôr zistíme a cítime, kde je ten zdravý stred. Ďakujem ti – lebo aj keď to trvalo istý čas, dnes naozaj viem, kde je môj vlastný zdravý stred. A dnes môžem povedať, že som napokon prevzala zodpovednosť za to, že som si nevytvorila otvorenejší a vyjadrenejší vzťah sama so sebou. Vidím, že mnohé z obmedzení, ktoré som od teba pôvodne prebrala,

—
Vidieť celistvosť v tebe
aj vo mne je spôsob,
ako sa s tebou môžem
naozaj rozlúčiť.
—

boli presne tie, na ktorých som potrebovala pracovať a oslobodiť ich v sebe.

Napriek všetkým bolestiam a výzvam, ktoré sme si priniesli, je naša vzájomná láska omnoho väčšia. Obdivujem tvoju silu a cítim tvoju lásku. Bola si natoľko silná, že si dokázala zabezpečiť domov, oblečenie, jedlo – a toľko ďalších vecí, ktoré sme všetci nielen potrebovali, ale aj chceli. Tvoje činy – a jednoducho to, čo si vyžarovala – spôsobili, že sa celá naša rodina, blízka i vzdialená, cítila milovaná a oceňovaná. Všetky tie sviatky, rodinné stretnutia, tvoje nadšené organizovanie prespávačiek a večierkov, tvoje nekonečné posielanie pohľadníc a listov rodine, blízkym a susedom. Vďaka tebe som zažila lásku, ktorá prichádza z písania ďakovných kartičiek ľuďom. :)

Obdivujem tvoju húževnatosť, tvoju pracovnú morálku, tvoju nadľudskú schopnosť spať tak málo hodín za noc, pracovať ako vrcholová manažérka v korporáciách aj neziskových organizáciách... Pomohla si otcovi dokončiť vysokú školu, a potom si sama išla na univerzitu, kde si ukončila štúdium s vyznamenaním, s tromi odbormi – popri tom si pracovala na plný úväzok, mala si doma dve deti a bola si členkou, často aj šéfkou, viacerých rád a výborov. A aj tak si pamätám nespočetné večery s výborným domácim jedlom a to, ako si sa ma denne pýtala, čo som zažila v škole a na krúžkoch. Vždy si nás povzbudzovala, aby sme rozprávali o svojich dňoch.

Vo väčšom meradle si pomohla otcovi vyliečiť sa z alkoholizmu... To bolo skutočne zázračné. To, čo na mňa hlboko zapôsobilo, bolo, že hoci tvoja prvotná reakcia na mnohé ťažké situácie bola tvrdý odpor, vždy si sa napokon otvorila obrovskému srdečnému prijatiu toho, čo bolo. A časom si v tom bola stále rýchlejšia! Keď píšem tento list, najväčší pocit, ktorý ma naplňuje, je, že ťa oslavujem!

Vidieť celistvosť v tebe aj vo mne je spôsob, ako sa s tebou môžem naozaj rozlúčiť. Som vďačná. Toto je skutočne dobré zbohom.

Lúbim ťa.
C.

Je nesmierne dôležité povedať aj nepríjemné veci tak, ako boli vnímané, a nie tak, ako ich neskôr, prirodzene, prehodnocujeme.

Naozaj to vystihla. List bol vyvrcholením dlhého procesu skúmania, ospravedlňovania, ospravedlňovania seba aj svojej mamy, neschopnosti vytvoriť si priestor pre seba, a nakoniec priznania toho, koľko ju mama naučila a ako ju to posilnilo ako ženu v dnešnom svete. Myslím, že sa s týmto listom môže stotožniť veľa žien – či už ako dcéry, alebo ako aktívne podnikajúce mamy, matky, s ktorými sa porovnáваме! Najmä v USA.

List najlepšej priateľke

Moja drahá Kathryn,

Prežili sme spolu toľko zo „života“, aj keď je to relatívne krátkych 16 rokov, čo sa poznáme ako najlepšie priateľky. Boli to však roky, ktoré formovali to, kým sme a kým sme sa v tomto živote stali.

S množstvom spomienok, ktoré ma pohlcujú, je pre mňa mimoriadne ťažké napísať ti tento list pred mojou smrťou. Ako sa naozaj rozlúčiť a pustiť niekoho, koho tak hlboko milujem... Ako vieš, naozaj neznášam lúčenie.

Často sa snažím spomenúť si, čo presne ma k tebe tak intenzívne pritiaхло už pri našom prvom stretnutí. Možno to boli len dve profesionálne ženy, ktoré sa pasovali s tým, čo znamená byť „len“ mladými mamami, a jednoduchá radosť zo smiechu... toľko zábavných ciest, večerov vonku a toľko radosti. No v každom prípade z toho vyrástla ozajstná a výnimočná láska.

Ťažké chvíle života na seba nenechali dlho čakať. Bola to česť byť ti oporou počas aféry tvojho manžela a následného rozvodu. Často som si robila srandu, že som prešla dvoma rozvodmi, pretože byť ti oporou bolo pre mňa až príliš osobné. Neraz som cítila voči Jamesovi väčší hnev ako ty sama.

Keď tvojej mame diagnostikovali rakovinu v rovnakom čase, nedokázala som si predstaviť, čo cítiš – a opäť som ťa len chcela uchrániť pred ďalšou bolesťou. Tvoja mama nakoniec zomrela a ja som tvoju bolesť cítila až príliš hlboko. Tešilo ma, že som bola „tá“, ku ktorej si sa v tých chvíľach obracala, a užívala som si, že ti môžem priniesť aspoň trochu ľahkosti napriek tvojej bolesti.

Aj tie roky plné ťažkostí si pamätám s radosťou. Tieto momenty hľadania cesty a prežitia nás zaviedli na veľké dobrodružstvá

– a všetko, čo si z toho pamätám, je smiech – aj cez slzy. Vždy sme si našli dôvod na zasmiatie...

Keď si sa opäť ocitla vo svete randenia, bozkávala žaby a snívala o láske, ja som začala svoj vlastný rozvod. Vždy nás udivovalo, aké podobné sú naše životy.

Aj mojej mame diagnostikovali nevyliciteľnú rakovinu a rozvod ma takmer zničil. V tom čase si stretla Paula. Nikto nebol šťastnejší z toho, že si opäť našla lásku, ako ja.

Tieto udalosti si pamätám takmer fotograficky, pretože mi nakoniec spôsobovali veľkú bolesť.

Kým si bola v opojení novej lásky, ja som bola v úplnom zúfalstve. Chcela som, aby sme boli ako predtým – aby sme si volali každý deň, boli si navzájom „prvou voľbou“. Nechcela som nikoho iného, kto by ma utešil, len teba. No bola som príliš hrdá na to, aby som ťa o to požiadala – a potichu som ťa súdila za to, že si nebola lepšia. A táto bolesť ma úplne pohltila.

Cítila som veľký zmätok z toho, – hoci si prechádzala takmer rovnakým zážitkom – že si si nedokázala nájsť pre mňa čas. Cítila som sa opustená. Pamätám si to obdobie veľmi živo, ako som si kládla otázku: „Prečo musím STRATIŤ AJ svoju najlepšiu priateľku, keď som už stratila mamu a rozpadlo sa mi manželstvo?“ A: „Ako to, že práve jej, zo všetkých ľudí, na mne nezáležalo natoľko, aby pri mne jednoducho bola?“ Bola som úplne zdrvená.

Smútok sa zmenil na hnev – intenzívny hnev – ktorý nakoniec ustúpil pocitu morálnej nadržanosti, a až s odstupom času vidím, ako kruto som ťa súdila. Pomyslenie na to, ako podobné naše situácie boli, ale ako odlišne sme sa k sebe správali, a to, ako som to interpretovala ako strašnú nespravodlivosť, sa stalo pre mňa úplne pohlcujúcim príbehom. Nedokázala som sa odpútať od toho, ako veľmi si ma nechala cítiť sa SAMU. Obviňovala som ťa, že si moju bolesť ešte zhoršila.

S Paulom a všetkým tým jeho bohatstvom ti do života prišli príležitosti a výsady, o ktorých väčšina ľudí môže len snívať – práve v čase, keď môj finančný svet vyzeral desivo. Pozorovala som, ako si sa menila, keď si nemala problém s peniazmi, a ako si si zvykala na moc, ktorú ti to dalo. Pamätám si, že si mi chcela darovať svoje ušetrené nalietané míle so slovami: „už si nikdy nebudeš musieť platiť letenky“,

ale potom si mi chcela aj diktovať, ako ich môžem použiť. Bola som smrteľne urazená a úplne pobúrená, keď som chcela letieť do Kene po smrti mojej mamy – a ty si mi povedala, že na to tie míle neboli určené, s takým tónom nadradenosti...

„Nadraduj sa nad všetkými, ale na mňa si to nedovoľuj,“ kričala som v hlave s obrovskou pýchou. Vrátila som ti všetky míle s dotknutou hrdosťou, presvedčená, že už nie si tou osobou, ktorú som tak hlboko milovala.

Počúvala som ľudí, ktorí mi hovorili, že „peniaze ľudí menia“ a že ťa musím nechať ísť. Začala si sa pohybovať v iných kruhoch a bola si očarená tým leskom a pozlátkom.

A potom mi život ušetril ešte jednu ranu – takú, ktorou teba ušetril. Nečakane mi zomrel otec. Vedela si, že bol môj hrdina – môj zidealizovaný idol – a že jeho smrť bude pre mňa tá najťažšia vec v živote... a predsa si ma opäť nechala samu.

Pre mňa to bola posledná kvapka. Bola som pripravená vzdať sa ťa a prijať, že „ľudia sa s peniazmi menia“ a že si bola sezónna, nie doživotná priateľka. Ocitla som sa v roli obeť a potom som ťa s pocitom nadradenosti súdila za to, že si sa zmenila a nebola si dost dobrá priateľka (podľa mojich predstáv).

Ale to, čo dokážem vidieť až teraz, je, že som vždy dokázala vidieť len svoju vlastnú perspektívu. Nedokázala som vidieť, že moje nároky na tvoje správanie, ktoré som považovala za „nedostatočné“, boli len obmedzenia, ktoré vytvorila moja vlastná posudzujúca povaha. Jednoducho som nedokázala pripustiť inú perspektívu.

Dnes vidím, že moja deklarovaná láska mala mnoho podmienok. Všetky moje ideály o tom, aká má byť „najlepšia priateľka“, boli výplodom mojej vlastnej mysle. Porovnávanie môjho správania s tvojím v podobných situáciách som používala na to, aby som seba vykreslila ako tú lepšiu a teba ako tú horšiu. Robila som to pod rúskom lásky a priateľstva... ale až teraz vidím, že to nebolo ani priateľstvo, ani skutočná láska. Bola to láska s podmienkami a požiadavkami.

Všetko dobré, čo k tebe po rozvode prišlo, boli zároveň veci, po ktorých som vždy túžila aj ja – tým sa to celé, tuším, stalo pre mňa ešte ťažším. Vo svojom najhlbšom vnútri viem, že som ti to nepriala nemať... ale viem, že som veľmi túžila po tom, čo si mala ty. Paul

prišiel a prijal tvoje deti, akoby boli jeho vlastné – a ja som netúžila po ničom viac, ako po tej predstave rodiny, ktorú som si celý život idealizovala.

Ale až teraz vidím, že moje predstavy o „rodine“ sú výtvary mojej mysle – ilúzie, ktoré miznú ako para, len čo do nich vstúpia očakávania a nároky, ktoré jednoducho nie sú skutočné. Dnes chápem, že rodinu tvoria duše, ktoré si do života vedome vyberáme. Prijatť to v tomto živote pre mňa nebolo jednoduché – a vidím, akú veľkú úlohu si v tomto učení pre mňa zohrala ty. Najväčšou lekciov, ktorú si mi priniesla, bolo uvedomenie si, že mi nikto nemôže dať lásku, po ktorej som od teba tak zúfalo túžila – okrem mňa samej.

Vidím teraz, že prichádzame na tento svet sami – a sami z neho aj odchádzame... To, že som od teba vyžadovala, aby si „pri mne bola“, bolo len odrazom mojej vlastnej závislosti. Bolo pre mňa veľmi ťažké prijať zmenu, keď sa všetko okolo mňa menilo tak rýchlo. Nedokázala som sa ani na chvíľu zastaviť a zamyslieť sa nad tým, ako sa v tom všetkom cítiš ty.

Samozrejme, našli sme si opäť cestu k sebe, keď sme sa obe opäť začali spoznávať.

Až teraz to vidím jasne – ako moje idealizácie a predstavy o tom, aké by vzťahy „mali byť“, prispievali k napätiu medzi nami. Dnes, keď sa na teba a na náš „príbeh“ pozriem, cítim len hlboký súcit a nesmiernu vďačnosť. Vidím, že schopnosť postaviť sa sama za seba a pustiť súdy o tom, ako by veci mali byť, ma oslobodili spôsobom, o ktorom som ani netušila, že ho potrebujem. Ďakujem ti.

Pretože som na konci tohto života, želim si, aby si vedela, že spoznať ťa a rásť v sebe samej bolo najväčšou lekciov tohto života. Naučila si ma, čo je to láska – pravá a bezpodmienečná láska – a práve to dalo môjmu životu zmysel.

Vždy som mala veľkú radosť z chvíľ s tebou a aj samotná spomienka na náš smiech mi teraz, keď píšem tieto posledné slová, vyčarí úsmev na tvári.

Navždy budem vďačná.

Celým svojím srdcom,

Josephine

—
Pripomenulo mi
to, že priateľstvo je
najvyšším prejavom
pozemskej lásky.
—

Tento list hovorí za všetko. Je úplný a jasný. Jediné, čo sa nedá preniesť do textu, je atmosféra, v ktorej bol čítaný medzi dvoma drahými priateľkami. Bolo to hlboko emocionálne a dojímavé, bez sentimentality či pátosu, vyjadrujúce oslobodenie a pravdu, ktorá sa odhalila až v tom jedinom okamihu. Pripomenulo mi to, že priateľstvo je najvyšším prejavom pozemskej lásky.

List útočníkovi

Môjmu útočníkovi,

keď tu tak sedím a premýšľam nad napísaním rozlúčkového listu na konci môjho života, uvedomujem si, že hoci ťa mám živo pred očami, nepoznám tvoje meno. Neviem, ako ťa nazvať.

A predsa si zohral dôležitú úlohu v tvarovaní posledných devätnástich rokov môjho života. Nestretli sme sa „normálnym“ spôsobom a ty si rozhodne nebol ako ktorýkoľvek iný taxikár, ktorý by ma viezol domov. Sudca mi na súde povedal, že aj keď mi verí, neexistuje dostatok dôkazov na tvoje obvinenie, pretože som pila alkohol. Moja chyba.

Nikdy by som nepovedala, že práve ty mi ukážeš, čo znamená bezpodmienečne odpustiť, čo znamená úplne sa odovzdať, alebo že práve ty mi pomôžeš pochopiť, čo znamená skutočne stáť vo svojej vlastnej sile.

Takto to však nebolo vždy. Pocit obeť bol vo mne tak hlboko zakorenený, že sa často prejavoval ako hnev a zúfalstvo nad rozmarmi života.

Keď si ma znásilnil v mojom vlastnom dome, v mojom prvom vlastnom domove, vyžívala som sa v bolesti a dráme. Vo vnútri som sa cítila zlomená – a bolo to dokonalé. Tá poškrvnená, zlomená časť mňa mala pocit, že si to zaslúži. Vybrala som si teba, aby si symbolizoval túto bolesť a pocit zlomenosti. Odovzdala som ti moc nad sebou; všetko, čo si symbolizoval, ma zbavovalo sily. Túžba byť videná, byť všimnutá, bola súčasťou toho istého príbehu. Ja som ho vytvorila – a urobila som z teba nositeľa mojej bolesti. Nie vždy zjavne, ale tak hlboko som si to internalizovala, že to preniklo do samotnej podstaty môjho bytia a oddelilo ma to od života.

—
Nikdy by som nepovedala, že práve ty mi ukážeš, čo znamená bezpodmienečne odpustiť, čo znamená úplne sa odovzdať, alebo že práve ty mi pomôžeš pochopiť, čo znamená skutočne stáť vo svojej vlastnej sile.
—

Bolo to všetko pohlcujúce – a teraz ti to všetko vraciam späť. Slovo znásilnenie je jasné vo svojom význame a spojené so zneužitím moci. Ja som si ho vzala späť ako svoju vlastnú Silu. Nie tvoju.

Už predtým som bola na ceste sebapoznávania – a vďaka tebe som sa do toho ponorila naplno a našla som konečnú silu a slobodu v Sebe. V hlbokom vnútornom poznaní, že SOM, KTORÁ SOM – že som si tento život vytvorila už v ranom veku, aby som v sebe prebudila zvedavosť a vášnivú túžbu slúžiť druhým. Vo svojom poznaní Seba dokážem poznať aj iných a pochopiť, že najvyššia Láska a Odpustenie v živote prichádzajú zo stelesnenia duše.

To, čo mám dnes, je sila a moc vedieť, že to, čo som vytvorila v tebe, teraz dokážem vytvoriť aj pre seba. A že najvyššou mocou odpustenia je práve tá sila, ktorú teraz cítim – a hlboká vďačnosť za možnosť žiť svoj život.

Neverím, že bez tejto skúsenosti by som našla silu vyrásť do plnosti samej seba aj múdrosť a poznanie, ktoré mi umožnili pochopiť, že služba ľudstvu je nezištnou Radosťou a Slobodou v tomto živote. A za to ti ďakujem.

S.

Zaujímavé, ako sa tento list stáča k svojmu záveru. Je to silný list, ktorý šokuje, a pritom zasiahne hlboko rezonujúcu strunu – nezvyčajným spôsobom, tak ako prebudenie jeho autorky – vášnivej, živej, dramatickej ženy, ktorá ochutnala život v celej jeho hĺbke aj šírke.

Emócia je kľúčom k premene.

—
Tento proces nie je
o sebalúťosti ani
preháňaní. Nikto nebude
oslavovať obeť ani
odsudzovať útočníka. Ide
o uvoľnenie energií, ktoré
je potrebné presmerovať
a pozdvihnúť.
—

Úloha poslucháča prináša obrovskú zodpovednosť a autoritu. Musíš sa naladiť na srdce človeka, aby si mu pomohol/la odbremeniť sa a dosiahnuť stav uvedomenia, odpustenia a rozpoznanie životnej lekcie. Ako člen skupiny budeš hlasom jeho svedomia a pomôžeš mu priamo alebo nepriamo posunúť sa z chaosu k jasnosti.

Tento proces nie je o sebalúťosti ani preháňaní. Nikto nebude oslavovať obeť ani odsudzovať útočníka. Ide o uvoľnenie energií, ktoré je potrebné presmerovať a pozdvihnúť – bez toho nie je možné oslobodenie. Napríklad, keď chceš plakať, často si vytvoríš zvyk prehltnúť slová, stiahnuť hrtan a hlasivky, pričom čeľusť stuhne – a možno tým, čo naozaj

potrebuješ, je zarevať od zlosti! Či už ide o teba, alebo o druhého: zastav sa, cíť a bezpečne sa vyjadri – pre svoje vlastné zdravie.

Okrem pokynov, ktoré dostaneš k správne mu vyjadreniu, by sa list mal čítať celý bez prerušenia. Ako poslucháč/ka si všímaš nielen spôsob čítania a tón hlasu, ale aj to, aké slová sa používajú, čo sa hovorí, ako sa to hovorí – a napokon, čo sa nepovie. Po prečítaní by mala nasledovať reakcia skupiny alebo podporného partnera a následne reakcia samotného autora listu. Táto konštruktívna kritika má byť čo najjasnejšia a najpriamejšia, vždy s konkrétnym príkladom a návrhom, ako by to mohlo byť povedané lepšie – tak, aby to čitateľa/ku pozdvihlo a inšpirovalo. Pri tom, čo v liste „chýba“, sa spoliehaj na svoj zdravý rozum: na to, čo cítiš, čo ti „nesedí“ alebo nepôsobí autenticky. Buď priamy/a a úprimný/á – tak ako by si to očakával/a od poslucháča ty.

Možno si už uvedomuješ, že v úlohe poslucháča pracuješ aj na sebe – vyžaduje od teba to, na čo by si si za bežných okolností netrúfol/la: byť sám sebou a ozvať sa. Väčšina ľudí nerada kritizuje, hoci aj konštruktívne – zo strachu, že sa odhalia, vyprovokujú hnev alebo odmietnutie, vytvoria závislosť alebo prídu o rolu „chudáčika, ktorého treba chrániť“. No v tejto práci sa každý musí ukázať a zaujať postoj – je to súčasť procesu.

Prvé čítanie listu je ukončené, keď skupina alebo podporná osoba vyjadrila svoj názor a pisateľ si zapísal navrhované úpravy. To je všeobecný cieľ, ale každý si musí vytvoriť vlastný systém.

Pri písaní vlastných listov odporúčam začať s tými najjednoduchšími. Ak však cítiš, že skutočný problém je niekde inde a aktuálny list nikam nevedie, môžeš sa najprv obrátiť na iný vzťah. Mnohí začínajú s rodičmi, ale tie listy bývajú najnáročnejšie, pretože tému nie je možné vidieť priamo. Možno bude potrebné, aby iný vzťah odhalil ten pôvodný. Tomu sa hovorí *projekcia*: prenesenie žiadaných alebo obávaných vlastností na niekoho iného. Ľudia si veľmi často vezmú za partnera matku alebo otca v snahe ich symbolicky zmeniť alebo získať to, čo nikdy nedostali.

Toto cvičenie ti pomôže objaviť ľudskosť, ktorá v tebe prebýva, a bezpodmienečnú podporu Zdroja, ku ktorému máš priamy prístup. Tým, že miluješ druhého, učíš sa milovať seba; tým, že miluješ seba, budeš milovať druhého. A v tomto procese objavíš tú najčistejšiu a najnezištnejšiu lásku – Priateľstvo.

—
Tým, že miluješ druhého,
učíš sa milovať seba;
tým, že miluješ seba,
budeš milovať druhého.
A v tomto procese
objavíš tú najčistejšiu
a najnezištnejšiu
lásku – Priateľstvo.
—

LISTY SEBE A PRÍTOMNOSTI

V našej Škole po spracovaní listov v malých „rodinných“ skupinách absolvujeme rituál spaľovania listov podľa nižšie uvedeného postupu. Predtým, než študenti zapália všetko, čo napísali, strávia predchádzajúci večer sami, v stave zosúladenia⁸, aby napísali ešte dva listy: rozlúčkový list od osobnostného ja pre svoju Prítomnosť a list od Prítomnosti svojmu ja. Je to čas hlbokého pochopenia a zjavenia o živote, ktorý viedli, a o tom, kým a čím skutočne sú. Je to čas spojenia s dušou. Nasledujúce listy od bývalých študentov slúžia ako príklady tohto procesu. Keď je všetko povedané a urobené, študenti napíšu aj svoj epitaf. Tieto listy a epitafy sú jedinými písomnosťami, ktoré nezhoria v ohni.

Listy Prítomnosti osobnostnému ja

Sladké dievča. Sladké dieťa Svetla.

Pozorovala som ťa, ako sa hráš. Ako hľadáš. Ako sa potkýnaš. Ako padáš. Ako miluješ. Ako sa tak veľmi snažíš.

Videla som, aká si bola stratená.

Videla som, ako tápeš v tme. Ako spíš a hľadáš so zviazanými očami.

Videla som, ako si začala odstraňovať šatku z očí s úžasom.

Videla som tvoje srdce. Videla som tvoju oddanosť.

Videla som tvoju bolesť pri uvedomení si, že si ublížila iným.

Videla som tvoje veľké, veľké ľudské srdce. Videla som tvoju túžbu byť tu viac pre druhých.

Videla som tvoju predstavu služby.

Videla som, ako si chcela zachrániť svet bez toho, aby si skutočne vedela, ako zachrániť seba.

Videla som tvoje čisté odhodlanie, tvoju vôľu, tvoju túžbu po tom, čo je dokonalé.

Sladké dievča. Zvládla si to tak dobre. Naozaj si to zvládla výborne.

Nezlyhala si. Počuješ ma, ako ti to spievam do ucha a nechávam znieť v tvojom srdci?

Počúvaj znova, sladké, sladké dievča, nezlyhala si. Zvládla si to všetko nádherne.

—
Počúvaj znova,
sladké, sladké dievča,
nezlyhala si. Zvládla si
to všetko nádherne.
—

⁸ Pozri Prax Majstrov... v tejto knihe, str. 7 – 11.

Teraz buď v pokoji a vedz, že som ťa nikdy neopustila a vždy som ťa milovala presne takú, aká si bola.

Naozaj.

„Najdrahšie osobnostné ja“:

To som ja, ty, JA SOM a všetko, čo je.

Chcem ti vyjadriť svoju najhlbšiu lásku v predvečer mojej ďalšej cesty do neznáma.

Pozorovala som zvnútra a milovala som ťa odo dňa, keď si sa narodila.

Vždy som ťa videla, cítila, vnímala a viedla.

Videla som, ako prekračuješ hranice strachu, ako opúšťaš svoje ego a objímaš pravdu vo svojom vnútri – pravdu, ktorá je nebojácna.

Videla som, ako sa pozoruješ – so súdom aj bez neho.

Videla som, ako premieňaš strach na lásku.

Videla som, ako zažívaš bolesť a spôsobuješ ju iným, odpojená od svojho pravého Zdroja.

Videla som, ako sa pozeráš na cudzieho človeka očami súcitu a uvedomuješ si, že tým cudzincom si ty.

Videla som, ako si sa naučila dávať výživu svetla.

Videla som, ako tvoj zámer tvorí tvoju realitu.

Videla som, ako si opustila sudcovskú stoličku a uvidela priepasť oddelenia medzi „správnym“ a „nesprávnym“.

Videla som, ako nepokoj tvojej mysle narúšal tvorivosť tvojej duše.

Videla som tvoju ochotu rozšíriť svoje srdce a spojiť sa so všetkým, čo existuje.

Videla som, ako si sa vzdala všetkých očakávaní a spoznala si, že Láska je jediná realita.

Videla som, ako tvoja božská inteligencia je iskrou životnej sily, ktorá oživuje tvoje telo.

Videla som, ako si sa naučila „akt lásky“ v jeho najpravdivejšom význame – k sebe aj k iným.

Videla som, ako si sa vrátila k sebe a oslobodila sa.

JA SOM majstrom božského prejavu a ty si cezo mňa prehovorila.

JA SOM LÁSKA a som slobodná.

—
JA SOM majstrom
božského prejavu a ty si
cezo mňa prehovorila.
JA SOM LÁSKA
a som slobodná.
—

Listy osobnostného ja Prítomnosti

Mojej Prítomnosti, môjmu Stvoriteľovi,

Ďakujem ti.

Vždy si bola vo mne. Všade. Viedla si ma. Milovala si ma.

Najprv som ťa hľadala v knihách a meditáciách, a v iných ľuďoch.

Moje hľadanie teba utváralo samotný zmysel môjho života – tú snahu o dokonalosť. Chcela som ťa naplno stelesniť.

Bola to najväčšia milostná hra na schovávačku a ja som za tú cestu, za to všetko, nesmierne vďačná.

Bola si mojou inšpiráciou a si mojou Pravou Láskou.

Vždy si tu bola. V mojom srdci, vo vzduchu, v speve vtákov, vo voni zeme, v nekonečnosti oblohy; všade aj nikde, všetkým aj ničím, a vždy prítomná vo mne, Láska

Tak veľmi som sa ťa snažila pochopiť a pomôcť iným, aby ťa tiež pochopili.

Záver svojho života som zasvätila tomu, aby som ťa cítila vo svojom srdci a tele a snažila sa pomôcť aj iným, aby ťa spoznali a pocítili

Opúšťam tento svet s obrovskou vďačnosťou a s vedomím, že som navždy a naveky tvojou najpokornejšou služobníčkou.

Ďakujem ti za svoj život, svoje telo a za všetkých, ktorí sa ma dotkli a ktorých som sa dotkla ja. Ďakujem ti za všetko.

Ďakujem, ďakujem, ďakujem.

Drahá Prítomnosť,

Jazykom svojho srdca ti chcem povedať, že ťa poznám a cítim, že si tu – tak ako si tu vždy bola – zvnútra.

Chcem ti vyjadriť najhlbšiu vďačnosť za to, že si ma oslobodila od predstavy oddelenosti – oddelenosti od mojej najpravdivejšej podoby a podstaty, ako aj oddelenosti od celého stvorenia.

Teraz už poznám ten najpravdivejší význam slova dôvera a uvedomujem si, že len počúvaním hlasu vlastného Ducha sa môžem spojiť s Pravdou a byť pravdivá aj k ostatným.

Naučila si ma, že iba prostredníctvom odovzdania sa a prijatia môžem naplno objasť VŠETKO, ČÍM SOM. Neexistuje nedostatok ani strach – iba Láska.

Ďakujem ti, že si mi ukázala, že SOM neobmedzená a že SOM ty v konaní.

SOM ničím, no SOM všetkým.

Ďakujem ti, že si ma sprevádzala mnohými náročnými lekciami života, ktoré som si sama zvolila, s vedomím, že boli neoceniteľné pre môj duchovný rast.

Ďakujem ti za skúsenosť s božskou myslou, za oslobodenie od ilúzie súdu, hanby a viny.

Ďakujem ti za úplné Poznanie, že nikdy nie som sama.

Ďakujem ti za neopísateľnú radosť, ktorú cítim, keď som bezstarostná, keď žijem v jednote so stvorením a vnímam prúdenie temnoty a svetla.

Si Všetkým a aj všetkým, čo presahuje moje vnímanie. Ukázala si mi, ako zasvätiť svoj život poznaniu a pochopeniu Seba a že len týmto spôsobom možno skutočne milovať seba aj druhých.

Z hĺbky svojej duše ti ďakujem za to, že si mi ukázala pravú cestu svetla, s vedomím, že som v Službe.

Lásku som poznala len skrze teba.

S Láskou, Vďačnosťou a Radosťou.

PÁLENIE LISTOV

Zo všetkých fyzických elementov je oheň jediným multidimenzionálnym prejavom života. Pohlcuje nepotrebné a očisťuje všetko, čo spaľuje. Oheň zároveň slúži ako posol medzi úrovňami života – prenáša prečistený výstup do vyššieho vyjadrenia. Používame ho v našom procese smrti ega na spálenie listov na úplnom konci, keď je všetko povedané a uzavreté a osoba sa oslobodila – seba i všetkých, ktorí s ňou súvisia.

Keď ty a tvoja skupina alebo sprievodná osoba usúdite, že si vo svojich listoch vyjadril/a tie najhlbšie a najzraniteľnejšie pocity voči jednotlivým vzťahom, odporúčam, aby ste sa stretli a vykonali nasledujúci ceremoniál pálenia rozlúčkových listov – najlepšie pod holým nebom, za pomoci vatry.

Ak to nie je možné, listy možno symbolicky spáliť vizualizáciou fialového plameňa, ktorý ich ničí. Tu sú dva návrhy formátu ceremoniálu:

—
Zo všetkých fyzických elementov je oheň jediným multidimenzionálnym prejavom života. Pohlcuje nepotrebné a očisťuje všetko, čo spaľuje.
—

MOŽNOSŤ 1

Privolanie Elohim (hebrejské slovo pre Boha, Bohov alebo Božstvo).
V tomto obrade sa privolávajú elementálne Prítomnosti prírody a Elohim, ktorí sú Bytosťami čistého Ohňa.

„ELOAHIM“ alebo Elohim sa privolávajú takto: spevom Ee-lo-aa-hím (sedemkrát).

Salamandry (elementárne výrony Elohim) sa potom požiadajú, aby symbolicky spálili listy a s nimi všetky energetické záznamy minulosti. Taktiež sa požiadajú, aby spálili všetky naše túžby a premenili ich na svetlo.

MOŽNOSŤ 2

Nasledovná budhistická modlitba sa potom môže nahlas predniesť spoločne:

*Božskému Telu Neznámej, Nekonečnej Pravdy,
Božskému Telu Dokonalého Poznania,
Božskému Telu Hlasu Ticha,
Božskému Telu Transcendentálneho Citu,
Božskému Telu Kozmickej Mysle,
Božskému Telu Bezmyšlienkového Vedomia,
Božskému Majstrovi, Večnému Sprievodcovi Vnútorného Sveta,
A Neviditeľnému Sprievodcovi Vonkajšieho Sveta — Sprievodcovi a Ochrancovi
všetkeho cítiaceho života,
Božským Učiteľom, tým z Božského Tela Dokonalého Poznania a Božského Tela
Inkarnácie,
Božským Sprievodcom Jemného Sveta, ktorí obetavo darovali svoj čas a seba, aby
pomohli tým, ktorí sa neprebudili, dosiahnuť dokonalosť,
Božskému Pánovi Smrti, Večnému Sprievodcovi Jemného Sveta, ktorý obetoval
svoje vykúpenie pre vykúpenie ľudstva,
Božskému Telu Prvotného Bytia,
Božskému Telu Dokonalejšej Obete,
Vzdávame hold a modlitbu,
Ponúkame Lásku a Nádej,
Vyjadrujeme svoju vďačnosť.*

ŽIVOTNÉ LEKCIE

Životná lekcia odhaľuje ten aspekt božskosti, ktorý si prišiel konkrétne prejavíť prostredníctvom osobnej skúsenosti, či už v súkromnom, alebo pracovnom živote. Tvorí to, kvôli čomu si sem prišiel/la. Jasnejší obraz o tom získavaš počas rekapitulácie svojho života cez svoje vzťahy.

Cnosti ako súcít, bezpodmienečná láska, viera a sloboda nie sú životnými lekciami, ale skôr vlastnosťami, ktoré posilňujú konkrétne úlohu, ktorú si si v tomto živote zvolil/a. Ťažkosti, ktorým si čelil/a, naznačujú naučené lekcie – napríklad to, ako si zvládal/a svoje emócie a zdroje.

Severný uzol v astrológii alebo numerológii naznačuje, aká by mohla byť tvoja životná úloha z dlhodobého hľadiska. Konkrétne ukazuje na energetické kvality, ktoré potrebuješ rozvíjať, aby si túto konečnú životnú úlohu naplnil. No predtým, než ju objavíš, je nevyhnutné pochopiť a prijať jednotlivé životné lekcie, ktoré ňa na ňu pripravujú.

Životné lekcie zodpovedajú potrebám tvojej životnej úlohy. Tá sa objavuje zvnútra, v postoji zrelosti a uznania toho, čo prináša najväčšie naplnenie a uspokojenie. Rozlúčkové listy, najmä tie týkajúce sa náročných vzťahov, odhaľujú cenné lekcie v ovládaní energie získané cez prekonanie nepriazní. Lekcie sa však učíme aj v priaznivých podmienkach. Toto je vhodný čas na ich rekapituláciu – najmä tých, ktoré ti boli odovzdané skrz rodovú líniu, teda od matky a otca. To všetko sa odohráva v rámci myslenia *Alchymického Zosúladenia*, udržiavaného v zameraní Vedomia z neutrálnej perspektívy – z pohľadu Kristovho Ja alebo bratskej lásky.

Celková životná lekcia v tomto vtelení sa týka toho, čo môžeš ponúknuť a čo môžeš zo seba dať v Službe. Napokon, práve v tom nájdeš naplnenie.

Jedným z kľúčových problémov dnešnej doby je schopnosť spolupracovať s ostatnými – ideálne v oddanom kolektíve, keďže ľudstvo sa pripravuje na skupinové vedomie. To si vyžaduje jasne definovanú osobnú identitu – jednotlivca oslobodeného od egoizmu. V skupine sa každý musí postaviť rovnocenne – ich rôzne silné stránky sa potom môžu spojiť do jednotného kolektívneho ducha.

To, ako si vyrastal/a, ako si si budoval/a charakter, čo ti rodičia dali alebo nedali – to nie sú životné lekcie ako také, ale nástroje, ktoré ti

Cnosti ako súcít,
bezpodmienečná láska,
viera a sloboda nie sú
životnými lekciami, ale skôr
vlastnosťami, ktoré posilňujú
konkrétne úlohu, ktorú si si
v tomto živote zvolil/a.

umožnili ich prijať. Odhaľujú, aký prínos mali tvoji rodičia a iní ľudia v tvojom živote k celkovému obrazu.

—
Skúsenosti bolesti
a bezmocnosti sú
typickým znakom
duchovnej cesty,
ktorá napokon vedie
k transcencii.
—

Vznik cností ako súciti, úcta a ohľaduplnosť k druhým definuje tvoju úroveň ľudskosti. Srdce sa musí mnohokrát zlomiť. Obrazy, ktoré si o sebe vytváraš, sú vždy falošné. Uvedomenie si toho všetkého znamená zrelosť. Skúsenosti bolesti a bezmocnosti sú typickým znakom duchovnej cesty, ktorá napokon vedie k transcencii. Toto sú základy, ktoré ti nakoniec umožnia prístup k vyšším dimenziám a prežívanie skutočnej radosti a šťastia cez pokoru a bratskosť.

Počas procesu „čistenia cesty k stávaniu sa“, bez ohľadu na to, či ľudia ešte žili, alebo už odišli, si písal/a rozlúčkové listy tým bytostiam, ktoré mali v tvojom živote najväčší význam – počnúc otcom a matkou. Tieto listy si opakovane prehodnocoval/a, až kým si nezačal/a vnímať celú skúsenosť z neutrálneho pohľadu. Toto väčšie pochopenie ti umožnilo objaviť samého/samu seba a odhaliť, čo sa ešte potrebuješ naučiť.

Pokračuj teraz v objavovaní a porozumení z vyššej perspektívy nasledujúcimi otázkami:

- Opíš atmosféru a podmienky, do ktorých si sa narodil/a – získaj tak náhľad na to, kým si dnes a na čo si najlepšie vybavený/á.
- Aké ťažkosti a výhody ti priniesla tvoja rodina a prostredie?
- Čo ti odovzdala alebo v tebe vyvolala tvoja matka? A tvoj otec? Ako si tieto „dedičtvá“ využil/a?
- Zväž neprítomnosť určitých skúseností – ako ťa ovplyvnila ich absencia?
- Zreviduj svoje skúsenosti a všímaj si, čo si do života priťahoval/a a prečo. Sústreď sa len na to, čo ťa to naučilo. Potom z týchto lekcií vyextrahuj to najlepšie – pozitívne vlastnosti, ktoré dnes máš.
- Ktoré situácie sa ti neustále opakujú? Čo sa ti zdá, že od teba život žiada? Čo ti ide ľahko a čo je stále náročné?
- Zreviduj všetky lekcie, ktoré ti život ponúkol, z globálneho hľadiska. Existuje nejaký spoločný menovateľ??
- A napokon, v postoji *Alchymického Zosúladenia*, sa pozri na tieto životné lekcie a na svoje osobnostné ja z vyššej perspektívy duše. Vyber z nich tú najhodnotnejšiu a nájdí podobnosti.
- Čo ti tvoja duša v tomto momente odhaľuje?

- Preskúmaj aj svoje schopnosti a talenty. Zhodnot, ako si ich využil/a. Ako by si ich mohol/la využiť lepšie?
- A pred záverom urob ešte jeden krok k sebapoznaniu a odhaleniu.

Keď budeš cítiť, že si úprimne a naplno ukončil/a fázu rozlúčkových listov a životných lekcií, si pripravený/á vstúpiť do meditačného procesu smrti ega vo Štvrtej časti.



ČASŤ ŠTVRTÁ

PROCES SMRTI EGA

Nasledujúci proces ti môže poskytnúť vhľad do rituálneho rámca, ktorý obklopuje starodávnu a zložitú vedu umierania. Sleduje účinky rozpúšťania energetických foriem v ľudskej psyché, rôzne pohyby Mysle – jej uvoľňovanie a následné preformovanie – ako aj pôsobenie Vedomia, ktoré hľadá splynutie s Duchom a regeneráciu ľudského života.

—
Aby sa predišlo
poškodeniu alebo
nadmernému šoku,
sú osobnosť a Duch
starostlivo vyvolávané
a spracovávané ako
súčasť celkovej prípravy.
—

Upozorňujeme, že tento proces bol navrhnutý ako súčasť rozsiahlej individuálnej prípravy počas celého roka na úrovniach vyučovaných v našej Škole Vedomia. Táto príprava zahŕňa podrobné štúdium Budhistického kola karmy (rozoberaného v Piatej časti), jeho automatických reflexných mechanizmov a transcendentálnych možností. V škole vyučujeme umenie jemného vnímania, sebareformovania a energetického riadenia Svetla a sily.

Aby sa predišlo poškodeniu alebo nadmernému šoku, sú osobnosť a Duch starostlivo vyvolávané a spracovávané ako súčasť celkovej prípravy. To je úplne odlišné od toho, čo sa deje spontánne pri prirodzenej smrti, keď jednotlivcovi často chýbajú informácie o tom, čo ho čaká, a nemusí byť schopný čeliť alebo zvládnuť emócie, ktoré vedú k strachu, panike alebo náhlemu, nevhodnému vteleniu do nižších foriem života.

V mimoriadnych prípadoch môže tento text sám osebe slúžiť na sprevádzanie umierajúceho človeka. V takom prípade by bolo vhodné ho znovu prečítať, keď sa blíži jeho čas. Počas čítania by mal človek dovoliť, aby sa objavovali paralelné obrazy a hlboké poznanie vlastnej dynamiky, ktoré mu pomôžu odhaliť pravdy obsiahnuté v tomto starobyľom učení prispôsobenom moderným časom.

Predtým, než sa pustíš do samotnej meditácie, posaď sa alebo si ľahni a vykonaj Prax Majstrov (*Alchymické Zosúladenie*), ktorá je uvedená na začiatku tejto knihy (str. 30). Táto prax ti umožní prístup k životu Ducha v najvyššej dimenzii.

Celý proces meditácie smrti ega trvá zvyčajne dve až tri hodiny v úplnej tme s hudbou, ktorá sa mení tak, aby navodila požadovaný náladu. Účastník/čka leží, zvyčajne so zaviazanými očami, a telo má úplne uvoľnené.

Hlboké dýchanie navodzuje relaxáciu a zároveň urýchľuje aktiváciu Svetelného tela (Body Svetla v bunkách), aby sa dočasne uvoľnilo z hmoty. Tón celej praxe je intímny, vždy pomalý, jasný a hlboký – evokuje rituálny prednes, modlitbu a posvätnosť. Súčasťou sú dlhé pauzy, ktoré umožňujú asimiláciu vizualizácií a zážitkov.

Môžeš si vybrať, či túto meditáciu nahráš vlastným hlasom, alebo si vypočuješ môj hlas v audioknihe tohto textu⁹. Ak sa rozhodneš čítať si ju sám/sama, najintímnejší a najúčinnnejší výsledok dosiaheš, ak budeš

⁹ Audioknihu môžete nájsť na stránke našej Školy (www.zrsoc.com) alebo v LightEn Knižnici Svetla (www.light-en.org).

používať pomalý, rytmický, no dôrazný tón počas celého čítania. Takto najlepšie udržíš pozornosť.

Nasledujúce vyhlásenie môžeš predniesť v jednotnom čísle (za seba) alebo ho môžeš zmeniť do množného čísla (za celé ľudstvo). V oboch prípadoch musí byť vyslovené úprimne.

PRÍPRAVNÁ MEDITÁCIA

PRVÝ KROK

Vyhlásenie Cestovateľa

Preskúmal/a som svoj život a považujem ho za uspokojujúci.

Opraval/a som chyby minulosti podľa najlepšieho pochopenia.

Pochopil/a som a naučil/a som sa lekcie ponúknuté v Láске a v utrpení podľa svojich schopností.

Požiadala/a som o odpustenie a prijal/a som fakt, že mi bolo odpustené.

Objavil/a som a uctil/a som svoj Skutočný Stred – Podstatu „JA SOM“.

Prijal/a som svoje vlastné nedokonalosti aj nedokonalosti druhých.

Naučil/a som sa milovať.

Pochopil/a som, že sa ešte stále mám čo učiť.

Pozerám sa do budúcnosti s odhodlanou odvahou, vierou a dôverou.

Prijímam verdikt Boha Všemohúceho, ktorým je moje vlastné Vedomie.

Prosím, aby som bol/a pripravený/á na vedomý život v službe Všetkému, čo je aj mnou, keďže Všetko je vo mne a ja som vo Všetkom.

DRUHÝ KROK

Modlime sa.

Asatho Maa Sad Gamaya (Veď ma z neskutočného do skutočného.)

Thamaso Maa Jyothir Gamaya (Veď ma z temnoty do Svetla.)

Mrithyor Maa Amritham Gamaya (Veď ma zo smrti k nesmrteľnosti.)

Om, shanti, shanti, shanti (Om, pokoj, pokoj, pokoj.)

Blaženosť celému Vesmíru.

Pokoj celému Vesmíru.

Hojnosť celému Vesmíru.

Najvyššie Dobro pre všetky Bytosti vo Vesmíre.

Pokoj, Pokoj, Pokoj celému Vesmíru.

Óm, Šanti, Šanti, Šanti.

TRETÍ KROK

Teraz rozumieš procesu smrti.

Vieš, že zomieranie ega je totožné s fyzickou smrťou.

Ten istý smútok, to isté odovzdanie sa, tá istá bezmocnosť – na to všetko si teraz pripravený/á.

Pamätaj, že pri zomieraní ega tvoje telo zostáva ukotvené na Zemi, udržiavané a chránené jej prítomnosťou.

Nie je priamo zapojené.

Obklop svoje telo Tubou Svetla a vnímaj, ako ho obklopuje milosť a láska tvojej Božskej Prítomnosti.

Si pripravený/á vzdať sa svojej starej identity a zbytočných reflexov, ktoré ťa viazali k nevedomým vzorcom, nevedúcim nikam – ani k bezpečiu, ani k zdraviu.

Si pripravený/á stretnúť svoje Skutočné Ja na najvyšších úrovniach intimity a transparentnosti.

Si pripravený/á na Zjavenie.

Odpustil/a si a pocítil/a si odpustenie.

Pretal/a si pripútanosti a rozpustil/a si antipatie.

Naučil/a si sa krotiť svoje impulzy vo svetle väčšej túžby po pokoji a pohode.

To všetko si vykonal/a ako prípravu na túto najväčšiu Cestu existencie.

Naučil/a si sa zosúladiť, a v tomto postoji... si dosiahol/la vedomie svojej skutočnej reality a precítil/a si plnosť vnútorného svetla ako svoje Duchovné Ja.

Rozlíšil/a si medzi subjektívnym hlasom pohodlných návykov a tichým, jemným hlasom svojej duše... ktorý k tebe prehovára cez túžby a sľubuje radosť večnú, pretože odhaľuje tvoju vlastnú podstatu.

Si celistvý/á a dokonalý/á – a si pripravený/á to žiť.

Preto si praješ opustiť svoje malé ja a dotknúť sa bezčasového, bezpriestorového rozmeru... bez oporných bodov.

Teraz môžeš prijať Ničotu... ktorá je pre tvoje najhlbšie Ja Všetkým, celistvým Bytím.

Tak sa teraz úplne uvoľni – uvoľni kontrolu mysle nad telom.

Zosúlaď sa medzi nebom a zemou, vizualizuj svoje spojenie ako tok svetla medzi pólmi nad tebou a pod tebou.

Tvoje spojenie so Zemou pod tebou je silné.

Je to magnetizmus schopný udržať ťa a vyživovať,

aj keď z nej dočasne odťahneš svoju pozornosť.

Táto tvoja časť sa bude cítiť bezpečne a podporovane.

A teraz...

Pozri sa posledný raz na planétu, ktorá ti bola domovom, na všetky miesta, ktoré si miloval/a.

Vznášaj sa ponad nádhernú zeleň, bujnú flóru a živú faunu, ktoré túto Zem s tebou zdieľajú.

Pozri sa naposledy na svojich milovaných a znova každému z nich požehnaj a poďakuj.

Prestávka

Odolaj každému pokušeniu – každému pocitu príťažlivosti, odporu či zvedavosti, ktorý sa týkal tvojho bývalého života.

Ukotvi sa vo svojom srdci a dovoľ mu, aby sa naplnilo teplom tvojich najvnútornejších túžob.

Dôveruj tej Prítomnosti a tomu vnútornému hlasu.

Dôveruj Sebe.

Dovoľ, aby ťa elektronická sila tvojej Božskej Prítomnosti v Alchymickom Zosúladení vyniesla nahor a uložila ťa do náručia Božského – ako keby to bola hruď Milovaného – bez strachu a bez túžob, s vedomím, že si svoj život doteraz žil/a najlepšie, ako si vedel/a.

Si oslobodený/á od svojho starého ja, ale naplnený/á vnútorným uspokojením, slávou a intimitou svetla za hranicou tohto sveta.

Prestávka

Pravda je Absolútna.

Dovoľ svojej myšli, aby sa uvoľnila a rozpletala, kým tvoja pozornosť zostáva v srdci – v uznaní večnej radosti, ktorá je tvojou Skutočnou podstatou.

Ako staré odumiera, nové sa vynára – vyvolané príkazom tvojej duše.

ONA VIE! Tak ako VIEŠ aj ty... že VIEŠ... aj keď tvoja malá myseľ ešte nechápe.

Pamätaj: Si Celistvý/á.

Keď zanechávaš minulosť, opúšťaš všetko, čo ťa zatvrdilo alebo urobilo necitlivým.

Stávaš sa mimoriadne vnímavým/vnímvavou na vibrácie, najmä na emócie.

Stoj pevne v dôvere svojho srdca.

Odvzdaj sa mu, keď sa pripravuješ na najväčší okamih svojho života.

Počas procesu zomierania, keď sa tvoje minulé skutky znovu objavia na prehodenie, nie je možné klamať alebo unikať.

Namiesto toho pochop, odpusť a prijmi sám/samu seba.

V tom prijatí spočíva bezúhonnosť a celistvosť.

Prijatie je silou života a jeho premieňajúcim ohňom.

Táto alchymia premeny je kľúčom k večnému životu.

Nie je potrebné sa usilovať o prebudenie: keď prestaneš konať a reagovať... keď už nebudeš bojovať, aby si bol/a tým alebo oným...

Zistíš, že si prebudený/á.

Prestávka

Smrť odhaľuje veľký vzorec pre manifestáciu: zámerné a vedomé riadenie energie a sily.

Keď príde čas návratu na pozemskú rovinu, nastane okamih regenerácie a zhromaždenia hybnosti.

Zadrž svoje myšlienky.

Zadrž svoje pocity v tichu večného prítomna.

Buď v Tichu a vnímaj jeho textúru, tlak Čistej Mysle, ktorá je tvojou Podstatou, ako sa snaží tvoriť v Dokonalosti.

Vizualizuj a naplňaj energiou život, ktorý si praješ viesť...

Si jedno so Zdrojom všetkej manifestácie; sila a vláda sú v tebe.

Prestávka

Máš právo vybrať si svoj život.

Vyber si Pravdu, vyber si Krásu, vyber si Harmóniu...

Vedz, že si Svetlo – zdroj lásky a múdrosti – a že tvoje skutočné Ja nikdy nezomiera.

Poznaním bez vedomostí chápeš úplnosť svojej existencie.

Keď príde čas, pocítiš energiu života, ako vstupuje do atómov fyzického tela a znova sa tvorí vo Svetle.

Pocítiš pokoj, nový život, harmóniu, posvätnosť hmoty svojho tela, prievitnú substanciu svojej mysle a svojich emócií.
Vdýchneš plnosť nového života do svojho tela a sveta.
A pocítiš slávu znovuzrodenia, keď sa v tebe prebudí Božie semienko.

Prestávka

Si vedený/á, chránený/á, osvietený/á a udržiavaný/á Svetlom.
Si prejavom Nekonečna.
Neopakovateľný/á.
Jedinečný/á.
A Dokonalý/á.
Teraz... objav svoje Večné Ja.

KROK ŠTVRTÝ

Nastal moment odovzdania sa.

Časť tvojho vedomia zostane s tvojím fyzickým telom a iná časť bude nasledovať proces, ktorý ťa priblíži k čistote tvojej pôvodnej esencie.

Spoj sa teraz so svojim Vnútorným Majstrom: je to Prítomnosť „JA SOM“ alebo Duchovné Ja.

Cít sa chránený/á a milovaný/á. Tvoja skúsenosť je teraz výlučne vibračná. Niet čo chápať.

Uvoľni fyzické telo. Dýchaj naplno a zhlboka, a pri výdychu sa uvoľni, akoby si zaspával po dni plnom aktivity, ktorá ťa unavila.

Uvoľni svoju myseľ... Nechaj, nech uvoľní kontrolu nad telom. Stiahni pozornosť zo svalov a upriam sa do vnútra svojho tela.

Zameraj svoju pozornosť na stred srdca a znovu si uvedom svoju podstatu túžby: Pokoj, Svetlo a Harmóniu.

Cít svoje srdce ako žiarivý, pokojný, radostný a zároveň očakávajúci stav Bytia.

Pokoj, Svetlo a Harmónia...

Vnímaj, ako je tvoje telo zložené z tisícov miliónov trblietavých častíc Svetla.

Uvedom si váhu fyzickej hmoty a zároveň elektrickú ľahkosť Bodov Svetla v centre každej bunky.

Body Svetla odpovedajú na Centrálné Slnko v tvojom srdci. Čím viac cítiš a vyžaruješ, tým viac sa Svetlo rozširuje. Čím väčšie je Slnko v tvojej hrudi, tým väčšie je Svetlo vo všetkých častiach tvojho tela.

Teraz pocíť pulzovanie zeme pod tvojím telom, ktoré vyžaruje magnetickú príťažlivosť podobnú pulzácii tvojho vlastného srdca. Odovzdaj svoje telo ochrane Matky Zeme.

Podobne vnímaj, ako sa častice Svetla zosilňujú, keď sa premieňajú na elektrickú vlnu, ktorá prechádza celým telom – svetlo s hmotou, zosilňujúce sa a rezonujúce v čoraz väčších vlnách, ktoré sa rozširujú pod chodidlá a striedavo smerujú vlnami nahor k hlave.

Neponáhľaj sa.

Obrovské vlny elektrických impulzov oscilujú zdola nahor...

Zhora nadol...

Prechádzajú tvojím Svetelným telom, zosilňujú jeho frekvenciu, akoby sa chcelo oddeliť od fyzického...

Medzitým tvoje fyzické telo hlboko odpočíva.

Vedomie sa začína uvoľňovať z fyzického tela – váhavo, jemne sa vyvažuje ako elektrické chvenie nad telom.

Cítiš silný impulz vystúpiť nahor...

V jednom okamihu – dosiahneš vrchol, keď z Tuby Svetla vytryskne mohutný výbuch Svetla, ako odstredivá špirála, poháňajúca ťa vyššie a vyššie...

Odovzdaj sa tejto sile vychádzajúcej zo srdca, spojenej s vibrujúcou silou tretieho oka a prebúdajúcej obrovskú energiu v tvojom svetelnom tele.

Počuješ šumivý zvuk vo svojom vnútri – zvuk biely ako sneh a žiarivé diamantové častice...

Je to zvuk Ticha...

Telo zostáva pokojné, uvoľnené na zemi, no tvoje Vedomie stúpa do Ticha.

Stotožni sa výlučne s Vedomím a týmto šumivým priestorom. Nenechaj sa rozptýliť vnemami či emóciami, ktoré môže tvoje telo zažívať.

Pochop: Si Svetlo, Svetlo Inteligencie, ktoré riadi sily života.

Si neoddeliteľnou súčasťou Všetkého. Toto je tvoja veľká príležitosť znovu sa stvoriť v dokonalosti.

Stúpaš ďalej, zrýchľuješ... stúpaš a zrýchľuješ...

Uvoľňujes sa... víriš... vstupuješ do ticha, ktoré presahuje známe.
Štyria veľkí Archanjeli, ochrancovia živlov, ťa obklopujú a chránia.
Putuješ do bezčasového, bezpriestorového rozmeru bez oporných bodov... Ničota... Veľká Prázdnota Číreho Svetla.

Stotožni sa iba s Vedomím a s tým priestorom Svetla.

Dôveruj svojmu Duchovnému Ja...

Vstúp naplno do toho Ticha, do toho Svetla, do toho poľa elektrickej energie... vo vnútri a skrz Tubu Svetla, ktorá pripomína tunel Svetla v temnote stvorenia – za hranicami času, mysle a známeho... skrz špirálu Svetla, ktorá ťa vedie do stredu stvorenia!

Postav sa tvárou v tvár Prapôvodnému Svetlu: Svetlu Stvorenia, bez času, bez formy, bez priestoru...

Si Svetlo, Čisté Svetlo!

Potvrď:

JA SOM Svetlo.

JA SOM zdroj Lásky a Múdrosti.

Poznaním bez poznania chápem úplnosť svojej existencie.

Ticho



ČASŤ I

Prvý Záblesk: JA SOM

Neopísateľná extáza; si Jedno a nedeliteľný...

Si Všetko-Jedno, sám/sama, ale naplnený/á: celistvý/á. Všetko je v tebe.

Nachádzaš sa v dimenzii bez času a priestoru, bez oporných bodov... v Ničote... v Čírej Prázdnote Svetla, ktorá je Všetkým.

Si obrovské energetické pole – ako nesmierny elektrický oceán, pulzujúci, tancujúci, vyžarujúci, explodujúci, neustále sa vlniaci... v priestore, kde sa energia stáva formou a forma sa vracia na úroveň subatomickej energie.

Svetlo bez stredu, prázdne a jasné. Si prázdnota, ktorá v sebe obsahuje všetky možnosti. Čisté Svetlo...

Druhý Záblesk: JA SOM, KTORÝ SOM.

Teraz vnímaš svoj stred.

Zameriavaš sa na svoj stred cez vnímanie svojho srdca.

Ledva máš pocit formy; je to skôr pohyb – plynutie.

Si žiarivým stredom sily a moci!

Opakuj si:

*JA SOM Zdroj Lásky a Múdrosti. Poznaním
poznávam úplnosť svojej existencie.*

ČASŤ II .

Realita Mysle – Tvorenie a Oživovanie Myšlienkoforiem a Emócií

Symboly, videnia a zjavenia sa objavia pre tvoje prijatie a porozumenie.

Rozplynú sa a ich energie sa spoja s твоjím stredom.

Zostaň pokojný/á a pozorný/á.

To, čo sa teraz deje, je sled svetiel a zvukov: energetické formy rôznych zložiek Mysle.

Prijmi vnútorné energie a odolaj všetkým impulzom utiecť.

Rozpoznaj videnia ako svoj vlastný výtvar a vedz, že prichádzajú zo životných skúseností.

Mysli nasledovne:

*JA SOM ten/tá, kto pozoruje a prijíma všetko, čo vnímam, ako prirodzený
dôsledok spôsobu, akým som žil/a. Časť mňa toto všetko vytvára, aby som si
mohol/la spomenúť a prijať, že JA SOM úplnosť existencie.*

Svetlo a Zvuk sú dva aspekty toho istého javu. Ako také sa objavia silné, intenzívne rezonujúce zvuky.

Zostaň v stave neutrality. Emócie a vnemy ti nemôžu ublížiť. Rozšír sa a prijmi energie obsiahnuté vo svetlách a zvukoch.

Sú твоjím vlastným výtvarom. Máš moc zmeniť svoje vnímanie.

Prvý výstup

Rôzne svety alebo reality sa prepletajú v búrlivom víre.

Priestor, v ktorom sa nachádzaš, je hlbokomodrý; vibrácia priestoru, ktorú teraz cítiš, je rozsiahla. Je to element éteru a v ňom vzniká všetka podstata, všetka hmota.

V tomto nesmiernom poli najhlbšej modrej sa k tebe približuje obrovské a žiarivé elektrické modré svetlo so žiarivým vyžarovaním.

Táto modrá predstavuje tvoje múdre činy a rozpúšťa všetky pocity osobného oddeleného ega. Rozpúšťa tvoje hranice.

Predstavuje tvoju Múdrost'. Neboj sa jej! Odolaj túžbe utiecť pred sebou samým/samou a pred plnosťou poznania svojho Bytia.

Zostaň pokojný/á. Prijmi a objím to, čím si. Potvrď impulz, ktorý presahuje inštinkty, ktoré už dokážeš ovládať.

Zostaň pevný/á. Kúp sa v modrom svetle. Teš sa z neho. Buď rád/rada, že prechádzaš očistou.

Odolaj akémukoľvek nutkaniu na útek.

Druhý výstup

Môžu sa objaviť rôzne druhy obrazov a zvukov. Všetko pozoruj nestranne.

Teraz sa objavuje biele svetlo, ktoré predstavuje plynulosť a vodu. Zodpovedá radosti a schopnosti tvoriť formy života.

Toto krištáľovobiele svetlo vyžaruje intenzívnym leskom a priehľadnosťou a zdá sa, že zasahuje tvoje srdce.

Postav sa tomuto bielemu svetlu a odolaj všetkej vzdorovitosti – všetkej pýche či hnevu.

Maj dôveru v toto svetlo; je to svetlo Milosti. Vstúp do tohto svetla.

Má moc pozdvihnúť ťa k šťastiu.

Odolaj akejkolvek túžbe utiecť.

Tretí výstup

Prvotná forma elementu zeme teraz žiari ako žlté vyžarovanie.

Predstavuje pocity a vnemy.

Je to obdobie intenzívneho toku vnútornej energie. Pulzuj s ňou.

Je to to, čo si zažil v slobode a rovnosti s ostatnými.

Odolaj pokušeniu utiecť alebo sa oddeliť skrz aroganciu či neveru.

Postav sa nádhernému priehľadnému žltému svetlu a splyn' s ním, ako by si splynul so Slnkom.

Nepoddaj sa spánku ani ospanlivosti

Štvrtý výstup

Zostaň bdely, zostaň sústredený. Sústreď sa. Nič ťa nemôže rozptýliť.

Objavuje sa forma elementu ohňa – čisté a fosforeskujúce rubínové svetlo.

Je to rozlišovanie a intuícia: vášeň pre Pravdu.

Jeho farba ti pripomína tvoju vlastnú krv, výživu pre tvoje telo. Splyň s ohnivým tokom elektrickej intenzity.

Udrž sa pevne. Poslúchaj svoje Vedomie a odolaj každému inštinktu, ktorý ťa od neho odkláňa. Si ušľachtilý/á. Potvrď túto ušľachtilosť.

Postav sa rubínovému svetlu a rozpoznaj ho ako vnútornú schopnosť vlastnej bytosti.

Predstavuje Spravodlivosť a rozlišovanie.

Ponor sa doň, ako by si sa ponáral do pravého srdca vesmíru.

Usiluj sa ostať vedomý/á.

Piaty výstup

Teraz sa objavuje element vzduchu. Nič nie je pevné. Vlny svetla a zvuku tancujú v zmätku.

Zostaň bdely/á, bez rozptýlenia.

Objavuje sa zelené svetlo, ktoré predstavuje schopnosť myslieť a konať v harmónii a s obetavosťou.

Je to vôľa slúžiť a vyžaruje nádhernú žiarivú smaragdovozelenú farbu, ktorá prúdi ako prstence a zasahuje tvoje srdce.

Žiarivá sila zeleného svetla je tvoja schopnosť konať v súlade so zákonmi vesmíru.

Odolaj závidi a každému pocitu, ktorý nie je v súlade s týmto žiarivým zeleným svetlom.

Raduj sa a ver tomuto svetlu. Ponoríš sa do skutočnej Záhrady Bytia.

Odolaj každému impulzu uniknúť do pohodlnej nečinnosti.

Šiesty výstup

Zhromaždil/a si svoje energie, teraz očistené rôznymi svetlami, ktorým si čelil/a.

Odpútal si sa od reality, ktorú si kedysi poznal/la...

Teraz sa všetky svetlá objavujú súčasne.

Výbuch svetiel, predstavujúcich päť zložiek vedomej mysle, žiari intenzívne a smeruje k tebe.

Vyžarovanie týchto svetiel je tvou vlastnou akumuláciou dobra a čistoty: tvou schopnosťou ovládať a spravovať rôzne sily tvojho božského Ja.

Keď si tieto sily a zodpovednosti s nimi spojené odmietol/la, preniesol/la si von moc, ktorá sa teraz chce k tebe vrátiť.

Dovoľ týmto energiám a vnemom splynúť s tvojím srdcom.

Opakuj si:

Beriem späť všetku moc, ktorú som odovzdal vonkajším veciam.

Čeliac svojim strachom a projekciám potvrdzujem:

JA SOM činnosťou Kozmického Svetla a

Čistotou mocného Posvätného Ohňa vo mne.

JA SOM jedinou pôsobiacou Silou!

Rozpoznaj svoju schopnosť premietat obrazy. Nie je potrebné utekať k svetlám ani pred nimi. Nedovoľ, aby ťa ovládli ľútosť či strach. Nepokúšaj sa nič dosiahnuť, držať alebo sa na niečo viazať.

Dovoľ si teraz spoznať, čím si a čím môžeš byť – ako vodca/vodkyňa a prostredník/prostredníčka medzi mužmi a ženami, ako strážca/strážkyňa rastlín, zvierat a životných síl.

Siedmy výstup

Ako sa energia zrýchľuje a prvenstvo pamäťových otláčkov súperí s kozmickými silami rozpúšťania a regenerácie, zmätok sa stupňuje.

Zostaň bdely/á a sústredený/á, pozorne počúvaj.

Nepýta si od teba nič a nemá s tebou nič spoločné. Potvrď si vedomie a ovládni automatické primitívne inštinkty. Postav sa svojim zodpovednostiam s nadšením, prijmi svoju silu a uplatni sebadisciplínu, ktorá vedie k skutočnej Slobode – v rovnakej miere, v akej teraz vlastniš energiu. Dokážeš to.

Pamätaj, že si schopný/á poznať a príťahovať k sebe päť žiarivých svetiel múdrosti a rozpoznania.

Dovoľ im, aby sa do teba zliali. Ty sa zlej s nimi...

Ôsmy výstup

Okolo teba sa teraz objavuje hurikán aktivity. Intenzita jeho napätia bude zodpovedať tomu, koľko zo svojich kedysi rozptýlených častí si bol/a ochotný/á prijať, a je tu na to, aby ťa rozptýlil a vyskúšal.

Myseľ bude v tomto bode pokračovať v odporovaní všetkému dobrému, čo si zhromaždil/a, s ešte väčšou intenzitou.

Obrazy, ktorým čelíš, sú tvoje vlastné tendencie k potlačenému alebo prejaveneému hnevu. Rozpoznaj ich a prijmi bez toho, aby ťa zaujímal ich význam. Integruj protiklady. Prijmi všetok Život: všetko, čo si považoval/a za dobré, spolu s tým, čo si považoval/a za zlé.

Staň sa vedomím duality a zostaň od nej oddelený. Si Celok.

Prijatie je silou života a jeho premieňajúcim ohňom. Táto alchymia premeny je kľúčom k večnému životu.

Obrat prúdu

Ďalšia fáza znamená radikálnu zmenu v tom, ako tvoj Duch žiada, aby si reagoval/a.

Teraz sa nachádzaš v prechodnom stave medzi beztvarym stavom a svetom foriem, ku ktorému aktuálne patíš a do ktorého sa vraciaš...

Tvoje staré spôsoby, egoizmus osobnosti, môžu mať problém pri návrate.

Buď v pokoji.

Odolaj akémukoľvek pokušeniu – akémukoľvek pocitu príťažlivosti, odporu či zvedavosti – aspoň nateraz...

Si v tele, pretože chceš byť v tele. Toto telo je tvojím vlastným výtvorom a vyjadruje tvoje presvedčenia. Je nesmierne citlivé na vibrácie, najmä na tvoje emócie.

Pochop, že tvoja myšlienka má v tomto okamihu fenomenálnu silu a že je schopná ovplyvniť tvoje telo a určiť jeho stav.

Okamžite vytváraš a priťahuješ to, po čom túžiš.

Použi túto schopnosť múdro.

Sústreď sa na obraz Kráasy a Dokonalosti.

Vyber si ten najvyšší možný stav Vedomia.

Modli sa takto:

*Božskí Archanjeli, pomôžte mi prebudiť
Nevedomé časti môjho ja!
Ja, čo som v skutočnosti Prázdnotou,
Zdrojom, z ktorého sú všetky veci
stvorené.*

Potvrď si:

*Som dieťa Svetla
Milujem, žijem a slúžim Svetlu
Som chránený/á Svetlom
Budem žiť v šťastnom svete
Opúšťam všetky putá a strach
Opúšťam túžby a žiarlivosť
Znovuzrodím sa vo Svetle, v Láске,
v Čistote
JA SOM Svetlo
JA SOM Láska
JA SOM Čistota*

ČASŤ III: PREMENA VEDOMIA

Všade je súmrak – tlmený a rozptýlený. Všetky veci sú známe a predsa... cudzie. Čas sa rozprestiera do prázdnych, sivých priestorov... Všetko je Čas... nekonečný čas.

Toto je chvíľa na meditáciu o kvalite Prítomného okamihu. Vnímaj jeho textúru. Na tomto pozadí sa tvoria fyzické reality. Pôsobí to ako predĺženie tvojho vlastného tvaru, ktorý je myšlienkový, plynulý...

Teraz zámerne privolaj Prítomnosť – postavu, symbol alebo duchovnú Cestu – niečo, čo ťa inšpiruje, čo ti poskytuje útechu a nádej...

Pocíť Prítomnosť svojich sprievodcov – bytostí, ktoré ťa vždy sprevádzali a ktoré ťa milujú. Možno si si nikdy netrúfol/la cítiť ich tak jasne. Rozpoznaj svoje *Pravé Ja*.

Vnímaj ich ako Prítomnosť bytostí, ktoré veľmi miluješ...

Teraz požiadať o jasnosť, ktorú potrebuješ, aby si bol/a vedený/á na správnu cestu.

A čakaj...

Nachádzaš sa v prechode medzi beztvarym stavom a svetom foriem, ku ktorému patríš a do ktorého sa vraciaš.

Si v tele Svetla, ktoré sa podobá tomu, ktoré spočíva v tretej dimenzii. Je nesmierne citlivé a ovplyvniteľné myšlienkami a emóciami.

To, čo si myslíš, sa stáva realitou. Použi túto schopnosť múdro.

Udržuj svoju myseľ v neutrálnom stave a bez pohybu.

Odolávaj zvykom a impulzom, „vetrom karmy“, ktoré sú karmickými vzorcami príťažlivosti a odporu, túžby a sklonov...

Sústred' sa výlučne na obraz krásy a dokonalosti a na pocit, že si vedený/á, milovaný/á a podporovaný/á.

Rozhodni sa, že sa zrodíš do zdravého, prosperujúceho a plodného sveta a reality. Vyber si pre seba ten najvyšší možný stav Vedomia.

Čas sa zdá byť večný...

Všetko je pomalé. Nekonečné. Buď pokojný/á a čakaj.

Aby si udržal/a sústredenie, použi akýkoľvek vzorec alebo techniku, ktorá ti slúžila a inšpiruje ťa: mantry, afirmácie, modlitby.

A čakaj na vedenie. Vždy príde.

Pocíť Prítomnosť Božstva. Textúru intenzívneho ticha, ktoré sa vynára z tvojich hlbín a zároveň ťa obklopuje...

Ucti si Boha v sebe a vo všetkých bytostiach. Udržuj tento stav a čakaj.

Modli sa takto:

Sprievodcovia, Majstri, Bratstvo Svetla!

Pomôžte mi spomenúť si na svoje Pravé Ja!

*Pomôžte mi nájsť vhodné znovuzrodenie, kde
môžem prebudiť nevedomé časti svojho ja!*

*Ja, čo som v skutočnosti Prázdnotou, Zdrojom,
z ktorého sú všetky veci stvorené.*

Prázdnota Jasného Svetla!

Pomaly a postupne sa teraz, s najväčšou opatrnosťou, navraciaš späť do počiatkovej frekvencie sveta, ktorý poznáš.

Pocíť tlak kolektívneho nevedomia, keď sa približuješ k hustejšej astrálnej klíme ľudstva ako celku...

Tri silné sily vyvíjajú obrovskú príťažlivosť: hnev, vášeň a nevedomosť.
Nevšímaj si ich.

Staň sa vedomým/vedomou a maj na pamäti svoj zámer.

Odolaj pokušeniu pohybovať sa alebo sa rozrušiť. Namiesto toho
udržuj stav rovnováhy a neutrality. Zostaň v stave pokoja.

Opakuj znova a znova:

JA SOM Dieťa Svetla.

Milujem, žijem a slúžim Svetlu.

Som chránený Svetlom.

Budem žiť v šťastnom svete.

Medzitým sa stále viac približuješ k aure kolektívneho ľudstva.

Všetky minulé činy sa vynárajú na preskúmanie – dobré aj zlé. Klamať
je nemožné.

Rozumieš si, odpúšťaš si a prijímaš sa, miluješ sa tak, ako teraz cítiš, že
si skutočne milovaný/á.

Sústreď sa výlučne na svoj Zámer.

Toto je moment pre zadržiavanie svojej aktivity a pohybu, čas na
regeneráciu a zhromažďovanie toku energie. Je to čas vedomého výberu.

Čakaj. Pozeraj. Cíť. Prijímaj.

Opakuj si:

Opúšťam všetky putá a strachy.

Uvoľňujem všetky túžby a žiarlivosť.

Budem žiť vo Svetle, Láске a Spravodlivosti.

ČASŤ IV: ZODPOVEDNOSŤ A VOĽBA

Prestaň sa namáhať v snaženiach, ktoré len udržiavajú ilúzie, čo ťa držia
v spánku.

Prestaň konať a reagovať.

Keď už nebudeš bojovať o to, aby si bol/a tým či oným, zistíš, že si
prebudený/á.

Nemusíš sa namáhať, aby si sa prebudil/a. (*Môžeš si to zopakovať
viackrát.*)

Potvrď si:

*JA SOM jediná Prítomnosť, jediná moc,
jediná podstata pôsobiaca v mojom svete!*

Čas znovuzrodenia prichádza. Máš právo vybrať si svoj život. Drž sa istoty, že budeš obklopený/á duchovne pripravenými bytosťami.

Teraz, z najvyššej perspektívy Lásky, Kráasy a Radosti, vstúp postupne do svetla tretej dimenzie v rámci prítomného Vedomia.

Potvrďuj si:

*JA SOM... JA SOM... JA SOM...
Navždy a naveky JA SOM...
Jediná Prítomnosť, jediná moc,
jediná Inteligencia a podstata
v činnosti.*

ČASŤ V: ZNOVUZRODENIE

Keďže sa teraz nachádzaš na vrchole jasnej inteligencie, sústredeného vedomia a čistého zámeru, všetko, čo myslíš, sa prejaví.

Potvrď si:

*Budem žiť v šťastnom svete: v harmónii.
V duchovnej atmosfére Svetla.
Som dieťa Svetla.
Som vedený/á a chránený/á Svetlom.
Navždy zanechávam svoju minulosť za sebou.
Znovu sa tvorím vo Svetle, v láske, v čistote.*

Teraz konaj.

Vizualizuj jemné atómy svojho tela Svetla, ako znovu vytvárajú atmosféru dokonalosti.

Vizualizuj a precíť, ako sa tvoje emočné telo znovu tvorí v harmónii – v pokoji, ako čisté, pokojné jazero.

Vizualizuj a vedz, že tvoja myseľ sa znovu tvorí z prvotnej substancie zlatého svetla: čistá, jasná myseľ, ktorá prejavuje myšlienkoformy tvojej Bytosti.

Pocíť, ako Sily Zeme priťahujú a prejavujú túto dokonalosť, ktorú teraz prikazuješ.

Predstavuj si zdravé telo... čisté, plodné, pokojné emócie... jasnú, čistú myseľ...

Vtlač tieto formy – toto zdravé telo fyzickej dokonalosti, toto pokojné, sústredené emočné telo a túto vyjasnenú myseľ – do svojej pozemskej formy.

Teraz pristúp k svojmu telu jemne... s úctou a vďačnosťou.

Vo svojom tele Svetla vstúp do svojho fyzického tela a naplň ho touto novou frekvenciou, touto novou energiou, znovu vytvorenou vo Vedomí.

Tvoje aktuálne fyzické telo zostáva pokojné a vyrovnané, dokonale nehybné, zatiaľ ešte neobývané plnosťou tvojho Vedomia.

Teraz!

Pocíť energiu života, znovuzrodenia, ako vchádza do atómov fyzického tela a znovu sa tvorí vo Svetle.

Pocíť slávu znovuzrodenia ako bohočloveka: semienko Boha, ktoré sa v tebe prebudilo.

Potvrď si:

JA SOM. JA SOM Svetlo.

Som Svetlo v hmote

a od tejto chvíle si toto Svetlo cítim!

Vnímaj Vedomie, ako sa sladko prebúdzá v bunkách, kostiach, svaloch...

S láskou obsiahni priestor tejto fyzickej formy, vnímaj, ako dýcha a vibruje frekvenciami nového života.

To, čo cítiš vo svojom psychofyzickom mechanizme, je energia.

Použi svoju inteligenciu a pamätaj:

Každá myšlienka túto energiu kvalifikuje a dáva jej formu.

Vezmi sa za ruku a, ako keby si bol dieťaťom, povedz svojmu telu, že je milované a chránené. Opakuj to, kým tomu naplno neuveríš.

Toto je presný okamih znovuvytvorenia.

JA SOM milovaný/á a chránený/á.

Udrž si vedomie ako Bytosť v najsublimovanejšom stave čistoty a radosti, aký je možný.

Si Svetlo, si Láska, si Čisté Vedomie a Inteligencia!

Si jedinečný/á vo Vesmíre cítiacich bytostí.
Uži si to! Rozširuj svoje Svetlo. Rozširuj svoju Bytosť.
Ty... ty, ktorý/á si prejavom Nekonečna! Neopakovateľný/á.
Jedinečný/á. Dokonalý/á.

ČASŤ VI: PO ZNOVUZRODENÍ

Vzdaj sa pripútaností k svojej bývalej identite a potvrdzuj:

*JA SOM Svetlo.
Navždy a po všetky časy JA SOM...
Jediná Prítomnosť, jediná sila,
Jediná Inteligencia a podstata
pôsobiaca v mojom svete.*

Nedovoľ pochybnostiam alebo strachu, aby vstúpili.
Potvrdzuj:

*Budem žiť v šťastnom svete.
Hľadám harmóniu.
Hľadám duchovnú atmosféru Svetla.
Som dieťa Svetla.
Som vedený/á a chránený/á Svetlom.
Navždy opúšťam svoju minulosť, svoje strachy, svoje pochybnosti, svoju žiarlivosť
a svoje túžby. Znovu sa tvorím vo Svetle, v Láске, v Čistote.
JA SOM Svetlo.
JA SOM Láska.
JA SOM Čistota.*

Cít, ako sily Zeme priťahujú túto dokonalosť do tvojho tela.
Rozpoznaj nehasnúci Trojplameň okolo svojho fyzického tela, ktorý ho
obklopuje ako ochranný plášť.
Celá tvoja pravá strana je pokrytá intenzívnym modrým žiarením
s kryštalickými zábleskami.
Celá tvoja ľavá strana je pokrytá intenzívnym ružovým žiarením posiatym
zlatými bodkami.
Celá tvoja predná strana, od hlavy až po päty, je pokrytá jemným zlatým
žiarením...



Rozšírenie Trojplameňa © Stéphane Dubois 2023

Cíť energiu života, znovuzrodenia, ako vstupuje do atómov tvojho fyzického tela a pretvára sa vo Svetle.

Precíť pokoj, nový život, harmóniu a krásu látky tvojho tela, tvojej mysle a tvojich emócií.

Nadýchni sa tohto nového života do svojho tela.

Precíť slávu znovuzrodenia – ako Božie semienko, ktoré sa v tebe prebúdzá.

Vnímaj svoje znovuzrodené telo úplne objaté Trojplameňom, ktorý ako jemné kvetné lupienky chráni sladké semienko života splodené vo Svetle.

Buď celistvý/á. Buď slobodný/á.

Použi svoje božské dary manifestácie na inšpiráciu a budovanie lepšieho sveta pre všetkých.

OBNOVA

Po dokončení procesu smrti ega si prekročil/a prah, ktorý ťa oddeľoval od Skutočného, no túto novú perspektívu ešte musíš integrovať a uplatniť vo svojom živote. Venuj dôkladnú pozornosť svojim prehĺbeným schopnostiam a silám, inak môžeš nevedome znovu vytvoriť alebo upadnúť do starých návykov a tendencií minulosti.

Po prežití *Barda* je tvoj prvý dojem po prebudení a návrate do trojrozmernej reality zvyčajne pocit pokojného úžasu; vieš, že si prešiel/la niečím takým hlbokým, že to presahuje intelekt i všetky zmysly. Vo svojom srdci teraz nesieš niečo zasadené – niečo známe a nesmierne príjemné – ako veľké tajomstvo, ktoré ti prináša obrovskú radosť. Je to magický kľúč, hoci ešte nevieš, ako presne funguje.

Bez akejkolvek pochybnosti alebo strachu teraz cítiš, že v sebe nesieš veľkú lásku a hlboký pocit istoty; nech sa stane čokoľvek, poznáš sám/sama seba ako silného/ú a sebaistého/ú. Vieš teraz priaznivo premeniť akúkoľvek situáciu – porážka alebo negativita sú pre teba už nepredstaviteľné. Keďže si prešiel/la smrťou a vieš, že neexistuje, tvoje srdce je nabité silou a nádejou.

Keď si už bol/a na vrchole hory, neuspokojíš sa s čiastočným výhľadom z údolia. Poznáš sám/sama seba a s praxou dokážeš znovu vytvoriť ten stav spojenia, ktorý potrebuješ na prístup k akémukoľvek poznaniu a získaniu sily pre svoje životné ciele. Keď sa k cieľu približuješ v tomto stave, úspech je nevyhnutný.

Je to nový začiatok. Teraz si si plne vedomý/á toho, že osobne zameraný „normálny“ život, ako si ho poznal/a, je v konflikte s duchovným životom – a že prijatie toho duchovného ťa oslovuje viac. Vidíš, že každý človek je jedinečný a prichádza vybavený špecifickými darmi a túžbami, ktoré sa budú rozvíjať určitým spôsobom. Táto rozdielnosť podnecuje úsilie, ktoré prináša radosť a transcenciu.

Duchovno nie je to, čo robíš, ale ako robíš to, čo robíš – teda úroveň Vedomia, s ktorou konáš vo svojom každodennom živote.

Úloha je teda jasná: aktualizovať štruktúru svojej osobnosti. Predstav si, že si dom a že v priebehu rokov musíš prehodnotiť a modernizovať svoje prostredie – renovovať podlahy, steny, elektrické rozvody. Uistíš sa, že všetko je v najlepšom stave – opravíš, čo nefunguje, nahradíš zastarané novým, odstrániš, čo už nie je dôležité, a vylepšíš to, čo zostáva – cez nové nákupy alebo dekorácie. Inými slovami, urobíš všetko, čo je potrebné, aby si udržoval/a nové prostredie, ktoré je teraz určované Duchom, ktorý ťa teraz naplňa.

Medzitým ťa poháňa fenomenálna energia. Čo s ňou urobíš? Ako ju zvládneš? Tvoje vnímanie, inteligencia a schopnosti sú na vrchole, no telo – a možno aj osobnosť – ešte stále nevie, ako tieto zmeny spracovať.

Po takej dramatickej premene existuje prirodzená ľudská tendencia všetko opustiť – dať výpoveď, vyhodiť staré oblečenie, premiestniť nábytok, dokonca opustiť partnera. Ale pozor: to nie je zmena – to je reakcia. Inými slovami, znamená to len viac z toho istého.

Skutočná zmena si vyžaduje zrelosť, rozlišovanie a udržanie – nie impulzivnosť alebo únik.

To, čo cyklus ľudstva dnes vyžaduje vo všetkých oblastiach – od politiky a ekonomiky až po vzťahy a sexualitu – je tvorba nových foriem, pretože svet túži po novom. Či už ti postačí povrchová zmena, alebo túžiš po radikálnej premene, čoskoro zistíš, že sa v tom „topíš“ – a tento pocit je ešte umocnený novou úrovňou vedomia.

Po smrti ega, rovnako ako pri zrode nového života, prichádza učenie, objavovanie a adaptácia.

Počas minimálne troch mesiacov možno prejdeš fázou pokusov a omylov: budeš robiť chyby, cítiť sa otupene, odporovať, hnevať sa alebo dokonca upadať do depresie, a môžeš na seba v rôznych ohľadoch zabudnúť – neustále niečo naprávať a opakovane sklzávať do preháňania. No zakaždým sa postavíš znova. Taká je choreografia tohto sveta! Nauč sa, čo je chyba, čo je pokora (ktorá ti umožní ju rozpoznať) a čo znamená trénovať sval sebadisciplíny.

Bez hanby, klamstva či eufemizmov si priznaj, čo je v tebe. Pamätaj, že máš fenomenálne schopnosti; niektoré z nich sú ti dostupné ľahšie než iným. Dôležité je, aby si to vedel/a a začal/a vnímať „sebasabotáž“, ktorá

Duchovno nie je to, čo robíš, ale ako robíš to, čo robíš – teda úroveň Vedomia, s ktorou konáš vo svojom každodennom živote.

v tebe ešte pretrváva. Klamstvo už nie je možné, pretože teraz sa všetko od teba odráža.

Zjednodušuj. Už vieš, že pre teba existujú určité obmedzenia. Uvedom si, aký je tvoj štýl, čo ti ide a ako to robíš. Musíš prestavať svoju osobnosť a formovať charakter žiaka. To znamená spoľahnúť sa na schopnosti a sily, o ktorých vieš, že ich máš, identifikovať svoje obmedzenia a byť flexibilný – napokon sa opierať o svoje silné stránky, aby si vyvážil/a tie slabé.

Stále skúmaj tie spoločenské predstavy, ktoré ešte podporuješ bez rozmýšľania. Nepúšťaj sa do nemožného. Snažiť sa byť tým, čím nie si, vytvára napätie, ktoré ťa zablokuje a odvedie od toho, čo ti právom patrí: šťastie. Pracuj s tým, čo máš, a buď šťastný/á. Ak ťa iní nevidia alebo s tebou nechcú rásť, nemalo by ťa to trápiť. Môžeš urobiť len svoju časť.

NOVÉ ŽIVOTNÉ ZMLUVY

Čo chceš od života?

Aký život chceš odteraz žiť?

Ako ho chceš žiť?

Spíš si zoznam všetkých svojich základných aj menej podstatných túžob – všetky sú rovnako dôležité – a začni ich naplňať. Vnímaj ich ako Nové Životné Zmluvy, ktoré nahradia staré dohody, ktoré určovali tvoj doterajší život. Pamätaj, že život bez výziev a potešenia je nudný. Potrebuješ niečo, čo ťa udrží bdélého/ú a v strehu. Môže sa ti páčiť pohodlie, ale nechceš mať „vymazaný“ život. Keď túžiš po vzťahu, je to kvôli rastu. Najdôležitejší vzťah, ktorý teraz poznáš, je ten so sebou samým/samou. Predstav si presne, ako bude musieť tvoj duch prejavíť svoj plný potenciál, priprav sa na to a priťahuj to. Tvoja túžba a radostná Prítomnosť uvoľňuje energiu Zdroja pre teba. Prejav to, čo nosíš v sebe, tak ako to vieš len ty.

Tvoja túžba odhaľuje a určuje, na čo si sa narodil/a, kde a ako si sa narodil/a: či ako umelec/umelkyňa, vedec/vedkyňa, podnikateľ/ka, milujúca matka, oddaný otec, sociálny/a pracovník/čka, lekár/ka, právnik/čka, čistič topánok, baník alebo počítačový technik. Musíš prežiť ten vzťah, naplniť

túžby, ktoré nosíš, mať dieťa, po ktorom túžiš, byť úspešný/á a naplánovať si ideálny dôchodok – alebo, samozrejme, aj nemusíš, pokiaľ o nič z toho nestojíš. Nič, čo urobíš alebo neurobíš, nezniží hodnotu tvojho Bytia, keď žiješ život, ktorý si si zvolil. Bude to odraz toho, *kým si a kým si vždy bol/a*. Pretože si duchovná bytosť v tele z hmoty – a všetko je duchovné.

Svoju osobnosť budeš ďalej rozvíjať. Je to tvoje veľké dielo a teraz máš celý život na to, aby si sa mu oddal/a. Tvojimi nástrojmi sú tvoje intelektuálne a emocionálne schopnosti (ktoré sú u každého iné). Začni si teda všímať, ako funguje tvoj intelekt, ako reaguje tvoje emocionálne telo a objav svoju fyzickú vitalitu. Nepokúšaj sa o gymnastiku, ak je tvoj základný rytmus jemný a citlivý. Rovnako by si nemal/a cvičiť jogu, ak si gymnastom/kou – nebude to ladiť s tvojím temperamentom. Zároveň si však pestuj flexibilitu a neobmedzuj sa len na jeden typ aktivity.

Prestaň živiť strach; už ti neslúži ako výhovorka. Strach je príznak – nie je skutočný! Tvoja myseľ ho vytvára a hľadá spôsoby, ako ho ospravedlniť. Tvojou najvyššou prioritou by malo byť ovládanie emócií, impulzov a tela. Ideálom je spravodlivé a neutrálne vnímanie ukotvené v zdravom fyzickom tele. Telo generuje vitalitu, emócie kvalifikujú tvoje energie a myseľ ňa motivuje a poháňa.

Korekcia, ktorú máš uskutočniť, si vyžaduje starostlivú, objektívnu, inteligentnú analýzu a citlivosť. Pamätaj, že skutočná Inteligencia nie je automatická ani čisto intelektuálna; skús pocítiť kvalitu svojej Inteligencie. V momentoch zmätku si sadni a dýchaj, zisti, čo sa skrýva za tým, čo ťa znepokojuje, odstráň vonkajšie vplyvy a dovoľ si poznať. Dovoľ si vedieť – a pamätaj, že si na to potrebuješ dať čas. Najprirodzenejšie je, keď si sadneš so svojou Prítomnosťou, so svojimi sprievodcami, so svojou Inteligenciou a dovoľíš im, aby ti odhalili, čo potrebuješ. Najmenej prirodzené je to, čo si robil/a predtým: nechať svoju myseľ točiť sa v kruhu, presviedčať sa, že si neschopný/á, a prosiť iných, aby mysleli alebo konali za teba.

Konať neznamená *byť*. Tvoje konanie by malo vychádzať z toho, čím si: z toho, čo o sebe tvrdíš, z prvotného využitia svojich schopností a síl, zo zamerania svojej Inteligencie

—
Prestaň živiť strach; už ti
neslúži ako výhovorka.
Strach je príznak –
nie je skutočný!
—

a z riadenia svojich energií. Keď chceš zmeniť svoj svet, najprv sa pozri na seba a na svoju úroveň Vedomia, pretože od toho závisí výsledok.

Si dokonalý/á. Keď si si myslel/a, že si nedokonalý/á, vytvoril/a si si chybné vzorce správania, ktoré tento počiatočný predpoklad potvrdzovali. Ak očakávaš nepriazeň, dostaneš ju – ale ak sa plne rozpoznáš, svet ti odrazí hojnosť.

Tvoj svet ťa vždy odráža. Pamätaj na to. Ak stratíš tvár svojej krásy, NÁJDI JU znova. Pozri sa do zrkadla – cez všetky tie strašidelné príznaky myšlienkoforiem, ktoré už v tvojom živote nemajú miesto – a nájdí ANJELA. Nájdí SEBA.



ČASŤ PIATA

KARMA A

PROCES

SMRTI

„Sú ľudia, ktorí si myslia, že niekde v nekonečne, hore alebo vonku, existujú páni, ktorí nás po smrti budú súdiť, prinútiť nás zaplatiť za všetko zlé a zanedbané, čo sme spáchali, alebo nás odmenia za to, akí dobrí sme boli. Projektujeme si celú hierarchiu majstrov, ktorí rozhodujú za nás.“

ZULMA REYO, *Vnútoraná Alchýmia*

Zvyšok tejto knihy sa venuje múdrosti, ktorá môže pomôcť k hlbšiemu vnútornému pochopeniu procesu smrti ega aj fyzickej smrti. Najskôr sa sústredím na karmický proces, ako ho opisuje tibetská škola.

KARMICKÉ KOLESO

Ako už bolo spomenuté, neexistuje nič „tam vonku“, čo by nebolo aj vnútri. V skutočnosti tam „vonku“ nie je nikto. Predstavu, že existujú akísi externí sudcovia, si možno vytvárame v dôsledku čiastočného pochopenia tzv. Karmickej Rady, kde vystupujú učители, sprievodcovia a majstri, ktorí zastupujú každý z lúčov životnej energie, ktorú sme počas života používali alebo zneužívali.¹⁰

Tu je veľmi dôležité nezabudnúť, že si JEDNO so VŠETKÝM. V tomto zmysle si to ty – si jedno s učiteľmi, sprievodcami a majstrami. A práve preto nemôžeš klamať ani diskutovať sám so sebou.

Jednou z najnenápadnejších a najbežnejších rolí, ku ktorým sa v živote opakovane uchylujeme, je rola obeť. Inými slovami, zaujímame toxický postoj „zraneného/ej“ tvárou v tvár bolesti a zneužívaniu. Na určitej úrovni veľmi dobre vieme, čo robíme, keď si túto rolu zvolíme. Je jednoduchšie obviňovať iných za našu hroznú situáciu, než prijať obrovskú zodpovednosť za to, že sme si dané okolnosti do života pritiahli sami. Všetci počas tohto života zažívame bolesť a zneužitie; napriek tomu je na nás, či ostaneme bezmocnými obeťami, alebo sa povznesieme.

Žiaľ, život nie je len o zábave a hrách. Neprišiel/la si sem preto, aby si sa dobre zabával/a alebo bol/a jednoducho šťastný/á – to je ilúzia, ktorá sa neustále udržiava vo všetkých kultúrach, minulých aj súčasných. Skutočné šťastie má celkom inú povahu.

V skutočnosti si majstrom, ktorého úlohou je naučiť sa ešte väčšiemu majstrovstvu nad hmotou tým, že budeš príkladom a budeš slúžiť životu – aby sa život stal jednotou, Jednotou, v harmónii s Väčším Životom. Život ti nič nedlhuje; ty dlhuješ životu. Pokiaľ si to ľudstvo neuvedomí a nepochopí, bude aj naďalej vytvárať dnešný zlomený svet.

Môžeš si zvoliť, že sa staneš súčasťou prebiehajúceho duchovného vývoja ľudstva. Už teraz vidíš začiatok lepšieho sveta; s úsilím, oddanosťou a sústredením – akokoľvek najlepšie dokážeš slúžiť – môžeš

¹⁰ Pre viac informácií o lúčoch a životnej energii pozri knihu *Vnútorná Alchymia*.

—
Život ti nič nedlhuje; ty dlhuješ životu. Pokiaľ si to ľudstvo neuvedomí a nepochopí, bude aj naďalej vytvárať dnešný zlomený svet.
—



Karmické koleso

byť tým, kto zasadí semená a pretaví túto víziu do fyzickej reality, pozdvihujúc každý aspekt ľudského snaženia. Toto je pravý opak zaujatia role obete: čím skôr pochopíš povahu zranení v sebe a premeníš ich, tým skôr objavíš svoju skutočnú silu a zmysel. Dimenzionálne vedomie ti osvieti cestu. Vďaka perspektívam získaným prostredníctvom *Alchymického Zosúladenia* môžeš vstúpiť na tieto úrovne, požiadať o to, čo potrebuješ, a prijať potrebné poznanie. Ty, vo svojej celistvosti, túto moc máš.

V procese fyzickej smrti sa stretneš so sériou symbolov, ktoré ťa energeticky preveria. Svetlo a zvuk – tie najuniverzálnejšie jazyky – sa ti zjavia navonok aj vnútri. Plášť hustoty, ktorý ťa tu na Zemi zaháľuje, ti bráni prežívať nové sily života už teraz, ale v smrti ich budeš cítiť a jasne zažívať.

Zmyslom tohto skúšania je naučiť sa spravovať životné energie, sily a schopnosti eticky, v súlade s Jednotou.

Nie je to ani tak o tom, čo uvidíš, ale o tom, čo emocionálne objavíš – to môže byť zdrojom ľútosti. Ak si si nerozvinul/a schopnosť vnímavosti alebo si svoje dary zneužil, pocítiš vinu.

V smrti si bezmocný/á; niet izolácie, ani ničoho vonkajšieho, čo by ťa chránilo. Prichádzaš do priameho kontaktu s dynamikou samotného Stvorenia. Si zvyknutý/á ukrývať sa pod ochranným plášťom izolácie a zotrávať vo svojej zóne pohodlia. Avšak poznanie procesu, ktoré je tu načrtnuté, dáva moc tým, ktorí pochopia mechanizmy správy myšlienok a tvorenia. Je tvojou zodpovednosťou objaviť a pochopiť toto poznanie vo svojich hĺbkach a stať sa príkladom tohto učenia – inšpirovať a povzbudzovať ostatných, aby povstali do slávy a hĺbky života. V majstrovstve nám toto učenie dáva silu vyrásť do plnej výšky.

Nech rozpoznáš obrovské Svetlo v sebe a potvrdíš:

„Ja Som Sila Svetla!“

—
Keď miluješ celú svoju bytosť, si naplnený/á a bez závislosti. Si ukotvený/á v sebe, a práve z tohto miesta môžu ľudia vstupovať do skutočných vzťahov, aby spoločne slúžili spôsobom, ktorý má vplyv a prináša zmenu svetu.

Keď miluješ celú svoju bytosť, si naplnený/á a bez závislosti. Si ukotvený/á v sebe – a práve z tohto miesta môžu ľudia vstupovať do skutočných vzťahov, aby spoločne slúžili spôsobom, ktorý má vplyv a prináša zmenu svetu.

Ak si v tom stave sily a moci, inšpiruješ ostatných.

—
Príťahuješ to, čím si.

BARDO

Keď sa spätne pozrieme na celý text *Barda*, porozumieme jeho častiam.

Po tom, ako si si prerazil/a cestu *k bytiu* prostredníctvom smrti ega, si bol/a pripravený/á pozrieť sa na *Bardo* – druhú skúsenosť na Dráhe Vedomia. V tibetskej verzii *Barda* sa cesta za týmto svetom zjavuje ako pokušenia, priepasti a miesta, kde sa môžeš schovať sám/sama pred sebou. Toto je fáza, v ktorej mnohí padajú – najmä tí, ktorí sa nenaučili pravdu o procese smrti a zodpovednosti vlastného Bytia.

Realita Mysle

—
Ak nečelíš svojej
zodpovednosti tu, na
Zemi, budeš znovu
a znovu priťahovať
rovnaké alebo horšie
podmienky. Pred svojím
Duchovným Ja niet úniku.
—

Aj v každodennom živote čelíš podobným pokušeniam – vyhýbať sa bolestivým dôsledkom svojich činov a namiesto toho vyhľadávať pohodlie a zabudnutie. Rovnako aj v *Barde*, ak sa v tomto bode zľakneš, zostúpiš do automatickej inkarnácie alebo situácie, ktorá ti presne zrkadlí to, pred čím utekáš. Ak nečelíš svojej zodpovednosti tu, na Zemi, budeš znovu a znovu priťahovať rovnaké alebo horšie podmienky. Pred svojím Duchovným Ja niet úniku. Toto je skúsenosť, v ktorej sa stretneš s Realitou Mysle.

REALITA MYSLE

Realita Mysle sa počas väčšiny tvojej cesty Domov odhaľuje symbolicky ako vnútorná rekapitulácia tvojich mentálnych smerovaní. Pamäť celého života sa ti prehráva v obrazoch a pocitoch – ako zhrnutie všetkého, čo si prežil/a.

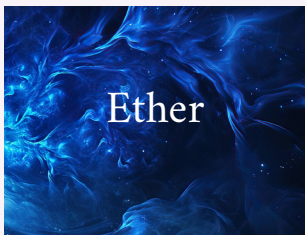
Je to ako spätné prehrávanie filmu, kde svetlo rozvíja všetky tvoje otlacky, aby ti zrekapitulovalo tvoju existenciu. Zvuky budú sprevádzať činy, sily a tendencie tvojho života – najmä projekcie túžob a odporov.

Pre toho, kto je už pripravený, nebude ťažké im čeliť a zachrániť silu a čistotu ukrytú v každej životnej energii.

SILY SVETLA

Sily Svetla v *Barde* reprezentujú nielen pozitívne aspekty vnútorných kvalít a schopností života, ale aj tie reakčné. Zjavia sa žiarivé farby vo svojej oslňujúcej sláve – veľmi intenzívne. Ak si však nezvládol/la životné lekcie, ktoré každá z nich ponúka, ich čistota ťa odrazí k nižšiemu svetlu, ktoré definuje podradnejší svet.

Nasledujúca ilustrácia zhrňa pozitívne a reakčné aspekty Piatich čistých svetiel a ich kombináciu v Dúhe, ktorú zažívate v *Barde*. Každé Čisté svetlo je reprezentované prvkami hmotného sveta: vzduchom, vodou, ohňom a zemou, spolu s éterom, piatym elementom (alebo kvintesenciou) a materiálom, ktorý vypĺňa oblasť mimo Zeme. Potom je tu Dúha: kombinácia všetkých svetiel.



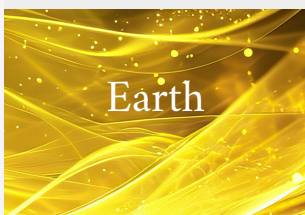
Indigovo modrá je Éter

a vo svojom pozitívnom aspekte predstavuje Múdrost, Vyrovnanosť, Láskavosť a Integráciu Ja. Jej reakčný prejav sa objavuje ako matné biele svetlo vychádzajúce z centra ega a prejavujúce pocit odlúčenia od všetkého a všetkých.



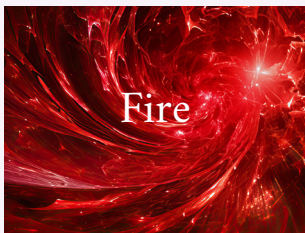
Krištálovo biela je Voda

a v jej pozitívnom aspekte predstavuje Tvorcu poriadku a foriem života, šťastia a naplnenia. Je zosobnená ako Vodca, Mediátor alebo múdry Bojovník. V reakčnom prejave sa javí ako olovovosivé svetlo – centrum násilia a nenávisťi. Zobrazuje vraha alebo obeť: obyvateľov pekelných svetov.



Lesklá žltá je Zem

a s toleranciou voči všetkým ľudským bytostiam ako svojim pozitívnym aspektom je láskyplná, cháповá a spravodlivá. Arogancia, pýcha a odmeranosť sú jej reakčné aspekty, prejavujúce sa ako dymovomodrozelené svetlo.



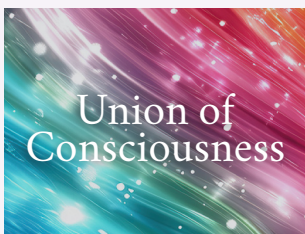
Rubínovo červená je Oheň

a predstavuje čisté rozlišovanie vo svojom pozitívnom aspekte, prejavené cez najvyššie úrovne vnímania. Naopak, všetky strachy a lútosti, neuhasiteľné túžby a vášne, neznesiteľné túžby a pripútanosti sú reprezentované jej reakčnými aspektmi. Toto je svet hladujúcich bohov a prejavuje sa ako nepriehľadné tehlovo červené svetlo.



Smaragdovo zelená je Vzduch,

ktorý predstavuje dokonalý rozum a schopnosť konať a pracovať veľkoryso pre dobro všetkých. Jej reakčný prejav je pohltý chamtivosťou, majetníctvom a je to svet žiarlivých bohov, „asurov“, vnímaný ako nepriehľadné matné zelené svetlo.



Dúha predstavuje spojenie Vedomia

s plne integrovanými všetkými pozitívnymi aspektmi Svetla v dokonalej múdrosti. Naopak, absencia dúhy je temnota – plná nevedomosti a bezvedomia, kde dominujú základné pudy vo svete hrubých síl.

Pre toho, kto sa vopred nepripravil, bude táto skúsenosť Čistých Svetiel zjavujúca. Schránka vašej materiálnej inkarnácie vás už nemôže chrániť pred realitou toho, kým naozaj ste, pretože ste zbavení všetkých ilúzií a umelých stavieb osobnosti, ktorú ste si vytvorili. Tieto vlastnosti budú sebaapreskúmané a budú sa javiť buď ako nedostatočné, alebo vyriešené. Aspekty vášho Ja, ktoré sa odhalia v *Realite Mysle*, si vezmete so sebou do ďalšej inkarnácie.

JEDNOTA S BOHOM

Na druhej strane, ak ste vykonali ťažkú prácu „smrti ega“ počas tejto inkarnácie a viete, že Boh je Jedno s vami a vy ste Jedno s Bohom (alebo Božským, Božstvom či Božskosťou), ste si vedomí reality svojho Duchovného Ja. V tomto bode je ako akt sebaochrany a zhromažďovania sily nevyhnutné odolať túžbe pohybovať sa smerom k niečomu alebo od niečoho. Jednoducho zostanete tam, kde ste, kým sa práca v *Barde* nedokončí. To znamená udržiavať stav Prítomnosti.

Mnohé starobylé tradície, ako mystické kresťanstvo, staroveký Egypt, ezoterický judaizmus, hinduizmus a tibetský budhizmus, učia návyk meditovať a vzývať vzorce, ktoré udržiavajú stav Prítomnosti. Ak pochádzate z takejto tradície, tieto modlitby alebo meditácie sú vám vrozené. Ak nie, potom odporúčam nasledujúce potvrdenie, ktoré som zahrnula do *Vnútornej Alchýmie*:

*Som dieťa Svetla. Žijem vo Svetle. Milujem Svetlo. Slúžim Svetlu.
Som vedený/á a chránený/á Svetlom. Požehnávam Svetlo.*

Toto je príklad dekrétu alebo afirmácie, ktorá vás udrží pevne ukotvených. Ide hlboko do duše. Toto je čas, aby ste sa držali svojej pravdy, ktorá vám pomôže na ceste k vášmu Obrozeniu alebo Znovuzrozeniu vo Svetle.

Znovuzrodenie



OBRODENIE A ZNOVUZRODENIE

Obrodienie je tretím zážitkom na Dráhe Vedomia. Tu sa učíte využívať úsilie a proces rozlišovania pri reformácii Vedomia. V tomto zážitku sa staré ego snaží vrátiť a vy prechádzate skúškou odolávania starým karmickým impulzom, z ktorých mnohé súvisia s pochopením sily túžby.

TÚŽBA

Vaše Obrodienie alebo Znovuzrodienie je určené vibračnou frekvenciou vašej túžby. Toto je extrémne dôležitý, no pre väčšinu ľudí ťažko uchopiteľný koncept. Ako bolo spomenuté, počas potenciálne dlhého obdobia v *Barde*, kde čelíte Svetlu Pravdy a Lásky pri smrti ega, budete priťahovať to, čoho sa bojíte alebo po čom túžite.

Čokoľvek, na čo myslíte alebo po čom túžite, sa stáva zameraním vašej povahy pri opätovnom vtelení – či už je to hnané vašimi najväčšími strachmi alebo najjednoduchšími túžbami. Preto je dôležité si zapamätať, že:

Vy si vytvárate svoju vlastnú realitu.

Ak máte vhodnú duchovnú disciplínu a výdrž, toto sa dá určiť vedome – alebo vo vašom znovuzrození. Nevedome vás povedie to, s čím ste sa nevyrovnali počas fázy smrti ega v *Barde*.

Priťahujete presne to, čoho sa bojíte alebo po čom túžite.

Túžba vás povedie jedným či druhým spôsobom a v tom spočíva jej použitie. Vedome si môžete uchovávať v mysli typ života a druh sveta, ktorý si želáte. To sa v tom plodnom okamihu otláči do éterov života a stane sa.

Tento proces možno podporiť modlitbou, mantrou alebo čímkoľvek, čo vám príde prirodzené – privolaním objatia vášho Strážneho Anjela za vami, uznaním svojho Anjelského Ja, alebo obrazom slnka či kvetu v srdci ako inšpiráciou.

Je to vedomý proces výberu a rozlišovania, v ktorom určujete, na čom vám najviac záleží. Staré ego sa až do poslednej chvíle bude snažiť testovať zvyšky karmických impulzov, takže musíte zostať pevní až do konca.

KARMICKÉ IMPULZY

Túto tému by sme teraz mali preskúmať podrobnejšie. Tak ako každý z nás, aj vy máte svoje vlastné konkrétne karmické impulzy, ktoré vznikli počas vašej súčasnej inkarnácie ako sklon k niečomu alebo proti niečomu. Napríklad, ak máte tendenciu k lenivosti, potom sa lenivosť objaví a bude vás počas obrodzenia alebo znovuzrodenia ovplyvňovať. Môže sa to dokonca prejavíť ako túžba, aby smrť bola večným spánkom.

Karmický impulz – ten návyk, ktorý ste si vytvorili v stave oddelenosti – sa bude neustále vracaa a testovať vás. Dokonca aj nevraživosť sa môže vrátiť, a práve preto toľko starobylých náboženských tradícií kladie dôraz na odpustenie – aj tým najhorším nepriateľom. A všetka bolesť, ktorá sa udiala v tomto aj v predchádzajúcich životoch, musí byť uvoľnená.

Môžete sa spýtať: Ako môžem odpustiť masovému vrahovi? Ak nie ste zaslepený/á bolesťou a hnevom, možno začnete chápať, odkiaľ prišli sily, ktoré takéhoto človeka hnali k hrozným skutkom; potom možno dokázate vytvoriť lásku, súciti a odpustenie. Energia vytvorená odpustením vytvára pole súcitu, ktoré bude danú osobu obklopoovať, až kým v nejakom budúcom čase toto pole neprijme a nedosiahne vykúpenie.

Hnev vytvára obal, rovnako ako strach. Musíte identifikovať tie svoje.

Každá z vašich karmických tendencií vytvára okolo vás obal; spolu môžu vytvoriť blokádu, ktorú nič nedokáže preraziť a ktorou len ťažko prenikne aj milosť, ktorá neustále prúdi zo Zdroja. To vysvetľuje, prečo sa ľudia pýtajú: „Kde je Boh? Volám Boha, ale neprichádza pomoc.“ Odpoveď je, že vám nikto nemôže pomôcť, ak nie ste otvorený tejto pomoci alebo ak si držíte zášť okolo seba. Môžete byť taký/á zatvrdnutý/á vo vlastnej obrane, že nedokázate prijať milosť, ktorá je vždy dostupná.

PUSTENIE A PRÍŤAHOVANIE POZITÍVNEJ ENERGIE

Obrodzenie alebo Znovuzrodenie v posmrtnom živote je príležitosťou na pustenie strachov a túžob, a zároveň prostriedkom na príťahovanie a ukotvenie energií, ktoré chcete pestovať vo svojom budúcom živote. Je to čas regenerácie, stiahnutia sa a múdreho výberu. Je to aj možnosť znovu preskúmať zmluvu medzi vašim fyzickým telom a Zemou, ktorá vám požíčiava svoje štruktúry na výstavbu a udržiavanie vášho fyzického tela.

—
Energia vytvorená odpustením vytvára pole súcitu, ktoré bude danú osobu obklopoovať, až kým v nejakom budúcom čase toto pole neprijme a nedosiahne vykúpenie.
—

Keď je fyzické telo očistené, pretože ste duchovne prebudení, v procese smrti ega hľadíte na svoje telo so súcitom. Je to čas oceniť všetku krásu a dokonalosť, ktorú vám ponúka. Je to moment, keď ho môžete požehnať a uzdraviť – chvíľa vďačnosti za príležitosť vtelenia. Môžete si potvrdiť:

Vrátim sa do zdravého a pružného emocionálneho, mentálneho a fyzického tela.

Môžete sa rozhodnúť znovu vstúpiť do jasného a bdélého mentálneho rámca, spojiť sa s dokonalosťou vo vnútri tela – so svojim Duchovným Ja – aby ste vtlačili fyzickému ja nový vzorec.

Je na vás, aby ste využili to, čo ste sa naučili, a aby ste si zapamätali a uchovali ten najčistejší a najdokonalejší obraz, ktorý je verný vášmu Duchovnému Ja.

Vaše Duchovné Ja si pre vás želá len krásu a dokonalosť. Poskytne vám všetky nástroje, ktoré potrebujete na prejavenie týchto kvalít, ak sa len na chvíľu zastavíte v tichu a pokoji. Existuje celá hierarchia duší, ktoré vám chcú pomôcť – ako váš bezprostredný Učiteľ alebo Sprievodca, spolu s inštruktormi a priateľmi pôsobiacimi pod týmto Sprievodcom. Potom sú tu ľudia podobní vám, ktorí sa k vám približujú, hoci nie sú vo fyzickom tele – všetci cítia a dúfajú vo váš úspech. A sú tu aj tí, ktorí sa tak ako vy učia učiť. Všetky tieto duše sa budú snažiť vás viesť a pomáhať vám.

—
Vaše Duchovné Ja si
pre vás želá len krásu
a dokonalosť. Poskytne
vám všetky nástroje,
ktoré potrebujete na
prejavenie týchto kvalít,
ak sa len na chvíľu
zastavíte v tichu a pokoji.
—

ROZLIŠOVANIE A ROZVOJ

Počas zážitku v *Barde* ste – hoci aj podprahovým spôsobom – pochopili, aké sily sa vo vás ukrývajú a ktoré môžete aktivovať skrze Inteligenciu – Prítomnosť. Teraz ide o to, posilniť vnútorné videnie, ktoré je zamerané viac na celok než na detaily alebo útržky reality, viac na potenciál a pôvod než na aspekty prejavenej mnohorakosti.

Teraz, keď intuitívne vnímate, ako tieto prvky ovplyvňujú váš hmotný svet, pochopili ste podstatu veľkého zákona prejavenia:

*Vytvárate to, čo si predstavíte – v takej miere
a na takej úrovni, ako tomu veríte a čo potvrdzujete.*

Každé prejavenie začína správou a moduláciou vašich energií alebo síl. Ideálne podmienky vznikajú z emocionálnej stability a sily presvedčenia.

Od tohto momentu sa váš život môže stať vedomým a zámerným činom. Máte schopnosť vnímať a vytvárať reality. Najlepší nástroj, ktorý máte, je *Alchymické Zosúladenie*, ktoré vedie k zážitku Elektronickej Slnecnej Prítomnosti a k prístupu k najvyššej možnej energetickej frekvencii pre vaše bytie a svet. Z tejto perspektívy, pričom si udržiavate rovnováhu na fyzickej a psychologickú úrovni, môžete vizualizovať a potvrdzovať to, čo si želáte prejavíť – bez toho, aby ste dali priestor strachu alebo pochybnostiam.

V medziludských vzťahoch vám *Alchymické Zosúladenie* umožní vnímať druhých neutrálne. To vám pomáha zotrvať vo svojom Vedomí a prebývať vo svojej skutočnej identite, ktorá je nad osobnosťou a jej vplyvmi. Nemôžete zmeniť nikoho iného ani nič iné okrem seba, ale môžete priťahovať to dobré a plodné, vyhnúť sa zmätku a rozlišovať, čo funguje a čo nie. To si vyžaduje vytrvalosť, usilovnosť, prax a predovšetkým trpezlivosť.

Toto zosúladenie aplikujte najprv na seba a potom na svoje vzťahy; ostatní budú reagovať na to, ako ich vnímate. Rozpoznajte osobnosť aj podstatu druhého človeka – buďte opatrní voči prvej a dôverujte tej druhej.

Pustiť minulosť nemá zmysel, ak neobjavíte, čo znamená žiť v prítomnosti. Samotná nadvláda mysle nestačí na to, aby ste uskutočnili zmenu – myšlienka sa musí spojiť s telesnou vitalitou a citmi, ak máte prejavíť frekvenciu, ktorú hľadáte.

Základná dynamika je založená na afirmácii spolu s úmyselnou a vedomou moduláciou emocionálnych a mentálnych energií v harmónii.

Ak sa chcete vyhnúť návratu k vzorcom Kolesa Karmy, musíte nasledovať Zámer. Je naivné a arogantné veriť, že môžete robiť čokoľvek len preto, že máte čisté srdce. Myseľ musí byť vycvičená, aby poslúchala impulz Vyššej Inteligencie a nie zmyslov. Vaším cieľom je udržať vnímanie na vyššej neutrálnej úrovni, aby ste mohli získať prístup k svojej skutočnej Inteligencii ako Vedomi.

—
Rozpoznajte osobnosť
aj podstatu druhého
človeka, buďte
opatrní voči prvej
a dôverujte tej druhej.
—

REINKARNÁCIA

Reinkarnácia označuje vstupný bod, keď sa vraciate do tela a naplňate ho milosťou života zo Zdroja. Je to moment, keď dýchate a implantujete myšlienky, ktoré ste si stanovili vo fáze Obrodzenia v *Barde*. To si vyžaduje ovládanie energie. Vašou úlohou je udržiavať neustálu pozitívnu stabilitu bez príťažlivosti alebo odporu, pričom myseľ a emócie ostávajú zamerané na záverečný akt znovustvorenia sa, ako bolo opísané vyššie.



LET LÁSKY: MEDITÁCIA O TÚŽBE

Nasledujúca meditácia môže slúžiť ako pomôcka na prácu s pozitívnymi túžbami a ich presmerovanie po procese smrti ega.

*Všetko sa začína v Matke všetkého ako Pocit
Vízia bez stredu
nepochopiteľná možnosť*

*prúdiaca do
cesty Lásky-Túžby
lúč nekonečného diamantového svetla
priesvitné odtiene farieb
dýchanie
padajúce v pôvabnom rytme
formy intenzívne
pulzujúce
ničota a všetko
ešte nevedomé*

*Víchor
večný stred a okraj
vyjadrujúci
Bytie
usmerňujúce
priesvitné súzvuky
amplitúdy, rytmické kadencie
vnímanie mnohosti
odtiene svetla*

rezonancia
trvalý vzťah
zhmotňujúci (sa)

Zjednotenie
reprodukcia a ladenie
toto a tamto
nekonečné možnosti
Vôľa Byť ako túžba
verzie Ja ako rôzne chute
rozširovanie a sťahovanie
priestor vytvorený
vzdychom
premena, uspokojenie a potešenie
túžba
hra žiariaca v hľbokej, skrytej kapsičke

INKARNÁCIA

Ponorenie sa do konkávnej prázdnoty
pristávanie
ponorené v textúrach Zeme
svet navrhnutý
extáza tanca a novozrodených zmyslov
prenášanie, zhmotňovanie
formulovanie
stávanie sa myšlienkou
mysel sa rozvíja
v tvaroch túžby
cítanie
prepletanie

Matka-Pocit sa vylieva do piesne
harmonické dojmy
podvedomá skúsenosť
udržiavaná v zdanlivej kontinuite
vytváranie bohatstva možností
hojnosť, sila

zdokonaľovanie, uchovávanie, pozdvihovanie
ponáranie sa opäť
prvotná plynulosť
hmota-priestor, nekonečný zdroj
umelecké diela
rozmanitosť, polarity sa odrážajú, dávajú zrodenie sebe

Telo
hmatateľný produkt inšpirácie
konzumuje
znovu tvorí
oslobodzuje sa
len aby vytvorilo
ďalšie putá
spájanie schopností
znovu vytvára a vyvoláva skúsenosť duše
každý okamih a každý dych
realita
jedna sila vyvoláva väčšiu

Drobné výtvary privolávajú
spojené sily zeme, vody
ohňa a vzduchu.
Každý
vesmír
spolu
galaxia
vnútri – navonok
počiatočná cesta znie ozvenou
v štruktúrach, rytmoch
a nepredstaviteľných vesmíroch
objavujúcich samých seba vo vnútri

Srdce, stred Stvorenia
poslušné
Slnečný princíp
upevňuje ilúzie

identity
prispôsobuje a uplatňuje
tká Mayu
trblietavé fascinácie
uložené do dôverných vzorcov
ľudstvo
získava jedno zameranie a ďalší
oddelené a odlišné

Sila poháňa
prikazuje, dominuje
hrá sa
na to, že ovláda, podriadené
telá sa priťahujú, no nespývajú
rezonancie sa menia, bez toho aby zažili symfóniu
až do vyčerpania
zjavná konkrétnosť
sa kľže do vôd Prameňa
večného domova
večného Vedomia
znovuzrodenie

PLNOSŤ, VYJADRENIE DUŠE

Pôvodná Cítiaca Inteligencia
odetá v nespočetných priehľadnostiach
ako mnohé tvary, hlboké
priestranné, pružné
Matka-Pocit splieta prejav zo Seba samej
udrzuje dušu
Bytie
architekt svetov
osobná vôľa, božská Vôľa
hmotný impulz najvyššej Sily
linearita sa spája s koncentrickosťou
vládne koordinácia

JA SOM všetko. Jedno. Jednota.

*V rovnováhe, pokoji
súlady
Životné centrum
sa rozširuje
dokonalá zhoda s lunárnou silou
čo je Hore, je aj Dole
prvotná hmota bez napätia
prúdi v živých prúdoch
inštinktívny prístup k Prameňu
sa nekonečne znovuzroďuje
Plán je naplnený*

*Koordinácia, jednota zámeru
Stvorenie
rozpúšťajúce priestor a čas
v časticiach
sloboda, celistvosť
Túžba a Sila
vrchol
cez čítanie
Čítanie
Láska cez milovanie
odpočinok v dokonalom Pokoji
ako na Začiatku, no inak.*



ČASŤ ŠEŠŤ

PRÍLOHA

Väčšina tradícií učila, že existuje len jedna Pravda a že je zároveň Inteligenciou a Láskou: veľkými zjednocujúcimi silami stvorenia. Rovnako existuje len jedna Prítomnosť, jedna Vyššia Inteligencia, jedna moc: absolútna nekonečná realita.

ZHRNUTIE STAROVEKEJ MÚDROSTI O SMRTI A ZNOVUZRODENÍ

Z čisto materiálneho hľadiska bola nazývaná „ničotou“, no z pohľadu Vedomia je tá istá realita „všetko“ – *všetko, čo je*. Inými slovami, táto vznešená realita nie je len ďalšou vecou medzi mnohými inými, ale samotným Bytím, ktoré dáva Bytie všetkému stvorenému.

—
Vedomie je jemná korunujúca frekvencia Inteligencie. Keď sa stelesní, je uzavreté v pomalších, hustejších rytmoch a dáva život, Inteligenciu a inšpiráciu hmote, ktorú vytvára a obýva. Každý život je udelený na rôzne dlhý čas v konkrétnom tele na účely učenia, vykúpenia, učenia iných alebo jednoducho na odpočinok a hru. Počas hlbokého spánku, ak nie je narušený osobnými starosťami, duše vystupujú do takej dimenzionálnej úrovne, ktorú si svojím vývojom zaslúžili, a potom sa po prebudení vracajú do tretej dimenzie. Inými slovami – spánok je malá smrť. Podobne každá intenzívna vrcholná skúsenosť – ako radosť, šok, bolesť, strach či vzrušenie – odhaľuje úroveň energetickej intenzity, ktorá vyvoláva zvýšenie vibračnej frekvencie nad bežný rytmus v hmote.

—
Vedomie je jemná korunujúca frekvencia Inteligencie. Keď sa stelesní, je uzavreté v pomalších, hustejších rytmoch a dáva život, Inteligenciu a inšpiráciu hmote, ktorú vytvára a obýva.

Je dôležité si uvedomiť, že osobnosť je odlišná od duše. Duša predstavuje celok integrovaných životných lekcií naučených počas stelesnenia; je preniknutá Inteligenciou prostredníctvom svojho kontaktu s vyššími sférami. Osobnosť je, naopak, dočasným výtvarom duše a viaže sa iba na jeden konkrétny život, účel a poslanie. Skúsenosť fyzickej smrti sa týka predovšetkým osobnosti. Počas tohto procesu duša jednoducho čaká, kým sa osobnosť neoddelí od svojej sebou vytvorenej identity a nemá čo robiť až do momentu nového vtelenia. Ak a keď sa osobnosť naplní vlastnosťami duše, vzdá sa svojej sebou vytvorenej identity a oslobodí sa z ťažkopádnych pút hmoty, aby mohla žiť a konať z vyšších dimenzionálnych úrovní. To zodpovedá tretej fáze procesu zomierania.

Starovekí ľudia to vedeli. Napríklad Egypťania verili, že po smrti sa srdce zosnulého váži na váhe Maat (Spravodlivosti) s pierkom na druhej miske váh. Ak srdce váži viac ako pierko, tá osoba nemôže vstúpiť do slobody duchovného sveta, ale musí blúdiť v podsvetí, kým sa nadbytočná váha a hustota nerozpustila. Na Východe sa táto váha nazýva karma. V kresťanstve sa stotožňuje s hriechmi, ktoré vytvárajú peklo. Jediný spôsob, ako túto situáciu zmierniť, je stiahnuť energie, ktoré sme uložili do pripútanosti k hmote. Je to preto, že keď zomrieme, jediné, čo skutočne

„zomrie“, sú naše výtvyry – nahromadené osobné túžby a strachy za celý život. Inými slovami, zem sa musí vrátiť zemi a Vedomie Absolútnu.

STAROVEKÉ POŇATIE REALITY

Staroveké texty o smrti spájajú stvorenie s dynamikou ľudského života a pomáhajú nám rozoznať rozdiel medzi Vedomím a substanciou (hmotou), ktorú nosí vo vtelení. Mechanická štruktúra ľudskej bytosti je chápaná ako zložená z rôznych síl a energií, ktoré interagujú na viacerých úrovniach vesmíru.

Keďže väčšina ľudstva žije bez poznania základnej Pravdy – najmä čo sa týka uvedomenia si vlastného Ducha ako Zdroja – veria, že potrebujú niekoho alebo niečo zvonku, čo im poskytne silu a autoritu, o ktorej si myslia, že im chýba. Preto proces smrti pôvodne často odkazoval na sprostredkovateľa – náboženskú tradíciu, gurua, šamana alebo iný prostriedok, ktorý by reagoval na potreby zosnulého a poskytol mu vedenie, nádej a silu. Pre niektorých sa, v živote aj po smrti, tento sprostredkovateľ javí ako anjel, ktorý si zapisuje každú ľudskú myšlienku, pocit a čin. No tým, ktorí sú pripravení, sa zjavuje samotná duša – najvnútornejší hlas, ktorý neustále pripomína: „JA SOM, KTORÝ SOM.“

Myslenie starovekého sveta sa veľmi odlišovalo od nášho. Neexistoval v ňom skutočný pojem subjektívneho osobného sveta či intelektuálnej orientácie mysle ani rovnaká potreba súkromia pred chaosom každodenného života. Namiesto toho trávili čas štúdiom síl, energií a komunikácie medzi hviezdami, ako aj princípov posvätnnej architektúry a vedy o prejavovaní a dematerializácii. Pre nich boli tieto poznatky rovnako dôležité a reálne, ako sú pre nás dnes anatómia a fyziológia. Kultúry ako Egypťania, védski Indovia, Mezoameričania a pôvodní obyvatelia troch Amerík rozumeli energetickej štruktúre tela a mysle a ich príbuznosti s kozmológiou. Na rozdiel od modernej spoločnosti bola ich inteligencia holistická, analogická a koncepcná. My sme dnes skôr analytickí, kategorizujúci a personalistickí.

Ako dôsledok úplného pohltienia hmotným zážitkom odovzdávali starovekí ľudia Pravdu senzoricky – prostredníctvom rezonancie a energetickeho nasiaknutia hmotných objektov. Napríklad stavali chrámy v synchronizácii s geodetickými líniami, ktoré boli zosúladené s hviezdami. Rôzni bohovia, ktorí tieto chrámy obývali, symbolizovali

elementárne sily živočíšnej a minerálnej ríše, ako to bolo zjavné v ich architektúre.

Prvky a iné prírodné sily sa stali „Neter“ – rôznymi bohmi. Egypťské kráľovstvo vnímalo samo seba ako jednotné telo s jedným stanoveným účelom: poskytnúť prototyp univerzálneho učenia, podobne ako ho predtým poskytli východné indické védské cykly. Hoci zachované egypťské texty, ktoré sa stali základom západnej histórie, sú len fragmentárne, postačujú na to, aby prebudili našu intuíciu. Podobné učenia sa zároveň našli aj v Amerikách. Energia získaná a vyžarovaná z týchto čias je obrovská a pretrváva dodnes.

—
Keď sa celá skupina
zameriava na Ideál, je
schopná pracovať na
viacerých úrovniach,
rovnako ako to
dosahovali Egypťania.
—

Dnes, keď je čo i len jeden človek v súlade so svojím vyšším dimenzionálnym Ja napojený na Pravdu, je účinok exponenciálny. Keď sa celá skupina zameriava na Ideál, je schopná pracovať na viacerých úrovniach, rovnako ako to dosahovali Egypťania. V staroveku takéto schopnosti zahŕňali nadmentálnu prax konštruovania a implantovania reality. Skôr, než sa hmota vytvarovala do konkrétnej formy, sa najprv na veľmi vysokých frekvenciách premietol jemný mentálny odliatok – nie z fyzickej, ale z mentálnej substancie – cvičenie podporované hviezdami a pozemskými silami. Aj po tisícoch rokov tieto frekvencie stále vyžarujú z kamenných štruktúr, ktoré po sebe zanechali. Fyzická hmota môže podliehať skaze, no éterická substancie, ktorá hmotu podkladá, nie. To isté sa deje pri smrti – podobne ako vyžarovanie z týchto chrámov, frekvencie ľudského života naďalej rezonujú aj po oddelení a rozpade fyzickej formy.

V tomto duchu starovekí ľudia pripravili cestu k identifikácii a správe životných síl prostredníctvom dôsledného pozorovania sveta. Otlačky, spomienky a dokonca aj presvedčenia boli pre nich hmatateľnou realitou, ktorú bolo možné vnímať, a ich výtvary v materiálnej tretej dimenzii sa stali miestom na štúdium týchto javov. Ich iniciačné centrá, známe aj ako Školy Mystérií, boli miestami, kde sa človek učil využívať silu mysle ako Vyššej Inteligencie. Tam študenti objavovali svoju vlastnú schopnosť vyvolávať a vtlačiť formám životnú silu, a tak pokračovali v tajomstvách, ktoré tieto civilizácie poznali. To je aj jedným z cieľov našej vlastnej Školy Vnútornej Alchýmie Vedomia.

STAROVEKÍ EGYPTĀNIA

Staroveká egyptská civilizácia bola vybudovaná s vedomím dynamiky vyšších dimenzií. Živým boli dané inštrukcie, ako žiť vo väčšom univerze, a mŕtvym boli ponúkané rituály a varovania. Ich kniha pre mŕtvych, *Kniha života*, ukazuje, že rozumeli aspektom fyzického, astrálneho a duchovného života. Záverečné knihy tohto kompendia mapujú jednotu nášho života so snečným a lunárnym univerzom. Inými slovami, jednotlivec (rovnako ako planéta) odrážal celý kozmos, ktorý sa zrkadlil v mužovi a žene. Osobné vedomie bolo určované kozmologickými, astronomickými a prírodnými zákonmi. Tým sa zároveň minimalizoval vplyv odchyľujúcich sa osobných vôlí.

Ďalší zásadný text, *Egyptská kniha mŕtvych*, pozostáva z ôsmich zväzkov vytvorených v rôznych obdobiach bohatej starovekej histórie. Každý z nich obsahuje vysoko komplexné rituály, ktoré predstavujú odlišné fázy, ktorými musí prejsť ľudské vedomie. Jej symbolika sa líši od



Egyptānia

tibetského ekvivalentu, pretože jej poslaním bolo učiť celé ľudstvo, nielen úzku elitu.

Počiatočná fáza, opísaná v prvom zväzku, pozostáva z invokácie mien sily pre každý aspekt prírodného a kozmického života (v rámci *Vnútornej Alchýmie* je táto fáza zjednodušená opakovaným vyvolávaním *Alchymického Zosúladenia*). Toto obdobie pokrýva prvé štyri až päť dní práce.

Druhá fáza, nachádzajúca sa v *Knihe jaskýň*, hovorí o šiestich procesoch či premenách v príbehu Usira, božsko-ľudského modelu. Táto fáza je momentom, keď sa obnovuje sila Svetla – ktorá transformuje a regeneruje hustú hmotu. Tieto dve fázy spolu predstavujú prechod od hrobu k slnku alebo k Zdroju. Ilustrujú cestu smrti a znovuzrodenia v jej úplnosti – cestu od bežného života vo vzťahoch k životu budúcich možností.

Nasledujúce dva zväzky sa zameriavajú najmä na kozmológiu. S výnimkou zriedkavých prípadov na takýto druh poznania v našej spoločnosti niet miesta, pretože je podmienená zúrivým pocitom náhlenia. V našej vlastnej práci sa tieto fázy nezahŕňajú, okrem občasných náznakov.

Tretí zväzok opisuje rôzne dvere a prekážky, s ktorými sa Duch stretáva na svojej ceste. Plaviac sa cez nebeskú rieku, Duch prechádza dvanástimi dverami stráženými hadmi – symbolmi múdrosti – a ich príslušnými pokušeniami. Začínajúc na Západe, oblasti smrti a temnoty, pokračuje cez skúsenosti reprezentované štyrmi archetypmi: Ra, Sutech (Set), Hor a Sachmet. Za nimi sa nachádza piata brána, ktorá ukrýva posvätný oheň premeny. Ak sú všetky tieto skúšky úspešne zvládnuté, nastáva regenerácia a znovuzrodenie. Potom Duch vstupuje do astrálnej roviny emócií, kde rieši konflikty spôsobené Svetlom a Temnotou.

Štvrtý zväzok, *Kniha posvätnej kravy*, obsahuje Legendu o zničení ľudstva a predstavuje prostriedky na zničenie kozmických hadov, ktorí bránia ceste Ra, slnka. Toto sa dosahuje prostredníctvom rituálnej ochrany a zabránením prenosu magickej moci. Známy vplyv osobnej vôle – sebeckosti osobnosti – je tu opísaný s detailným a rozsiahlym procesom, akým sa na nej pracuje prostredníctvom vedomej smrti.

Piata kniha, nazývaná *Kniha skrytej komnaty* alebo *Amduat*, opisuje fázu, v ktorej sa človek presúva cez svet temnoty. Toto dielo pozostáva z iniciačných procesov a uplatňovania čistej mágie. Obsahuje tiež

iniciačné kľúče: dvanásť kapitol pre každú z dvanástich hodín noci spolu s dvanástimi posvätnými menami. Štvrtý a piaty zväzok učia o využití sily, ktorá otvára príchod do kozmickej existencie. Vo *Vnútornej Alchýmii* tento stupeň predstavuje čisté ticho; novo zosnulý komunikuje so svojou Vnútornou Prítomnosťou a otvára konkrétnu bránu zodpovedajúcu jeho individuálnemu vývoju a energiám.

Šiesty a siedmy zväzok sa navzájom paralelne dopĺňajú. Prvý sa týka dňa, druhý noci. Spolu opisujú znovuzrodenie slnka a mapujú dennú a nočnú oblohu. Vo *Vnútornej Alchýmii* tieto diela zodpovedajú posledným dvom fázam procesu umierania, v ktorých je novo zosnulý vedený do svojho ďalšieho vtelenia. Vymedzením reálnych hraníc a spoznaním nových potenciálnych ciest môže vtelená duša prežiť život s väčšími možnosťami.

Posledný zväzok, *Knih Zeme* alebo *Knih Aker*, sa zhoduje s fázou Zeme, ktorá sľubuje nové vedomie. Zahŕňa minulosť aj budúcnosť. Aker, predstavovaný dvoma levími hlavami víta slnko a symbolizuje spojenie protikladov ukutých v zlate transmutácie – výnimočný alchymický symbol. Rozdelená na štyri časti rozpráva Aker o zrode hviezdy: alchymickej premene človeka na člena hviezdneho kozmického kráľovstva.

TIBETSKÁ TRADÍCIA

Podľa tibetskej tradície po smrti „Prvé Vedomie“ vyvoláva počiatkový stav najväčšieho vzostupu. Odtiaľ sa proces postupne presúva cez rôzne dimenzie Bytia, hľadajúc prvky, ktoré najviac rezonujú s novo zosnulým, a nakoniec sa usadí na najznámejšej a najmenej odporujúcej úrovni. Na tomto nižšom napätí a výške sa objavuje „Druhé Vedomie“, teda vedomie „JA SOM“. To označuje koniec prvej fázy cesty Ducha. Až do tohto bodu ľudské vedomie prechádza vyššími dimenziami bez toho, aby si ich plne uvedomovalo.

Teraz začína druhá fáza – „Realita Mysle“. Toto obdobie môže subjektívne trvať celé dni, hoci presná dĺžka sa líši u každého jednotlivca. Počas tejto fázy sa pamäť života prehráva v sérii obrazov a vnemov. Pre tých, ktorí už precitli do svojej podstaty ako Vedomie, tieto epizódy nepredstavujú ťažkosť. Rôzne druhy vedomia – z nich každé reprezentuje iný element – konfrontujú Ducha. Objavujú sa svetlá, symboly, obrazy

Vymedzením reálnych hraníc a spoznaním nových potenciálnych ciest môže vtelená duša prežiť život s väčšími možnosťami.



Tibetania

a zvuky, ktoré ilustrujú a vyvolávajú celý život činov, síl, sklonov, odporov a túžob.

Táto druhá fáza sa dá rozdeliť na ďalšie dve etapy. Najprv duša túži splynúť s energiami alebo svetlami, zatiaľ čo inštinkty osobnosti tomuto popudu odolávajú. Potom zosnulý upúšťa od tohto vnútorného boja a pasívne prijíma to, čo vníma. V tomto bode sa často vyvolávajú bytosti, postavy alebo spomienky – mnohé náboženského charakteru – ktoré majú pomôcť v tejto konfrontácii.

Medzi druhou a treťou fázou môže byť subjekt vedený sprievodcami alebo učiteľmi do centier učenia, buď za účelom výcviku, alebo odpočinku po traumatickom živote.

Recitačné praktiky Tibeťanov sa taktiež líšia od egyptských. V egyptskej kultúre trvali obrady pre zosnulých celý rok a konali sa počas špecifických sviatkov. Naproti tomu recitácia tibetského *Bardo Thödol*

(známeho na Západe ako *Tibetská kniha mŕtvych*) trvala štyridsaťdeväť dní. Počas tohto obdobia blízki sprevádzali zosnulého rôznymi „realitami“, ktoré ho konfrontovali. Keďže jemné zmysly zosnulého sú pohltené intenzívnymi víziami, bolo nevyhnutné, aby príbuzní poskytli vodivú niť prostredníctvom zvukov a vnemov v monotónnom, opakujúcom sa a nepretržitom rytme. Počas prvých dní sa recituje priamo do ucha zosnulého; neskôr sa pokračuje doma alebo na známom mieste.

AZTÉKOVIA

Aztécka tradícia sa podobá šamanským rituálom kultúr bojovníkov, ako boli Inkovia, Japonci či Vikingovia. Verili v nebo a peklo, no osud zosnulého nezávisel od toho, ako žil, ale od toho, ako statočne zomrel. Konkrétne tí, ktorí zomreli v boji, boli obetovaní alebo zomreli pri pôrode, mohli spoľahlivo očakávať vstup do Domu Slnka na Východe. Ich telá sa preto spaľovali, aby mohol Duch voľne vystúpiť týmto konkrétnym priechodom do neba. Verilo sa, že po štyroch rokoch sa vrátia na Zem v podobe kolibríka.

Ostatní však boli pochovaní do zeme, pretože tá sa považovala za bližšiu k pekle. Pre Aztékov bol tento podzemný svet severu miestom púští a divokých vetrov, ktorému vládol boh Mictlantecuhtli – nosil lebkovú masku a brnenie z ľudských kostí. Aby sa duša dostala do tohto sveta, musela prejsť cez osem pekelných vrstiev, z ktorých každá bola ťažšia než predchádzajúca. Po štyroch rokoch strašných skúšok a múk bola duša nakoniec privedená do deviateho pekla – miesta, kde sa jej podstata spálila a očistila, aby mohla napokon dosiahnuť večný pokoj.

Aztécki básnici prirovnávali ľudský život ku kvetu, ktorý vyrastie zo zeme, tiahne sa k nebu, rozkvitne a opäť sa vráti do zeme. Na prípravu svojej posmrtnej cesty boli zosnulí oblečení do svojich najlepších šiat a niesli mincu alebo kúsok jadeitu, aby mohli zaplatiť za svoju púť. Tí, ktorí si to mohli dovoliť, boli sprevádzaní žltým alebo červeným psom, ktorý im mal slúžiť ako ochranca. Obrady, ktoré Aztékovia vykonávali pre mŕtvych, sa podobali egyptským vrátane výstavby vyhradených pyramíd, ktoré boli často väčšie a majestátnejšie než ich africké náprotivky.

To je všetko, čo sa zachovalo z bývalej ríše Ameriky, keďže dobyvatelia spálili archívy, chrámy a ďalšie kódexy, ktoré zaznamenávali ich civilizáciu

Aztécki básnici
prirovnávali ľudský život
ku kvetu, ktorý vyrastie
zo zeme, tiahne sa
k nebu, rozkvitne a opäť
sa vráti do zeme.



Aztékovia

MAYSKÁ TRADÍCIA

Mayská tradícia nám pripomína veľmi starobylé civilizácie, ako boli Sumeri, mýtické Vědy či dokonca austrálski domorodci. Hovoria nám o iných svetoch, ba dokonca o iných vesmíroch, a v rámci tohto rozsiahleho panoramatického obrazu sa neustále odohráva večný boj medzi dobrom a zlom. Ich dominantná legenda o Quetzalcoatlovi, Rannej Hviezde, k nám šepká naprieč stáročiami a pripomína nám archanjelské diela, ktoré držia svety pohromade. Kým Quetzalcoatl a Mictlantecuhtli predstavujú protikladné póly reality, svet je v podstate zjednotený. Rovnako ako Horus a Sutech (Seth) v egyptskej mytológii, obe strany sa spájajú, aby vyobrazili väčší, hlbší celok.

Z vyššej perspektívy sú oba archetypy – dobro aj zlo – súčasťou evolučného procesu, ktorý rozvíja ľudsko-božské schopnosti rozlišovania a integrity. Podobne aj v našom bežnom svete možno dobro plne pochopiť



Mayovia

len tvárou v tvár zlu. Bez noci by sme nikdy nevedeli oceniť svetlo dňa. Aby sme skutočne pochopili túto vyššiu realitu, musíme sa prebudiť a objaviť Ozirisa a Quetzalcoatla, a tým odhaliť ríšu Inteligencie Srdca, ktorá tu vždy bola – len čakala na naše objavenie.



Musíme vzdať uznanie zakladateľom, učiteľom, tútorom a všetkým, ktorí sa podieľali na tom, aby sa Škola Vedomia Zulmy Reyó stala realitou. Každý z nich prispel svojím jedinečným bytím k jej vzniku a som im za to všetkým navždy vďačná. Okrem toho je táto kniha čiastočne aj ich dielom, pretože sme sa spoločne zaviazali na ceste Vnútornej Alchýmie k Vedomiu, čo mi umožnilo prehĺbiť a rozšíriť poznanie.

S týmto cieľom som sa rozhodla pridať aj toto svedectvo jednej z našich študentiek, ktorá stručne a zo srdca vyjadruje lekcie, ktoré sa naučila v procese smrti ega. Niekedy sa možno budete chcieť vzdať – a keď tento moment nastane, odporúčam vám zamyslieť sa nad týmito myšlienkami, ktoré vás môžu povzbudiť:

Toto som sa naučila v Škole Vedomia Zulmy Reyó:

- Nezameriavať sa na seba, ale prekročiť samu seba so súcitným pohľadom na ľudstvo.
- Vidieť svoju obeť v jej dualite – v nafúknutej aj stiahnutej strane štvorca. Pretože štvorec môže byť vyvážený, no kruh predstavuje Jednotu.
- Že reakcia je napätie, ale odpoveď je súcitiť – súcitiť, ktorý vychádza z majstrovstva nad sebou samým.
- V jednoduchej schopnosti ustúpiť pomocou čarovného slova: „Stop!“
- Že byť v tele znamená cítiť sa plne prítomným, a predsa sme skutočne prítomní len vtedy, keď cítime, že cítime.
- Že som prejavom niečoho väčšieho.
- Že nemám skutočné potreby, ak sa spojím s tým, čím skutočne Som. Takto sa otvárajú dvere hojnosti pre mňa i všetkých.
- Že ak osvietim svoje tiene, tie isté tiene sa rozpustia aj v kolektívnom astráli. Toto je veľká zodpovednosť – voči sebe i svetu.

- Že prichádzam zo Svetla do hustoty hmoty s cieľom slúžiť a pozdvihnúť frekvenciu samotného života: držať Svetlo.
- Že každé nevyriešené bremeno je netvor, ktorému budem musieť čeliť v posmrtnom živote.
- Že dýchanie vytvára priestor pre nové informácie, pretože presvedčenia, myšlienky a emócie zaberajú priestor; avšak Božská Prítomnosť ho zaberá celý.
- Že moje odporovanie sú len obavy pozrieť sa na seba v plnej celistvosti.
- Že sa možno cítim pohodlne vo svojom svete ilúzií, ale keď sa priblíži čo i len malý lúč Vedomia, odhalí novú cestu – a niet návratu.
- Nechať ísť a vnímať neistotu ako súčasť života – ale ak padnem do zúfalstva, vždy sa môžem obrátiť na objatie a útočisko mojej Božskej Prítomnosti.
- Že veľkosť je vo mne, pretože moja Božská Prítomnosť je vo mne.

O AUTORKE

Zulma Reyó je duchovná učiteľka, vizionárka a autorka, ktorej transformačná práca prepája starodávnu múdrosť s moderným myslením. Narodila sa v Portoriku a jeho multikultúrne prostredie v nej od detstva prebúdzalo hlbokú citlivosť voči viditeľným aj neviditeľným dimenziám existencie. Už od útleho veku ju intenzívne prežívanie rôznych vrstiev života inšpirovalo k skúmaniu ľudského potenciálu a k vytvoreniu jedinečného prístupu k prepájaniu sveta formy a ducha.

Zulma študovala humanitné vedy, komparatívnu literatúru a románske jazyky na Newyorskej univerzite, potom sa vydala na pestrú cestu vzdelávania zahŕňajúcu pedagogiku, primárnu terapiu, psychoterapie, liečebné praktiky a duchovné tradície. Všetky tieto vplyvy sa spojili do systému Vnútornej Alchýmie – priekopníckej metódy energetickej transformácie, ktorá zvyšuje vibračnú frekvenciu a premieňa nižšie formy prejavu.

Ako zakladateľka Školy Vedomia Zulmy Reyó (ZRSOC – Zulma Reyó School of Consciousness) vytvorila transformačný program zameraný na jemné dynamiky vnímania energie a duchovného vodcovstva. Tento prístup spája meditáciu s pragmatizmom a učí jednotlivcov nelineárnemu vnímaniu a uvažovaniu. Jedinečná metodológia ZRSOC umožňuje študentom prenášať vhlady z nelogických, vnútorných sfér do praktického života. V jadre tejto školy je schopnosť jasne vidieť, zodpovedne využívať osobnú silu a rozpúšťať vlastné závoje, aby sa človek mohol spojiť so svojím Väčším Ja – Dušou. Študenti sú vedení k skúmaniu zásadných otázok ľudskej existencie: *Aké sú moje skutočné priority? Čo sa deje za povrchom vecí? Čo je autentickosť? Ako rozoznám pravý hlas svojej Duše od osobných túžob? Naladením sa na frekvenciu skutočnej sily ZRSOC inšpiruje svojich študentov k hlbokkej a trvalej premene v sebe i vo svete.*

Zulmine knihy vrátane diel *Vnútorná Alchýmia* a *Zrodenie vedomia* sumarizujú jej celoživotné bádanie a ponúkajú transformačné vedenie, ktoré ľuďom umožňuje prístup k ich vyššiemu potenciálu a zároveň ich vedie k hlbokému spojeniu s pravdou a službou.

