

Jak necítit žádnou křivdu a mít zdravé tlusté střevo i plíce

11 KROKŮ K ODPUŠTĚNÍ VŠEHO VŠEM



MILUŠKA A IVAN MATOUŠOVI

Věnování a poděkování

Tento e-book věnujeme všem lidem, kteří vědí, že křivdu a ublížení, které v sobě nosí, musí vypustit sami. Všem, kteří vědí, že odpuštění je jediná cesta k tomu znovu se radovat a netrápit se.

Rádi bychom poděkovali všem klientům, se kterými jsme odpuštění řešili. Donutilo nás to hledat stále nové způsoby pohledů na křivdy a stále nové cesty, jak se s nimi vypořádat.

Odpuštění je proces, kterým procházíme naprosto všichni, a to z jednoho prostého důvodu. Všichni bez rozdílu jsme si vybrali společný úkol tady ve škole života – projít zkušeností odpuštění, pochopit, proč to vlastně potřebujeme a následně se reálně naučit žít tak, aby nám nikdo ublížit nemohl.

Jak mohu tvrdit, že to máme všichni?

Vycházím s úžasné energetické růžice, kterou dávní mistři dokonale sestavili. Celý svět a vše v něm je pouze pět energií, které spolu určitým způsobem souvisí. Je tedy jen pět druhů lidí, pět druhů emocí, pět životních úkolů, pět životně důležitých skupin orgánů a pět nemocí. A pět druhů léčení. Pět způsobů, jak se stát bezpodmínečnou láskou vlastní zkušeností.

Jednou z pěti energií je energie Kovu, minulosti, ublížení, křivd a tlustého střeva.

*(Vše o astrologii devíti planet, pěti energiích, vztazích podle astrologie devíti planet prakticky se dozvíte v našich programech na www.akademiecelostnihozdravi.cz nebo přímo v našich e-knihách *Harmonické vztahy podle A9P a Zdraví těla a mysli podle A9P*).*

Bez tlustého střeva (a jeho párového orgánu plic) život neexistuje, a tak bez duchovní výzvy těchto dvou orgánů život nikoho neexistuje. Pochopit, že ublížení je vlastně nesmysl, máme v tomto životě proto všichni.

Radujme se, že žijeme právě v této době, době přechodu z materie do duchovna. Jsme na přelomu dvou odlišných energií, odchodu jednoho vládce a příchodu druhého. Proto jsou ty všechny krize ve všech oblastech našeho života, starý vládce se nevzdává bez boje! Období materie je období ega, energie JÁ, které je na prvním místě. Velké ego a vysoké vědomí vlastní důležitosti je hlavním důvodem, proč se často cítíme ukřivdění. Proč si pamatujeme, když nám někdo něco špatného udělá.

Jenže ne náhodou jsme si vybrali život v přechodu! Věřili jsme si, že to dokážeme, že zvládneme přerodit sami sebe ve vědomí MY. Že dokážeme pochopit chování druhých a neurážet se za to, jak nás trénují.

Odpuštění je jeden z atributů bezpodmínečné lásky. Odpuštěno všem!

Všichni teď máme úžasnou šanci stát se víc láskou. Všichni přece kráčíme za tím, být víc láskou. Až se přiblížíme k lásce bezpodmínečné a splyneeme v jedno. Staneme se Bohem, Vesmírem, Energií, říkejte tomu, jak chcete 😊

Láska je totální odpuštění.

Děkujeme všem, kteří touží stát se láskou a ví, že odpuštění není nikdy dost.

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi



Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorů je zakázáno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Zobrazením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autoři za ně nenesou žádnou zodpovědnost. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením našeho názoru k této tématice.

odpustitelaska.cz
akademiecelostnihozdravi.cz
empatia.cz

© 2020

Jeden z našich příběhů

Miluščinu počáteční aktivitu se zdravým životním stylem (celostním zdravím) jsem velmi intenzívně bojkotoval, a její setkávání s prapodivnými existencemi, blábolícími (podle mě) naprosté nesmysly, jsem nemohl vystát. Věci jsou přece tak a tak, to a to je správně, tělo si řekne, co je pro něj dobré, nemůžu za to, že jsem nemocný, proto jsou tu doktoři atd. Tečka. Kdybych tenkrát uměl překonat své ego, musel bych si připustit, že vlastně mě to ale v nitru duše moc a moc zajímalo.

Jenže Miluška chtěla pořád někam jezdit, u nás v kanceláři pořádala přednášky a konzultace, ale hlavně – nemohl jsem jí odpustit, že všechny ty pochybné existence pro ni byli důležitější, než já. Jejich názory byly pro ni svaté, a já byl trouba, který ničemu nerozumí.

Tak jsem prudil, a prudil, a prudil..

No, nebudu to prodlužovat, moje dušička dobře věděla, kam mě chce dostat, tak jsem musel dostat „za vyučenou“. Nejdřív fyzicky. To nejlíp funguje, obzvlášť když tam je strach.

A tak přišlo období, něco po čtyřiceti letech, kdy jsem každou zimu prokašlal. Trvalo to několik let, a protože veškeré lékařské pokusy nakonec skončily konstatováním, že „je to asi psychického původu“, smířil jsem se s tím, že už mi není pomoci, a holt druhou polovinu života prokašlu. Přestal jsem to řešit.

Jenže to se asi mojí dušičce nelíbilo, tak se rozhodla přitvrdit.

Můj táta umřel na rakovinu jater, když mu bylo 46 let a mně pouhých devět. Jistě si umíte představit, co se mi začalo honit hlavou (mám přece genetické předpoklady!), když mě, po pár letech kašlání, začalo stále častěji ještě bolet v pravém podžebří. A nejen v zimě.

Zase to zkrátím. Protože u lékařů jsem (OPĚT!) neuspěl – rakovina to prý není, ale co to je, nevědí - nechal jsem si ze strachu nakonec od těch Miluščiných „šarlatánů“ vysvětlit co a jak.

To, co mě bolelo, byly špatnou stravou ucpané a vztekáním sevřené žlučovody. Na radu Miluščiného taťky, výborného maséra, jsem si (byl zrovna podzim – doba tlustého střeva - to je náhoda, co? 😊) vyčistil Yuccou tlusté střevo, přestal se cpát masem (jsem krevní skupina A), snažil se tolik nevztekat.

A světe div se – po 2 týdnech ustávaly bolesti, a pomalu mi začalo být dobře.

Jenže – to nejdůležitější přišlo až po Novém roce. Ležíc takhle jednou večer ve vaně, jako blesk z čistého nebe jsem si uvědomil, ŽE NEKAŠLU!

Když jsem to překvapeně volal Milušce, jen se usmála – „Copak ty sis nevyčistil na podzim tlusté střevo? Ty pořád ještě nevěříš, že ty „bláboly“ o celostním zdraví a párových orgánech fakt fungují?“

V tu chvíli se stalo několik věcí:

- Uznal jsem, že to nějak podezřele do sebe zapadá.
- VYKAŠLAL jsem se na prudění (ostatně celou dobu mi to říkalo „vykašli se na to!“ – čeština je dokonalá)
- ODPUSTIL jsem Milušce všechny „útrapy“, které jsem jí měl za zlé.
- Když mi to pomohlo od potíží, začal jsem se o to přece jen zajímat. No a to byl konec.

Vlastně začátek. Nebudu moc přehánět, když řeknu, že jsem se znovu narodil. Všechno bylo najednou jinak. Moje zaryté představy se otočily o 180 stupňů a najednou bylo všechno mnohem logičtější, než ta moje logika předešlá. Začal jsem si uvědomovat, že nejsem „hříčkou náhod a něčích manipulací“, ale že všechno má své příčiny, za všechno ve svém životě si můžu jen já sám, ale všechno tedy mohu i ovlivnit!

A jak to máte Vy? 😊

S láskou Ivan

Obsah

Věnování a poděkování	2
Prohlášení.....	5
Jeden z našich příběhů	6
Necítit žádnou křivdu a mít dokonale zdravé tlusté střevo za tři měsíce?.....	10
1. Nikdo mi nemůže ublížit, pokud mu to nedovolím.....	14
2. Šest osvobozujících informací.....	17
3. Spravedlnost nebo láska?	22
4. Odpuštit = uklidit a vyhodit nepotřebné!	26
5. Jak dodat novou energii svému domovu?	30
6. Tento den přivítám s odpuštěním.....	33
7. Tlusté střevo - odpuštění, plíce - možnost být svobodný!.....	36
8. Jak poznáte, že máte oslabené tlusté střevo a plíce?	39
9. Zkuste držet půst.....	43
10. Očista tlustého střeva a plic.....	47
11. Začít není nikdy pozdě, skončit je ale vždy příliš brzy	56

Necítit žádnou křivdu a mít dokonale zdravé tlusté střevo za tři měsíce?

Ťukáte si na čelo a říkáte si, že je to nesmysl? Není 😊

K tomu, abychom něco ve svém životě změnili, potřebujeme nejdřív svůj „problém“ pochopit. A pak přijmout, smířit se s ním, a vzít ho jako výzvu. Výzvu ke své vlastní změně. Změně postojů, přístupů, vztahů, chování. A změna nastane pouze tehdy, pokud to, co jsem pochopil, začnu prakticky dělat, realizovat. A tak, když to budu zkoušet pořád a stále dokola, to za tři měsíce už budu mít zautomatizováno. Víme, že to jde!

Odpustit všechno všem...

Pěkně se to řekne – ale jak? Pojdme na to jednoduše...

Všichni jsme duše, které si zvolili tento život proto, aby prošli reálnou školou zkušeností, něco se přiučili a stali se lepšími, byli víc láskou.

Všichni jsme tvůrci, zvolili jsme si nejen život, do kterého jsme se narodili, ale i všechny podmínky života, rodinu, materiální podmínky, své tělo, charakter, citovou i rozumovou základnu, vše. A to přesně proto, abychom měli ty naprosto ideální podmínky pro trénink svého životního úkolu.

Řekli jsme si, že životním úkolem každého z nás je učit se odpouštět a to svou vlastní zkušeností (vyprávění nikoho neposune). Tak prima, jdeme trénovat odpuštění – ale jak?

Je možné učit se odpouštět bez ublížení? Je možné prožít si odpuštění bez toho, aniž by nám někdo ublížil? Ne!

Proto si přitahujeme lidi, kteří nám ubližují.

Z lásky k nám, nám ubližují. Převlečou se za zlobily a tyrany a plní naše požadavky na ubližování, dělají to důsledně a vytrvale, riskují, že jejich trénink nepochopíme, dokonce riskují, že je odsoudíme, odkopneme, vyhodíme ze svého života.

Z lásky k nám se udělají špatnými, jen proto, aby nám umožnili něco pochopit – nejsou úžasní? Nezasluhují lásku a poděkování? Místo odkopnutí?

A tak se zlobíme na mámu či tátu, že nám ubližovali v dětství a neposkytli to, co bychom chtěli. Pak se zlobíme na kamarády ze školy, že nám ubližovali, pak na učitele ve škole, pak na partnera jednoho a všechny další, pak na své děti, vnoučata, ...

Kolik trenérů potřebujeme, abychom pochopili, že všichni jen důsledně plní naše požadavky na podmínky naší školy.

Jednou to pochopíme všichni...

... ti, co nám ubližují, to dělají z lásky k nám. Máme jim z celého srdce děkovat, ne jim něco odpouštět. Oni dělají láskyplnou věc, nic špatného.

Odpustíme tudíž sobě, že jsme se doteď zlobili na trenéry, jejichž poselství jsme doteď nepochopili.

Starat se o své tlusté střevo a trénovat odpuštění jednoduše musíme celý život.

Základní postoj tlustého střeva a odpuštění je:

Snadno se bavuji toho, co už nepotřebuji.

Minulost je pryč a já jsem svobodný.

Není to postoj jednoduchý a nikdo ho nemáme zvládnutý. Řekli jsme si, že až ho mít budeme, nenarodíme se sem, do školy života. Ale zkusme ho trénovat!

Přinášíme vám v tomto e-booku pár jednoduchých rad, jak to zkoušet prakticky.

Každý máme své trenéry a každý jich máme tolik, kolik jich potřebujeme. Čím více lidí nám ubližuje, tím více potřebujeme trénovat odpuštění. Tím více jsme zatvrzelí ve své důležitosti a tím víc se nás věci dotýkají a bereme je osobně. Jak přijmout trénink druhých lidí?

Podle energetické růžice jsou ledviny a naše vztahy přímo závislé na stavu našeho tlustého střeva a naší schopnosti odpouštět! Pokud tedy máte jakékoliv potíže s ledvinami, močovými cestami, pohlavními orgány, příčina je ve vašem tlustém střevu a vaší neschopnosti odpustit všechno všem.

Mrkněte na akademiecелostnihozdravi.cz, najdete tu programy pro vysvětlení vztahů, které s druhými lidmi máme. Pochopíte, proč vám někteří lidé ubližují, a najdete způsob, jak je přijmout a pochopit. Jak jejich trénink zvládnout.

Ohlasy máme neuvěřitelné! V jednoduchosti je síla, důležitý je praktický krok.

A teď vám předkládáme několik postupů k tomu, jak mít funkční tlusté střevo a jak se posouvat v odpuštění směrem k lásce.

Tak jdeme na to!

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi!

1. Nikdo mi nemůže ublížit, pokud mu to nedovolím.

Na chvíli se zamyslete nad významem následující věty:

*Nikdo mi nemůže ublížit,
pokud mu to nedovolím.*

Možná to vypadá jako mimořádně provokativní tvrzení.

Ještě před několika málo lety bych sama reagovala: "To nejsem já, kdo se nechává citově zraňovat. To jsi ty, kdo mi citově ubližuje!"

Zkusíme se přesto na toto tvrzení podívat podrobněji.

Může to být skutečně pravda?

Následující text si nalepte na přední stranu kalendáře nebo jinam na viditelné místo. Mokrát vám pomůže, stejně jako mně, zejména ve chvílích, kdy jsem se chtěla rozzlobit nebo rozčilit. Čili v okamžicích, kdy jsem si chtěla zvolit neštěstí jako odpověď na chování někoho jiného.

Osoba, která určuje, jak se mám a jak se cítím, vypadá jako někdo, kdo se chová určitým způsobem.

Osoba, která určuje, jak se mám a jak se cítím, je například někdo, kdo mne z něčeho obviní a osočí.

Nejsem rozrušený z důvodu, ze kterého si myslím, že jsem (například proto, že někdo mě z něčeho obvinil).

Jsem rozrušený pouze z důvodu, jak se rozhodnu tuto událost vysvětlovat.

Mohu se také rozhodnout, že ji začnu vnímat jiným způsobem - budu-li chtít.

Jsem-li z nějakého důvodu rozrušený, rozčilený nebo nešťastný, například proto, že mě někdo z něčeho obvinil, znamená to, že jsem se rozhodl pokládat sám sebe za oběť.

Namísto toho bych měl vyzkoušet, zda funguje toto tvrzení:

Když se někdo špatně chová, já si vyberu, že budu rozhněvaný.

Mám však možnost si vybrat, že budu reagovat úplně jinak.

Myšlenku Nikdo mi nemůže ublížit, pokud mu to nedovolím, můžeme vyjádřit i jednodušším způsobem - Žádný člověk mě nemůže rozčílit.

Tajemství spočívá v tom, že já sám si vybírám, jestli se rozčílím, či nikoliv. Tímto způsobem máme možnost změnit se z oběti na vyzrálou zodpovědnou osobnost!

Praktikujte toto cvičení každý den minimálně týden. V každé situaci, kdy se cítíte rozčilení, rozzlobení nebo smutní, v duchu proneste:

Když se on chová takhle, tak jen já si vybírám, jestli budu rozčilený, smutný či nešťastný.

A proč bych byl? Vždyť on je jen můj trenér, který z lásky ke mně mi přináší možnost tréninku a tím růstu!

Děkuju mu a jsem mu za tuto školu vděčný!

2. Šest osvobozujících informací

Každý v sobě neseme zranění, každý v sobě máme něco, co někomu nemůžeme zapomenout. Moc se o to snažíme, jsme si vědomi toho, že musíme odpustit, jinak budeme v trápení žít celý život, jenže naši snahu bojkotují právě oni trenéři, kteří nám ublížili. Chtěli bychom za nimi jednoduše jít a říct: "Odpouštím ti". Jenže oni o to nestojí, dokonce nám znovu a znovu ubližují. A tak se snažíme odpustit jednoduššími cestami, jdeme na regresi, konstelace, duchovní léčení či jiné možné terapie. Tam vše pochopíme a jsme šťastni, že už teď to dokážeme. Jenže se s dotyčným potkáme znovu, a je to všechno zase zpátky, není vyřešeno nic. Je důležité pochopit, proč mi kdosi ubližoval a hlavně proč jsem to já potřeboval, ale mnohem důležitější je se tak reálně k němu postavit, tzn. reálně s ním mluvit, reálně se s ním stýkat, reálně ho nesoudit, i když pokračuje ve svém tréninku ubližování dál. Prostě ho nechat být, ať si trénuje koho chce dál, ale vy už mu tu hru nebaštíte.

Někdy se může stát, že to nezvládáme, že se nedokážeme reálně s dotyčným stýkat, mluvit s ním, ale nevádí, i to je v pořádku. Přece víme, že shovívaví máme být především sami k sobě, takže se netrapte, jednou to zvládnete. Vždyť přece víme, že pokud se máme učit odpouštět, tak nás to bude trénovat kdokoliv, pokud nezvládneme odpustit otci, přijde s tím stejným partner nebo syn, je to jedno, úkol zůstává, jen trenér se mění. Jednou to zvládneme.

Držíte v sobě pocit křivdy, že vám bylo někdy někým ublíženo? Máte v hlavě člověka, o kterém víte jisto jistě, že vám ublížil? A nemáte náhodou zácpu nebo jiné potíže s tlustým střevem? 😊 Chcete se toho zbavit? A nevíte, jak? Ráda bych se s vámi podělila o jednu část svého poznání - jak jsem se vypořádala s křivdami a jak od té doby žádné odpuštění nepotřebuji....

Každý z nás se setkává v životě s trenéry, učiteli, kteří nás učí odpouštět. Každý se dostáváme do situací, kdy se cítíme ublíženi, zneuctěni, nespravedlivě souzeni, odsuzováni, nepochopeni, cítíme se ukřivděni.

Nikdo to nemáme sami, jsme v tom všichni - první osvobozující informace.

Všichni lidé se učíme být víc láskou, tj. zbavovat se svého ega, svého pocitu důležitosti. Je třeba si uvědomit, že nejsme středem vesmíru a vše se netočí jen a jen kolem nás, že za skutky a chování druhých lidí skutečně nejsme zodpovědní, a že se tím pádem jejich chováním k nám nemusíme zabývat. Jde především o naše rodiče, jejichž nepěkné chování k nám jako maličkým dětem velmi těžce odpouštíme. Je to jen z pocitu, že jako děti jsme s tím nemohly nic dělat, byli jsme malí, nemohli se bránit a proto ta křivda a bolest je mnohem větší. Ale vy jste nebyli příčinou, proč se tak rodiče chovali, vy za to nemůžete, vy nejste zodpovědní. Vaši rodiče prostě a jednoduše dělali to nejlepší, co znali a uměli, chovali se k vám tak,

jak nejlépe uměli, jak se to naučili od svých rodičů. Neublížovali vám naschvál, proto, aby vám cíleně ublížili, ale proto, že to neuměli lépe. Každý člověk, kdyby se uměl chovat lépe, dělal by to, i vaši rodiče. A tak přestaňme obviňovat své rodiče, že cosi dělali špatně a my teď z toho máme problém. Není to jejich problém, ale náš. Budme vděční za to, co pěkného pro nás udělali, i když by to měla být jen jedna jediná věc.

Třeba jen to, že nás nevyhodili po narození do popelnice - druhá osvobozující informace.

Všichni lidé se učíme být víc láskou, což znamená na nikoho se za nic nezlobit a nic necítit jako křivdu a ublížení. Pokud si uvědomíme, že se máme na tomto světě reálně učit odpouštět, musíme se dostávat do situací, kdy to budeme moci trénovat. Pokud by nám nikdo neublížoval, nemohli bychom nic trénovat! A tak všichni ti trenéři, kteří nám ubližují a křivdí nám, jen dokonale plní svou úlohu trenérů, prostě nás cvičí, umožňují nám, abychom něco chápali, uvědomovali si, odpouštěli a tím rostli a stávali se lepšími, víc láskou! Místo toho, abychom jim děkovali, že to pro nás dělají, že nám tuto zkušenost umožňují, se na ně zlobíme, odkopneme je, nechceme vidět, vysuneme z našich životů. Ti nejnejpříjemnější lidé, ti, kteří nám nejvíc a stále ubližují, jsou pro nás nejvíc potřební.

*Stále a dokola nám dávají šanci změnit se,
dělají to pro nás, z lásky k nám - třetí
osvobozující informace.*

Všichni lidé se učíme být víc láskou, a to především sami k sobě, mít se rádi, pochopit sebe, své klady i zápory, přijmout se takový, jaký jsem, a to s radostí za to, že jsem takový, jaký jsem. Všichni lidé se učíme vnímat sebe na prvním místě, dělat věci pro sebe, radovat se z toho, co mne těší, dělat to, co mne baví, myslet především na sebe. Ne sobecky, jen s vědomím, že sám jsem přišel a sám odejdu, nikdo jiný nebude bilancovat můj život, jen já sám. Druzí lidé jsou jen mí trenéři, má zrcadla, která potřebuji jako nástroje k vlastnímu posunu. Nepotřebuji je, nelpím na nich, nejsem bez nich ztracený. A tak mám své hranice, své mantinely, co si dovolit nechám a co už je překračuje. Cení si sebe a tak nedovolím, aby mě kdokoliv ponižoval, vědomě ubližoval, zneužíval, využíval. Chápu jeho trénink, nezlobím se na něj, děkuji mu za něj. Ukázal mi totiž hranici mého sebevědomí. A tak není třeba, abyste s každým, kdo vám ublížil, dál byli ve styku.

*Je třeba, abyste pochopili jeho trénink a
vnitřně to necítili jako křivdu, ale děkovali -
čtvrtá osvobozující informace.*

Každý člověk je někomu trenérem, i my sami. I my někoho trénujeme v odpouštění. I my ubližujeme. A tak kdýkoliv někomu

ublížíme, vědomě či nevědomě uděláme něco špatného, co si uvědomíme, omluvme se. Omluvou se nespraví ublížení, s tím si bude muset poradit už onen dotyčný sám, omluvou jen dáváte najevo vesmíru, že jste si vědom svého činu. Omlouváte se sami sobě, dáváte najevo, že tak to je správně a tak by to měli dělat i druzí, třeba ve vztahu k vám někdy jindy a v jiné situaci.

***Omlouvejte se a budete odpouštět snáze -
pátá osvobozující informace.***

Pokud máte problém někomu odpustit cokoliv, buďte si jisti, že se dostanete do naprosto stejné situace, do které jste dostali toho dotyčného. Vesmír je dokonalý, co nezvládneme pochopit, to si prožijeme, abychom poté to pochopili. Když někdo řekne, že vůbec neví, co si počne, kdyby ho milovaná osoba opustila, a já na to odpovím - představte si to, co uděláte, vezmete provaz nebo co? Pokud to dotyčný dokáže zpracovat takto předem, přestane lpět a přestane se bát, pokud ne, zažije si to a pak následně zjistí, že si nevezme provaz a prostě bude milovat někoho jiného. A tak stejně s odpuštěním. Pokud nemohu někomu něco odpustit, i nám nebude moci někdo něco odpustit. A tak si představte, že něco provedete, nechťně, neumíte to lépe, neradi, je vám to velmi líto, ale stalo se. Co můžete dělat? Omluvíte se, poprosíte o odpuštění, nic víc udělat nemůžete! Jen věřit a doufat, že vám dotyčný odpustí, že to nějak hodí za hlavu. Nic než věřit, že on to zvládne, nemůžete. Tak i ten, kterému nechcete odpustit, jen věří, že vy to zvládnete.

*Chcete prožít jeho situaci nebo zvládnete
odpustit? Šestá osvobozující informace*

3. Spravedlnost nebo láska?

Kdykoliv se s kýmkoliv bavím o odpouštění, vystane otázka spravedlnosti. Když někdo ublíží, přece za to musí zaplatit, být potrestán. Pykat. Musí splatit to, co jsem kvůli němu musel vytrpět já.

Mám právo volat po odplatě a trestu?

Když jsme malé děti, přirozeně milujeme. Hrajeme si, máme radost a užíváme si život. Jsme jako neochočené zvířátko, které je šťastné, a když dostane za zlobení plácnu, oklepe se a jede dál, nezlobí se, netrápí se, přirozeně odpouští. Jenže později nám začne okolí vysvětlovat, proč jsme dostali plácnu, co jsme udělali špatně, a proč to je špatně. Dostáváme lekce z morálních pravidel, co je správné a co rozhodně správné není.

Pokud jste přesvědčení, že morální pravidla jsou v pořádku, chci jen podotknout, že do těchto pravidel se často řadí pravidlo Cti a miluj matku a otce svého, ačkoliv třeba tato matka a otec vůbec své dítě nectí a třeba ho týrají a zneužívají. V každém případě jsou morální pravidla čistě individuální záležitost, podívejte se kolem sebe, jaké

morální normy mají lidé v sobě nastavené. Často nad tím jen kroutíme hlavou...

A tak přijmeme jakási morální pravidla, která nám okolí vštěpuje. Jde to naprosto přirozeně. Naši milující rodiče nám pomalu a jistě předkládají jejich morální pravidla. A my, protože chceme být milováni, tak ta pravidla začneme dodržovat.

A co se stane, když pravidlo porušíme? No jasně, to si přece zasloužíme potrestat. Sice je to extrém, ale vypovídá o podstatě - všechny zneužívané a týrané děti jsou přesvědčené, že si přístup rodičů zasloužily, protože nebyly hodné, porušovaly pravidla. Zneužívané a týrané děti nikdy neodsuzují své rodiče, jsou přesvědčené, že rodiče jednali správně!

Co jsou to vlastně ta naše morální pravidla? Proč je máme? Proč o nich musíme říkat druhým, proč je musíme po druhých vyžadovat?

Je potřeba si sepsat nebo jinak do sebe vsugerovat, co je dobré a co už není. Protože nám se to už nelíbí. A tak je to naše morální pravidlo. Takhle se já nechovám, tohle neuznávám a odsuzuji, takže i ty se tak chovat nebudeš. Každý máme jiné pravidlo, jinou normu chování. Každý máme jiné omezení v láskyplném přístupu k druhým. Protože morální pravidla máme jen proto, abychom druhým lidem ukázali, v čem jsme omezení, co už nepřijímáme. Dobrá - ale proč to vnucovat druhým? Nebo dokonce druhé za to trestat? Potřebujeme

pravidla, protože máme jednoduše strach o sebe, aby nám nikdo neubližoval.

Přesně víme, jaké je morální pravidlo, které chce Bůh (Vesmír). Je jediné a to je láska. Láska zahrnuje všechno, co existuje, všechny možnosti, nic není špatně a nic dobře, vše je v pořádku. Protože přece jak bychom poznali, že je něco dobré, kdyby tu nebyl opak? Opak potřebujeme stejně!

Říkáte si, že kdyby nebyla spravedlnost, zvítězilo by na světě zlo? Skutečně jste přesvědčení, že trest někdy někoho změnil k lepšímu? Já ne...

Jsme bytosti, které jsou stvořené láskou a pro lásku. Uvědomte si, že jsme tu ve škole života jako chybní bytosti, a to všichni bez výjimky, všichni bez výjimky děláme chyby a ubližujeme druhým. Kdyby měla fungovat spravedlnost, sedíme všichni ve vězení.

Jsme bytosti, které jsou stvořené láskou a pro lásku. Jakýkoliv projev lásky, kdy odhodíme jakékoliv omezení, pravidlo, normu ze své hlavy a prostě to necháme tak, je posun k lepšímu já. Ustoupení z vlastních morálních hodnot je obrovský posun vpřed.

Jsme bytosti, které jsou stvořené láskou a pro lásku. Nejsme tu proto, abychom určovali pravidla života, ale abychom praktikovali pravidla Vesmíru, jedním z nich je pokora a důvěra. Znamená to, že velmi dobře vím, že vše funguje spravedlivě podle vyšších principů, každý dostává přesně to, co potřebuje, i když podle světských

pravidel je to odsouzeníhodné. A také dobře vím, že nemusím vše rozumem chápat, jsou tu "jiní", kteří do toho vidí 😊

Netrestejme za ublížení, ale děkujme za možnost, že nám bylo ublíženo. Jen tak můžeme zažít ten úžasný pocit odpustit!

Vždyť co je to za život - žít v nenávisti? Potřebujete to?

Mám vás ráda všechny takové, jací jste a nezlobím se na nikoho, ať jste udělali cokoliv. I když mě ovládne zlost a mám chuť vás soudit, vím, že je to přirozené a nezlobím se za to na sebe. Dám si čas a za chvíli už jen děkuji. 😊

4. Odpustit = uklidit a vyhodit nepotřebné!

S uklízením, mytím čehokoli či praním se prakticky denně potkáváme všichni. Odpíchneme se od základu, že úklid je prostě třeba. Teď jen, do jaké míry a jak.

Naše domovy jsou naší oázou bezpečí, kde sdílíme okamžiky s těmi, které milujeme. Náš domov by měl tedy v prvé řadě být něčím, kam se těšíme a kde je nám dobře. Čistota našeho domova je přímo úměrná čistotě rodiny. Pokud miluji svůj domov a lidi v něm, těším se na úklid, který pro blaho všech mohu udělat. Stejně jako jídlo, které mohu uvařit nebo úsměv či pohlázení, které mám komu dát.

Každý máme jinou míru "uklizenosti". Stejně jako každý máme jinou míru toho, jak hladíme, toho, jak chválíme, toho, jak komunikujeme. A stejně jako není možné donutit svého partnera či děti k tomu, aby mne více hladili, chválili, více se mnou mluvili, nemohu je donutit k tomu, aby uklízeli tak, jak já chci. Princip zrcadla funguje ve všem - pokud se mi něco nelíbí na druhém, musím se změnit já. Při nedostatku hlazení si pro ně prostě dojdou - pohladím druhého jako první a dělám to tak dlouho, než mi to začne vracet, i když třeba jinak. Že začne, je jisté. Při pocitu, že málo uklízejí, prostě uklízím já, tak jak potřebuji a podle svých představ na svých místech a ve svých věcech, a dělám to tak dlouho, než se mi to začne vracet jejich pomocí. A že začnou, je jisté.

Každý se učíme toleranci a především krotit své ego, své názory, své představy o čemkoliv, i o úklidu. A tak zkusme při procházení bordelem našich blízkých to prostě nechat být, zkusme to brát jako svou vlastní školu - nechtít vše podle vlastních představ a chtění.

Každý se učíme projevovat své pocity, mluvit o nich (řvaní na druhého či hysterický pláč není komunikace o svých pocitech, to je házení viny na druhého). Zkusme tedy trénovat : "Zlatíčko, vím, že máš teď jinou práci (sedí u počítače a hraje hry), ale byla bych moc ráda, kdybys vynesl koš, mohl bys to udělat? A kdy asi?" Po hodině vašeho vaření, kdy vám vše už z koše padá, to jdete znovu zkusit: "Miláčku, ten plný koš mi ztěžuje práci, všechno mi z něj padá, špatně se mi vaří, myslíš, že bys mi mohl pomoci a jít s tím košem co nejrychleji to půjde?" Je naprosto lhostejné, zda to zabere nebo zatím nezabere, důležité přece je, že sdělujete své pocity a to je vaše práce, váš úkol, nemá s protějškem vůbec nic společného, on má jen funkci trenéra. Tak pokud stále odmítá, nejde, oddaluje to, rozčiluje vás to víc a víc a vy máte víc a víc práce udržet své pocity na uzdě a klidně o nich komunikovat. Trénink je čím dál tím náročnější a tím víc super! Vůbec není důležité, zda pro tentokrát řvát zase začnu, je to trénink a prostě to musím zkoušet, pořád a do té doby, dokud bude existovat trenér, který mě to chce učit - nic totiž není náhoda a přesně takového si přitahuji, protože to jistojistě potřebuji!

Užívejte si přítomný okamžik a to každý. Pokud máte pocit, že je třeba uklidit a máte vy právě do toho chuť, dělejte to s radostí a

užívejte si to. Především se zbavte dojmu, že stejnou chuť mají i ti druzí (většinou právě nemají) a nesnažte se je ke stejné činnosti přinutit právě teď. Zničíte si svůj přítomný okamžik, i vy si znechutíte energii, se kterou jste původně uklízet chtěli, zničíte i přítomný okamžik toho druhého, ať už dělal cokoliv, a do budoucna zničíte i možnost změny. Bude nějaký čas trvat, než se druzí přestanou bát nepříjemného kázání, když vy vezmete do ruky vysavač. A tak pokud máte chuť uklízet, uklízejte - vy 😊

Užívejte si přítomný okamžik se svými dětmi. Malé děti tak rády pomáhají a uklízejí! Ovšem do té doby, než je neutlučeme kritikou. Nechte děti, ať s vámi přirozeně uklízí (a vlastně cokoliv dělají) tak, jak to umí, udělejte z toho hru, radost, potěšení, užívejte si to! Je to dobrý základ, jak překonat období lenosti, tj. puberty. Maminkám, které na mateřské dovolené víc uklízejí, než se věnují dětem, s oblibou říkám: "Bordel v bytě = šťastné dítě."

Učíme se rovnováze, zlaté střední cestě. Vše má své klady a stejně tak i zápory, vše musí být v rovnováze. I prostředí kolem nás a vše, co v něm žije, musí být v rovnováze. Ačkoliv nám náš byt nepřipadá příliš jako součást přírody, rozhodně je, se všemi bakteriemi a dalšími tisíci druhy mikroorganismů, které s námi žijí. My je potřebujeme a ony nás. Hledejme tedy rovnováhu a nechtějme vytlouci a vydezinfikovat všechno a navždy, nejde to. Nepoužívejme dezinfekce, které zahubí naprosto vše živé, co kolem nás je, nesnažme se udělat náš byt sterilní - nebudeme mít žádnou imunitu!

Úklid je zbavení se starého a cesta k většímu odpouštění. K lásce!

5. Jak dodat novou energii svému domovu?

Máte pocit, že váš život se stává stagnujícím, že nemáte dost síly energicky se věnovat věcem, na které máte chuť, jste vyčerpaní, slabí nebo dokonce nemocní? Vězte, že se u vás ve vašem domě ujala vláda stagnující jinová energie. Je třeba ji namixovat s tou jangovou 😊 A jak? Jednoduše 😊

Učíme se žít v daném okamžiku. Učíme se prožívat chvílky tady a teď, být napojení na Universum, což znamená stále si uvědomovat naše místo na Zemi, naší školu, a tím nutnost umět se radovat tady a teď. Pokud se přestaneme zabývat minulostí (a současně se nebudeme obávat budoucnosti), všimneme si, kolik neskutečného harampádí a veteše jsme kolem sebe za ta léta nahromadili! Rozhlédněte se po svém domově a budete žasnout, kolik věcí, které už dávno a dávno nepotřebujete, stále z nějakého zvláštního důvodu schraňujete.

Ač se nám to může jevit jako nespojitelné, energie je vše, ovlivňuje vše, a tak i energie našeho domova nás ovlivňuje.

Jinová energie je stagnace, jangová je pohyb.

A tak jinovou energii podporuje veteš. A ta pak zpětně působí na nás - klidně i onemocníme.

Jangovou energii pohybu a změny pustíme do svého domova především tak, že jí uděláme místo. A to jediné tak, že vyhodíme to, co už nepotřebujeme. Otevřete skříň a šaty, které jste neměli rok na sobě, prostě nepotřebujete. Otevřete šuplík a zjistíte, že ani nevíte, kdy jste ho naposledy otevřeli a ani nevíte, co v něm je. Víte jen, že tam je něco schováno 😊 Jasně, něco důležitého 😊 Pokud se nezbavíte nepotřebných věcí, tak ty nové nemají kam přijít! První zásadou je tedy vyhodit to, co nepotřebuji (pozor ale! Pro někoho může být veteš na vyhození něco, co pro druhého je skutečně důležitá věc, a tak je třeba si uvědomit, že např. srdíčko, které mi namalovali děti ve třech letech a mám ho schované v krabici, není pro mne vůbec žádná veteš, ale velmi cenná věc, která mne ještě dnes dojíká a naplňuje láskou. Takže tohle jistě není veteš!) Při zbavování veteše nemusíme použít popelnici. Pro někoho to mohou být potřebné věci, které my už nepotřebujeme, tak je zkusme jen posunout dál.

Úžasné revitalizující pro náš domov jsou květiny. Květinami se dají zakamuflovat nepříznivé rohy nábytku, dá se s nimi zakulatit a zaoblit ledacos. Pečujme o ně, jsou pro nás velkými pomocníky, jsou nejpřirozenějším zdrojem jangové energie - růstu. Výborné jsou květiny s kulatými listy (ideální srdíčkový tvar - naprosto obyčejný pothos). Vyvarujme se rostlinám s ostrými listy (typ palmy), tříští energii, jsou vhodné pouze do velkých společných prostor, kde se schází hodně lidí. A v ložnici, nejposvátnějším místě našeho domova, květiny rozhodně žádné, pouze tlustice.

Dodat jangovou energii do svého domova můžeme větrem, pravidelně a intenzivně udělejme ve svém domě průvan a provětrejme všechny rohy.

Velikým přísunem jangové energie je Slunce, a to nejsilněji ranní. Otevřeme tedy okna a vpustíme do svého domova sluneční paprsky.

Doplnit jangovou energii můžeme i ohněm svíčky, zapálit v koutě nebo v místě, kde se nám zdá, že je to třeba prosvětlit.

Energii pohybu také přináší tok vody, pokud máte domácí fontánku, ideální. Je však také dobré použít aromalampy s vodou nebo prostě nádobu s vodou. Většinou doma energii vody nemáme (max. akvárium), i to je ale naprosto skvělé (musí v něm být ale aktivní rybičky 😊)

Abychom do svého domu přilákali aktivní energii, přivoláme ji zvukem, ke vchodovým dveřím si pořídíme zvonkohry, kov je velmi vhodný. Základem ale je, že naše vchodové dveře jsou skutečně doširoka otevřít, že nebrání nějaká důležitá veteš za nimi. Vyhodit 😊

Křišťál je výborný přenašeč aktivní energie. Určitě víte, že bychom ho měli všichni v této době nosit na krku pro své spojení s matkou Zemí. Stejně přitahuje pozitivní energii i v oknech našeho domu, zavěste křišťálové ověsy, kapky či koule. 😊

6. Tento den přivítám s odpuštěním

Předáváme nádherná slova jednoho moudrého muže:

Příliš dlouho byla každá trocha odpuštění, kterou jsem měl, uzamčená a skrytá. Čekala, až ji, drahocennou, udělím nějaké zasloužilé osobě. Bohužel jsem si však o většině osob myslel, že si vůbec nezasluhují mé cenné odpuštění, a jelikož žádná z nich o něj nikdy nepožádala, ponechal jsem si ho celé pro sebe. Nyní však začalo odpuštění, které jsem nahromadil, uvnitř mého srdce klíčit jako zmrzačené semeno nesoucí hořké plody.

S tím je však konec! V tuto chvíli je v mém životě nová naděje a přesvědčení. Patřím k několika málo osobám na světě, kterým je známo tajemství rozptýlení zlosti a zášti. Nyní již vím, že odpuštění má cenu jedině tehdy, když je uděleno. Jednoduchým aktem odpuštění uvolňuji démony minulosti, se kterými sám nic nezmohu, a utvářím uvnitř sebe nové srdce, nový začátek.

Tento den přivítám s odpuštěním. Odpustím i těm, kteří o odpuštění nežádají.

Mnohokrát nastal okamžik, kdy jsem vzplanul hněvem nad slovem nebo činem, který byl vmeten do mého života nepřemýšlející či neohleduplnou osobou. Vyplýval jsem spousty cenného času vymýšlením odplaty či konfrontace. Nyní již znám pravdu o tomto

psychologickém kamínku v mé botě. Hněv, jenž si pěstuji, je často jednostranný, jelikož provinilec zřídka kdy věnuje byt' jen jedinou myšlenku svému činu!

Nyní a již navždy tiše nabídnu své odpuštění i těm, kteří nevidí, že ho potřebují. Aktem odpuštění se osvobodím od neproduktivních myšlenek. Vzdávám se své hořkosti. Jsem znovu sám se sebou spokojený a pro své bližní výkonný.

Tento den přivítám s odpuštěním. Odpustím i těm, kteří mne nespravedlivě kritizují.

Vím, že otroctví je špatné v jakékoli formě, a vím také to, že člověk, který žije svůj život podle názoru druhých, je otrokem. Já nejsem otrokem. Zvolil jsem si svého obhájce. Zním rozdíl mezi tím, co je dobré a co špatné. Vím, co je nejlepší pro budoucnost mé rodiny, a ani mylný názor ani nespravedlivá kritika nezmění mé směřování.

Lidé, jež kritizují mé cíle a sny, prostě nerozumějí vyššímu záměru, k jehož splnění jsem byl povolán. Proto jejich pohrdání neovlivňuje můj postoj ani jednání. Odpouštím jim nedostatek představitivosti a probírám se vpřed. Nyní již vím, že kritika je součástí ceny za překročení průměrnosti.

Tento den přivítám s odpuštěním. Odpustím sám sobě.

Po mnoho let jsem byl sám sobě největším nepřítelem. Každá chyba, každé přepočítání se, každé klopýtnutí, které jsem udělal, jsem

zнову a znovu přehrával ve své mysli. Každý nedodržení slib, každý promarněný den, každý nedosažený cíl tvořil součást zklamání, které ve svém životě cítím kvůli nedostatků úspěchu. Můj strach začal mít paralyzující stisk. Když sám sebe zklamal, reaguji nečinností a jsem ještě zklamanější.

Dnes jsem si uvědomil, že je nemožné bojovat s nepřitelem, žijícím v mé vlastní hlavě. Odpuštěním sobě zničím pochyby, obavy a frustrace, které mou minulost udržovaly v přítomnosti. Od tohoto dne přestává moje minulost ovládat můj osud. Odpustil jsem sám sobě. Můj život právě začal.

Odpustím i těm, kteří o odpuštění nežádají. Odpustím těm, kteří mne nespravedlivě kritizují. Odpustím sám sobě.

Tento den přivítám s odpuštěním.

My také 😊 děkujeme ti Abrahame Lincolne

7. Tlusté střevo - odpuštění, plíce - možnost být svobodný!

Plíce.

Nádech a výdech v sobě zahrnuje schopnost brát a dávat. Dýchání musí být harmonické, tak i braní a dávání v životě musí být v harmonii. Braní ve smyslu, zda nám ostatní dovolují svobodně dýchat a žít, zda nám k tomu druzí dávají potřebný prostor a čas a nedusí nás a dávání ve smyslu, zda umožňujeme druhým svobodně jednat a uvažovat, zda je nesvazujeme, duchovně neznásilňujeme jejich křehké nitro příkazy a naplňováním ne jejich, ale svých přání, zda je necháváme volně dýchat.

Nedostatek pohlazení, soucítění a lásky rodiče často nahrazují materiálními věcmi, nemají čas se s dítětem posadit a tak mu koupí, co chce a pak říkají, že chce koupit všechno, co vidí, že mu nic není dost. Dítě ale jen volá po pozornosti, potřebuje brát lásku, bezpečí a pocit rodinné harmonie. Když se mu nedostává, dusí se, začínají dýchací potíže. Svobodně, bez potíží dýchat znamená mít všechny rád. Vše vnímat radostně, s láskou. Odpouštět i těm, kteří nás svírají a jejich činy vidět jako nedokonalost ducha a ne jako snahu vědomě nám ublížit a znepríjemnit život. Rodiče, naplňujte své domovy láskou, pro dobro svých dětí i pro štěstí své.

Plíce jsou symbolem kontaktu a komunikace s vnějším světem, po kůži jsou plíce druhým nejvýznamnějším kontaktním orgánem. Dech je naší pupeční šňůrou, která nás pojí s životem samým a se všemi ostatními živými tvory, všichni dýcháme tentýž vzduch.

Léčivá formulka plic:

Přijímám život v dokonalé rovnováze.

Tlusté střevo

Střevo je cesta, tlusté střevo zapracovává a zahušťuje odpady – vzpomínky a minulost, ale také z nich odčerpává potřebné – vše, co prožijeme, má svůj smysl na cestě k poznání. Ale ruku na srdce – kdo z nás ve svém životě na něco nepěkného, obtížného a neradostného nevzpomíná, kdo v sobě nenosí nedořešenou minulost? Rodinné rozepře mezi rodiči a dětmi, vzpomínky na nevydařené manželství, na křivdy v zaměstnání, na protěžování druhých na náš úkor, to vše v sobě nosíme zdánlivě zapomenuté. Když se o situaci nebavíme, jsme v klidu, ale její nepatrné připomenutí si těchto životních bolestí a pocitů ublížení v nás vyvolává strach, malou, ale skutečnou touhu po odplatě, po splacení bolesti bolestí. Chceme, aby se těm, kteří nám ublížili, přihodilo v životě něco podobného. A tak se šíříme navzájem, ničíme druhé i sebe.

Hleďme si zejména své životní cesty, dokažte odpustit těm, kteří zaseli bolest do vašeho života a svým životem okolí hladíte.

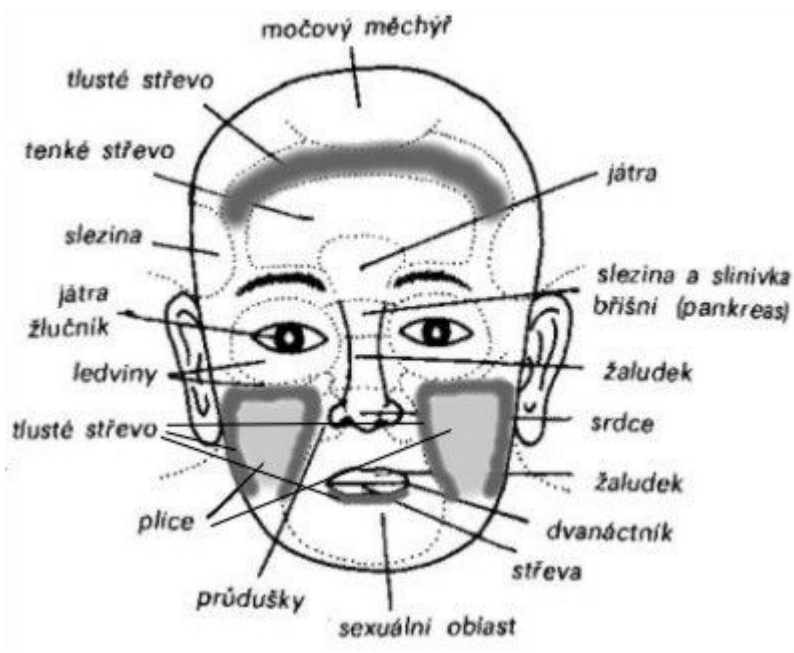
Nevytvářejte zlo, vždyť je ho kolem nás už tak tolik. Zbavte se starých problémů a budete mít volnou cestu. Pokud trpíte zácpou, začněte tím, že vyházíte ze svých skříní vše, co jste rok nepotřebovali. Půjde to těžko, ale pomůže vám to zbavit se i starých myšlenek.

Léčivá formulka tlustého střeva:

***Snadno se zbavuji toho, co už nepotřebuji.
Minulost je pryč a já jsem svobodný.***

8. Jak poznáte, že máte oslabené tlusté střevo a plíce?

Plíce diagnostikujeme v hlavní zóně na tvářích, kde jsou ohraničeny svým párovým orgánem - tlustým střevem.



Plíce - další diagnostické prvky

- barva tváří živě červená - zánět v plicích, růžová až namodralá - dušnost, bílá až průsvitná - možnost TBC (+ modráni uší), namodralé až nafialovělé skvrny na tvářích - možnost vnitřního krvácení



- chřípí nosu ukazuje stav našich průdušek, např. začervenání ukazuje na zánět průdušek
- silně zduřelá křídla nosu - přetížení dýchacích orgánů, nedostatečně využitá kapacita plic
- velikost a tvar nosních dírek zespodu je odrazem stavu našich plic
- modráni nosu, tváří a čela, ramena stažená dozadu – astma
- extrémní bledost - rozvinutá plicní choroba
- problémy se zuby - 7. zub stolička
- souvislost se středním uchem a Eustachovou trubicí
- problémy s rameny, loktem a rukou zevně

Stav našich plic ukazuje, jak v harmonii máme příjem a výdej, jak umíme brát a dávat. Ukazuje, zda dovolíme druhým, aby se nadechli, jak potřebují a také zda nám je toto umožněno, zda se necítíme dušeni.

Hlavní diagnostickou zónou tlustého střeva je dolní ret, především jeho vnější část.

Oslabené tlusté střevo - další diagnostické prvky

- zduření spodního rtu vnější části - plné střevo



- jasně červený spodní ret - zánět tlustého střeva



- hladká, světle červená místa v koutcích úst - prekancerózní stav střeva
- hnědý dvorec kolem úst - střevní choroby
- zahnědlé zuby - potíže se střevy
- zahnědlý dvorec kolem očí – zácpa
- krvavě červený jazyk - střevní katar

- celý jazyk potažený a popraskaný s červenou skvrnou na špičce - střevní koliky, porucha střevního svalstva, většinou zácpa
- suchý jazyk u kořene těžký povlak - vředový proces ve střevě
- hemeroidy - zánět sliznice tlustého střeva
- příčná vráska pod spodním rtem – hemeroidy
- pigment na spodním víčku – hemeroidy
- prohlubeň uprostřed brady - žilní zatížení konečníku, sklon k tvorbě hemeroidů
- zápach z úst - toxicita střeva
- problémy se zuby - 6. zub stolička
- otok na lících kostech - hromadění přebytků a hlenu

Tlusté střevo poukazuje na naši schopnost odpouštět (vypouštět) nespravedlnosti, staré křivdy a ublížení. Také na strach z toho, že na světlo vyjdou nevědomé obsahy.

9. Zkuste držet půst

Půst je vlastní cestou k sebepoznání. Půstem otevřete stavidla, o kterých dnes nevíte. Jedinou podmínkou, kterou při vstupu do půstu, je třeba dodržet, je nic od něj neočekávat. Pokud začnete držet půst „jen tak“, začnou se dít zázraky!

Má zkušenost je tady...

Jednou ráno jsem otevřela oči a napadlo mě, že přestanu jíst - byl nějak příhodný den, my vodnáři to tak máme 😊

Rodina byla nadšena! Když držím půst, tak totiž vyvářím, peču a připravuji dobroty s mnohem větší chutí než obvykle, asi se potřebuji naplnit alespoň vůněmi.

"Jak dlouho se chystáš držet?" opáčil Ivánek. Pokrčila jsem rameny - asi až už budu mít chuť přestat.

Možná to bylo tím správným impulzem, že jsem to ráno poslechla svou intuici a konala, nepřišel vůbec, ale vůbec žádný hlad. Pila jsem pouze vodu (a to tedy hodně), přiznám se ráno ke kafíčku a večer k vínečku. Je fakt, že jsem užívala ještě víc doplňků než běžně - přidala jsem ty na pročišťování (Spirulinu Chlorellu a Resveratrol Plus) a ty, které zabrání úbytku svalové hmoty, když se nejí (XShape a mateří kašička). No samozřejmě podpora jater, to je při každé očistě třeba

(Liver Aid s Lecitinem). Denní režim běžný, ranní procházky s Badíkem, o víkendech aktivita na kolech nebo pěší výlety.

Čekala jsem a čekala, kdy to přijde... je to možné, že nic? Žádný hlad, žádná únava, žádné motání hlavy, vůbec nic! Ale něco přece...

Začaly mi přicházet zvláštní "nepříjemnosti". Divné situace, které ve mně vyvolávaly nepříjemné pocity, řekla bych to jednoduše - konflikty. Ze všech stran a velmi rychle. Otvíraly se mi staré křivdy, oživovaly emoce, které jsem myslela, že už prožívat nebudu, začala jsem řešit staré konflikty a situace, které jsem považovala za vyřešené. A těch poslů, trenérů, kteří tohle vše přinášeli - stáli v řadě a čekali, až tu svou práci, ten svůj trénink budou moci vykonat! Nebylo vše rychlé, jak to dnes v podstatě vše je, ale rychlé na druhou, prostě fičák!

Vždy při ranní procházce s „červeným“ Badíkem, který kolem mě lítal (Viděli jste někdy červeného psa? To je šťastný pes. A po pár dnech hladovky uvidíte auru - a nejen u pejska 😊) jsem se snažila otevřít své srdíčko a napojit se (V tu dobu jsem právě četla Pátou dohodu, ta je o tom, znáte ji? A opakovala si Čtyři dohody - ty je možné a i užitečné číst stále dokola, vždy v nich najdete něco jiného). A ptala se, dávala otázky - předávala je k řešení těm, co ví odpovědi. Běžně je má ranní procházka meditací, teď byla hlubinnou meditací. Mé smysly byly několikanásobně zbystřené, sluch vnímal to, co jsem nikdy neslyšela, cítila jsem omamné vůně, které jsem dřív nevnímala, viděla jsem barvy, které tam dřív nikdy nebyly. A

cítala přívál pozitivního, krásy, vděčnosti, radosti - lásky. Často mě to donutilo zastavit a z té úžasné nádhery toho všeho plakat 😊

A pak, po dvou či třech týdnech, už nevím, mi začalo vše docvakávat. Najednou jsem pochopila všechen ten trénink, začaly přicházet odpovědi, vše bylo tak jasné a tak jednoduché. Tak zřejmě a viditelné. Tak pochopitelné a najednou velmi lehce přijatelné. Ta neskutečná vděčnost, kterou jsem byla skrz naskrz prostoupena, přecházela dál - na všechny ty trenéry, které jsem tenkrát nepochopila, a já opět plakala štěstím, že to všechno z lásky ke mně udělali. Miluju vás a velmi, velmi vám děkuji 😊

A tak dnes mám některé odpovědi v sobě, už vím, co si mám říct, když znovu přijde trenér a bude to na mě zkoušet (vím, že přijde, jsem přece ve škole), už vím, že odpověď mám a budu jen doufat, že si ji v tu chvíli uvědomím (a když ne, tak no a co? příště... 😊)

A jednou ráno jsem se probudila (24. den půstu) a věděla jsem, že stačí. Vím, že pro tentokrát toho bylo až dost. Možná, že už zítra nevidím červeného Badíka, ale ta vděčnost, která se do mne za ty dny nalila, ta vím, že tam bude ještě hodně a hodně dlouho, doufám, že už stále. Dopoledne mi zavolala sestra, že mi vyšije ubrus se slunečnicemi a já se zase rozplakala 😊

Nebojte se pracovat se svým tělem, je velikým pomocníkem, tolik vás posune, pomůže vám pochopit.

Proto tolik prosazujeme přírodní léčbu, starání se o své tělo, protože to víme - na vlastní kůži. A přejeme tohle zažít i vám.

10. Očista tlustého střeva a plíc

Střevo je základem našeho zdraví. V jakém stavu máme střeva, tak se cítíme a tak vypadáme. Síla našeho imunitního systému závisí na stavu našeho střeva ze 70 až 90%!!

Střevo je osídleno velkým množstvím mikroorganismů. Některé jsou pro nás prospěšné, jiné nikoliv. Co se asi děje, když denně konzumujeme přesolené, přeslazené, chemicky zpracovávané, přibarvované potraviny? Zkoušeli jste prohlédnout každý obal potraviny, kterou běžně kupujete, najít její složení a zjistit, co vlastně běžně konzumujete? Řeknete, že není čas, jak budete vypadat, nikdo to nedělá - a pokud to dělat začnete, řeknete asi, že všude se něco najde, že vlastně není možné koupit cokoliv čistého. Je to možné. Jen je potřeba změnit váš přístup.

Čím déle budete odkládat péči o svou stravu, tím větší práci budete mít s očistou vašeho střeva a tím dříve se ocitnete v nepříjemných zdravotních problémech. Všechny chemicky zpracovávané potraviny (uzeniny!!!), mléčné výrobky (kromě vykvašených), maso (trávíme ho až 72 hodin), cukrovinky, cukr a káva (překyseluje nám organismus a v kyselém prostředí se daří dobře kvasinkám, plísním,...) atd., atd. nám porušují rovnováhu mikrokultury našeho střeva. Dochází k tomu, že prospěšná mikroflóra je zničena (k tomu dochází i užíváním antibiotik), nepříznivá mikroflóra se rozmnoží, dochází ke kvašení, hnití trávené potravy a vzniká kal, kterým si

zalepujeme střevo. Kal se postupně přilepuje na stěny střeva, přidávají se další a další vrstvy, ty tvrdnou a vnikají tzv. kalové kameny (v takovém pivním kulatém pupíku jich může být i 10kg!!!).

Tím se střevo stává méně pohyblivé, trávená potrava postupuje pomaleji, může docházet i ke stagnaci, přichází zácpa. Udělejte vše pro to, aby jste nemuseli sáhnout po projímadle. Pokud s tím začnete, budete mít velký problém vyprázdnit se přirozeně. Naučte své střevo znovu pracovat - dopřejte mu očistnou kúru a naučte se pravidelnosti. Nezapomeňte také na duchovní příčinu zácpy. Ta je v neschopnosti opustit staré a nepotřebné, lpění na materiálu, nevíra v další životní cestu.

Pokud se příčiny zácpy neřeší a ze střeva se stane něco jako nehybná zanesená odpadní trubka, zbytky stravy jíj naopak začnou procházet bez "povšimnutí", jako když spláchneme záchod - zácpy se změní v déletrvající průjmy. A my se můžeme dostat do "spirály smrti" - protiprůjmové léky - projímadlo... a tak pořád dokola, až to naše tělo jednou nevydrží. Průjmy nám signalizují, že se něčím nutným v našem životě nechceme zabývat, máváme nad tím, rukou, nechceme to řešit.

Co tedy vyloučit ze stravy?

Čím jednodušeji budeme jíst, tím proběhne očista lépe. V každém případě je nutné vyřadit uzeniny, sladkosti a cukr, mléčné výrobky,

bílou mouku a všechny chemicky upravované potraviny. Jíst především obiloviny (rýže, jáhly, pohanka) a zeleninu, občas ovoce, z masa pouze rybu nebo krůtu a to maximálně 1x týdně a se spoustou zeleniny. Snažit se o dělenou stravu - zelenina + maso, obiloviny + zelenina, prostě ne maso klasicky s přílohou.

Oslabené a špinavé tlusté střevo se nám okamžitě ukazuje na stavu naší dýchací soustavy a na naší imunitě, takže pak často chytíme kdejakou virózu! Je to také základ našich alergických potíží!

Párovým orgánem tlustého střeva jsou totiž plíce a vše, co s nimi souvisí.

Veškeré nemoci, které se nám objevují v oblasti horních dýchacích cest, mají původ ve střevu!!

Teď je vám tedy již naprosto jasné, proč antibiotika nemohou vyřešit nemoci horních cest dýchacích, naopak přispívají k jejich stálému opakování. Ano, vytlučou nám totiž náš acidophilus ze střev, tam se po ukončení ATB terapie následně přemnoží nepříznivé ostatní mikroorganismy a ty přecházejí po sliznicích nejen do okolních orgánů, ale také oslabují naše plíce a vše, co s nimi souvisí! Takže rýma je vlastně hlen, mající svůj původ ve střevě - obvykle hlen z mléčných výrobků. Často stačí si „odhlenit“ střevo a přestat jíst mléčné výrobky a už nikdy mít rýmu nemusíte!

Očistou tlustého střeva se můžete zbavit všech nemocí, které vás potkávají pravidelně na podzim a na jaře - všech nemocí horních cest dýchacích a viróz, protože vaše imunita bude silná.

Když střevo zbavíte jedovatých nánosů, pomůžete mu lépe pracovat, lépe filtrovat živiny a tak posílíte svůj pasivní obranný systém. Proto vás pak nepřemůže každý bacil, který poletí kolem vás.

Všichni, kdo mají na podzim nebo na jaře potíže s dýcháním jakéhokoliv charakteru (kašle, rýmy, suchá sliznice,...), **MUSÍ začít očistou tlustého střeva!**

Nejúčinnější očista je v době, kdy má tlusté střevo svůj roční vrchol - od poloviny září do poloviny listopadu s tím, že je velmi vhodné toto období nasměrovat také podle měsíčního cyklu, nejlépe je začít úplňkem, to vše lépe odchází - a pak vydržet alespoň tři měsíce.

Od té doby, co máme k dispozici jedinečný filtr a aktivátor vody Aquarion, každou očistu těla začínáme doporučením na to nejzákladnější, co můžeme pro naše tělo udělat - začít pít čistou, zdravou, zásaditou, "živou" vodu, která je mj. jedinečným antioxidantem.. Důležitost tohoto kroku jistě pochopíte po přečtení stránek aquarion.empatia.cz. Jsme ze 72% voda. Každá buňka potřebuje vodu. Zdravou vodu. Voda je tou nejzákladnější součástí naší "stravy". Tak kde jinde bychom měli začít?!? To snad dává smysl, ne? Čtete pozorně...

A tak jako na nádobí používáte třeba Jar, tak pro své vnitřní "vymydlení" použijte rostlinu Yucca - respektive výtažek z této rostliny PureYucca.

Ta totiž obsahuje přírodní saponiny (94%!!!), které vám dokonale vymydlí celý střevní trakt. Působí stejně jako saponát na mastné nádobí. Jedinou podmínkou pro užívání yuccy je dostatečné množství vypitých tekutin - každá tobolka yuccy se zapíjí 1/4 l vody. Užívá se ráno a večer jedna nebo dvě tobolky - celkem je nutno vypít 3 l vody za den. Yucca působí jako výborný očištný prostředek nejen na vaše střeva, ale při dostatečně dlouhé době užívání (minimálně 3 měsíce) vám vyčistí celý organismus. Rozpouští všechny nepříjemné minerály, které se kdekoliv v těle usadily - například v kloubech (osteoporóza), a to velmi důkladně.

POZOR! Yuccu nesmí užívat lidé s umělým kloubem nebo jiným kovem v těle!

K juce přidáváme vlákninu, která mechanicky čistí trávicí trakt a stahuje z něj rozmydlené usazeniny jukou. Proto je důležitá vláknina ze stravy (zelenina, ovoce, obiloviny), ale je vhodné přidat i vlákninu speciální - celé nadrcené jitrocelové semínko - psyllium.

Pokud máte potíže s dýcháním a zahleněním, přidejte i lněné semínko, koupíte v každém obchodě, stahuje hleny (1 lžíce celého lněného semínka roztluče v hrnečku koncem vařečky, zalijte vodou, nechte stát a ráno na lačno vypijte, resp.. zapijte s tím juku).

Současně s užíváním juky je nutné užívání antioxidantů. Je to z toho důvodu, že léty usazené škodliviny, které juka rozpouští, se znovu aktivují a aby nám v těle nezpůsobily nějaký problém, je třeba tyto škodliviny „vychytat“ - a to dělají právě antioxidanty. A protože je naše tlusté střevo většinou pořádná „žumpa“, potřebujeme pořádně silné antioxidanty. Námi osvědčený přípravek je Mega qProtect. Pokud čistíte jukou především své cévy (máte třeba křečové žíly), zvolte antioxidant na cévy dolních končetin Vein Protex nebo cévy jako takové (když vás třeba straší zvýšený cholesterol) Resveratrol Plus nebo čistíte cévy svých očí, pak Lutein Plus. Můžete také podstupovat očistu tlustého střeva z prosté prevence před rakovinou, třeba v rodině je, pak zvolte antioxidant ZenThonic.

Dobře fungující tlusté střevo **musí mít dostatek a kvalitní střevní mikroflóru** (víte, že jí máte mít až 2 kg?). Proto dodáme střevu příznivou střevní bakterii Acidophilus (AC Zymes nebo Acidophilus s psylliem nebo Probio Balance) tak, že každé ráno nalačno spolkneme 1-2 kapsle, čímž je zaručeno, že máme naše střevo v dokonalém pořádku a udělali jsme pro jeho očistu maximum.

Pro každou očistu je důležitý pitný režim, v případě očisty jukou to platí dvojnásobně. Pokud nemáte k dispozici zásaditou vodu z Aquarionu, pijte bylinkové čaje, které také působí zásaditě. Dopoledne střídejte čaje na podporu trávení (např. od Rosa Canina) Žaludek a střeva, Brněnský a Veverský, odpoledne čaje na podporu vylučování Pro ženy či Pro pány a Ledviny. Po obědě a před spaním

pomozte svým játrům, která jsou každou detoxikací přetížena, alespoň jaterním čajem.

A nyní stačí se jen udržovat - denně doplnit svou denní dávku vitamínů a minerálů dobrým multivitaminem (např. Vital podle své krevní skupiny, Full Spectrum, Super Mega 50, New Life, Senior Formula) a přírodním vitamínem C (C1000 nebo C 500).

Ale proč - když už se budeme stravovat "zdravě"?

Protože dle informací Světové zdravotnické organizace víme, že denní příjem vitamínů běžného Evropana je ze stravy pouze 50% a minerálů jen 40%!!! Takže ke stravě je dnes nutné přidávat přírodní potravní doplňky! Není to nic navíc, je to předpoklad zdravého přežití.

KDE SI DOPORUČENÉ PŘÍRODNÍ PRODUKTY POŘÍDÍTE:

My užíváme a doporučujeme od r.1996 firmu CaliVita.

Pro naše členy máme další možnosti **podpory NAVÍC:**

- Uzavřenou webovou stránku CaliVita KLUB Empatia
- Uzavřenou facebookovou skupinu CaliVita KLUB Empatia

Zde si předáváme informace o přírodním léčení a pomáháme si na cestě. Jsme tam i my s naší podporou.

Hned po registračním nákupu můžete o vstup do těchto skupin požádat.

Tato podpora slouží ale POUZE pro naši skupinu, tzn. pokud se budete registrovat, je třeba si ohlídat, jak to udělat.

Vše je podrobně popsáno na našem domovském webu empatia.cz v záložce (Spolu)Práce:

Odkaz – „Členství ve spotřebitelské síti CaliVita“

Nebo se nás jednoduše zeptejte, ať zůstaneme na cestě přírodního léčení spolu.

Protože je to cesta, na které nás potkají zádrhele, při kterých všichni potřebujeme podporu jeden druhého.

A my jsme tu, abychom vám pomáhali.

Účinnou, ale ne pro každého příjemnou metodou očisty střev je klystýr.

(Pozn. Hydrokolonterapii, na rozdíl od klystýru, z několika hledisek nepovažujeme za vhodnou...)

Klystýr má tu výhodu, že ho můžeme provádět postupně - nejdříve z tlustého střeva vyplavíme hrubé nečistoty a pak se zatajeným výdechem je možné nasávat vodu až do tenkého střeva, ale to už chce poměrně dost cviku. Tato metoda funguje v jógové hygieně už tisíce let.

Přidejte pohyb, rychlou chůzi, nenáročný běh, procházky lesem, protahovací cvičení, dýchací cvičení, cviky na břicho ve snaze rozhýbat vnitřní orgány. Také si **dopřejte masáž** (ideálně vnitřních orgánů) reflexní, lymfatickou drenáž.

Vyhodte černé spodní prádlo, zvolte červené (při zácpě), žluté a oranžové.

Čistíme se 😊

11. Začít není nikdy pozdě, skončit je ale vždy příliš brzy

Jsme trojjediné bytosti, kráčející za svým lepším JÁ. Jsme duše ve škole, které se chtějí zdokonalit. Není to snadná cesta.

Používáme k tomu nástroje - druhé lidi, jako své trenéry a své tělo, jako displej, na kterém se všechno zobrazuje. Trénink probíhá tím, že zažíváme problémy ve vztazích a že tělo bolí.

Podpořme ideálně obě tyto základní části našeho celku, ať naše duše má pevné základy a může vykvést 😊

Naším cílem je stát se lepším. Jenže tohle poznáme jen na cestě samé. Tím, že po ní půjdeme a že ji zvládáme – nebo taky ne.

Cílem je cesta sama, dává nám totiž zkušenost, vlastní prožitek. Užívejme si jí tedy se vším všudy.

Dokud budeme zde na Zemi, trénink neskončí. Jednoduše tady na tom světě nebudeme mít nikdy „hotovo“. To bychom sem nemuseli chodit 😊

Už nikdy s tím nepřestanu!

Proto pokračujme, a trpělivě postupujme krůček za krůčkem, a dělejme cokoliv, co nás posouvá.

My připravujeme další a další projekty - pomůcky, které i vám na vaší cestě budou pomáhat. Jen jediné za Vás nemůžeme udělat - jít do akce!

Bez vašeho krůčku se nestane nic. My můžeme připravit tisíc pomůcek, ale bez toho, že je začnete používat, se nic ve vašem životě nezmění.

A tak dělejte už teď, co máte v rukou a co udělat můžete:

- **Napište si naše jednoduché rady a opakujte si je prakticky každý den.** Záměrně je neshrneme jako seznam na jedno místo, abyste to udělali sami. Tak si to lépe zapamatujete!
- Zapojte se do našeho minikurzu Harmonické vztahy a prakticky používejte e-book Harmonické vztahy podle astrologie devíti planet.
- Chcete-li znát ještě více podívejte se na Základy celostního zdraví a starejte se preventivně o celé své tělo jednoduše podle naší příručky Zdraví těla a mysli podle A9P.
- Připojte se na FB Akademie celostního zdraví
- Sledujte ostatní programy podle pentagramu. Rozcestník je web Akademie celostního zdraví

- Bud'te kapičkou, která prosvítí oceán! Bud'te svící, která hoří a zapaluje!

Kdo jiný by měl změnit náš svět, než my sami?

Pojďte do toho s námi.

S láskou Miluška a Ivan Matoušovi

