

BARBARA DE ANGELIS

AUTORKA BESTSELLERU
TAJEMSTVÍ MUŽŮ, KTERÁ BY KAŽDÁ ŽENA MĚLA ZNÁT

VOLBA LÁSKY

NOVÉ, LEPŠÍ VZTAHY
S PARTNEREM, PŘÁTELI
A SEBOU SAMÝM

BARBARA
DE ANGELIS



VOLBA
LÁSKY

Original English language edition published by Hay House Publishing.
Copyright © 2017 by Dr. Barbara De Angelis.
All rights reserved.

*Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Ivona Dostálová, 2019
Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2019
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2019

ISBN 978-80-7642-111-0 (pdf)

BARBARA
DE ANGELIS



VOLBA LÁSKY

Nové, lepší vztahy
s partnerem, přáteli
a sebou samým

Přeložila Ivona Dostálová



*Každému, koho jsem kdy v tomto
nebo jiném životě milovala.*

Každému, kdo mě kdy miloval.

*Všem mým učitelům Lásky
na tomto světě i v neviditelných,
neuchopitelných sférách božské lásky.*

*Vám, kteří jste si zvolili jít
nádhernou cestou Srdce.*



ÚVOD

*„Jen jedna cesta vede do Nebe.
Na Zemi jí říkáme Láska.“*

HENRY DAVID THOREAU

Ze srdce vás vítám na této zázračné cestě Lásky a Probouzení.

V srdci prožívám velkou radost, že jste našli cestu k této knize, ke mně a k blaženému opětovnému propojení s Láskou, kterou jste vždy byli, jste a budete.

Srdcem ve vás rozpoznávám někoho, kdo se nachází na cestě upřímného hledání. Smekám před vámi, že s takovou odvahou hledáte. I přestože nevím, jak se jmenujete, vím, že pokud jste se rozhodli číst tato slova, jste někým, kdo jde s odhodláním úžasnou Cestou.

Hluboce oceňuji tu dálku, kterou jste uvnitř sebe samých dorazili až sem. My všichni, kteří hledáme, musíme překonávat tyto neviditelné vzdálenosti v sobě samých, vzdálenosti, které nejsou měřitelné v kilometrech, a přesto jsou tou nejnáročnější fází našeho lidského dobrodružství. Jsou úsekem, který musíme urazit od zvyku otáčet se zády a místo toho se odhodlat obracet se dovnitř. Jsou částí cesty od vystrašeného místa ve vašem já, která říká: „Nechci se dívat na sebe samého, nechci věcem čelit a nechci je ani cítit“, k tomu

odvážnému místu ve vašem já, které nakonec prohlásí: „Ať to stojí cokoliv, udělám vše pro to, abych mohl být svobodný.“

Kdysi dávno jste učinili slib. Když se tato planeta probouzí, slíbili jste, že teď budete tady. Slíbili jste, že se v rámci tohoto života rozpomenete v tomto těle na to, kým skutečně jste. Zavázali jste se, že se probudíte jako první a že budete druhým sloužit jako maják, a to jakýmkoli způsobem toho budete schopni, a že jim budete připomínat, kudy vede jejich cesta domů. Slíbili jste učinit volbu lásky.

Vnímejte, jak tato pravda proudí do vašeho srdce. Otevřete se jí. Dovolte jí, aby vás naplnila radostným poznáním.

Právě teď v tuto chvíli, pokud čtete nebo slyšíte tato slova, *naplňujete svůj slib. Slibuji, že než zemřu, rozpomenu se na to, kým jsem. Slibuji, že se nikdy nenechám na dlouho svést negativismem nebo zapomnětlivostí. Slibuji, že si budu pamatovat, že pocházím z tohoto světla, nezávisle na tom, kolik hlasů mě bude přesvědčovat o opaku. Slibuji, že půjdu cestou Lásky.*

Toto je první myšlenka, kterou vám nabízím: Nehledě na to, jak nedokonalými jste si mysleli, že jste, nehledě na to, kolikrát jste se ztratili a jak náročná vaše cesta byla nebo stále je, nezávisle na tom, čím vším teď procházíte nebo s čím právě zápasíte, nehledě na to, kolik lidí vás zklamalo, a nezávisle na tom, že se bojíte, kolik jste promarnili času, svůj slib jste *dodrželi*.

Ve chvíli, kdy jste zakopli, opět jste se zvedli. Ve chvíli, kdy jste upadli v zoufalství, vyrazili jste vstříc nové naději. Když jste zapomněli, opět jste se rozpomenuli. Neopustili

jste svou nejvyšší přísahu – slib, že se v tomto životě vaše duše probudí a že už neusne.

A tak vám navrhuji, abyste se teď jen na chvíli zastavili a měli se rádi za to, jak dalekou cestu jste už urazili...

Jednou jsem také něco slíbila. Zavázala jsem se, že budu svůj život žít tak, abych sloužila druhým, abych se mohla odevzdat lásce, slíbila jsem, že budu lásce učit a že ji budu také žít. Přes čtyřicet let oddaně pracuji na tom, abych slib své duše plnila, a pomáhám druhým plnit ten jejich – probudit se, rozpomenout se a nalézt cestu zpět k lásce. Celou tu dobu tato kniha čekala na ten správný okamžik, až se bude moci narodit. V tuto chvíli jsem schopná naplnit ještě více v souvislosti se svým slibem, teď, kdy vám s pokorou nabízím *Volbu lásky*.

DŮLEŽITÁ CESTA ZPÁTKY DOMŮ K LÁSCE, NYNÍ VÍCE NEŽ KDYKOLI DŘÍV

„Všichni jsme se narodili, abychom milovali. Láska je zákonem existence a jejím jediným koncem.“

BENJAMIN DISRAELI

Ve svém srdci máte sílu větší než cokoli jiného, co si umíte představit. Je jí vaše láska. Je to neomezená nádherná vesmírná životní síla, která ve vás pulzuje a která dává smysl čemukoli, čeho se dotkne.

Proudí-li láska...

- do vašich vztahů, přináší opravdovou blízkost a nezlomné spojení.
- k vaší pracovní aktivitě, přináší neomezenou tvořivost a další pohled do budoucna.
- na vaší duchovní cestě, nese vás až k probuzení.

Ve chvíli, kdy procházíte náročnými stezkami života a kdy se vám do cesty staví nečekané výzvy, stává se vaší milosrdnou spásou právě láska. Právě teď vás zve, abyste ji opět objevili, setkali se s ní v celé její kráse a abyste se jí otevřeli způsoby, o kterých jste ani netušili, že by vůbec byly reálné. Abyste se naučili, jak jí být naplnění a jak jako láska *žít*.

Abyste mohli milovat, nemusíte být v partnerském vztahu, nemusíte ani vítězit nad slzami a ani svou bolest z minulosti nemusíte mít zcela zahojenou. Jediné, co potřebujete, je být schopni cítit lásku, která už ve vás hoří jako oheň, jehož jiskru není možné uhasit, nehledě na to, kolik bouří se jeho světlo už pokusilo spolknout.

Láska je živoucí protilátkou proti čemukoliv.

Kdykoli se dotknete středu svého srdce,

byť jen na malý okamžik, budete Doma.



Ve světě aktuálně zažíváme nepopíratelně velmi znepokojující období. Je snadné upadnout do beznaděje a jsme v pokušení vzdálit se a odvrátit se od tak velkého množství

krutosti, nenávisti a utrpení. Mnoho z nás také prožívá nečekané změny a výzvy v osobním životě nebo události, ať vnitřního, nebo vnějšího charakteru, které v nás nakonec zanechávají více otázek než odpovědí.

Nyní více než kdykoli dřív...

- je nesmírně důležité dodržovat svůj slib.
- svět potřebuje, abyste žili ve svém nejvyšším vědomí.
- je každý z nás vybízen k tomu, aby urychlil svůj proces transformace, léčení a probouzení.
- se musíme probudit a zůstat bdělými.
- se potřebujeme naučit, co to znamená učinit volbu lásky.

Nezávisle na tom, jak rychle se posouváme
a rosteme, můžeme se vyvíjet ještě rychleji.
Nehledě na to, jak moc si myslíme, že se léčíme,
může být náš léčebný proces ještě hlubšího
charakteru a může toho být ještě více,
co bychom mohli propustit.

Nehledě na to, jak moc si myslíme, že milujeme –
sebe samé i druhé – můžeme milovat ještě více.

Nyní více než kdykoli dřív je Volba lásky
důležitým duchovním cvičením a tou nejvyšší
službou naší planetě a celému lidstvu.



*„Moudrost k nám nepřichází. Musíme ji
objevit v sobě samých poté, co projdeme*

*cestou, kterou nikdo jiný nemůže urazit
za nás a ani jí nás nemůže ušetřit.“*

MARCEL PROUST

Psaní je činnost, které se s láskou a naplno odevzdávám. Je konečnou fází hlubokého mystického a posvátného procesu: vytváření živoucího víru plného transformační energie, kterému se bude říkat „kniha“.

Slova v této knize jsou něčím více než jen slovy. Jsou energetickými mosty, které jsem pro vás postavila, abyste po nich mohli přejít, a energetickými branami, které jsem vybudovala, abyste jimi mohli projít.

Tento živoucí energetický obsah bude vaše vědomí posouvat na tu nejběžnější úroveň a umožní, aby se vám věci odkrývaly a abyste se mohli otevírat. Proto vám navrhuji, abyste si knihu přečetli vícekrát, dle toho, jak vám to bude příhodné, a dali tak sobě samým šanci zažít vše, co vám text nabízí. Vstřebat všechno během jednoho přečtení by bylo zkrátka nemožné.

Podobně jako na jakýkoli jiný dar se na knihu, jakou je *Volba lásky*, nemá člověk jen dívat nebo ji obdivovat, ale také ji rozbalit, používat a obsah přenést do svého života. V průběhu čtení vám budu nabízet mnoho cvičení. Jakmile začnete praktikovat některé techniky z těch, které zde uvádím, budete postupně informace, které jste četli, chápat i na úrovni prožitků nejen v rozumové rovině. Všechna vaše uvědomění i celý proces probouzení se nebudou odehrávat

díky mým slovům, ale prostřednictvím vašich žitých zkušeností, kdy se pojetí budou propojovat s reálným konáním, a prostřednictvím moudrosti, která se díky tomuto propojování začne ukazovat.

VAŠE POSVÁTNÁ POUŤ

*„Pro duchovní pouť existuje jen jedna
královská cesta... Láska.“*

SATJA SÁÍ BÁBA

Mým nejvyšším záměrem je, aby vám tato kniha zprostředkovala hluboce smysluplnou pouť, na které bude mnohé osvětleno. Co je to pouť? Není to totéž jako výlet nebo návštěva. Když se fyzicky vydáte na pouť, cestujete na posvátné místo nebo jedete někam, kde budete mít možnost setkat se s moudrým učitelem nebo se svatou osobou, děláte to celé s jedním upřímným a vznešeným záměrem: abyste se ze své cesty vrátili zpět naprosto proměnění. Doufáte, že nebudete stejnými jako v době, kdy jste odjížděli, že se transformujete, že se pro něco opět zapálíte, že se nabijete novou inspirací, že si v sobě mnohé srovnáte a že se změníte, trvale a nevratně.

Jak tedy knížka může být poutí? Možné to je, protože zatímco má většina poutí vnější časový rozvrh a strukturu – cesta do Indie, návštěva svaté katedrály, duchovní pobyt v přírodě – *skutečná transformační cesta a autentický*

posun, ve který doufáme, se může odehrát vlastně pouze v nás samých, a to ve smyslu vnitřního pohybu od všeho, na co jsme už zapomněli, k rozpomínání se, od omezení ke svobodě a od oddělení k lásce.

Toto je ta pouť, na kterou vás zvu a kterou se mnou můžete podniknout na těchto stránkách – cesta, jejímž posvátným cílem jste vy sami a která neslibuje setkání s ničím jiným než s vaším vnitřním chrámem naplněným Moudrostí vlastního srdce a s vaším nekonečným polem Lásky.

Když nyní společně vyrazíme na tuto božskou a osudovou cestu, nabízím vám, abyste přijímali lásku, která se k vám dostává prostřednictvím této knihy a prostřednictvím těchto slov, abyste moudrosti a vyššímu vedení dovolili, aby se vás dotkly, objaly vás a něžně a soucitně vás vedly k té nejnitternější části vás samých.

Ať vás tato slova doprovází na posvátné cestě k celistvosti. Ať vás otevírají, léčí, pozvedávají a vedou vás zpátky k vašemu vlastnímu překrásnému a nespoutanému oceánu Lásky.

Děkuji vám, že plníte svůj slib.

S nejvyšší láskou od

Barbary De Angelis

V říjnu 2016, Santa Barbara – Kalifornie

ČÁST PRVNÍ

NOVÝ
VZTAH
S LÁSKOU

VŠE JE LÁSKA

Návrat domů překrásnou bránou do srdce

*„Srdce je centrem všech svatých
míst. Jděte a toulejte se tam.“*

BHAGAVÁN NITJÁNANDA

Od okamžiku, kdy jsme přišli na tento svět, a možná ještě dřív, putuje každý z nás tajemnou a záračnou cestou duše. Nezávisle na tom, kam jsme si mysleli, že jdeme, chtěli jsme jít nebo jaké cestě jsme se snažili zoufale vyhnout. Nehledě na to, kolika oklikami jsme se museli vydat a jak moc nás to na naší cestě zdrželo, aniž bychom to předem čekali. Ta cesta nás nevyhnutelně vede k jednomu místu: k překrásné bráně k srdci. Jakmile tou bránou projdeme, s úžasem zjistíme, že lásku, již jsme nekonečně dlouho hledali, jsme měli odjakživa v sobě.

Váš život je příběhem o lásce a je to velkolepá podívaná. Láska je v našich životech tou nejmocnější silou. Nevidíme ji, nemůžeme ji změřit ani pochopit a vtahuje nás do nás samých gravitační silou, jíž nelze odolat.

Byli jste stvořeni z lásky, a jakmile jste sem přišli, začali jste se natahovat po ještě větším množství tohoto citu

a nepřestali jste s tím doposud. Jako dítě jste poprvé projevili svou vůli, když jste natáhli ruce po matce. Natahovali jste se po kontaktu, bezpečí a výživě. Rostli jste a natahovali jste se po hračkách, po věcech, které vás lákaly, které jste měli rádi a které jste chtěli. Natahovali jste se po uznání svých rodičů. Po přátelstvích, jež vám dělala společnost. Natahovali jste se po citech svých milenců. Natáhli jste se po partnerovi, s nímž jste doufali, že strávíte svůj život. Také jste se natáhli po pokračování té lásky se svými dětmi a vnuky.

Doufám, že jste prožili mnoho krásných láskyplných zážitků. Nakonec ale musíte změnit způsob svého hledání z takového, kdy své ruce natahujete ven, k jinému, v němž se budete natahovat dovnitř, abyste získali zpět ten nejceněnější poklad, který tam na vás čeká.

Zde je příběh, jenž vypráví o cestě domů k srdci.

V době, kdy ještě neexistoval Čas, ten Největší zdroj, jemuž často říkáme Bůh, stvořil Vesmír a vše v něm – vše hmotné. Rostliny a zvířata, hvězdy, planety, galaxie a své vrcholné dílo, lidské bytosti. Jakmile Bůh poprvé spatřil lidi, pocítil k nim nesmírnou lásku, podobnou jako cítíte k vlastním dětem. A tak přirozeně chtěl svým drahým lidským ratolestem dát ten největší dárek, který si jen uměl představit. Bylo to rozpomenutí se na vlastní božskost. Bůh tak učinil a každý člověk věděl, že je dokonalou láskou převlečenou do lidských šatů. Všichni lidé byli přirozeně velmi šťastní. Bůh byl také šťasten a připraven užívat si hry života se pohodlně usadil.

Sotva Bůh začal odpočívat, chtěla se s ním z naléhavých důvodů setkat skupina vyšších pánů, průvodců a nebeských bytostí.

„Bože, máme vážný problém. Daroval jsi těmto lidským bytostem vědomí, že jejich pravá podstata je božská, a víš, co se děje? Pokaždé když se v životě kohokoli z nich objeví výzva nebo ve vztahu náročný moment, dotyčný řekne: ‚Počkej – bylo mi přece řečeno, že jsem ze stejného těsta jako Zdroj všeho! Je-li tomu tak, proč bych se měl zabývat tímto pozemským nesmyslem? Tak jako tak, nejsem ve skutečnosti touto lidskou schránkou, v níž tady žiju. Já a Bůh jsme jedno. Jsem čistá láska. Tato dramata jsou příliš otravná, ne-li vyčerpávající. Proč bych se měl vůbec starat o nějaké vztahy? Prostě si tady sednu a ponořím se do své vlastní nekonečné přítomnosti.‘“

„A takto teď jednájí,“ přiznali členové Koncilu. „Lidé jeden po druhém usuzují, že nevidí smysl v předstírání, že nejsou Bohem, a současně s tím přestávají cokoli dělat. Neučí se lidským lekcím, nerostou, nerozvíjejí v sobě žádný soucit, nekomunikují spolu. Vypadli z Vesmírné hry.“

„Hm, to je velmi znepokojující,“ připustil Bůh. „Celým záměrem Stvoření těchto lidských bytostí bylo, aby se naučily hledat si v lidském světě cestu přes překážky a vrátily se tak zpět ke svému Božství. Přál jsem si, aby měly to nejcennější ve Vesmíru, a sice, aby si vzpomněly, že jejich pravou a nejvyšší podstatou je láska. Teď, když to vědí, se ale zdá, že nemají vůbec žádný zájem žít pozemským životem.“

Tento vývoj volá po rázných opatřeních. Budeme muset ukrýt tajemství, kým lidé skutečně jsou, a to tak, aby jej

nemohli snadno nalézt. Pak budou mít motivaci hledat dál.“

„Mám nápad,“ řekla jedna z božských bytostí. „Na Zemi jsou skutečně vysoké hory. Mohli bychom je schovat tam.“

„To nebude fungovat,“ odpověděl Bůh. „Lidské bytosti mají úžasnou schopnost přizpůsobit svůj intelekt jakémukoli úkolu a dokončit jej nezávisle na tom, jak náročným je. Využijí své vynalézavosti a přijdou na to, jak na hory vylézt.“

Jiná bytost navrhla: „Ukryj je na mořské dno. Pod vodou lidé neumí dýchat.“

„Vynaleznou ponorky,“ odvětil Bůh. „Dostanou se dolů a tajemství najdou.“

„Mám to – schovej je ve vesmíru!“ navrhl anděl. „Lidé nemohou opustit planetu.“ Bůh kroutil hlavou: „Je mi líto – stvořil jsem je tak, aby byli chytrí a nekonečně schopní. Rozvinou vědu do té míry, že jednoho dne navrhnou lodě, jimiž budou moci létat celou sluneční soustavou.“

„Vím, kde bys je mohl ukrýt,“ řekl někdo laskavým hlasem. Bůh zvedl hlavu a viděl mladou ženu, anděla.

„Ano, má drahá?“ zeptal se Bůh. „Kam si myslíš, že bychom měli schovat tajemství, kým lidé jsou?“

„Ukryj je hluboko do jejich srdcí. Tam nikdy nebudou hledat Boží lásku.“

Bůh se usmál, protože věděl, že našli dokonalou skrýš. Hned tak učinil a lidské bytosti všude na světě v tu ránu zapomněly, kým ve skutečnosti jsou. Od té doby lidé hledají vysoko i hluboko lásku, kterou už mají v sobě.



Tato kniha je o započetí osvíceného vztahu s nejmocnější silou Vesmíru, která vás naplní, uzdraví, povede a dosáhnete díky ní probuzení – vztahu s vaším vlastním nekonečným polem lásky. V duchovním srdci objevíte tento vesmírný dar, jenž je tam ukrytý a který je vaším vlastním opravdovým zdrojem a také domovem, z něhož pocházíte.

Co je to láska? Obvykle si myslíme, že je emocí, kterou prožíváme, nebo vazbou, kterou sdílíme s blízkou osobou. Abychom mohli zakusit nový osvícený vztah naplněný láskou, musíme se otevřít novému osvícenému porozumění, čím vlastně láska samotná je:

Není emocí, chováním ani propojením, které prožíváte s druhou osobou, je obzvláště nabitým, světlem prozářeným, neomezeným polem vibrujícím nekonečnou božskou energií.

Je energií a zdrojem všeho, co existuje, a také pravou podstatou vašeho bytí. Láska je dynamická a živá. Je tou nejdůležitější vibrací a pojídlem celého Vesmíru.

Je tím jediným, co hledáte.

VELKÉ SHLEDÁNÍ

„Kontakt s posvátným místem není to, co je u víry skutečně podstatné. Víra je nekonečná pouť srdce.“

ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

V historii mnoha náboženských a duchovních tradic je kruh se středem, v němž je vyobrazeno božství, symbolem jednoty

a celistvosti, která z něj vyzařuje a dává život. Před čtyřmi tisíci lety stavěli prehistoričtí lidé kruhové útvary z kamenů. Mnoho starověkých kultur, včetně Egypťanů, Keltů a Mayů, začlenilo prvek kruhu do svých duchovních rituálů. Možná jste viděli obrázek mandaly, krásného duchovního a rituálního symbolu, který se využívá v buddhismu a hinduismu a který představuje Vesmír. Mandalý zobrazují cestu z vesmírného středu ven do světa, který vidíme kolem sebe, stejně jako cestu zpět, zvenčí dovnitř.

Z posvátného prostoru, jenž se nachází ve střední části kruhu, se rodí život. To ostatně platí i pro naši každodenní existenci. Ze středu našeho Slunce vyzařuje ohromná síla, jež vytváří světlo a teplo, které nám dávají život dnes, stejně jako již tisíce milionů let. Bez této síly bychom neexistovali.

Stejně tak ze středu buňky, z jádra, se vyvíjejí všechny živé bytosti včetně vás. Vyrostli jste z kruhu, z buňky, a rostli jste do podoby, jež se skládá z více a více buněk, dokud jste nebyli takovými, jako jste teď. Posvátná geometrie kruhu je všude, od rohovky oka přes atomy, z nichž je složena voda, dále pomeranč, který jste snídali, sněhovou vločku, až po vzdálenou galaktickou spirálu. Vše začíná ve středu a odtud se rozvíjí.

Tento princip můžete pozorovat v praxi, vezmete-li oblázek a hodíte-li jej do jezera. Kolem oblázku se utvoří kroužek. Kruh a voda na sebe vzájemně působí, čímž vzniká další kruh, který vytváří další kruh... až je nakonec na vodě mnoho soustředných kruhů, jež se rozlévají stále dál od středu. Čím jsou tyto kruhy? Všechny jsou jen vyjádřením jedné vibrace. Z této jediné vibrace vzniklo vše, co z ní vyzařuje.

V tom spočívá podstata, kým jste. V jádru máte tu stejnou božskou jiskru, tu ohromnou vesmírnou inteligenci, jež je v jádru čehokoli jiného. Z toho božského zdroje v podobě vlnění vycházely různé projevy tvořivé inteligence, dokud nevzniklo embryo, vaše tělo, vaše osobnost a také události ve vašem životě, věci, které děláte, a zážitky, které máte. Shrnete si pro sebe: „To jsem já – toto vlnění.“ Ve skutečnosti jste ale mnohem víc.

**Prapůvodní Zdroj / Světlo / Vědomí / Božství, z něhož
jste vyrostli, je stále ve středu celého toho vlnění
a nepřetržitě pulzuje a vytváří vlny jako oblázek na jezeře.
Střed vašeho středu tepe čistou láskou.
Říkáme mu Srdce.**

Máme-li na mysli naše fyzické srdce, víme, že je to sval, jenž je zodpovědný za rozvod krve po těle, čímž nás udržuje naživu. Vaše pravé srdce však není fyzické, ale metafyzické. V tomto vnitřním srdci sídlí ta nejzazší realita. Vnitřní srdce je místem, kde se duše, která přichází z božského nekonečného zdroje energie, transformuje do vaší jedinečné fyzické podoby. Je domovem, odkud všechno to vlnění, jímž jste i vy, pochází.

Duchovní srdce je energetickým prostorem, o kterém hovoří mystici a který je zmiňován ve starých duchovních textech – je to „centrum všech svatých míst“, jak ho krásně popisuje slavný osvícený svatý muž z Indie, Bhagaván Nitjánanda. Propojuje nebe se zemí a také univerzální vědomí s vaším vědomím.

Jaká je podstata tohoto energetického srdce? Je nekonečným oceánem lásky. Pravou cestou vaší duše je tedy cesta zpět k dokonalosti a celistvosti tohoto centra, jež není daleko a jež je vaším skutečným zdrojem a pravou podstatou.

**Cesta do středu srdce je cestou zpět na místo,
kde jste se narodili, ke zdroji veškeré lásky.
Je velkým shledáním. Je cestou Domů.**

Toto je zkušenost na vesmírné úrovni a píšou o ní všechna náboženství. Objevuje se pod různými jmény a popisy, ale obsah sdělení zůstává:

„Království Boží je ve vás.“

LUKÁŠ 17:21, BIBLE

*„Požehnání jsou ti,
kteří nosí čistotu v srdci,
protože jen tak budou moci
zahlédnout Boha.“*

MATOUŠ 5:8, BIBLE

*„Bůh se ukrývá před lidskou myslí,
ale ukazuje se lidskému srdci.“*

Z KNIHY ZOHAR, KABALISTICKÉHO SPISU

„Jsem ten, kdo se usídlil v srdcích všech bytostí.“

Z BHAGAVADGÍTY

„Cesta nevede nebem. Vede srdcem.“

BUDDHA

Když vyšší bytosti, svatí a mystici popisují své transcendentální zkušenosti, nemluví obvykle jen o prázdnotě a nicotě. „*Celé to byla jen láska,*“ sdělují. Lidé, kteří prožili zkušenost na pokraji života a smrti nebo opustili své tělo a vrátili se zpět, říkají, že se dostali na místo, kde se setkali s láskou v takové podobě, kterou si jako běžní lidé umíme jen stěží představit.

Možná měl Bůh v našem příběhu pravdu – naše srdce byla ideálním místem, kde bylo možné ukrýt nejzazší pravdu, protože většina z nás hledá lásku všude jinde než právě tam.

Nemůžete ji „nalézt“ jinde než sami v sobě.

Můžete potkat někoho, s kým vytvoříte
vztah, nemůžete ale potkat lásku.

Prožitek lásky není prožitkem emocí.
Je kultivací vlastního vnitřního spojení
s božstvím a s nejvyšším polem lásky.

VZTAHY: KDYŽ SI DUŠE ŠEPTAJÍ

*„Vše, co je živé, je jedním. Rozdíly se jeví navenek.
Jsou viditelné pouze zvenčí, lze je pozorovat
pouze na těle. Jedno všeobjímající společné*

*Vědomí ale žije jako Realita pod všemi jmény
a ve všech podobách se všemi bytostmi, nejen
lidskými, ale přímo ve všech bytostech.*

RÁMÁNUDŽAN

Dnes jste doma otočili kohoutkem a tekla voda. Použili jste ji na vaření, během sprchování, mytí nádobí a na spoustu dalších účelů. Vodu potřebujete. V životě vám mnohé usnadňuje, a můžete tak díky ní prožívat více štěstí a radosti.

Jak se voda dostane k vám domů? Napřed teče v ohromném proudu a pak se hromadí v menší nádrži, která je přidělená k vašemu domu. Do domu je voda vedena promyšlenou sítí trubek, které ji dopraví až k vám. Jsou trubky tímtéž, co voda? „To je ale hloupá otázka!“ říkáte si. „Samozřejmě, že nejsou.“ Trubky mezi vámi a vodou tvoří vztah – vodu k vám vedou, ale samotnou vodou nejsou.

Tato metafora nám pomůže zodpovědět další důležitou otázku:

Je-li láska polem, které vibruje božskou energií, jaký je rozdíl mezi láskou a vztahem?

Láska je vodou života. Je nekonečným božským zdrojem, který nás vyživuje a mnoha způsoby podporuje. Potřebujeme ji k přežití. Každý z nás má pro lásku svou osobní nádrž, které říkáme „srdce“. Srdce je místem, kde se tato voda, která přitéká od zdroje, shromažďuje a kde ji máme na dosah.

Když jsou spolu dva lidé ve vztahu, každý z nich má přístup k lásce díky vlastnímu samostatnému srdečnímu rezervoáru. Máte vlastní síť „trubek“, jež vám zprostředkovávají kontakt s touto energií, a druhá osoba má také své potrubí, které ji propojuje zase s její láskou.

Vše, co je součástí vztahu – cit, komunikace, sdílené aktivity a tak dále –, slouží jako prostředky, jejichž prostřednictvím se láska může dostat do kontaktu s láskou někoho druhého, podobně jako dva proudy energie, jež se vzájemně ovlivňují. Představte si dva vodní proudy, které se spolu v rytmu tance vlní a šeptají si. Zdroj lásky máte ale sami v sobě.

**Vztah není tímtež, co láska. Láska je polem
vibrujícím jemnou energií, která prosvětluje život.
Vztah je prostředkem, díky němuž ji můžete prožít.**

**Druhá osoba je také prostředníkem,
díky němuž ji můžete prožít.
Vztah ani druhá osoba však nejsou jejími zdroji.
Láska ve vašem životě neproudí zvenčí dovnitř.
Vychází zevnitř.**

Co tedy prožíváme ve chvíli, kdy ji cítíme?

Říkáme-li, že „cítíme“ lásku, ve skutečnosti zakoušíme, jak nás naplňuje kosmická energie, jež vibruje v rámci neomezeného pole. To znamená, že cítíme-li jakoukoli lásku, je to vždy Boží láska!

Jak je možné, že v určitou chvíli cítíte více lásky než jindy? Zde je nejlepší způsob, který znám, jak to vysvětlit:

Připomeňte si, že máte svůj vlastní rezervoár lásky – své srdce. Můžete si jej představit jako svůj soukromý oceán naplněný touto energií.

1. Někdo za vámi přijde – váš partner, dítě nebo přítel – a udělá nebo řekne něco milého a laskavého. Vyjadřuje tak, že mu na vás záleží.
2. Jeho láskyplná energie působí jako vítr: rozčerí hladinu vašeho energetického oceánu a vytvoří na něm vlny.
3. Čím silnější je vítr energetických vibrací druhé osoby, tím větší vlny se ve vašem srdci, na oceánu vaší vlastní lásky, kterou prožíváte, zvedají.

Není to výstižné vysvětlení, na jehož základě lze porozumět tomu, co je to „láska“? „Cítíte-li“ ji, zakoušíte vlastně pohyb životní síly, která ve vás roste, podobně jako se na klidné hladině oceánu najednou zvednou vlny. V oceánu je stále stejné množství vody, ale ve chvíli, kdy přijdou vlny, zdá se, jako by se dělo něco velkého a jako by se oceán zvětšil. Lásku máte stále v sobě, jen se někdy zvedne jako vlna a vy ji najednou „cítíte“.

Některé z nových osvícených překladů věty „Miluji tě“ by tedy mohly znít:

„Moje láska se zvedá ve vlnách.“

nebo

„Tvůj vítr dělá na oceánu mého srdce překrásné vlny!“

Porozumíme-li otázce lásky a vztahu tímto novým osvíceným způsobem, vyjasní se zároveň další věc:

Cítíme-li lásku, nikdy jí nepropadneme.

S ní vždy vzlétneme vzhůru.

VŽDY JE TO TVÁ VLASTNÍ LÁSKA

Přemýšleli jste někdy: „Jak se láska někoho druhého dostane ke mně?“ Odpověď zní: „Nedostane!“ Nikdo vám nedává transfuzi ani vás nezasobuje lahvemi naplněnými touto energií, kterou byste takto mohli každý den pít. Nikdo vás jí ani pomocí speciální hadice nesprchuje. Zaznamenáte-li, že ji cítíte, není v tu chvíli možné změřit nic, co by vám kdokoli zvenčí předal. To proto, že vám ve skutečnosti nikdo nic nepředal. Vždy je to jen vaše vlastní láska.

Vybavte si vztahy, které jste kdy měli. Ať dopadly hrozně, anebo probíhaly nádherně, láska, kterou jste cítili, pocházela vždy od vás. Někdo říkal či dělal právě ty věci, které umožňovaly této vaší energii růst. Ta druhá osoba ale do vašeho srdce vlastně nevložila nic zásadního. Ať udělala cokoli, vaší lásce to na objemu nepřidalo. Jednoduše jste se rozhodli, že si ji dovolíte cítit uvnitř, umožnili jste, aby se vám otevřela „brána“ srdce a tato vaše energie začala proudit ven a růst. Byla to vaše láska.

Láska není ničím, co bychom mohli
„dostat“ od kohokoli druhého.
Nikdo vám nemůže dát lásku, kterou
byste předtím už neměli.
Nikdo vás nemůže naplnit čímkoli,
co byste už předtím nevlastnili.
Někdy ji cítíte a někdy ne,
ale všechna láska,
kterou cítíte a kterou jste dosud kdy cítili,
je vaše. Roste ve vás a z vás, ze zdroje
veškeré této energie.
Je zdrojem sebe samé.

Obvykle to, jak ji sami prožíváme, připisujeme druhé osobě, jako by byla zdrojem toho, co cítíme. Ve skutečnosti ale nikdy není. Vztahy vám samozřejmě umožňují prožívat potěšení, radovat se, zažívat příjemné věci, blízkost a mnohem více. Druhá osoba může skutečně skvěle umět „dělat vlny“. Je to ale vaše láska a váš oceán.

Podobně se tato energie nepřelévá z vašeho srdce do srdce někoho druhého a nezaplňuje tímto způsobem jeho prázdnotu. Vaše láska může zamávat na lásku někoho druhého, nelze však druhému dodat tuto energii, kterou on sám nemá. Každý z nás se musí naučit, jak projít bránou vlastního srdce a jak dojít až k pokladu lásky, která v našem srdci byla dřív, než jsme ji poprvé prožili v přítomnosti druhé osoby.

Zde je tip, jak příště, až budete s někým, koho milujete, můžete začít rozeznávat okamžiky, v nichž vaše vlastní láska roste:

Možná objímáte svého partnera, sedíte s kamarádem na obědě nebo pozorujete děti, které právě hrají hru, již jste v dětství také hrávali. Možná sledujete svého psa nebo kočku, jak něco vyvádí a vypadá při tom rozkošně.

Začněte jednoduše vnímat tu energii – ten pocit, kterému říkáte láska – jenž roste z vašeho vlastního srdce. Dovolte si tento pocit vnímat. Všimněte si, jak vlny této energie nabírají na intenzitě ve chvíli, kdy se potkáte s energií té druhé osoby.

Nesnažte se myslet na nic, čím byste ovlivňovali sebe samé, abyste prožívali více lásky.

Jen si v tu chvíli uvědomte, že to, co cítíte, je vaše vlastní láska. Nikdo vám ve skutečnosti nic nepředal. To vaše vlastní láska roste.

Můžete si to v duchu uvědomit a říct si:

Právě teď cítím, jak má vlastní láska roste.

**Ve chvíli, kdy je přítomné tvé srdce,
zvedají se vysoké vlny na mém oceánu lásky.**

Mé vlny si moc rády šeptají s těmi tvými.

Stále je to ale moje láska.

CO JE TO VOLBA LÁSKY?

*„Jsme jedním. Jen si myslíme, že nejsme.
To, co musíme obnovit, je naše původní
jednota. Buďme tím, čím jsme.“*

THOMAS MERTON

Co kdybyste mohli každou chvíli svého života prožívat naplnění láskou, která ve vás roste?

Co kdybyste se mohli naučit, jak ji stále cítit?

Co kdybyste se mohli stát silným polem, z něhož by tato energie přetékala a povznesla by každého a požehnala každému, koho potká?

Vyberete-li si cestu lásky, tohle vše vás čeká.

Volba lásky činí převratný posun ve vztahu se samotnou touto energií a přináší s sebou také určité poznání. Vybízí vás k novému prožitku lásky ve smyslu energetického stavu bytí.

Je to rozhodnutí dovolit si cítit vlastní srdce, které je odjakživa přirozeně naplněné a jehož energie je nevyčerpatelná.

Je to volba otevřít se neomezené lásce, která by tak mohla vámi protékat a působit na vás, mohla by skrze vás jednat a sloužit tak i druhým.

Je to rozhodnutí mít naprosto vědomý, odevzdaný a dynamický vztah s polem lásky, které máte v sobě.

Jak uvidíme, volba lásky není rozhodnutím chovat se vroucněji k druhým, činit více laskavých skutků nebo se snažit

láskyplněji myslet. V takovém případě by se tato kniha jmenovala „Volba milovat“. Tato kniha není ani manuálem, podle něhož byste se mohli naučit, kde hledat lásku nebo jak přimět druhé lidi k tomu, aby vám více této energie dávali. Taková kniha by se pak musela jmenovat „Hon za láskou“!

Všichni po ní toužíme. Mylně se však domníváme, že musíme čekat, než se stane něco v okolním světě, a díky tomu ji pak prožijeme.

Čekáme, až se bude někdo druhý určitým způsobem chovat, abychom ji mohli cítit.

Čekáme, až se stane něco, co nás přiměje lásku prožívat.

Čekáme, až jak si povedeme nebo čeho dosáhneme, abychom mohli milovat sebe samého.

To znamená, že čekáme, až si láska vybere nás. Čekáme, až se ukáže nějakým způsobem, který rozeznáme, a pak si ji teprve dovolíme cítit. Rozhodneme-li se pro ni, děje se přesný opak.

Láska je volba, kterou činíme každým okamžikem.

Nečekejte, až si Ona vybere vás.

Každou chvíli si vy můžete vybrat Ji.

Toto je velmi hluboké téma. Nemusíme čekat, až ji budeme moci cítit, jako bychom doufali, že se každou chvíli odněkud dostaví. Víme, že láska je Základním stavem – vlastně *naším* Základním stavem a také naší pravou přirozeností. Není tedy nač čekat. Stačí se jen novým způsobem rozhodnout. Místo abychom ji hledali nebo čekali, až ji

dostaneme či až ji budeme moci začít cítit, učíme se, jak se pro ni rozhodnout, jak nalézt tu nejvyšší frekvenci lásky a propojit se s ní.

Volba lásky tedy znamená zvolit si, že rozpoznáte to nekonečné a ohromné pole energie, jež je vaší nejdůležitější vibrací. Znovu se s ním propojíte a v něm budete žít.

Rozhodnete-li se pro lásku, začne se toto energetické pole, které v sobě máte, rozšiřovat do vnějšího světa. Volíte si dávat vnitřní pole své lásky do vnějšího světa, přičemž určíte směr a cíl. Cítíte-li, že vámi tato energie proudí ven, zakoušíte pohyb samotné životní síly.

Zvolíme-li si lásku, budeme se proměňovat, dokud se ne-naladíme na tu nejvyšší vibraci a dokud této energii ne-umožníme, aby v našem životě zaujala své místo. Jak se tato neomezená energie lásky projevuje? Jako potěšení, vášně, soucit, propojení, tvořivost, vědomí, moudrost, celistvost, ochota... a takto bychom mohli pokračovat donekonečna!

**Máte, či nemáte vztah, který byste si přáli mít.
Můžete, či nemusíte být se sebou v životě spokojení.
Nemusíte ale čekat, až budete moci cítit lásku.
Můžete se pro ni rozhodnout.**

Rozšíříme-li si vlastní pochopení lásky o toto nové zjištění, radikálně se nám změní a rozšíří pole možností, jakým

způsobem můžeme lásku prožívat. Je to posun z polohy, kdy říkáme „Miluji“ k vyjádření „Jsem láskou“.

Láska obvykle znamená:

MILUJI _____ .

(Doplňte svého manžela, dceru, psa, zahradu, své nové auto a tak dále).

**Zvolíme-li si lásku, začneme prožívat novou zkušenost:
JSEM LÁSKOU.**

Roste ve mně a skrze mne se projevuje neboli proudí směrem k určité osobě / předmětu / události.

Láska se stává postojem, kterým se vztahujeme k celému světu, nejen k určité osobě nebo události. Aby tato energie mohla růst, nepotřebujeme k tomu konkrétní objekt.

**JSEM LÁSKOU... a potkám-li na své cestě kohokoli,
prožije tuto lásku se mnou. Jsem krácející pole lásky.**

Zde můžeme pokročit ještě o krok dál. Neroste ve vás či neproudí z vás *vaše* láska. Ve skutečnosti je to Láska. Tato energie je jen jedna. A ta ve vás roste a proudí skrze vás do okolí.



Na následujících stránkách se společně vydáme na cestu, již zde nastiňuji. Jak se dovíte v dalších kapitolách, zvolit si

lásku vyžaduje nalézt cestu zpět do nejhlubšího nitra sebe samého, k božské podstatě, za vaši osobnost a za okolnosti ve vašem životě.

Odhalíte, jak odblokovat kanály, jež vás napojují na nekonečnou vesmírnou sílu, a jak zvýšit svou kapacitu, abyste mohli pojmout více zdrojové energie a přenášet ji do okolního světa. Propojíte-li se opět s vlastním ohromným polem lásky, budete schopni volit, jak se vztahovat k sobě samému a k druhým novým osvíceným způsobem. Vaše tetelící se a přetéající srdce požehná planetu láskou.



NEUSTÁLE JSTE JÍ OBKLOPENI

*„Kdo je naplněn láskou,
je naplněn samotným Bohem.“*

SV. AUGUSTIN

Začneme-li rozpoznávat, čím skutečně láska je, budeme moci snáze pochopit tu nesmírnou touhu, jež nás někdy táhne k ostatním lidským bytostem. Přitahuje nás to k zrcadlu našeho čistého já, k takovému druhému já, které je zde jen v jiné podobě. Jsme v sedmém nebi, můžeme-li hledět na oceán srdce druhého člověka, v němž tančí láska, která cítí, jak i tato naše vlastní energie roste a k tanci se přidává.

Láska je tím nejvyšším duchovním cvičením.
Hranice mezi námi a druhými zmizí a zažíváme
opravdové „My“ a skutečnou Jednotu.
Láska je způsob, jímž se projevuje Božství, které
v této hmatatelné podobě proudí od člověka k člověku.
Takto prožíváme nebe na zemi –
prostřednictvím vzájemné lásky.

Neprožili jste tuto zkušenost, když jste se dívali druhému
do očí? Víte, že každý z vás dvou je odlišná bytost, a stejně
cítíte to propojení. Hranice přestanou dávat smysl a objeví
se něco, čím nejste ani vy, ani ten druhý. Je to posvátné
„my“, o němž budeme ještě mluvit.

Zvednou-li se vlny na vašem oceánu lásky zároveň s vl-
nami na oceánu druhého, láska sebe samu vyzve k tanci.

Osvícený vztah znamená:

Cítí-li každý z vás svou vlastní lásku
a prožíváte-li toto spolu.
Tato energie mezi vámi proudí tam a zpět
a vytváří most radosti, který propojuje srdce vás dvou.
Bok po boku oslavujete zázrak lásky, která
tančí v každém z vás a mezi vámi.



Každý z nás miluje představu i samotný prožitek lásky.
„Kéž bych měl někoho, koho bych mohl milovat,“ sníme,
když nemáme partnera. Později ve vztahu si stěžujeme:

„Vzpomínám na to, když jsme se do sebe zamilovali, a přál bych si, abychom něco podobného mohli prožívat i teď.“

Šokující pravdou je, že ta nejvyšší část vás samých je prostorem, v němž se hlasitě rozléhá hudba lásky. Vaší podstatou *je* právě ona. Proto jste jí již odedávna a stále obklopeni!

Právě teď jste součástí lásky.

Vždy jste byli její součástí a nemůžete jí nebyt.

Můžete se odstříhnout od jejího prožívání
nebo je pro vás momentálně náročné ji
cítit. Stále ale budete její součástí.

Vše je láska. Je všude.

Je vším. Je neomezená.

Proto tím jediným, čím jste, je láska.

Je neomezeným oceánem božské energie.

Vždy jste byli její součástí.

Ve skutečnosti *jste* láskou.

Jak ještě uvidíme, musíme být nejprve ve stavu lásky, abychom mohli mít smysluplný vztah. Naučíme-li se milovat sebe samé, budeme pak moci prožít svou první opravdovou lásku.

OSVÍCENÉ ŘEŠENÍ: UČIT SE, JAK SI JI VOLIT

„Naplním svět láskou a stvořím Nebe na Zemi.“

MAHARIŠÍ MAHÉŠ JÓGÍ

Žijeme ve vesmíru, který neustále vibruje. Moderní věda tvrdí, že vše ve vesmíru – veškerý zvuk, světlo a hmota, včetně vás – je zkrátka čistou energií vibrující na různých frekvencích. To, co vidíme jako pevnou hmotu, se jen zdá, že je pevné. Podíváme-li se na tuto hmotu na subatomární úrovni, není to žádná hmota, ale čistá energie. Všichni jsme energetickým vědomím.

Láska je tou nejvyšší vibrací ve vesmíru. Nacházíte-li se v prostoru této energie neboli na její frekvenci, spontánně se propojíte s nejvyšší částí sebe samých. Vibrujete na nejvyšší možné frekvenci. Zvolíte-li si lásku, zvolíte si to nejvyšší.

Proto když se učíme volbě lásky, jedná se o vrcholnou cestu a na energetické úrovni také dokonalý lék. Neexistuje situace, pro niž není přínosem, vnese-li se do ní více lásky:

Ať čelíte čemukoliv, řešením je Láska.

Více Lásky, ne méně.

Více této energie pro sebe i pro ostatní.

Více Lásky na Cestě, pro lidství i na bolest.

Více Lásky, ne strach. Více jí v období konfliktů.

**Více Lásky pro tu část vás samých,
která nechce více Lásky dát.**

**Tato energie je chybějící ingrediencí
v každé těžké situaci.**

Posvítíte-li ve tmě jen trochu, tma okamžitě zmizí. Tma už není. S láskou je to podobné, protože základní charakteristikou tohoto božského pole energie je světlo. Kamkoli vnesete lásku, tma zmizí. Proto, když je někdo rozvibrován láskou, říkáme: „Ona jen září!“ Taková osoba vypadá, jako by byla zevnitř prozářená – a skutečně je. Cítíte-li lásku, svět se ukazuje v jasnějších barvách, a protože vaším vlastním zrakem prostupuje více světla, je o to snazší vidět světlo v druhých.

PŘEVYPRÁVĚNÍ STARÉ SÚFIJSKÉ BAJKY:

Byla jednou kdysi dávno tmavá Jeskyně, která žila hluboko v zemi, kam si nikdo netroufl se vydat. Jeskyně nikdy neviděla světlo, a tak si ani neuměla představit, že světlo existuje.

Jednoho dne se velké Slunce rozhodlo poslat Jeskyni pozvání, ať jej navštíví vysoko na obloze, aby také mohla spatřit světlo. Jeskyně nerozuměla, co slovo „světlo“ znamená, ale nechtěla se k Slunci, které jí připadalo jako velmi důležité, zachovat neslušně a pozvání přijala. Když Jeskyně dorazila vysoko do oblak, užasla nad tím, co tam viděla. Nikdy předtím neviděla světlo a jeho nádherou byla ohromena natolik, že se jí nechtělo zpátky.

Jeskyně usoudila, že by bylo slušností Slunci pozvání oplatit, a tak jej pozvala dolů hluboko do země, kde žila, aby mohlo Slunce také zažít tmu. Slunce nikdy

předtím „tmu“ nevidělo a netušilo, co to slovo znamená, ale rádo pozvání od Jeskyně přijalo.

Tak jak slíbilo, vstoupilo Slunce následujícího dne do Jeskyně. Začalo se rozhlížet po „tmě“, kterou Jeskyně popisovala, ale kamkoli se Slunce podívalo, jediné, co vidělo, bylo světlo. Slunce se otočilo na Jeskyni a řeklo: „Promiň, Jeskyně, nechci být neslušné, ale kde je ta tma, o níž jsi tvrdila, že tady v ní žiješ? Vypadá to tady stejně jako u mě doma – jediné, co vidím, je Světlo.“

**Láska s sebou nosí světlo. Prosvětlí všechna místa,
kterých se jen dotkne.**



Jak s volbou lásky začít?

- Volíme si milovat sebe samé, ať už procházíme čímkoliv a čelíme čemukoliv.
- Volíme si milovat sebe samé nezávisle na tom, kolikrát jsme byli slabí a kolikrát jsme upadli.
- Volíme si milovat sebe samé a mít se sebou soucit, i když toho na sobě vidíme mnoho, co není láskou.
- Volíme si vnášet lásku do svých vztahů, i přestože nám vztahy dávají zabrat, prožíváme v nich vzájemné neshody a existuje mnoho důvodů, proč bychom vztah někdy raději ukončili, odstříhli se, otočili se k druhému zády, nemilovali.
- Volíme si vidět v druhých to nejvyšší, přestože oni sami na něj zapomněli.

- Volíme si vnášet lásku do situací, jimž čelíme a jež jsou plné výzev a bolesti i ve chvíli, kdy nám naše mysl říká: „Tam není, co milovat. Neexistuje cesta, jak milovat.“

Volba lásky je již dlouhou dobu základním kamenem mé duchovní cesty a láska je mým nejdůležitějším duchovním cvičením. Kdykoli jsem si v životě nebyla jistá, co dělat nebo jak jít dál, kdykoli mne ochromily vlastní strachy, úzkosti či obavy, kdykoli mi druhý ublížil, zklamal mě, zranil nebo zradil, vyhledala jsem lásku. V takových chvílích jsem se rozhodla, že vykročím její cestou, přestože jsem zprvu nevěděla, co to znamená a jak bych to vůbec mohla udělat.

Na následujících stránkách nás čeká vzrušující a mocná transformativní cesta. Spolu s moudry vycházejícími z různých učení vám budu k tématu volby lásky každou chvíli nabízet mnoho cvičení. Jsou vytvořena tak, aby vám pomohla co nejvíce otevřít srdce a propojit se s ním, propojit se s nejvyšší vibrací své vlastní lásky.

Zde je základní a zároveň to nejsilnější cvičení, které by vám mělo pomoci začít si vybírat lásku.

VOLBA LÁSKY

**Abyste si mohli v každém okamžiku zvolit lásku,
jednoduše si vždy položte tyto dvě otázky:**

Jak mohu darovat více lásky (_____)?*

Jak by to právě teď vypadalo?

* DOPLŇTE JMÉNO NEBO POPIS SITUACE.

Toto je důležité cvičení, které neustále zvedá vaši vlastní vibraci, rozšiřuje vědomí a uvádí energii vaší lásky do pohybu zevnitř směrem ven. Ve svém životě využívám toto cvičení několikrát denně a naučila jsem jej také tisíce studentů, kteří říkají, že se díky němu změnilo vše v souvislosti s tím, jak žijí a milují.

Síla těchto otázek tkví v tom, že se *neptáte*:

„Jak mohu v této situaci napravit druhou osobu?“

Nebo

„Jak bych mohl řídit / ovládat / manipulovat / vyhnout se dané situaci?“

Nebo

„Jak by mohl někdo druhý vnést více lásky do této situace?“

Vyzýváte spíše své nejvyšší já a tím, že to činíte, si volíte lásku.

Ve chvíli, kdy se ptáte: „Jak mohu do této situace vnést více lásky?“, jste se již přeladili na frekvenci této energie.

V tu chvíli již do té situace více lásky skutečně vnášíte.

Ve chvíli, kdy se ptáte: „Jak by to právě teď vypadalo?“, jste své zorné pole již rozšířili, což vám umožňuje zahlédnout novou možnost, a současně jste přizvali své vyšší vědomí, které vám ukáže ještě několik dalších osvědčených alternativ.

Je důležité si uvědomit, že tyto otázky vás nevybízejí, abyste fungovali jako automat, do kterého se vhodí žeton a z kterého následně vypadne výhra. Tyto otázky jsou vytvořené