

15 minút cieleného posilňovania zdravia

Nie je jednoduché predstaviť si zdravú nohu, keď vás noha bolí, ale je veľmi dôležité urobiť všetko preto, aby ste odpútali svoju pozornosť od bolesti. Chvilke akútnych fyzických ťažkostí však nie sú vhodné na predstavy o zdraví.

Najvhodnejší na to je čas, keď sa cítite podľa možnosti čo najlepšie. Inými slovami, ak sa zvyčajne cítite lepšie ráno, zvolte si práve túto dobu na vizualizáciu svojho nového príbehu. Ak sa najlepšie cítite napríklad po teplom kúpeli, zvolte si na vizualizáciu takúto situáciu.

Nájdite si tiché miesto, kde vás nebude nikto rušiť. Vyhradte si na to približne 15 minút. Zatvorte oči a odpútajte sa od toho, čo je. Predstavte si sami seba v skvelom fyzickom stave. Predstavte si, ako svižne kráčate a zhlboka dýchate, vychutnávať si vôňu vzduchu, ktorý vdychujete. Predstavte si, ako rýchlo stúpate do mierneho svahu a s úsmevom si pochvaľujete svoju vitalitu. Predstavte si, ako sa naťahujete a robíte rôzne pohyby a tešíte sa z ohybnosti svojho tela.

Doprajte si dosť času na prežívanie takéhoto príjemného scenára s jediným zámerom – tešiť sa zo svojho tela a jeho sily, vitality, pružnosti a krásy. *Keď si niečo predstavujete len tak pre radosť, skôr než s úmyslom napravovať nejaké nedostatky, vaše myšlienky sú čistejšie a preto silnejšie. Keď si niečo predstavujete preto, aby ste napravili niečo zlé, vaše myšlienky sú oslabené, lebo sú zamerané na nedostatok.*

Niekedy ľudia tvrdia, že majú dlhodobú túžbu, ktorá sa im ešte stále nespĺnila, a že v ich prípade zákon príťažlivosti nefunguje – lenže háčik je v tom, že si stále príliš silno uvedomujú neprítomnosť toho, čo chcú. Môže chvíľu trvať, kým svoje myšlienky preorientujete tak, aby ste sa zameriavali prevažne na to, čo chcete, avšak časom vám to začne byť prirodzené. Časom budete rozprávať svoj príbeh s úplnou ľahkosťou.

Ak venujete dosť času tomu, aby ste si pozitívne predstavovali svoje telo, začnú prevládať tieto príjemné myšlienky a potom sa vaša fyzická kondícia bude musieť týmto myšlienkam podvoliť. Ak sa však budete sústrediť iba na daný stav, nič sa nezmení.

Keď si budete predstavovať a rozprávať svoj nový príbeh, časom tomuto novému príbehu *uveríte*, a až k tomu dôjde, do vašej skúsenosti začnú rýchlo prúdiť dôkazy toho. Presvedčenie je iba myšlienkou, ktorú si stále myslíte, a keď sa vaše presvedčenia zhodujú s vašimi túžbami, potom sa vaše túžby musia zmeniť na realitu.

Nič iné, len vaše vlastné vzory myslenia stoja medzi vami a čímkoľvek, čo si želáte. Neexistuje jediné fyzické telo, ktoré by sa nemohlo dostať do lepšieho stavu bez ohľadu na to, v akom stave sa nachádza. Nič iné vo vašom živote nereaguje na vaše myšlienkové vzory tak rýchlo, ako vaše vlastné telo.

Nenechajte sa obmedzovať presvedčeniami druhých

Pri troche snahy zameranej správnym smerom dosiahnete pozoruhodné výsledky a časom si zapamätáte, že môžete byť, robiť či mať čokoľvek, na čo sa zameriate a s čím zladíte svoje vibrácie.

Prišli ste do svojho fyzického tela a do tohto fyzického sveta z nefyzickej perspektívy a váš zámer byť tu vám bol úplne jasný. Kým ste sem prišli, nestanovili ste si všetky podrobnosti týkajúce sa vášho budúceho života, ale mali ste jasný zámer týkajúci sa vitality vášho fyzického tela, vďaka ktorému tu môžete žiť. A veľmi ste sa tešili na tento život. Keď ste sa narodili do svojho malého detského telička, mali ste bližšie k nefyzickému, ako k fyzickému svetu a váš pocit zdravia a sily bol veľmi silný. No ako plynul čas, začali ste sa viac sústrediť na fyzický svet a pozorovať ostatných, ktorí už stratili svoje spojenie so zdravím, takže sa váš pocit zdravia začal kúsok po kúsku tiež vytrácať. Je možné narodiť sa do tohto fyzického sveta a udržať si spojenie s tým, kým skutočne ste, aj s dokonalým zdravím; väčšina ľudí to však nerobí a svoju pozornosť zameriava na túto časopriestorovú realitu. Hlavným dôvodom, prečo stratíte vedomie zdravia, sú požiadavky ľudí okolo vás, ktorým sa chcete zavďačiť. Aj keď to s vami rodičia a učitelia myslia dobre, majú napriek tomu väčší záujem na tom, aby ste našli spôsob, ako *ich* potešiť, než ako potešiť seba samých. A preto počas dospievania a procesu socializácie takmer všetci ľudia v takmer všetkých spoločnostiach strácajú svoju cestu, pretože sú prinútení alebo navedení opustiť svoj vlastný navigačný systém.

Väčšina ľudských spoločností vyžaduje, aby sa vašou najvyššou prioritou stala vaša činnosť. Iba málokedy vám niekto poradí, aby ste vzali do úvahy svoj vibračný súlad alebo spojenie so svojim vnútrom. Väčšinu ľudí motivuje uznanie alebo naopak prejavy nesúhlasu, ktoré dostávajú od iných – a chybnou nasmerovanou pozornosťou strácajú svoj súlad a následne zažívajú vo všetkom nedostatok.

Ale vy ste si veľmi želali narodiť sa do tohto úžasne mnohotvárneho fyzického sveta, pretože ste chápali význam kontrastov, na ktorých môžete vystavať svoju vlastnú skúsenosť. Vedeli ste, že budete zisťovať, čomu z vám dostupnej rozmanitosti dáte sami prednosť. Kedykoľvek viete, čo nechcete, jasnejšie chápate, čo chcete. Lenže veľa ľudí urobí iba prvý krok – zistia, čo nechcú, a namiesto toho, aby sa potom obrátili smerom k tomu, čo chcú, a zladili s tým svoje vibrácie, naďalej hovoria o tom, čo nechcú – a ich vrodená vitalita tak postupne slabne.

Máte dost' času

Keď nechápate, akú silu má myslenie, a keď nevenujete čas tomu, aby ste svoje myslenie usmerňovali a využívali tak túto silu, potom vám neostáva nič iné, ako tvoriť silou svojich činov – čo v porovnaní so silou myslenia nie je nič moc.

Takže ak ste prostredníctvom svojich činov tvrdo pracovali na tom, aby ste niečo dosiahli, no nepodarilo sa vám to, môžete sa cítiť deprimovaní alebo neschopní. Niektorí ľudia sa tiež domnievajú, že im už neostáva dost' času na to, aby robili či mali tie veci, o ktorých snívali. Ale my chceme, aby

ste vedeli, že ak venujete čas tomu, aby ste sa vedome zladili s energiou, ktorá tvorí svety, vďaka sile myšlienok veľmi rýchlo dosiahnete to, čo sa doteraz zdalo byť nemožné.

Neexistuje nič, čím nemôžete byť alebo čo nemôžete robiť či mať, keď dosiahnete potrebný súlad. A keď ho dosiahnete, váš vlastný život vám o tom poskytne dôkazy. A kým nedôjde k samotnej manifestácii toho, čo chcete, dôkazom vášho súladu budú pozitívne, príjemné pocity. Ak toto viete, budete si vedieť udržať svoj stály smer a pritom si k vám bude raziť cestu zhmotnenie všetkého, čo si želáte. Zákon príťažlivosti hovorí: podobné priťahuje podobné. Nech už sa nachádzate v akomkoľvek stave bytia – nech pociťujete čokoľvek – priťahujete si ešte viac to, čo chcete.

Keď niečo chcete alebo po niečom túžite a veríte, že to môžete získať, máte vždy dobrý pocit. Pochybnosti o tom, po čom túžite, však vo vás prebúdzajú veľmi nepríjemný pocit. Chceme, aby ste pochopili, že keď niečo chcete a veríte, že to môžete uskutočniť, nachádzate sa v súlade, zatiaľ čo niečo chcieť a pochybovať o tom znamená, že sa od súladu odchyľujete.

Chcieť a veriť znamená súlad.

Chcieť a očakávať znamená súlad.

Očakávať niečo nechcené neznamená súlad.

Viete vycítiť, či sa nachádzate v súlade, alebo v nesúlade.

Prečo chcete mať dokonalé telo?

Aj keď sa vám to môže zdať čudné, nemôžeme sa zaoberať vašim fyzickým telom bez toho, aby sme sa nevenovali vášmu nefyzickému pôvodu a vášmu večnému spojeniu s týmto pôvodom, pretože vy vo svojom fyzickom tele predstavujete rozšírenie vašej nefyzickej vnútornej bytosti. Veľmi jednoducho povedané, aby ste si mohli udržať maximálny stav zdravia a pohody, musíte sa nachádzať vo vibračnom súlade s vašou vnútornou bytosťou – a na to si musíte byť vedomí svojich pocitov a emócií.

Váš stav fyzického zdravia má priamy vzťah k vášmu vibračnému súladu s vašou vnútornou bytosťou alebo so Zdrojom. Každá myšlienka, ktorú si myslíte o čomkoľvek, môže tento súlad ovplyvniť buď pozitívne, alebo negatívne. Inými slovami, nie je možné udržať si zdravé fyzické telo bez toho, aby ste si intenzívne uvedomovali svoje pocity a rozhodli sa svoje myšlienky smerovať k príjemným veciam.

Keď si zapamätáte, že cítiť sa dobre je prirodzené, a budete sa snažiť nachádzať pozítiva na veciach, o ktorých uvažujete, naučíte sa myslieť tak, aby to zodpovedalo myšlienkam vašej vnútornej bytosti. A keď vo vás budú vaše myšlienky neustále vyvolávať príjemné pocity, vaše fyzické telo bude rozkvítať.

Samozrejme, že existuje široká škála emócií – od tých, ktoré prinášajú veľmi zlé pocity, až po tie, ktoré prežívate ako úžasné. V konečnom dôsledku však *existujú iba dva druhy pocitov: príjemné, alebo nepríjemné*. Svoj navigačný systém efektívne využívate vtedy, keď si z týchto dvoch možností volíte tie príjemnejšie pocity. A keď to takto budete robiť stále, časom sa naladíte na frekvenciu svojej vnútornej bytosti – a potom bude vaše fyzické telo prekviatať!

Dôverujte svojej večnej, vnútornej bytosti

Vaša vnútorná bytosť je súčasťou Zdroja vo vašom vnútri a počas vášho života (a mnohých životov) sa stále vyvíja. Zdroj vo vašom vnútri si vždy volí najlepší pocit z dostupných možností. To znamená, že vaša vnútorná bytosť sa neustále naladuje na lásku a radosť a vôbec na všetko, čo je dobré. Presne preto sa cítite dobre, keď si zvolíte niekoho (vrátane seba samého) milovať, a nie hľadať na ňom chyby. Dobrý pocit je potvrdením, že sa nachádzate v súlade so svojím Zdrojom. Keď si zvolíte myšlienky, ktoré nie sú v súlade so Zdrojom, vyvolá to vo vás emocionálnu reakciu, ako je strach, zloba alebo nenávisť a tieto pocity vyjadrujú vaše vibračné odchylenie sa od Zdroja.

Zdroj sa od vás nikdy neodvracia, ale vysielá stále vibrácie zdravia, takže keď máte negatívny pocit, znamená to, že si bránite vo vibračnom prístupe k Zdroju a prameňu zdravia. Keď začnete rozprávať pekné príbehy o svojom tele, svojom živote, svojej práci a ľuďoch vo svojom živote, nadviažete stále spojenie s prameňom zdravia, ktorý je vám vždy k dispozícii. A keď sa začnete sústrediť na veci, ktoré chcete, a pritom mať pozitívne pocity, získate prístup k sile, ktorá tvorí svety.

Akú úlohu zohráva myslenie pri nehodách a úrazoch?

Jerry: Vznikajú nehody a úrazy rovnakým spôsobom, ako choroby, a môžu byť odstránené s pomocou myslenia? Je to ako keď sa niečo rozbije v jedinej chvíli, alebo ide o dlhý sled myšlienok, ktoré k nehode už dávno smerovali?

Abrahám: Či už k traume na vašom tele došlo náhle v dôsledku nejakej nehody alebo v dôsledku choroby, ako je napríklad rakovina, takúto situáciu ste si vytvorili svojím myslením – a uzdravenie môže nastať tiež len cez vaše myslenie.

Trvalú pohodu prinášajúce myšlienky podporujú dobrú náladu a zdravie, zatiaľ čo myšlienky prinášajúce trvalý stres či strach podporujú vznik chorôb. Či už sa výsledok prejaví odrazu (ako pád, pri ktorom si zlomíte kosť), alebo pomalšie (ako rakovina) – čokoľvek prežívate, vždy to zodpovedá výslednici vašich myšlienok.

Keď sa vám zhorší zdravie, či už k tomu došlo v podobe zlomeniny alebo vnútorného ochorenia, nie je pravdepodobné, že zrazu pridete na príjemné myšlienky, ktoré zodpovedajú mysleniu vašej vnútornej bytosti. Inak povedané, ak ste si pred nehodou alebo ochorením nevyberali myšlienky, ktoré boli v súlade so zdravím, nie je pravdepodobné, že teraz, keď čelíte bolesti alebo desivej diagnóze, zrazu objavíte súlad.

Je oveľa jednoduchšie dosiahnuť skvelé zdravie vychádzajúc zo stavu priemerného zdravia, ako dosiahnuť skvelé zdravie zo stavu podlomeného zdravia. Môžete sa však dostať kamkoľvek, kde chcete byť, odkiaľkoľvek, kde sa práve nachádzate, ak dokážete odvrátiť pozornosť od nechcených aspektov svojho života a zamerať ju na tie aspekty, ktoré

vás tešia. Je to skutočne iba vec zamerania pozornosti.

Niekedy sa desivá diagnóza alebo traumatické poranenie stane silným katalyzátorom, ktorý vás prinúti, aby ste svoju pozornosť vedomejšie zameriavali na veci, ktoré cítite ako dobré. K najlepším študentom cielenej tvorby patria ľudia, ktorým bola oznámená desivá diagnóza a lekári im povedali, že už nie je nič, čo by pre nich mohli urobiť. Pretože už nemajú inú možnosť, začali vedome riadiť svoje myšlienky.

Je zaujímavé, že toľko ľudí neurobí to, čo skutočne funguje, až kým nevyčerpá všetky ostatné možnosti. My však chápeme, že ste sa prispôbili svojmu na činy orientovanému svetu, a tak väčšine z vás pripadajú ako najlepšia možnosť rôzne činy. *Neodradzujeme vás od činnosti, ale odporúčame vám, aby ste najprv prišli na príjemnejšie myšlienky a následne urobili to, k čomu sa budete cítiť inšpirovaní.*

Dá sa vyliečiť vrodenná choroba zmenou myslenia?

Jerry: Môže byť aj vrodenná choroba vyliečená myslením?

Abrahám: Áno. Odkiaľkoľvek, kde sa nachádzate, sa môžete dostať kamkoľvek, kde chcete byť. Keby ste pochopili, že vaša prítomnosť je iba odrazovým mostíkom pre to, čo ešte len príde, mohli by ste sa rýchlo presunúť (dokonca aj v mimoriadne nežiadúcich situáciách) k tomu, čo by vás tešilo.

Ak sa vo vás zrodí určitá túžba, potom existujú aj prostriedky potrebné na jej naplnenie. Ale musíte sa zamerať na to, kde chcete byť – nie na to, kde sa nachádzate, lebo inak sa k vašej túžbe nebudete schopní dostať. Nemôžete tvoriť mimo svojho presvedčenia.

Čo sú to civilizačné choroby?

Jerry: Keď som bol malý, existovali civilizačné ochorenia (tuberkulóza a detská obrna), o ktorých už dnes takmer nepočujeme. Netrpíme však nedostatkom chorôb, pretože dnes máme srdcové choroby a rakovinu, o ktorých sa predtým takmer vôbec nevedelo. Zato sa vtedy stále hovorilo o syfilise a kvapavke. O tých tiež už veľa nepočuť, avšak v súčasnosti sú hlavným predmetom diskusií AIDS a herpes. Prečo to vyzerá tak, že sa stále objavujú nové choroby?

Prečo konečne nevyčerpáme zásobu chorôb, ktoré treba liečiť, keď sa neustále objavujú nové lieky?

Abrahám: Dôvodom je vaša pozornosť zameraná na nedostatok. Všetky pocity bezmocnosti a zraniteľnosti vytvárajú viac toho, voči čomu sa cítite bezmocní a zraniteľní. Nemôžete sa zamerať na choroby bez toho, aby ste im nevenovali svoju pozornosť. Avšak je veľmi dôležité uvedomiť si, že hľadanie liekov na choroby, a to aj v prípade, že ich naozaj objavíte, je krátkozrakým a z dlhodobého hľadiska neefektívnym postupom, pretože ako si sám poznamenal, vznikajú stále nové choroby. *S hromadením chorôb skončujete vtedy, keď začnete chápať vibračné príčiny chorôb, a nie sa zaoberať hľadaním liekov. Bez chorôb sa dá žiť, keď ste schopní vedome dosiahnuť emočné uvoľnenie a s tým spojený vibračný súlad.*

Väčšina ľudí venuje málo času radosti a vďačnosti

za zdravie, ktoré momentálne zažívajú. Namiesto toho iba čakajú, kým neochorejú, a potom svoju pozornosť obracajú k uzdraveniu. Zdravie vytvárajú a udržiavajú príjemné myšlienky. Žijete vo veľmi uponáhľanej dobe a veľa vecí vám robí starosti, takže sa udržiavate v nesúlade – a výsledkom sú choroby. A potom sa zameriate na chorobu a tým len zvečňujete viac a viac chorôb. Z tohto kruhu však môžete kedykoľvek vystúpiť. Nie je nutné čakať, kedy pochopí súvislosti celá vaša spoločnosť, aby ste sami dosiahli skvelé fyzické zdravie. *Zdravie je vaším prirodzeným stavom.*

Bol som svedkom toho, ako sa moje telo samo prirodzene hojí

Jerry: Všimol som si, že moje telo sa rýchlo hojí. Keď som sa porezal alebo poškriabal, mohol som takmer na vlastné oči pozorovať, ako sa rany hoja. Behom piatich minút som videl, že sa hojenie začalo a rany sa za veľmi krátky čas úplne zahojili.

Abrahám: Vaše telo sa skladá z inteligentných buniek, ktoré sa stále navracajú k rovnováhe. Čím lepšie sa cítite, tým menej vibračne zasahujete do prirodzeného procesu bunkovej obnovy. Ak sa sústredíte na veci, ktoré vás obťažujú, bránite bunkám svojho tela v ich prirodzenom procese udržiavania rovnováhy – a tomuto procesu bránite ešte viac, keď ochoriete a venujete pozornosť chorobe.

Keď dokážete zamerať pozornosť na príjemné myšlienky, prerušíte negatívne „rušenie“, takže rýchlo dôjde k uzdraveniu. Bunky vášho tela totiž vedia, čo robiť, aby sa opäť dostali do rovnováhy. Každé ochorenie je bez výnimky spôsobené vibračnou disharmóniou alebo odporom, no pretože väčšina ľudí si nebola pred vznikom choroby vedomá disharmonických myšlienok (zvyčajne vynakladajú iba veľmi malú snahu na nácvik príjemných myšlienok), je pre nich veľmi ťažké prísť na čisto pozitívne myšlienky, keď ochorejú.

Ak pochopíte, že nič tak nebráni vášmu zdraviu, ako vaše vlastné myšlienky, a podarí sa vám ich obrátiť pozitívnejším smerom, môžete sa veľmi rýchlo uzdraviť. Bez ohľadu na to, o akú chorobu ide alebo v akom je štádiu, otázka ostáva rovnaká: *Dokážete bez ohľadu na svoj stav pozitívne smerovať svoje myšlienky?*

V tomto momente sa zvyčajne niekto opýta: „Ale čo trebárs choré dieťa, ktoré sa práve narodilo?“ Nemyslíte si, že keď dieťa ešte nehovorí, že ani nemyslí alebo nevysiela vibrácie. Existuje ohromné množstvo podnetov, ktoré ovplyvňujú zdravie a chorobu a ktoré na dieťa pôsobia už v maternici alebo hneď po narodení.

Dá sa udržať zdravie pozornosťou zameranou na zdravie?

Jerry: Pretože som videl, ako sa moje telo hojí, hojenie očakávam. Ale ako môžeme veriť tomu, že *všetky* časti tela sa nám môžu zahojiť? Zdá sa, že ľudia sa najviac boja ochorenia toho, čo nevidia – ako vnútorných orgánov.