

Jill Willardová

# Intuitivní život

Nalad'te se na svoje pocity a buďte sami sebou



**Bizbooks**

# Intuitivní život

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.bizbooks.cz](http://www.bizbooks.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

**Biz**books®

**Jill Willardová**  
**Intuitivní život – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

Jill Willardová

# INTUITIVNÍ ŽIVOT

Naladte se na svou intuici a buďte sami sebou

BizBooks  
Brno, 2018

*Věnováno všem*

# Obsah

Úvod	8
1. Co je intuice?	12
Jak poznám intuici?	16
Osud versus svobodná vůle	17
Médium	19
Znamení a synchronicita	21
Čtyři roviny	25
Fyzická rovina	27
Emoční rovina	28
Mentální či duševní rovina	29
Duchovní rovina	30
Opakování: čtyři roviny	32
Energetická centra	32
Jak to všechno funguje	42
2. První energetické centrum: Kořeny	45
Naše základní potřeby	45
První energetické centrum a fyzická rovina: Zakořenění	51
První energetické centrum a emoční rovina: Hledání vlastních kořenů v odpuštění	54
První energetické centrum a duševní rovina: Jak si vypěstovat vlastní kořeny	58
První energetické centrum a duchovní rovina: Les	63
Kořenové energetické centrum: Meditace	65

3. Druhé energetické centrum: Sacrum	68
Vztahy	68
Druhé energetické centrum a fyzická rovina:	
Všechny naše vztahy	75
Druhé energetické centrum a emoční rovina: Jak najít svoji rovnováhu ve vztazích	82
Druhé energetické centrum a duševní rovina: Jak se odhalit světu i v rámci svých vztahů	89
Druhé energetické centrum a duchovní rovina: Zážitek tvoření	94
Sakrální energetické centrum: Meditace	99
4. Třetí energetické centrum: Solar plexus	102
Čisté ego	102
Třetí energetické centrum a fyzická rovina: Poznejme svoje břicho	108
Třetí energetické centrum a emoční rovina: Naše místo ve světě a jak se v něm cítit bezpečně	114
Jak jasně vymezit vlastní hranice	117
Moc	124
Třetí energetické centrum a duševní rovina: Moc vycházející zevnitř	127
Třetí energetické centrum a duchovní rovina: Důvěřujte svému vnitřnímu hlasu	132
Energetické centrum solar plexu: Meditace	134
5. Čtvrté energetické centrum: Srdce	137
Láska	137
Čtvrté energetické centrum a fyzická rovina: Srdce v pohybu	142
Čtvrté energetické centrum a emoční rovina: Otevřené srdce	153
Čtvrté energetické centrum a duševní rovina: Odpuštění dláždí cestu k čistému srdci	162
Čtvrté energetické centrum a duchovní rovina: Všichni jsme jedno	169
Srdeční energetické centrum: Meditace	175
6. Páté energetické centrum: Krk	178
Říkat pravdu	178
Páté energetické centrum a fyzická rovina: Jak používat svůj hlas	183
Páté energetické centrum a emoční rovina: Jak vyjadřovat svoji pravdu	186

Páté energetické centrum a duševní rovina: Mluvení a vyrovnané ego	193
Páté energetické centrum a duchovní rovina: Nechtě promluví duše	201
Krční energetické centrum: Mantra	202
<b>7. Šesté energetické centrum: Třetí oko</b>	<b>205</b>
Intuice	205
Šestý a sedmý smysl	209
Šesté energetické centrum a fyzická rovina: Vědění celým naším já	211
Šesté energetické centrum a emoční rovina: Intuice k nám promlouvá vyrovnaným a konejšivým hlasem	215
Šesté energetické centrum a duševní rovina: Jak najít svůj stav „flow“	224
Šesté energetické centrum a duchovní rovina: Nejvyšší spojení	227
Energetické centrum třetího oka: Mantra	229
<b>8. Sedmé energetické centrum: Koruna</b>	<b>232</b>
Vše božské	232
Sedmé energetické centrum a fyzická rovina: Hmotná stránka energie	246
Sedmé energetické centrum a emoční rovina: Veškerá pomoc, kterou potřebujeme	248
Sedmé energetické centrum a duševní rovina: Jak uvést intuitivní informace do hry	254
Sedmé energetické centrum a duchovní rovina: Máme všechny odpovědi	257
Korunní energetické centrum: Mantra	260
<b>9. Pár myšlenek závěrem</b>	<b>263</b>
Vizualizujte svoji životní sílu	265
Sjednocená energetická centra a energie životní síly	266
<b>Poděkování</b>	<b>267</b>
<b>O autorce</b>	<b>270</b>

# Úvod

**M**ůj manžel coby komentátor rád vykládá různé historky. K jeho oblíbeným patří ta, jak jsem byla ve čtvrtém měsíci svého druhého těhotenství na ultrazvuku. Doktor nás přijal ve svojí supermoderní ordinaci v kalifornském Beverly Hills. Ten den jsme se měli „oficiálně“ dozvědět pohlaví našeho drobečka, kterého jsme už ale pojmenovali Ella James. „Děťátko nám nespoupracuje,“ vtipkoval doktor, zatímco mi přejížděl ultrazvukovou sondou po oblém břiše a sledoval obrazovku. Trochu víc přitlačil a pak vykřikl: „Á! Vypadá to, že budete mít dalšího kluka!“

Můj muž na mě pohlédl velmi, velmi překvapeně. Věděl, že mi moje intuice napověděla, že budeme mít holčičku, a že informace, které získávám čistě intuitivně, jsou prostě vždycky správné. Když se ozve intuice, tak se ozve... a já jsem se jí naučila naslouchat. Tohle se nestalo poprvé, aby se chudák můj manžel díval, jak jen tiše sedím, lehce se usmívám a jen čekám, až pravda vyplave na povrch.

Možná to bylo tím tichem, které zavládlo v místnosti, ale z nějakého důvodu (možná to byla *jeho* intuice) doktor pokračoval ve zkoumání a hledání, navzdory tomu, že už pohlaví dítěte „určil“. „Á!“ ozval se znovu o pár sekund později. „Ne... bude to holčička!“

Se svojí intuicí jsem v kontaktu, co mi paměť sahá. Když jsem byla malá, moje rodina žila v Evropě. V řadě mých raných vzpomínek stojím a poslouchám, jak se dospělí baví, zatímco se procházejí po chodnících poskládaných



ze sto let starých dlažebních kostek. Přestože jsme žili v zahraničí, mým mateřským jazykem byla angličtina, a rozhovorům vedeným v němčině nebo francouzštině jsem nejdřív nerozuměla... Začínala jsem chápat, že jsem schopna o těchto lidech vyvodit nějaké informace, aniž bych k tomu využívala verbální komunikace. Nějak jsem věděla, co se stalo, co se děje, a sem tam i to, co se má stát, a současně i to, jak se jim daří a jak se cítí. Byla jsem dítě, takže jsem si to vysvětlovala tak, že ke mně „promlouvá“ a veškeré informace mi poskytuje nebe nade mnou nebo ty dlažební kameny pod nohama. Teď jsem dospělá, takže vím, že to ke mně už od raného věku promlouvala moje intuice... a že je můj život od té doby hodnotnější (a pochopitelnější).

Intuice je poznání. Hluboké a jasné. Někdo tomu říká skutečná moudrost, někdo božství ve svojí nejčistší podobě. Intuice je zároveň jednoznačně magická i výjimečně účinná. Ani jedno není z tohoto světa, a přesto se nachází uvnitř každého z nás. Intuice nám *dává možnost* poznat sebe sama i svoje tělo tak, jako to nedokáže nikdo jiný. Umožňuje nám poznat i ostatní. Spojení s vlastní intuicí může být jedním z největších životních potěšení; život s ní je bohatý a plný nečekaných věcí. Díky ní dokážeme žít přítomným okamžikem.

Následující stránky vás krok za krokem provedou procesem, který vám pomůže vypilovat vlastní intuici a díky němuž ji budete moci slyšet, naslouchat jí, pochopit ji a zcela se s ní spojit. Podíváme se na to, jak a proč intuice funguje. A to na základě jak mých vlastních životních zkušeností, tak informací, které jsem získala během jedné dekády, kdy jsem poskytovala svým klientům oficiální intuitivní výklad a poradenství. Kouzlo intuice zároveň spočívá v tom, že není zcela uchopitelná a snadno vysvětlitelná. Je to prostě něco, co je. A jakmile to jednou zažijeme na vlastní kůži, zrodí se dokonalý a důvěryhodný vztah. Mám pocit, že je to ta nejkrásnější součást každé intuitivní zkušenosti.

Už dlouho žijeme ve světě, který je založen na výzkumech a vědě. Ve světě, kde se shazují názory, které nemohou být empiricky prokázány (zatím). Jenže pravdou je, že i tomu nejlogičtějšímu a nejvědeckěji založenému člověku se někdy ozvala jeho intuice, i když to bylo něco, co nedokázal zcela vysvětlit. Intuice se projevuje jak ve velkém stylu, tak i jen zlehka. Hádám, že vy sami jste už v životě něco takového zažili. Intuice se projevuje i po trochách, pravidelně

a každý den, a je to něco, čeho si většinou ani nejsme vědomi. Intuice nenápadně pracuje třeba právě ve chvíli, když se rozhodneme zavolat kamarádovi, abychom se zeptali, jak se má, jen abychom zjistili, že skutečně potřebuje naši podporu. Nebo když pocítíme nutkání vyrazit do práce o něco dřív a po cestě zjistíme, že jsou všude na silnicích hrozné zácpy a čas navíc jsme skutečně potřebovali.

Přestože cílem této knihy je dát vám do ruky nástroj, díky němuž se dokážete spojit se svojí intuicí a zkrotit ji, je důležité, abyste pochopili i to, že už intuitivní jste. My všichni jsme. Je to něco, co má v sobě zabudované každý z nás. Intuici si můžeme představit jako svoje bicepsy. Všichni je máme a všichni je denně používáme. Někteří z nás je ale přece jen protahují a posilují o něco víc.

Posilování intuice vám změni život. Naše intuice je ta část našeho já, která už zná všechny odpovědi. Když jí nasloucháme, provede nás životní cestou, která je plná radosti a naplnění. Pozitivních způsobů, jakými může intuice změnit náš život, je nekonečně mnoho – změny můžou nastat jak po stránce tělesné, tak v oblasti vztahů, financí, intelektuálních schopností, nebo dokonce naší práce. Nejenže intuice dokáže odemknout všechny tyto dveře, ale zatímco budeme procházet procesem vedoucím k jejímu posílení, podstatným způsobem obohatí náš život jak tělesně, tak duševně, emočně i duchovně. Celý proces je mocným příkladem toho, jak překrásný a pozitivní je vesmír, ve kterém žijeme.

Abychom dokázali nechat svoji intuici rozeznít, je často potřeba se nejdříve zbavit starých emocionálních vrstev, pod kterými se tento hlas poznání ukrývá. Probuzení intuice také podstatným způsobem vyladí a zlepší úroveň našeho zdraví a životní harmonie. Zaktivováním svojí intuice se dobereme i toho, proč se tolik držíme některých vzpomínek, a zároveň se naše současné životní zkušenosti stanou bohatšími a smysluplnějšími. Tato kombinace nabízí jak osobní, tak kolektivní uzdravení. Uzdravení, které nám zlepší život, a dokonce ovlivní i naši DNA.

To je závažný slib, já vím. Jenže v tom tkví krása intuice – jakmile ji jednou odemknete, všechno je možné.



# 1

## Co je intuice?

**Z**ačneme úplně od začátku. *Co je intuice?* Jednoduše řečeno, intuice je poznání. Ale je to jiný druh vědění než čistě fyzikální nebo duševní či akademické znalosti, na které máme tendenci se zaměřovat v západním světě. Intuice také více čerpá z kreativní části naší mysli – té části, která je spojena s veškerým tvořením a naší kreativitou. Známe ji také jako feminní nebo bytostnou stránku (či aspekt) našeho intelektu. Ve srovnání s více lineární, logickou částí mysli intuice vnímá situaci nebo okamžik v jeho celku, nejen jednu jeho část či analytický pohled na věc. Intuice je vědění a moudro, které námi protéká. Je to vnitřní hlas, a pokud ho chceme slyšet, musíme ztišit svoji mysl.

Z vlastní zkušenosti vím, že tou největší překážkou na cestě k intuici jsou pochyby, zda vůbec existuje, a neochota přikládat všem těm vnuknutím a znamením, která se zjevují zdánlivě bez logického vysvětlení, nějakou váhu. Jakmile jednou přijmeme intuici jako fakt a začneme ji využívat jako kompas, který nás vede životem, už její síle neunikneme. A začneme shromažďovat ohromující fakta, která jen dokazují, že to stojí za to.

Intuice se projevuje v různých formách – může zařvat jako tornádo (jako když máte silný pocit, že byste měli změnit plány, a to bez zjevného důvodu, a pak zjistíte, že jste se tím vyhnuli nějaké negativní nebo nebezpečné situaci), nebo se může zjevit jako tiché zašeptání (jako když si najednou vzpomenete na přítele, se kterým jste dávno ztratili kontakt, a on pak ten samý den zavolá).

Takové případy můžeme klasifikovat jako „tichá“ nebo „hlasitá“ zaklepaní. Intuice může zahrnovat jistou synchronicitu – když zahlédneme nějaké znamení odrážející myšlenku, která nám právě prolétla hlavou nebo se jasně vyjadřuje k aktuálnímu problému. Může zahrnovat schopnost být médiem, což v podstatě znamená být naladěný na přítomnost někoho, kdo zemřel. Ať už jsou dopady intuice malé, či velké, může nám v životě sloužit jako naváděcí zařízení, díky kterému je snazší se udržet na svojí pozitivní cestě či cestě vzhůru. Můžete si ji představit i jako vysílačku, díky které jsme ve spojení s vesmírem.

Podle toho, jak se díváme na svět, věříme buď tomu, že intuice pochází z nějakého vnějšího zdroje, který nás přesahuje – že jde o nějaké všeobecné vědění nebo systém vedení –, nebo že pramení v nás, z tichého vesmíru v našem středu, který zůstává silný, stabilní a nedotčený i uprostřed chaosu našich každodenních životů. Může to být obojí. Na intuici se můžeme dívat i jako na integraci toho, co je uvnitř a vně nás, jako bychom byli všichni spojeni jednou a tou samou energií... jako forma bytí současně uvnitř a vně.

V intuici se spojuje realistické vidění (nebo chcete-li nadměru trénovaný maskulinní či lineární aspekt v nás) s vědomým bytím (naše málo uznávaná a málo poznaná, cykličtější stránka, která je otevřená přijímání citlivějších informací vyzařujících zevnitř každého člověka i každého objektu kolem nás) v přítomném okamžiku. Intuici si lze představit jako personifikaci jedinečné energetické entity, ve které se spojuje všechno a všichni. Nebo ji lze vizualizovat jako prostor či vzduch mezi dvěma stromy. Abyste se mohli spojit se svojí intuicí, je vhodné se sladit s tím, co je všem společné, či jak někteří říkají s vesmírem, a naslouchat mu.

Intuice může znamenat mnohem víc než jen osobní prospěch. Stejně jako konečné naladění na svoji intuici, i samotná cesta ke spojení s ní může přinést stejně tolik dobrého, ne-li ještě víc. Když jsme se svou intuitivní podstatou ve spojení, náš vlastní život a svět kolem nás jsou, jaké jsou, ve své nejpřirozenější a nejblahodárnější podobě. Intuice spojuje všechno živé a pracuje pro dobro nás všech, pokud ji k tomuto účelu používáme. Čím víc lidí na této zemi je ve spojení se svojí intuicí, tím bohatšími se můžeme všichni stát. Kdybychom žili ve světě, kde se lidem skutečně naslouchá, důvěřuje a které následujeme

pomocí intuice, nebylo by tu absolutně místo pro násilí a války. Ta část myslí zodpovědná za útok nebo útěk, která našemu jednání v dnešní době tolik dominuje, by zmizela. Pokud bychom intuici spárovali s otevřeným srdcem, neupřímnost a podvádění by nahradily upřímnost, odvaha a uvědomění. Naši nadužívanou část myslí, která nám velí bojovat a soutěžit, bychom prostě nepoužívali. I koncept nedostatku by tak zmizel ze světa.

Jednání v zájmu nás samotných coby jednotlivců i celku se může propojit v jedno, pokud si ke svojí intuici, k naší vrozené moudrosti, dokážeme vybudovat důvěru. Pochopení, že všeho je dostatek, a pokud něco chybí, je to tím, že se tomu dostatečně nevěnujeme, nám pomůže odkrýt tu část myslí (a našich životních zkušeností), která trpí pocity osamělosti a izolace. Díky intuici dokážeme proniknout k vyšší formě inteligence i vedení, které stále pracují na pozadí (tam si je většina z nás udržuje). Intuice dělá, co může, aby nás nasměrovala správným směrem (směrem vpřed) – směrem ke spojení, soucitu a celistvosti.

Ještě než se pustíme do toho éterického, je třeba pochopit, že intuice je prostředek ukotvení. To, že nasloucháme svojí intuici, neznamená, že zahodíme veškeré rozumné myšlení. Intuice je ve své podstatě velice logická. Vede ke správným a plodným rozhodnutím, k takovým, která posunou náš život kupředu, zlepší ho a nasměrují nás ke spokojenějším a plodnějším verzím nás samotných. Jen to dělá prostřednictvím informací, které nejsou na první pohled vidět, pokud se spoléháme pouze na analytickou stránku naší myslí. Intuice v podstatě pracuje s kolektivními informacemi a poskytuje nám plán, jak máme jednat.

O intuici se často mluví jako o šestém smyslu. Zamyslete se na chvíli nad tím, jakou roli hrají naše další smysly (zrak, sluch, chuť, čich a hmat) při sběru informací a při našem rozhodování. Oči a uši nás upozorní, pokud na nás v okolí číhá nějaké nebezpečí, a dají nám tak možnost správně se rozhodnout a vydat se jiným směrem. Díky čichu poznáme, jestli je pro nás něco dobré, nebo je to zkažené a není bezpečné to sníst, vede nás ke zdravějším rozhodnutím. Dotek nám umožňuje procítit každou situaci a dopřát si potěšení. Chuť nám pomáhá žít se tím, co v tu chvíli potřebujeme, vychutnat si to a užít si tu radost. Intuice funguje velice podobně jako zmíněných pět smyslů. Pomáhá

maximalizovat naši radost ze života, jsme díky ní zdraví a mimo nebezpečí. Je jako obří baterka v temné uličce v centru New Yorku ve tři ráno. Vnese světlo do tmavých koutů a ukáže nám, zda všechno je, nebo není v pořádku. Jen se jí musíme naučit důvěřovat stejně, jako důvěřujeme fyzickým zdrojům světla – představuje to samé, jen v jiné formě.

Intuice je mnohem víc než jen šestý smysl – zahrnuje i sedmý. Jestliže nám šestý smysl říká, zda něco je, nebo není v pořádku – když máme například pocit, že má náš sourozenec potíže a měli bychom jim zavolat –, sedmý smysl nám napoví, *co* přesně je v nepořádku. V takovém případě by nám například řekl, že náš sourozenec píchl kolo a potřebuje naši pomoc. Rozdíl mezi těmi dvěma smysly tkví ve specifičnosti a v dostupnosti jasně viditelných detailů. Čím víc se snažíme vyladit svůj šestý smysl, tím lépe se dokážeme ponořit do toho sedmého.

Mimoto jde o ucelený proces. Intuice není jen rozhodnutí, které uděláme ve svojí hlavě; je to něco, co cítíme v kostech. Jinými slovy, je to něco, co zpracováváme současně v myslí, srdci, plicích, kloubech a v břiše. Tohle všechno ještě dále v knize detailně probereme. Prozatím si pamatujte, že intuice má hodně společného s prožitkem přítomného okamžiku, protože během něj se k nám dostanou všechny tyto smyslové informace. Jedním z nejjednodušších, nejsnáze pochopitelných a známých způsobů, jak být cele v přítomném okamžiku, je meditace a zklidnění. Je to nástroj, jak vyladit svoji intuici, takže se mu na následujících stránkách budeme také věnovat.

Než se posuneme k jádru intuice, je třeba pochopit ještě jeden poslední a zásadní koncept: *Intuice se nikdy neplete*. Na chvíli se zastavte a zamyslete se nad tím. I to nejrozumnější myšlení nás může někdy svést na scestí. Můžeme se splést v tom, jak intuici interpretujeme, ale to, co nám ona sama ukazuje, se neplete nikdy. Pokud jednáme pod vlivem emocí, může to rozostřit naše vnímání i úsudek či navést naše jednání na nesprávnou cestu. Ani rozhodování, ani jednání nejsou nikdy imunní vůči chybám. Na druhou stranu nás intuice nikdy ze správného směru nesvede. Jak mocné je to poznání? Jakou mírou bezpečí nás může naplnit? Možná svou intuici ne vždy dokážeme správně dekodovat nebo pochopit, ale ona sama se nikdy neplete. Je srdcem všeho harmonického

a zdravého. Je to nejvyšší inteligence, jakou lidstvo zná. Společně učiníme řadu pragmatických kroků, které nás vybaví nástroji, díky nimž budeme schopni co nejlépe dekodovat a pochopit intuitivní informace.

## Jak poznám intuici?

Někdo vnímá intuici tak, že věci vidí. Jiní je slyší. Některým se prostě nahrají do mozku – není jasné, jak se tam ta informace dostala, prostě tam je. Někdo vidí barvy, čísla, slova. To vše je intuice. Lidé se mě často ptají, co cítím, když se moje intuice ozve. Zjistila jsem, že nejlíp to lze popsat jako informaci, která se prezentuje vizuálně, skoro jako jasná vzpomínka na nedávnou událost. Jen jde o vzpomínku na něco, co se zatím nestalo nebo nelze racionálně zpracovat.

Věnujte teď chvílku tomu, abyste vykouzlili nějakou jasnou vzpomínku. Všimněte si, jaký je to pocit, když ji vidíte svým vnitřním okem. „Vidíte“ ji, ale vidíte ji skutečně? Někde v prostoru před námi to je (nebo prostě jen zíráme do bodu, jako by to tam bylo), ale ve skutečnosti se snažíme spojit s tou částí naší mysli, která nám vzpomínku promítá do místa, kde na ni „vidíme“. Teď si vzpomeňte na rozhovor, který jste vedli před pár dny nebo i dříve. Slyšíte ho ve své hlavě, i když vám právě nezní v uších? „Slyšíte“ ho, ale slyšíte ho právě v tuto chvíli? Takovou formu nabírá intuice pro mě i pro mnoho dalších. Ovšem na rozdíl od paměti není intuice ve chvíli, kdy promluví, nikdy emocionální. Někdy se u mě emoce dostaví později, nebo na informaci *reagují* emocionálně. Tohle je nutné rozlišovat, abychom poznali, že to, co vidíme, je fakt, ne emoce (všechno, jen ne faktická). Nakonec, jsme přece jen lidské bytosti. Ale intuitivní informace se dostavuje bez emocí. Tou informací může být lehký, nebo naopak velice tíživý pocit (když mi například intuice napoví, že můj přítel má rakovinu), ale jakmile se dostaví emoce, uvědomím si, že je intuice okamžitě pryč, a už jde o něco jiného. Vše, co se v mojí hlavě odehrává, vychází z jiné části mozku, než je střed či frontální část, kde se nachází třetí oko. Je důležité, abyste tomu rozuměli. Jakmile začneme rozvíjet svoji intuici nebo „intuitivní“ část mysli, je třeba rozeznat, zda to, co si v ní „čteme“, je fakt, nebo to přichází z její emoční části (nebo ze srdce). Až si svoji intuici začnete testovat, bude



to dávat větší smysl. Když se něco objeví – třeba pocit, že zavolá kamarádka, a ona skutečně zavolá –, budete vědět, že jste na cestě k silnější intuici. Pokud jde o něco hlubšího, emočně závažnějšího, jako např. rakovina, doporučuji (a sama to stále taky tak dělám), abyste požádali o další znamení. Dále v knize se ještě vrátíme k tomu, že je důležité využívat jak našeho vnitřního vedení, tak i vyšší systém (např. vesmírnou energii, anděly, duchovno, Boha...). Intuice nikdy nepracuje osamoceně a opakují – člověk v tom není sám. Takže pokud máte pocit, že co se vám zjevuje, je nad vaše síly, řekněte si o pomoc, nebo se vraťte k práci s dechem. Nespěchejte a o samotě zkuste tříbit svoji intuici beze strachu a emocí. Dále v knize to ještě probereme.

## Osud versus svobodná vůle

Vedle informací o tom, co se právě děje, nám intuice může přinést i informace o tom, co se teprve *má* stát (nebo o tom, co už se objevilo někdy v minulosti.) Schopnost vidět informace o budoucnosti vyvolává závažné otázky ohledně osudu a svobodné vůle. Mé vlastní zkušenosti i zkušenosti z výkladů pro ostatní mi pomohly porozumět dynamice mezi osudem a vůlí člověka: V tomto životě je rozhodně *šance*, že se některé věci stanou – což se dá nejlépe popsat jako osud či úděl. Ten může být současně zakódován v naší DNA nebo dědičnosti (jinými slovy, zakládá se na tom, co s sebou nesli naši předkové), nebo v naší společné karmě – specifický úděl, který má jednatel v tomto životě splnit na základě toho, co se dělo dříve. Je to skoro jako znovunabytí rovnováhy pod vedením vesmíru.

Na druhé straně svobodná vůle je to, co s tímhle vším v konkrétním okamžiku uděláme. Děláme rozhodnutí a tato rozhodnutí ovlivňují šance, že určité důsledky nastanou, nebo nenastanou. Jeden příklad z praxe. Můžu někoho potkat a vím, že když ten člověk bude další dva roky kouřit, v jeho osudu se rýsuje potenciální možnost, že onemocní rakovinou. Já ale taky vím, že když se během těch dvou let *rozhodne* s kouřením přestat, může se svému neblahému údělu vyhnout. Tímto způsobem by se zapojila do hry jeho svobodná vůle. Intuice je informace – nic víc a nic míň. Jsme lidské bytosti a jako takoví

si můžeme sami zvolit, jak s takovou informací naložíme. V podstatě to tedy není osud *versus* svobodná vůle; naše životy jsou kombinací obojího. Pokud se správně naladíme, intuice se dá v rámci této struktury využít. Může nám pomoci učinit informovaná rozhodnutí, díky nimž bude naše životní cesta co nejpozitivnější a nejpřínosnější.

Věřím, že i když jsme osudem k něčemu předurčeni, máme vždy na výběr. Proto nevěřím, že se všechno děje z nějakého důvodu, nebo ještě lépe z nějakého dobrého důvodu. Ve všem, co děláme, hraje nějakou roli. Můžeme volit podle sebe a navzdory osudu mít prostor pro různé možnosti. Rovněž zodpovědnost v dospělosti za to, abychom se opětovně vyrovnali sami se sebou nebo s minulými rozhodnutími, pomůže naší vlastní karmě stejně jako kolektivním volbám skupiny, národa nebo celé zeměkoule. Přijetí vlastní zodpovědnosti je pro pochopení vyšší moudrosti našeho vnitřního já klíčové, a stejně tak i pro propojení se s vyšší moudrostí mimo nás. Tímto způsobem se stáváme intuitivní bytostí. Mám pocit, že lidé ztrácejí schopnost být zodpovědní za svoje vlastní *já*. Jedná se ale o klíčový prvek, pokud chceme skutečně pochopit jak osud, tak svobodnou vůli, a obrátit starou nevědomost v něco nového.

Právě proto, že jsme bytostí, které stavějí jak na osudu, tak na svobodné vůli, je naprosto zásadní, abychom měli vyladěná svá energetická centra. Pokud se příliš mnoho energie soustředí v našich třech nižších energetických centrech, jsme příliš zaměřeni na vlastní ego a moc se přikláníme k možnostem volby. Pokud se vznášíme v našich vyšších energetických centrech a nejsme dostatečně ukotvení, riskujeme, že se necháváme unášet osudem či náhodami a dostatečně se nepodílíme na svých vlastních životních zkušenostech. Naším cílem je dokonalá rovnováha, díky níž našimi životy protančí osud a svobodná vůle elegantně ruku v ruce.

To, co vidím prostřednictvím svojí intuice, už nabylo nějaké formy, jen se to ještě nezjevilo v současném životě. Řada lidí, kteří měli zážitek blízké smrti, probrali se z kómatu nebo se nějakým způsobem ocitli tváří v tvář smrti, říká to samé. Že se *kdesi* ocitli (Bylo to nebe? Budoucnost? Kdo ví?) a zahlédli tam věci, které se později ukázaly i tady na zemi. V tuto chvíli je pro mě ještě

spousta z toho záhadou. Já jen vím, že se to děje; že je to skutečné a fascinující; a že s tím, jak sílí intuice, se častěji objevují i náhlá prozření.

## Médium

Dalším aspektem intuice, na který se lidé často ptají, je schopnost být médiem – člověkem schopným komunikovat s těmi, co zemřeli. Zjistila jsem, že moje přátelé i klienty tato otázka současně fascinuje i děsí. Jen pro ujasnění: komunikace s těmi, co už nejsou mezi námi, nemusí být nutně *duchařský* zážitek. Nemusíte organizovat seance a není to děsivé... ani trochu. Může to dokonce být jedním z nejvíce uklidňujících zážitků, jaké jste kdy měli, a to ze dvou důvodů. Za prvé, nic na světě vám nepřinese větší pocit klidu a míru než vědomí, že ti, které jste milovali, *nikdy* neodešli. Jsou *stále* s vámi, ať už se nacházejí v tomto světě, nebo v tom dalším. Za druhé – a to je něco, co naprosto zbožňuji – z vlastní zkušenosti vím, že ať už tito zemřelí žili na zemi jakýmkoli životem, v tom dalším jsou těmi nejlaskavějšími, nejmírumilovnějšími a neoprávdovějšími verzemi sebe sama. Když zemřeme, necháme jít naše myšlení i jednání založené na egu, naši zlost, agresi, zášť i malichernosti a zármutek, které nás za života sužovaly. Jsou z nás mírumilovné duše založené na laskavosti a lásce. Jinými slovy, vrátíme se k původnímu stavu našeho vědomí, které je citově propojeno se všemi a se vším.

Stav média ke mně přichází ve formě ducha či energie v místnosti – ať už je akustická, vizuální nebo jen obecně smyslová. Někdy vidím postavu nebo nějaký tvar, ale většinou o to nežádám (tváře stále děsí i mě...). Zajímavé je, že pokud se zjeví duše zemřelého během sezení, jeho energie či obraz se zjevují za a nad osobou, pro kterou je výklad určen. I pro mě je to stále velice fascinující.

Má první zkušenost s komunikací se zemřelým proběhla v tu nejpoklidnější možnou chvíli... při řízení auta (bez dětí)! Jela jsem autem a řešila jsem různé věci ještě před plánovanou návštěvou mé drahé kamarádky Erin. Zatímco jsem řídila, uslyšela jsem hlas, který mi šeptal do levého ucha. Jelikož jsem byla sama a rádio bylo vypnuté, chvíli mi to nedávalo smysl. Hlas, který tvrdil, že je otec mé drahé přítelkyně, mrtvý víc než deset let, na mě mluvil (byl

to podobný pocit, jako když zdvihnete telefon: „U telefonu pan Branning, rád bych si s vámi promluvil.“). Po několika dlouhých sekundách jsem si uvědomila, co se děje, a pochopila, že je to skutečné, že se to děje právě teď a že osoba, co ke mně promlouvá, je Erinin mrtvý otec. Musím přiznat, že mě to vystrašilo, pak trochu naštvalo, pak jsem se uklidnila... to vše během několika okamžiků. Někde hluboko v duši jsem věděla, že je to důležité, že se tomu musím poddat... a poslouchat. Nebyla jsem si vůbec jistá, jak se zachovat (Zastavit? Vzít ho s sebou do obchodu?), a on mluvil dál. Dotýkal se řady témat o tom, co dělá jeho dcera (věci mně naprosto neznámé), a vyjádřil se jasně v tom smyslu, že některá její rozhodnutí mu dělají starosti. Celý tento rozhovor mě mátl, protože jsme si s Erin byly velice blízké, ale o ničem z toho, co říkal, jsem neměla nejmenší tušení. Pravda je taková (stejně jako je pravdivá celá tato historka), že jsem se s tím nehmotným, vznášejícím se hlasem přela, protože jsem ničemu z toho, co říkal, nevěřila. Má intuice mi nic z toho nenabídla, protože jsem se už před časem naučila nevidět informace o svých přátelích, rodině nebo o komkoli, kdo nechtěl být viděn (jak na to se naučíme v osmé kapitole). Nicméně Erin jsem o svém zážitku řekla, a to následujícího dne, kdy mě požádala o výklad. To se hodilo (a možná, že to osud takhle naplánoval a věděl dřív než já...). K mému velkému překvapení Erin potvrdila všechno, co řekl její otec. Obě nás to rozbřečelo, protože to byla pravda, což mělo uzdravující účinek.

Jestli vás to, co jste právě četli, děsí, ráda bych vám k tomu řekla několik věcí. Za prvé, v době, kdy k této příhodě došlo, jsem už měla za sebou řadu profesionálních sezení s klienty. Za druhé, vyřizovala jsem tehdy nějaké nákupy, *abych mohla* Erin navštívit, upřímně, kupovala jsem malou tubu zubní pasty na cestu letadlem *za ní*, což mě s ní *propojilo*, a za třetí, na místě, kterým jsem projížděla, si Erinin otec kdysi hrával (já vím, strašidelné), což mi nebylo známo, protože jsme spolu vyrůstaly v jiném městě. Celé toto první setkání se zemřelým bylo jak záhadné, tak současně vysvětlitelné a racionální.

Obecně známější forma stavu média (ať už se jí věří, nebo ne) je pocit, který se vás zmocní ve staré budově, když třeba přespáváte ve starém hotelu a cítíte či víte (váš šestý smysl), že je tam s vámi ještě někdo, nebo kdysi byl. Zpočátku to může být pocit, jako když vás zamrazí, nebo jako nějaká náhodná

myšlenka, co vám prolétne hlavou a pak se ukáže být pravdivá (například *Vím, že tady na zdi bývaly žluté kachličky* nebo *Tady bydlíval starý muž, co nosíval papuče*). Takové okamžiky, ten pocit, že jste obklopeni energií, kterou nemůžete vidět, mohou vylekat každého.

Příhoda s Erininým otcem a ty, ve kterých zachytíte nějakou neurčitou energii, jsou dalším příkladem rozdílu mezi šestým a sedmým smyslem („Co to bylo?“). V případě toho prvně jmenovaného se můžete cítit vystrašení a nebudete vědět proč. U sedmého smyslu – což byl případ mého zážitku s Erininým otcem – víte přesně, čí energii jste zachytili a co se vám snaží sdělit.

Neumím dost dobře vyjádřit, jak uklidňující může být, jste-li médiem, jak neuvěřitelně povznášející a poučná je to zkušenost. V každém z mých zážitků s říší zesnulých tyto duše přicházely s fakty o svých vztazích a životech se svými milovanými. A ze všeho nejdůležitější je to, že nic z toho, s čím přišli, nepostrádalo nádhernou, léčivou energii. Jejich ego odešlo společně s fyzickým tělem a všechny spory, nedorozumění či hádky, které existovaly v jejich předšlých životech, byly naprosto nepodstatné. Oni chápou svoji roli v událostech a interakcích, jakou zastávali za tohoto života. Často přinášejí energii plnou omluv a touhy vše očistit. Přicházejí, aby svým milovaným pomohli odhodit pocit viny – který nás často drží zpátky – a *vždy* jsou tu, aby nám byli k ruce. I kdybyste si z této knihy neměli odnést nic jiného, pamatujte si tohle: *Ti, které milujeme, nás nikdy neopustí.*

## Znamení a synchronicita

Jasným indikátorem vaší probuzené intuice je skutečnost, že si v běžném životě začnete všimnout různých znamení. Jsou to malé směrovky nebo okamžiky, které se objeví, aby nám ukázaly, kudy dál. Nemusí jít o žádné velkolepé chvíle, jsou to jen okamžiky, které vyčnívají z řady ostatních, jako když na vás mrkne vaše moudrost. Pokud můžu říct, vesmír má skvělý smysl pro humor a načasování a zdá se, že to často projevuje právě skrze jasná a překvapivá znamení.

Jeden z mých novějších a oblíbených příkladů: V době, kdy jsme začínaly psát tuto knihu, jsme se já a moje spoluautorka procházely po pláži v Santa

Barbaře. Kladla mi pěkně složité otázky ohledně toho, jak funguje vesmír, a já jsem jí z důvodů mně naprosto nepochopitelných odpověděla tak, že jsem popsala korelaci mezi tím, o čem jsme mluvily, a Sue Sylvestrovou, jednou z postav televizního seriálu *Glee*. *Nikdy jsem neviděla jediný díl z Glee*. Jakmile jsem odpověděla na její otázku, začala jsem se smát, na *Glee* jsem se opravdu nikdy nedívala; neměla jsem nejmenší ponětí, odkud se ta odpověď vzala. Ani ne za dvě minuty jsme obě zahlédly, jak proti nám jde v opačném směru Jane Lynchová (hraje v *Glee* postavu Sue Sylvestrové). Jane dokonce zpomalila a vrhla na nás přátelský a zvědavý pohled. Mě a mou spoluautorku potkala série takových zvláštních a nevysvětlitelných událostí a „náhod“, a my jsme prostě věděly, že jsou to znamení, že co se naší knihy týče, jsme na dobré cestě. A ta znamení se poté nijak nevytratila, nebylo jich méně, takhle tento pramen informací nefunguje. Nemůže se stát, že „vypráskáte všechny svoje žetony“, pokud se toho nezačnete sami bát a příliš na to myslet.

Uvedený příklad se týká i vás, protože když otevřete svoje třetí oko, šance se přikloní na vaši stranu! Když seberete víc odvahy a uklidníte svoje smysly, tělo i mozek budou připraveny na všechna nová *páni!*, která se odehrají přímo před vašimi očima. Takhle to vypadá, když vysadíte svoje dítě před školou, pak se rozhlédnete a uvidíte člověka, na kterého jste zrovna mysleli, nebo když zapnete rádio a uslyšíte desítky let starou píseň, kterou jste si právě pobrukovali. Může se stát, že zatímco se procházíte se svými milými, někdo nebo něco, o čem jste právě mluvili, se náhle objeví. Tohle všechno jsou znamení – říkám jim mrknutí –, že jste na dobré cestě k tomu, abyste ke svým nádherným pěti hlavním smyslům přidali šestý a sedmý. Ach, život je potom o tolik zajímavější a zábavnější.

Znamení mohou být velice křehká a víra v ně – ve vzkazy vesmíru, které mají za úkol vám osobně zprostředkovat pravdu – není zcela v souladu s racionálním, empirickým pohledem na svět. A proto se může často stát, že je zaměníme za pouhé náhody a jejich prostá dokonalost a vedení nám uniknou. Ale nenechte se zmást: znamení jsou velice reálný fenomén. Možná nám je posílá naše vyšší já, naši andělé, naši průvodci či vesmírná energie. Řada lidí věří tomu, že jsou výsledkem myšlení a metafyziky. Ovšem ono není podstatné,

odkud se berou; důležité je, abychom jim věnovali pozornost a nezavrhovali je. Dále se musíme sami sebe ptát (což se může zdát zpočátku divné nebo trapné): Je to znamení, nebo jen kus informace pocházející z naší nervové sítě, či pouhá náhoda? Je nutné umět mezi tím rozlišovat. Znamení na vás budou působit jako magnet. Až bude vaše třetí oko víc otevřené nebo silnější, budete schopni lépe zachytit znamení a jejich záři (ne, teď nemluvím o halucinacích). Vaše intuice má tu moc, že časem, pokud budete znamení interpretovat špatně, vám to vaše tělo i mysl dají najevo. Vše se bude zdát zmatené a nepříjemné. Takhle nevypadá ušlechtilá pomoc znamení. Znovu opakuji... zpomalte, dýchejte, soustřeďte se na svůj střed (to zvládnete za tři minuty), a teprve potom si vyžádejte svá znamení. Mozek dokazuje, jak je mocný, tou částí myslí, kterou vidí a ví o všem, co přichází z vyšších úrovní. Je to intuitivní úroveň či spojení, které nás nechce zavést na scestí, ale spíš zaostřit náš zrak. Moc nad touto informací nepřemýšlejte. Když se jí budete moc zabývat, omezíte svou schopnost znamení jak vidět, tak pochopit jejich význam. Taková divná dvousečná zbraň, já vím.

Věřte, že vás znamení *nikdy* nesvede z cesty – taková je odměna za to, že pro vás bude všechno jasnější a budete si víc věřit – i když to tak někdy nebude vypadat. Opakuji, znamení může být nekonečně mnoho a čekají na vás kdykoli a kdekoli. Zpomalte a rozhlédněte se kolem sebe. Nebo se zkuste vnitřně zklidnit a staňte se sami magnetem, který je přitahuje. Pak začněte důvěřovat svému já. (Až budete mít svá energetická centra v rovnováze, vaší důvěře to velice prospěje.) *Sami přivolejte znamení* tak, že požádáte o ta, která se vztahují ke konkrétní situaci, obzvlášť po meditaci či modlitbě. Ta část myslí, která vyzařuje tato nutkání, bude vyrovnanější. Někdy se může trpělivost ukázat jako klíčová. Zklidněte svůj dech, naladte se vždy na svoje nejlepší já, počkejte, až se odkryjí širší souvislosti, a pak už jen můžete s úžasem sledovat, jak vás vaše znamení vedou životem.

Znamení se vždycky objeví ve formě bílého praporu... i když to někdy vypadá, že je spíš rudý. Není čeho se bát. Pamatujte, že znamení budou pro vaše tělo i mysl uklidňující (předtím, než se zhluboka zamyslíte a začnete si dělat starosti), a to tehdy, když se budete nacházet ve stavu bytí a přijímání. Položte

si otázku: Jsem v takovém stavu? Byl jsem v něm, když jsem viděl to, co považuji za znamení? Schopnost uvědomit si sebe sama, to, jak se v daném okamžiku cítíme a v jakém se nacházíme stavu (Jsme unavení? Rozčilení? Dehydrovaní? Kritičtí? Nevrlí?), hraje v čistotě našeho bytí důležitou roli. Slovy nelze popsat, jak důležité to je.

Znamení jsou také primárním způsobem komunikace s našimi drahými zesnulými, pokud se jí chceme účastnit. Jsou to často *oni*, kdo chce komunikovat s námi, ať už si toho jsme vědomi, nebo ne. Často slyším, že klienti odešli po našem sezení, na kterém jsme mluvili o někom zesnulém, a než třeba došli k autu, zahlédli jeho oblíbeného ptáka, jak jim proletěl nad hlavou (a kolem nebyly žádné jiné exempláře, nebo to byla dokonce hodně zvláštní lokalita pro jejich výskyt). Ještě častěji se stává, že po sezení sednou do auta, po cestě domů zapnou rádio a zjistí, že hraje oblíbená píseň jejich drahého zesnulého. Potom jdou ráno na kávu a po cestě uslyší, jak někdo volá jeho jméno. Věřte mi, nic z toho není náhoda. Je to jen alternativní způsob komunikace, který překlenuje propast mezi tímto světem a tím druhým. Do povědomí se to dostává coby forma kvantové fyziky či zákon přitažlivosti.\*

Jakmile si začnete být vědomi existence znamení, nejenže si jich budete víc všímat, ale častěji je i obdržíte. Mám pro vás malé cvičení, díky kterému lépe pochopíte, jak mocná znamení jsou, jakým způsobem vás vedou a co vám pomůže dostat jich v životě ještě víc. Kdykoli nějaké znamení objevíte, zaznamenejte si to, do deníku nebo třeba na svůj chytrý telefon. Zapište, co si myslíte, že se vám snaží sdělit, a jak jste na to reagovali. (A mimochodem, tou reakcí nemusí být nic většího než prosté děkuji, čímž ho berete na vědomí.) Za pár měsíců se ke svým zápisům vraťte a vsadím se, že až uvidíte svoje výsledky, budete v šoku.

Synchronicita znamená, že se současně objeví více znamení, která vás mají navést nějakým směrem, nebo jsou tu proto, aby uzdravovala. Znamená to, že už začínáme být déle vědomí v přítomném okamžiku nebo danou chvíli dokážeme vnímat jasněji a s vyšší emoční inteligencí (na rozdíl od popírání nebo

---

\* V originále „the law of allowing the attraction“. (pozn. překl.)



zahánění emocí). Znamení si můžeme představit jako jednu notu a synchronicitu jako symfonii. Synchronicita znamená, že jsme ve správnou chvíli na správném místě. V synchronicitě se projevuje náš osud. Už se vám někdy stalo, že jste někde ve frontě potkali člověka a měli jste přitom pocit, že jste se setkali už dřív? Stalo se vám někdy, že jste podlehli nutkání jít někam, kam jste vůbec jít neplánovali, nebo to prostě jen nedávalo smysl, ale šli jste do toho a stalo se něco báječného? To všechno je synchronicita. Synchronicitu ve zkratce poznáte následovně: Jsou to ty okamžiky nebo situace, kdy do sebe všechno krásně zapadne, všechno perfektně ladí, dokonalost na n-tou, faktor, co nelze změřit. Když všechno ve vašem životě nebo v jednom dni do sebe hladce zapadá. Takhle můžete mít ze života víc. Takhle vám může intuice pomoci. Synchronicita je lehkost bytí, kdy ani nemůžete uvěřit, jak krásný okamžik jste prožili, cítíte se po něm lehčí a o to víc tomu věříte. Tohle, moji přátelé, je synchronicita. A všechno začíná vědomím, že si můžeme vybrat, čemu věříme, co můžeme spoluvytvářet, a když si zapamatujeme, že myšlenky můžou sabotovat proces, ve kterém se z věcí stávají vnější zkušenosti, a to i včetně toho, jakým způsobem se projevuje synchronicita.

## Čtyři roviny

Chceme-li pochopit, jak funguje intuice, musíme nejdřív pochopit, jak fungujeme my coby lidské bytosti. Jednou ze zásadních cest, jak tomu přijít na kloub, je podívat se na svoje já jako celek sestávající ze čtyř hlavních částí (nebo rovin, či aspektů, jak tomu většinou já i moje výklady říkáme). Pro lepší představivost budeme používat pojem *rovina*.

Jsou to:

- fyzická rovina;
- emoční rovina;
- mentální (duševní) rovina;
- duchovní rovina.

V tomto modelu tvoří každá z těchto rovin v ideálním případě 25 procent našeho já. Ve skutečnosti má ale většina z nás sklony spoléhat se nejvíce na jednu nebo dvě z nich. Například ti z nás, co se drží materiálních a logických aspektů života, jsou často nejvíce ve spojení se svojí fyzickou a mentální rovinou. Na druhé straně kreativnější, volněji smýšlející snílci mezi námi jsou po nejvíce ve spojení se svou emoční a duševní rovinou. Každá z těchto rovin je velice důležitá a má svoji hodnotu. Je třeba si je uvědomit a pokud možno mezi nimi vytvořit rovnováhu, protože jen tak mohou vzkvétat naše zdraví a intuice. Každá z rovin slouží svému jedinečnému a odlišnému účelu. Pokud se přespříliš spoléháme na svůj rozum a současně naše mentální rovina pracuje na úkor ostatních tří, může nám chybět emoční inteligence a schopnost vidět ostatní v jasném světle. A to je hrozně důležité nejen pro naše vztahy a spojení s ostatními, ale i z pragmatických důvodů, jako jsou třeba důvtip a rafinovanost v obchodních rozhodnutích. Má to vliv i na to, jak moc důvěřujeme ostatním a jak těžké je vidět nebo slyšet svoji intuici. Na druhou stranu, pokud jsme nevyrovnaní, přičemž důraz klademe na svoji duchovní či éterickou rovinu, náš život může být příliš nevázaný a postrádat základy, nestojíme nohama na zemi. Nemáme k dispozici nástroje, které slouží k fyzickému přežití, a když v životě přijde na logická rozhodnutí, která nám mají posloužit, příliš neprospíváme. Trpí tím i naše spojení s intuicí, protože nedokážeme uvěřit, že to, co vidíme, je skutečné nebo hmatatelné.

Každá z těchto rovin je svou podstatou buď maskulinní, nebo feminní, a je jedno, jakého jsme přitom my sami pohlaví. Každý v sobě má maskulinní i feminní stránku, jak už jsme probrali v diskuzi o naší mysli, i schopnost udržet svoje maskulinní a feminní aspekty zdravé a vyrovnané. Maskulinní aspekty jsou reprezentovány činy a dosahováním cílů – je to jang a lineární část naší životní zkušenosti. Naše feminní aspekty jsou tím, co sjednocuje naši zkušenost – je to jin, co naše zkušenosti integruje a pomáhá nám vytvářet nové a současně setrvávat v přítomném okamžiku.

Je to stav bytí, kterému ráda říkám *nové teď*. Klíčové je najít správnou rovnováhu, stejně jako porozumět tomu, jak nám každá z našich čtyř rovin slouží a zároveň jak v určitý okamžik spolupracuje s ostatními. Jako u všech vztahů

i zde platí, že každá rovina má svoji cenu a váhu a že musejí být rovnoměrně rozděleny. Když pochopíme, že fungují lépe společně, pomůže nám to lépe naslouchat naší intuici.

## Fyzická rovina

Často se stává, že fyzickou rovinu považujeme za tu jedinou reálnou. Je to naše biologické já, kosti, kůže a svaly a všechno ostatní, z čeho se skládá naše tělesná existence. Je to náš domov, naše útočiště a schránka, kde přebývá naše tělo i duše. To jedno místo poblíž hrudní kosti mi připomíná střed terče, protože naše fyzická rovina je v centru celé lidské existence. Tento život prožíváme v lidské formě a lidskými nás dělá naše tělesnost – naše tělo je překrásná věc. Světu jím reprezentujeme sebe sama v estetické formě. Toto tělo, tato naše rovina je asociována s maskulinním a konečným aspektem našeho bytí.

Naše tělesno toho má mnoho společného se vším materiálním, hmatatelným a vším, co existuje. Naše tělesno nás spojuje s touto zemí a díky němu jsme její nedělitelnou součástí. Jen si vzpomeňte na všechno to potěšení, které díky němu můžeme prožít: cítit jemný písek nebo třeba orosenou trávu pod nohama; vítr ve vlasech nebo slunce na kůži; dotýkat se člověka, kterého milujeme, a přijímat jeho doteky; vychutnávat si svoje oblíbené jídlo. Je důležité, abychom se o svoje tělo, o svoji fyzickou rovinu dobře starali – zdravými rozhodnutími, cvičením, pohybem i výživou rozvíjeli jeho sílu, protože našim ostatním rovinám slouží jako základ i maják. Zdravá fyzická rovina umožňuje ostřejší mentální pochody, usměrňuje emoce a posiluje nás tak, že můžeme prožít duchovní spojení vyrovnaně. Fyzická rovina, naše tělo, je schránka, ve které přebývá naše mysl a duše. Chceme, aby tělo bylo silné, duchaplné a dokázalo nás podržet. A to nemluvíme o tom, že dobře vyhlížející podpůrná struktura vyžaduje, abychom jí věnovali pozornost a měli se rádi.

Nicméně pokud se přehnaně zaměřujeme pouze na fyzickou stránku, riskujeme tím, že se začneme příliš soustředit na materiální a vše, co je vidět

pouze očima a myslícím mozkiem, začneme nezdravě upřednostňovat moc a sílu, polarizovat a omezovat kreativní myšlení a v neposlední řadě nebudeme schopni širšího pohledu na svět.

Nejsme-li ve spojení se svou fyzickou rovinou, je to, jako by bylo víčko našeho třetího oka pevně přimknuté. Neustále se nám od naší intuice dostává tělesných „zaklepání“ – přicházejí v podobě husí kůže nebo „pocitu v kostech.“ Když nejsme v souladu se svým tělem, jednoduše nejsme schopni se naladit na to, co se nám naše intuice snaží říct či ukázat.

## Emoční rovina

Ach, ty naše emoce. Zatímco tělo z nás dělá lidské bytosti, emoce našim životům dodávají šťávu. Je to naše energie v pohybu. Radost, štěstí, láska, smutek, zloba i pocit osamění jsou součástí lidské zkušenosti. Tyto energie v pohybu jsou prostředky, skrze něž můžeme sami sebe směřovat, můžeme růst a vyvíjet se, jinými slovy, mít ty zkušenosti, které nás často zavedou tam, kam se potřebujeme dostat. I když emoce považujeme za tu éteričtější část našeho já, často hrají zásadní roli v našem plánování a rozhodování. Silně ovlivňují náš mozek i srdce. Naše „myšlení“.

Díky emoční inteligenci dokážeme odhadnout situaci a do větší hloubky pochopit lidi i vše, co se kolem nás odehrává. Představuje důležitou vazbu na naši intuici i spojení s tím, co vidíme a známe. Může se například stát, že nám náš partner říká, že ho právě se odehrávající situace nestresuje, ale my díky emoční inteligenci dokážeme číst mezi řádky. Lépe tak pochopíme, co *skutečně* cítí, v rozporu s tím, co nám říká, a můžeme podle toho jednat. Vyrovnaná emoční rovina jednak prohlubuje rovinu mentální (duševní), navíc nám pomáhá vycítit a plně poznat duchovní aspekty nás samotných, jiných lidských bytostí i světa kolem nás.

Stejně tak je vyrovnaná emoční rovina klíčová pro naše zdraví. Pokud jsou naše emoce zdravé (nebo víme, jak poznat, že tomu tak *není* a potřebujeme pomoc na cestě k lepšímu bytí), podstatně to vylepší naši tělesnou pohodu. A stejně tak i intuici. Jak? Lépe vnímáme informace, které k nám přicházejí od

srdce. Stejně tak chápeme, že pokud uvnitř prožíváme silné emoce, může se stát, že svoji intuici přeslechneme, jelikož naše mysl se nenachází v intuitivním prostoru (nachází se v módu útok, nebo útěk, nebo soupeření). Jasná, vyrovnaná komunikace většinou nepochází z tohoto prostoru.

Emoce tvoří feminní část našeho já a představují náš svazek se sebou samými, s lidmi a se světem kolem nás. Emoce nám umožňují navazovat vztahy a prožít hluboký, naplněný život. A ano, emoce můžou být zážitek. Zdaleka to nejsou *pouhé* pocity. Naše emoce jsou složitým způsobem napojeny na naši nervovou soustavu a silně ovlivňují naše hormony – inzulin, kortizol a adrenalin. Mají na svědomí i vodu, jak obrazně, tak doslova – emoční turbulence způsobují zadržování vody v těle a často se vyskytují v podobě vody i v našich snech. Stejně tak nás mohou emoce úplně zaplavit.

Stejně jako každá jiná z našich čtyř rovin, i ta emoční může být přetěžována, a tím nás poškozoval. Když jsme příliš ponořeni do svých emocí nebo jsme jimi úplně zahlceni, smysl pro logiku může být zablokovaný. Můžeme mít pocit, že nemáme nic pod kontrolou, že jsme jako strom, jehož větvemi vítr smývá ze strany na stranu, nebo kdysi klidná hladina vody, kterou rozbouřila přílivová vlna. Intuice je hluboce závislá na tom, zda máme svoje emoce pod kontrolou (nebo alespoň vyrovnané), protože pokud chceme proniknout do svého intuitivního prostoru, je lépe vliv emocí úplně vypnout.

## Mentální či duševní rovina

Mentální (duševní) rovina představuje naše rozumové a logické myšlení. Tato naše součást sleduje lidi i svět kolem nás, usuzuje a analyzuje lineárnějším způsobem. Bez své duševní roviny bychom bezesporu nebyli schopni přežít nebo žít bezpečným a nezávislým životem. Hraje obrovskou roli v našem rozhodování, současně nás informuje o tom, jaké praktické a účelové kroky poslouží nejlépe našim zájmům, ať už jde o naše zdraví, byznys, domácnost, finance, nebo dokonce naše vztahy. Bez správně fungující duševní roviny nejsme schopni v životě prosperovat a růst. Duševní rovina nás podporuje i tělesně tím, že nám pomáhá správně se rozhodovat, pokud jde o naše zdraví či bezpečí. Umí

svým způsobem vyrovnat i naši emoční a duchovní rovinu tím, že nás v každodenním životě drží nohama na zemi a u praktických záležitostí, takže se nenecháme unášet mořem emocí nebo myšlenkami, které jsou přespříliš kreativní, nebo naopak zůstanou nevyslovené. Tato rovina je asociována s maskulinními aspekty našeho já.

Pro naši celkovou pohodu je důležité mít tuto rovinu v rovnováze, stejně jako ty ostatní. Samozřejmě by měl být u všech našich životních rozhodnutí přítomen racionální a logický prvek. *Ovšem* když na život pohlížíme z čistě racionálního hlediska, naše emoční inteligence je zabrzděná, ne-li zcela opomíjená. Život pod diktátem duševní roviny by byl pravděpodobně systematictější a černobělejší než políčka na šachovnici. Byli bychom schopni rozeznat černobílé obrysy situace, ale pravděpodobně bychom nezachytili všechny ostatní barvy, které ji vyplňují. A ty barvy nám mají *tolik* co říct. Západní svět klade příliš velký důraz na tělesno i duševno. Snaha o rovnovážný stav mezi těmito maskulinními aspekty a feminní emoční a duchovní rovinou je nezbytná, pokud chcete žít barevnějším, propojenějším a naplněnějším životem.

## Duchovní rovina

Naše duchovní rovina je zdrojem velké blaženosti a současně otevírá cestu k intuici. Ve skutečnosti nemá nic společného s vírou v organizované náboženství. Náboženství je dokonce často naprostým protikladem naší duchovní stránky, protože má čas od času sklony rozdělovat a navozovat pocit, že je třeba posuzovat ve smyslu „my versus oni“ – i když to může být nenápadným a bezděčným způsobem (např. *já* věřím v to a *ty* věříš v něco jiného nebo *tohle* je správné a *tamto* špatné, *tohle* je *váš* Bůh a *tenhle* je *náš*). Když jsme v kontaktu se svojí duchovní rovinou, nejenže vnímáme, že jsme součástí většího celku, ale také si uvědomujeme, že zákony, jaké vytvořil člověk, mají jen málo společného se zákony duchovními nebo vesmírnými. Chápe-me, že existuje něco většího, než jsme my, něco, co pečuje spravedlivě o nás o všechny, a že jsme v tom všichni společně. Toto poznání nahrazuje *každý*

názor, který třestá, klasifikuje nebo organizuje lidské bytosti v lineárním duchu. Zkrátka, naše duchovní rovina nám dává pocit jednoty. Nezná žádné barvy nebo nálepky. Poskytuje nám svobodu i sílu vědomí, že i když jsou vody nanejvýš divoké, nevedeme svoji loď bez svého prvního důstojníka ani bez kompasu. Když pronikneme ke své duchovní rovině, zveme současně dál i svoji intuici. Duchovní rovina je asociována s feminním pohledem na život ve společnosti.

Někteří lidé se mohou zcela pochopitelně ptát, k čemu v dnešní moderní době duchovní rovina *skutečně* slouží. Vlastně nám pomáhá docela hodně – a možná právě v dnešní době víc než kdy předtím. Ve světě, kde se klade takový důraz na tělesnou a duševní stránku, kde jsou všichni takovým způsobem propojení, a přesto tak izolovaní za svými obrazovkami, značkami a zdmi, duchovní rovina vlévá do našich životů pocit vyššího smyslu i pocit, že někam patříme. Je oporou pro naše emoce a můžeme díky ní prožít i tajemnější stránky naší existence, nejen se ploužit z bodu A do bodu B. Umožňuje nám povolit otežte naší potřeby mít vše pod kontrolou. A konečně funguje také jako obranný štít proti záplavě duševních, emočních i fyzických obrazů a energií, které se na nás snášejí stále častěji.

Říká se, že jsme duchovní bytosti žijící lidským životem. Úplná, funkční duchovní rovina – což v dnešní době mnohým z nás chybí – se na lidské prožívání dívá kriticky. *Všemu*, co prožíváme, dodává duchovní rovina větší hloubku i smysl, dobrému i zlému. Mějte ale na paměti, že v této rovnici je *lidský život* stejně důležitou proměnnou jako naše duchovní bytí. Když jsme ve spojení se svojí duchovní stránkou, život je bohatý, krásný a velice (někdy až *směšně*) smysluplný. A tato naše stránka je ve velkém závislá na energii, která je mnohem více sjednocující a otevřená, než je v danou chvíli většina z nás. Důležité je vyvážit naši duchovní podstatu s ukotvením v tady a teď, což je součástí naší fyzické a duševní roviny. Jen tak si můžeme užívat velkolepějšího a kouzelnějšího života a současně si vychutnávat všechna ponaučení a lidská spojení, která nám to může přinést. To vše je důležité a podporuje to naši duši na cestě, která nás nevyhnutelně dovede domů, do našeho středu, do onoho prostoru, který je nekonečný a spojuje nás v jedno.

## Opakování: čtyři roviny

Naprostá většina z nás se přirozeně spoléhá na jednu nebo dvě z našich čtyř rovin a upřednostňuje je před ostatními. Tato nevyrovnanost se může časem a během různých fází našeho života měnit. Posuny mohou být velice zjevné, nebo se připlíží, aniž by to náš radar zaznamenal. Když je budeme brát pravidelně na vědomí – nebo alespoň vědět, že existují –, snáze mezi nimi nalezneme rovnováhu a více si užijeme všeho, co nám život může po všech stránkách nabídnout. V tabulce na následujících stranách najdete rozdělené všechny čtyři roviny. Možná vám i trochu poradí z hlediska toho, co třeba právě prožíváte, které z vašich rovin možná potřebují trochu víc pozornosti a lásky tak, aby mohly fungovat v naprosté rovnováze.

## Energetická centra

Energetická centra, jejich přítomnost a místo, se v různých výkladech začala objevovat mnohem dříve, než jsem je sama skutečně poznala. Pochopím tedy, jestli je tento termín pro vás úplně nový. Energetická centra neboli čakry jsou podle indických nauk centrem „duchovní síly v lidském těle“, jak zní jedna z definic na Googlu. Jsou to i barvy a vibrace světelné energie, jak jsem to sama viděla. V této knize zůstaneme u termínu energetická centra, jednoduše proto, abychom snáze porozuměli tomuto relativně novému konceptu.

Energie a síly, která vyzařují z každého lidského těla, mě vždycky fascinovaly. Možná, že to začnete vnímat stejně. Během svého intuitivního života jsem si říkala, jak vlastně vím to, co vím, jak je možné, že něco vidím. Tak tedy, zjistila jsem, že z velké části byla důvodem právě energetická centra. Informace, které z nich pramení, jsou jasné, přesné a ohromující. Tato centra přinášejí informace o našem zdraví (nebo jeho nedostatku), lásce (nebo jejím nedostatku), pocitu vlastní hodnoty (nebo o tom, že chybí). Když začnete pronikat do své intuice, možná hned neuvidíte barvy, ale bude pro vás snazší interpretovat to, co se ve vás děje, co se děje v jiných lidech i mezi nimi navzájem. A to vám i všem okolo vás může přinést spoustu energie a zdraví. Věřím, že je intuice



	Fyzická rovina	Emoční rovina	Mentální (duševní) rovina	Duchovní rovina
<b>Feminní/ maskulinní</b>	<b>Maskulinní</b>	<b>Feminní</b>	<b>Maskulinní</b>	<b>Feminní</b>
<b>Co je to</b>	Biologická stránka, naše tělo	Zdroj energie nebo vnímání charakteru našich myšlenek v pohybu; stav naší nervové soustavy a hormonů.	Myšlenky, postoje, kritické a rozlišovací schopnosti. Úvahy, které se mohou změnit v předsudky. Naše vnímání vlastní hodnoty.	Propojení se všemi živoucími bytostmi včetně všech energeticky viditelných i neviditelných; přírodní energie čchi či životní síla; naše vibrace; vibrace této země; příroda a vědomí. Vždy kreativní a vše zahrnující. Vzduch.
<b>Co reprezentuje</b>	Naše fyzické zkušenosti na tomto světě, fyziologie, schopnost uzdravit se. Tělesný růst a projev ve fyzické formě.	Most mezi tělesným a duševním, místo, kde se syntetizuje a interpretuje naše zkušenost se světem. Naše pocity a vztah ke všemu kolem nás.	Intelekt, analytické myšlení, zpracování informací; jak se učíme, jak používáme jazyk k tomu, abychom něčím přispěli a vytvořili něco jedinečného. Zaměření, srozumitelnost, směr.	Jednota všeho živého a jednota naší duše, životní zkušenosti a osudu. Spoluvytváření lepšího života a uvědomění a zároveň čistých vibrací pro všechny. Zážitek nebo na zemi. Bohatý život bez odčizení a utrpení. Spojení a jednota. Boží dílo.

	Fyzická rovina	Emoční rovina	Mentální (duševní) rovina	Duchovní rovina
<b>Vyrovnaný stav</b>	Otevřené, pružné, zdravé tělo bez bolesti, toxicity a překyselení. Všechny vitamíny, minerály, hormony a krevní pH jsou v rovnováze.	Jsme vše zahrnující, empatičtí, otevření, upřímní a nesoudící; schopnost dávat a nic za to nečekat. Dávat i dostávat současně. Hormony (kortizol, inzulin, estrogen atd.) jsou v rovnováze. Srdceční tep je pravidelný a pomalý, krevní tlak vyrovnaný a tělo není ani příliš zavodněné, ani dehydrované.	Schopnost řešit problémy, vyjadřovat se stručně, být inovativní, řešit emoční a tělesné potíže. Žádné nesmysly a zbytečnosti.	Jsme klidní, nebojácí, velice kreativní a schopní fungovat bez omezení. Vnímaví, mladiství a energičtí, a cítíme podporu. Prožitek velké radosti ze života. V této rovině se odráží propojení a vyrovnanost mezi ostatními třemi rovinami.
<b>Když převažují ostatní roviny</b>	Tělo rychle stárne a snadno se hroutí. Orgány nepracují optimálně, tělo je napjaté, těžké a ve stresu. Postoj je nevyrovnaný a vazivové tkáně tuhnou. Chybí tělesná podpora včetně výživy a bezpečného útočiště.	Nedostatek emoční inteligence, důvěry a schopnosti číst v lidech. Hodně strachu a neuroz, důraz na vlastní já a nedostatek empatie vůči ostatním. Pochybnosti o sobě samém, projektování, nedostatek spánku. Dehydratace, otékání, malá pružnost, ztuhlé klouby.	Zmatení, zastřená mysl, žádné cíle, letargie, neurozy, pochyby, nízké sebevědomí. Vymizení menstruace, malá péče o sebe. Posuzování ostatních z pozice nedostatku; mód „všude byl, všechno zná, všem dokáže poradit“. Odsuzování ostatních bez vlastního vyzrání.	Přerušené spojení s pocitem jednoty s ostatními a světem kolem nás. Pocit, že jsme obětí vlastního osudu. Přerušené spojení s instinktem a intuicí. Pocit odmítnutí. Příliš velké spoléhání se na jednání a ovládání vnějšího.

<p><b>Když tato rovina převažuje</b></p>	<p>Přehnaný důraz na sílu, mládí a vnější krásu. Pochybnosti o tom, že se tělo může samo uzdravit, spoléhání se na vnější zdroje, jako jsou operace a léky. Přehlídíme přírodní léky ve prospěch rychlých řešení. Výrazné přibývání na váze, nebo naopak rychlý úbytek. Neschopnost dělit se o zdroje.</p>	<p>Kolísání mezi pasivitou a agresivitou. Nutkavé chování, iracionalita, jsme snadno podráždění, depresivní, úzkostní, vztahy a situace považujeme za beznadějně. Může se projevat jako přibírání nebo ubývání na váze. Pocit těžkého srdce, těžký menstruační cyklus, svírání hrdla.</p>	<p>Jsme egocentričtí, příliš stimulovani, sociopatické chování, pocit výjimečnosti, narcismus. Nedostatek empatie. Příliš pracujeme, nadbytek adrenalinu, myšlenkový trysk. Tělesně se může projevat jako bolesti hlavy, čelistí, problémy se žaludeční sliznicí. Z myšlenek se stávají věci, často příliš rychle a nekontrolované.</p>	<p>Hlava v oblacích, neschopnost uvést myšlenku do života, klamný božský komplex, nedostatek interpersonální zodpovědnosti. Obecně pocit, že máme na něco právo.</p>
<p><b>Jak dosáhnout rovnovážného stavu</b></p>	<p>Jednoduché pohyby a pomalé, vyrovnané pohyby v opakovaných sériích. Meditace, procházky, masáže, jóga, protahování, cvičení se zátěží.</p>	<p>Cokoli, co uvolní emoční napětí, stres a úzkost. Meditace, tanec, kardio cvičení, smích a dechové techniky. Restorativní jóga, sauna, lehká detoxikace nebo půst. Návčik odstraňování spouštěčů v podobě vzpomínek a jejich nahrazování pocitem odpuštění.</p>	<p>Dýchání do bránice. Dechové techniky z kundalini jógy; jógové cviky s rotací; jin jóga ke ztišení mysli a odstranění energie z čelistí a kloubů, kardio cvičení, hovorová terapie, nastavení spojení s emocemi a jejich uvolnění. Týmová práce při duchovních úkolech. Duševní uvolnění, které může přinést naslouchání, dávání či přijímání emocionální podpory.</p>	<p>Meditace, práce s dechem, velkorysost, kterou posíláte dál. Odpuštění, uzdravování, umění říct si o pomoc. Spojení osobních zisků s vesmírnou jednotou. Všechno a kreativní vyjádření jsou bezednou studnou.</p>

určena právě k tomu, abychom dokázali intuitivně vnímat a na základě toho pomáhat lidem v dosažení jejich nejvyšších možných vrcholů.

Pojďme se teď na chvíli zastavit u energie a říct si něco o tom, z čeho se skládá. Říká se jí různě: životní síla, čchi,<sup>\*</sup> kyslík, pohyb, voda, esence, prána nebo plynutí vesmíru. Důležité je jedno. Ať už věříme, že je čímkoli, obracíme se na ni tak často, jak to jen jde, pokud chceme prospívat, růst a žít pozitivním a vyrovnaným životem.

Naše energie sídlí a proudí skrze energetická centra, která máme rozmístěna po celém těle, kolem něj, nad i pod ním. Můžete si je představit jako shluky nahromaděných informací, energie a zkušeností, které si s sebou nosíme – naše životní zkušenost je do nich svým způsobem vyryta. Právě prostřednictvím svých energetických center jednáme a reagujeme v životních situacích i ve vztazích a přijímáme vstupní informace. Tímto vstupem může být cokoli od myšlenek přes jídlo až po interakce s ostatními. Intuice je v mnohém taky jakousi formou vstupu, tudíž informace, které nám poskytuje život i intuice, zpracováváme prostřednictvím těchto center. Každé z našich energetických center přijímá intuitivní informaci jiným způsobem. Ale pracují i v tandemu, abychom získali ucelený intuitivní obraz a životní zkušenost co nejcelistvějším a nejúčinnějším možným způsobem.

Naše energetická centra procházejí našimi čtyřmi rovinami a pohánějí je. To znamená, že pokud chceme být fyzicky, emočně, mentálně i duchovně vyrovnaní, musíme mít v rovnováze i svá energetická centra. Když u nich dosáhneme rovnováhy, získáme tím solidní základy k tomu, abychom se dostali do spojení se svou intuicí. Samotná energetická centra budou vyrovnanějším a zdravějším způsobem zastoupena v našich čtyřech rovinách.

Pokud jsou vyrovnaná naše energetická centra, máme vyrovnané i tělo a mysl. Naše zdraví je také v rovnováze. Jaký je to pocit? Lehký, čistý, požehnaný. Život je zvládnutelný. To znamená, že když je všech sedm hlavních

---

\* Termín čchi pochází ze staré Číny. Jedná se o primární substanci vesmíru, bytí jako takové, ve všech svých podobách. V běžném užití je čchi chápána pouze jako výšeč původního abstraktního záběru, jako biologická vitální síla, energie. (pozn. red.)

energetických center v rovnováze (hodně lidí včetně mě věří, že máme po těle ještě víc menších energetických portálů), máme jasnou mysl, cítíme se „vycentrování“. Naše tělo včetně metabolismu a lymfatického systému pracuje velmi účinně, cítíme mír a štěstí – bez ohledu na to, jaké jsou vnější okolnosti.

Jak používat svoji intuici v souladu se svými energetickými centry? To je základem této knihy. Jak už jsem zmínila, energetická centra v jakémkoli okamžiku vypovídají o našem zdraví a životních zkušenostech i o stavu naší mysli, o stavu našeho bytí. *Vést intuitivní život znamená víc, než jen vědět a znát vše, co nám nabídne náš zrak.* Díky intuici a energetickým centrům můžeme hmatatelnějším způsobem slyšet svůj vnitřní hlas a vidět, co se nám snaží vesmír ukázat. Je to naprosto nenahraditelný naváděcí systém zahrnující tělo, duši, mysl a ducha. Když pochopíme energetická centra, začneme lépe rozumět i jeden druhému. Začneme rozumět tomu, co se nám snaží naše tělo a emoce říct.

Jsem si vědoma toho, že to může znít jako čirá ezoterika, takže si pojďme říct o nějakých skutečnějších způsobech, jak zjistit, zda jsou, nebo nejsou naše energetická centra v rovnováze. Rovnováha může být narušena, pokud je přítomno příliš mnoho, nebo naopak příliš málo energie.

Co můžete zaznamenat, pokud je jedno nebo více z vašich energetických center v nerovnováze:

- silný pocit, že žijete v minulosti;
- silný hněv;
- zvýšená míra konzumace jedné potraviny nebo skupiny potravin;
- zvýšená toxicita v těle;
- zvýšená nemocnost;
- více negativních zkušeností s láskou, milovanými nebo nějakou ztrátou.

Dalším projevem nerovnováhy je to, když se opakovaně nacházíte ve stejné situaci znovu a znovu. Jako například: opakování podobných vzorců v různých vztazích, opakovaná stagnace v zaměstnání, opakované potíže s financemi, stejná negativní rozhodnutí stále znovu a dokola.

Taková negativní *déjà vu* se často objevují z jasného důvodu. Naše energetická centra jsou přímým odrazem toho, jak se cítíme, jak jsme zdraví a v jakém stavu se nachází naše mysl. A jako taková budou vždycky přitahovat takové věci, lidi a situace, které reprezentují stav relevantního energetického centra, a to kdykoli. Je to vymyšlené tak, aby nám to pomohlo vyvíjet se, jít dál a odstranit vše, co nás blokuje. Sebe i ostatní můžeme klidně obelhávat o tom, jak se cítíme, jaký je náš život i vztahy, ale pravdu, kterou v sobě nesou a jakou přitahují naše energetická centra, nikdy neobejdeme.

Každý z nás jich má spoustu, ale zde se budeme věnovat těm sedmi hlavním, které jsou umístěny podél páteře, od kostrče až po vrchol hlavy. V souvislosti s intuicí se na energetická centra v této knize podíváme podrobněji.

Každé z energetických center je asociováno s konkrétním aspektem života a funkcí, jakou v něm zastává, dále s určitou životní fází a barvou. Tyto barvy jsou vidět v naší auře (energie, kterou vyzařujeme a která nás obklopuje – a stejně tak vše živé). V ideálním případě není žádná z těchto barev příliš světlá, nebo naopak moc tmavá. To může značit nerovnováhu v konkrétním energetickém centru – jinými slovy, konkrétní místo na těle je obklopeno příliš velkým množstvím energie, nebo jí má naopak nedostatek. Světlý odstín často značí, že v souvislosti s konkrétním energetickým centrem nefunguje naše tělo, jak má, nebo hrozí nemoc; příliš tmavý odstín znamená, že toto centrum přetěžujeme, příliš zdůrazňujeme, nebo na něj příliš spoléháme... pravděpodobně na úkor ostatních center. Naším cílem je jednoznačně dokonalá rovnováha.

Jednou z nejdůležitějších věcí, které je třeba ohledně energetických center rozumět, je to, že spolu interagují, jedno druhé vyrovnává, rozvíjí a doplňuje. Představte si, že těchto sedm energetických center společně tvoří strom, jehož kořenová soustava je prvním energetickým centrem a tím sedmým jsou ptáčci poletující nad jeho korunou. Aby takový strom mohl stát rovně, bujet a nést ovoce, odolávat silnému větru, musí mít silné a hluboké kořeny. Jeho kmen musí být pevný a zdravý a jeho větve musejí být rovnovážně rozložené, silné a ohebné.

Energetické centrum	Kde v těle se nachází	Jakou naši stránku reprezentuje	Kdy se začíná rozvíjet	Barva
<b>První</b>	Kostrč, spodní část páteře, dále dolů nohama až k chodidlům	Náše kořeny, pocit jistoty a bezpečí, první vzpomínky	Věk: 0–7 let	Červená
<b>Druhé</b>	Okolí stydké kosti, pohlavní orgány	Náš vztah k požitkům, k sobě, ke všemu ostatnímu; kreativita	Věk: 7–14 let	Oranžová
<b>Třetí</b>	Solar plexus	Náše síla, hodnota, sebeucta a asertivita	Věk: 14–21 let	Žlutá
<b>Čtvrté</b>	Srdce	Láska, naše spojení a soucit se vším živoucím; pochopení, že jsme součástí celku	Příležitost plně ho rozvinout: 21–28 let	Zelená
<b>Páté</b>	Krk	Pročištění a použití našeho hlasu, mluvení pravdy	Příležitost plně ho rozvinout: 28–40 let	Královská modř
<b>Šesté</b>	Třetí oko	Náše intuice, moudrost, pochopení, znalosti a vyšší kreativita	Příležitost plně ho rozvinout: 40–49 let	Jasně fialová
<b>Sedmé</b>	Temeno (koruna hlavy)	Náše spojení s vyšší energií, světlem či duchem, důvěra ve vyšší vůli, vesmírné zákony, vše božské, povědomí o nebi v nás i kolem nás	Příležitost plně ho rozvinout: 49+	Bílá

Přestože můžeme po celý život rozvíjet poznání týkající se každého z těchto energetických center, každé z nich má potenciál i kapacitu plně dozrát během specifické životní fáze. Například základy našeho prvního energetického centra se začínají stavět a jsou hluboce ovlivněny během našich formativních let, od narození do sedmi let. Toto centrum představuje naše kořeny, naše základní potřeby a často nám předepisuje, co máme dělat pro to, abychom v životě cítili jistotu a bezpečí. Naše myšlenky a prvotní zkušenosti pocházející z tohoto období hrají důležitou roli v budoucím životě. Dává to smysl, protože během prvních let života jsme zcela závislí na ostatních, očekáváme od nich, že nám zajistí bezpečné zázemí i základní životní potřeby. Pokud si během dětství ve svém prvním energetickém centru nerozvineme silný kořenový systém, může být později těžké rozvinout zdravé druhé energetické centrum.

Druhé energetické centrum určuje, jakým způsobem kultivujeme všechny možné vztahy přinášející potěšení (sami se sebou, s ostatními, se svým tělem, s jídlem atd.). Zatímco se ve věku sedmi až čtrnácti let posunujeme ke druhému energetickému centru, náš svět se současně značně rozšiřuje od našich primárních pečovatелů k našim vrstevníkům, sousedům, učitelům, trenérům atd. Právě prostřednictvím těchto vztahů dozrává náš vztah k sobě samým i ostatním lidem. Protože se naše názory a zkušenosti s pocitem jistoty a bezpečí už do jisté míry rozvinuly v našem prvním energetickém centru, mohou posloužit jako základy našich vztahů, které si vytváříme na cestě ke druhému energetickému centru během předpubertálních let (a dále.) Když si například v prvním energetickém centru vytvoříme pevný pocit jistoty a bezpečí, je pravděpodobné, že budeme dále v životě tíhnout ke vztahům, které nám přinášejí stejný pocit – jinými slovy ke zdravým vztahům. Jestliže se v našem prvním energetickém centru cítíme méně stabilní, můžeme mít sklony vyhledávat vztahy, které odrážejí náš inherentní pocit nejistoty a nestability.

A tak to pokračuje přibližně každých sedm let, zatímco se pohybujeme směrem k novému energetickému centru: každé z nich staví na tom předěšlém. Stejně jako žádný strom neporoste do výšky a nebude zdravý, pokud má shnilé a mělké kořeny, i my máme jen malou šanci na stabilní, zdravý život,