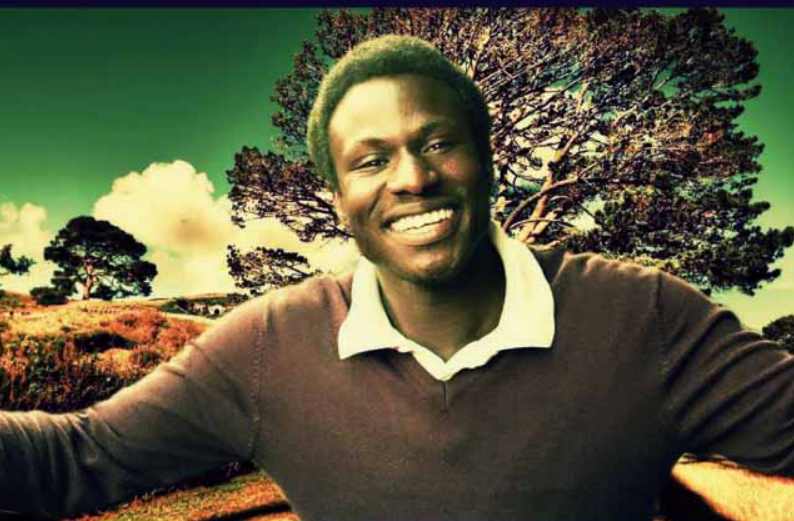


RALPH SMART



Žijme
naplno

Žijme naplno

Ralph Smart

ŽIJME NAPLNO

Ralph Smart

Text © 2018, Ralph Smart

www.ralphsmart.com

Z anglického originálu „Feel Alive”
vydaného Infinite Waters Publishing Inc.

přeložila a vydala © 2018, Blanka Ježková

Grafická úprava a sazba © 2018, Lubomír Šedivý

Jazyková redakce, Jiří Bohatý

Foto na obálce © 2018, Infinite Waters Publishing Inc.

ISBN knihy: 978-80-260-7064-1

První e-vydání © 2018, Brno

Konverze do elektronických formátů:

webdesignér Lukáš Vik

<http://www.lukasvik.cz>

Poděkování

Tuto knihu věnuji všem úžasným svobodným bytostem na zemi; těm, které tančí v kráse a radosti z nového světa. Obzvláště děkuji mé mamince, mé sestře a mé milované partnerce. Každý okamžik, který jsem věnoval této knize, byl radostný. Čím více se ponořuji do hlubin své duše, tím více se mi život rozkrývá. Sdílení se světem osvobozuje mé srdce a v tom budu pokračovat i nadále. Spojení se všemi nádhernými spřízněnými dušemi na internetovém portálu ‚Nekonečné Vody‘(‚Infinite Waters‘) je neuvěřitelné – všech si vás velmi vážím a miluji vás.

Kniha ‚Žijme naplno‘ pohlíží na stránky života, které ovlivňují nás všechny: vztahy, univerzální kontrola mysli, posuzování, deprese, radost, strach a láska.

Kniha nabízí řešení, jak žít v harmonii s vesmírem a jak nám navrátit naši pravou hodnotu. Na planetě nastal čas, kdy máme žít svobodně a v hojnosti. Mnozí žijeme, ale kolik z nás žije naplno?

Abychom žili naplno, musíme se ponořit do přítomného okamžiku a vzpomenout si, že žijeme

v záblesku světla. Jsme nekonečné bytosti, které překračují čas a prostor. Stejně tak jako mne inspiruje příroda, doufám, že tato kniha bude inspirovat vás, abyste se stali tou nejlepší verzí vás samotných.

Síla leží v nás. Velice děkuji vesmírné energii, která prostupuje veškerou existenci – jsme stvořeni ze stejné látky... nyní a navždy.

Přeji vám všem nekonečnou lásku, mír a nikdy nekončící svobodu.

Obsah

Poděkování (4)

Kapitola první

Jak si očistit mysl (7)

Kapitola druhá

Jak si zvýšit vibraci (17)

Kapitola třetí

Pět způsobů, jak překonat paniku, stres a úzkost (24)

Kapitola čtvrtá

Milujme sami sebe bez podmínek (31)

Kapitola pátá

Proč ještě nemám partnera? (35)

Kapitola šestá

Jak se vypořádat s celosvětovou manipulací (42)

Kapitola sedmá

Jak vycházet s problematickými lidmi (47)

Kapitola osmá

Zázraky celistvých jídel (53)

Kapitola devátá

Mohou nás halucinogeny dostat do nebe? (59)

Kapitola desátá

Ztratil jsem práci, co dělat? (64)

Kapitola jedenáctá

Pět kroků k vybudování lepšího partnerského vztahu (69)

Kapitola dvanáctá

Jak se uzdravit (72)

Kapitola třináctá

Nové paradigma (81)

Bonusová kapitola první

Co dělat, když nás druzí odsuzují? (88)

Bonusová kapitola druhá

Jak přestat pohlcovat energii druhých (93)

Bonusová kapitola třetí

Jak se zbavit strachu (107)

Jak si očistit mysl

*„O jakém světě přemýšlíme, v takovém světě
žijeme“*

Dýchejme lehce ... jen budme.

Položme si otázku: „Jak žít ze srdce? Jak se osvobodit?“

Na své životní cestě jsem si uvědomil, že lidská mysl je podobná počítači. Do počítače vkládáme programy. Čím více programů do počítače vložíme, tím více se počítač zpomaluje, až se nakonec porouchá. To samé platí o nás. Čím více toho hromadíme v naší mysli, tím pomalejšími se stáváme, až se nakonec také „poroucháme“. Přesvědčení jsou ony programy, které tvoří naši realitu. Vše jsou systémy přesvědčení. Na co myslíme, to tvoříme. O jakém světě přemýšlíme, v takovém světě žijeme.

Mnozí bychom chtěli mysl okamžitě „vypnout“; to ovšem není možné. Čím více úsilí vkládáme

do toho, abychom dosáhli „stavu bez úsilí“, tím obtížnějším se to stává. Když se odevzdáme, otevře se nám srdce. Když se přestaneme zabývat tím, co od nás očekává společnost a co si o nás myslí druzí, budeme svobodní.

Prvním krokem k tomu, aby se naše mysl mohla začít čistit a rozplývat, je bezpodmínečné přijetí toho, kým jsme.

Když se díváme na svět, ve kterém žijeme, netušíme, jak funguje. Skrytá tajemství světa jsou odrazem toho, co se odehrává uvnitř nás. Vše, co jsme přijali jako skutečné, do nás bylo vloženo jako program; to je to, čím je mysl naplněna. V mysli jsou uloženy stovky tisíců těchto malých programů, jako v počítači. Abychom mysl očistili a poznali, kým doopravdy jsme, musíme začít programy odstraňovat – jeden po druhém.

„Jsme schopni dívat se na druhé bez posuzování?“

Mnozí se díváme na druhé a vidíme jejich rasu, barvu pleti, národnost... všechno tohle vytváří v mysli velké množství blokad. Jako děti žijeme bez těchto bloků – žijeme svobodní, žijeme v přítomném okamžiku, a proto máme nekonečnou

sílu. Uchovat naživu naše vnitřní dítě je tudíž nezbytné k tomu, abychom očistili mysl.

Z přítomného okamžiku nás vyvedli dospělí. Bylo to v momentě, kdy se nás poprvé zeptali:

„Čímpak chceš být, až vyrosteš?”

Kouzlo bylo vyřčeno. Odteď začínáme myslet v budoucnosti.

„Chci být právníkem.”

Začínáme přemýšlet o situaci, která ještě nenastala. Je ovšem zbytečné přemýšlet nad něčím, nad čím nemáme kontrolu. Vytváříme tím domněnky a domněnky vytvářejí chybné úsudky.

Domníváme se, že známe druhé, ale neznáme. Domníváme se, že známe sami sebe – neznáme. Upřímnost je klíč k očistě mysli. Potřebujeme se podívat pravdě do očí – jsme na útěku sami před sebou. Mnozí žijeme jako vězni vlastní mysli. Neustále něco děláme. Přesun od konání k bytí je nezbytný k tomu, abychom vstoupili do „proudu”, kde přebývá energie zdroje. Zvířata žijí v „proudu”

– jsou svobodná, aby byla; jsou svobodná, aby si užívala života.

Ve vesmíru jsou pouze dvě síly – láska a strach. Mnozí z nás pobíháme kolem dokola jako „slepice bez hlav“; jsme polapeni v neustálém strachu a rozptýlení. Čeho se to bojíme? Zde na planetě se bojíme ticha. Ticho je „vakuum existence“ – stav prázdnoty, kde nalezneme naši pravou sílu. Když do našich životů přijmeme ticho, pomůže nám to očistit si mysl.

Vnitřní dialogy, hlasy v našich hlavách, jsou rozhovory, které vedeme sami se sebou.

„Nejsem dost dobrý.“

Například tento záporný vnitřní hovor zaměstnává mysl mnohých z nás. Když si těchto hovorů budeme vědomi, ale nebudeme se jimi řídit; když dokážeme pře-kročit hlasy negativní i pozitivní, překročíme tím mysl a ona se začne rozplývat. Pokud vidíme svět jako duální, oddělený a roztržštěný, sami se takovými stáváme. To, co je venku, je odrazem toho, co se děje uvnitř nás. Pokud přijmeme náš vnitřní dialog jako celek, mysl sama

pak nebude schopná pozitivní a negativní hlasy rozlišovat a přestane nás rušit.

Také styl a rytmus života mnohých je mimo soulad s naší podstatou. Nové paradigma je o tom, abychom se naladili sami na sebe a opět zjistili, co je pro nás přirozené. To je další způsob, jak mysl očistit.

„Přispívá jídlo, které konzumujeme, k našemu celkovému zdraví? Jíme plody zrající na slunci a stravu rostlinného původu?“

Tohle vše ovlivňuje naši mysl na molekulární úrovni. Měli bychom jíst potravu, která zvyšuje naši vibraci. Mnozí z nás žijeme v nízkých vibracích, jsme zmatení a naše mysl se stává zatemnělou a otupělou. Jakmile ztratíme jiskru života, je konec.

Abychom plamen opět rozdmýchali, musíme začít odstraňovat staré programy. Musíme opustit vše, co si myslíme, že o životě víme.

Mnozí jsme se narodili do určitého náboženského prostředí. Když si vzpomeneme, že jsme stvořeni ze stejné látky jako vesmír, zjistíme, že zde není žádný vnější mesiáš, který nás má přijít zachránit.

My jsme to, co hledáme. Tohle vše osvobozuje mysl, neboť hledání je u konce.

Mnozí jsme na cestě k osvětlení. Osvícení je vědění, jak mnoho toho nevíme. Tímto uvědoměním se dostaneme za mysl, neboť pochopíme, že žijeme ve světě nekonečných možností.

Nové paradigma je o světě, ve kterém se propojují sprízněné duše, aby vytvořily celý nový svět. Očištění mysli znamená žít ze srdce. Žít ze srdce se nám podaří, když vstoupíme mimo lineární čas, který je výtvořem člověka.

Na planetě je o nás přirozeně postaráno. Byli jsme ovšem vlákáni do světa falešných jistot. Jistota je to, po čem mnoho z nás touží; například práce, která nám na konci pracovního týdne zajistí určitý obnos. Tyto jistoty jsou tím, co z nás dělá otroky.

Pokud si chceme očistit mysl, musíme přestat být na jistotách závislí. Když je něco jistého, co se stane? Ustává pohyb. Ve městech máme jistou práci, ale nehýbeme se z místa. Abychom mysl očistili, musíme se udržovat pohyblivými – „tekutými” jako voda v oceánu. Naše síla leží uvnitř.

Jsme v zajetí velkého kouzla. Čím hlouběji pronikáme do tajemství života, tím více objevujeme, jak si univerzální kontrola mysli vybírá svoji daň. Probíhá válka o srdce a mysl lidstva. Ten, kdo vstoupí do naší mysli jako první, vyhrává.

Abychom se osvobodili, musíme zrušit kouzlo zevnitř; musíme si vzít naši sílu zpět. Peníze jsou kouzlo, rasa je kouzlo, náboženství je kouzlo. Abychom byli nezávislé bytosti, musíme nechat tohle vše odejít – nechat odejít iluzi a navrátit se k naší podstatě, navrátit se k přírodě.

Chůze naboso po holé zemi skvěle pomáhá očistit mysl. Mnozí nosíme neustále obuv. „Jak můžeme potom cítit život?“ Jsme skrytí pod tím, co nosíme, a to překrývá to, co si doopravdy myslíme; náš duch je skrytý, ani o tom nevíme.

Čím více začneme odstraňovat to, čím nejsme, tím více se bude naše mysl rozplývat. „Osekání“ každé jednotlivosti až k jejímu původnímu přirozenému základu, její organické esenci, je cestou ke svobodě.

Na planetě jsme byli loutkami, ovšem to nás neomlouvá. Stále platí, že čím kdo zachází, tím také schází. Jak se chováme k ostatním životním

formám, tak je zacházeno s námi. Když začneme pohlížet na zvířata s úctou a nebudeme je zabíjet, potom se možná věci změni.

Na energetické úrovni to funguje následovně: když porážíme zvířata a konzumujeme je, jejich energie přechází na nás. Informace jsou uchovávány ve vodě, což dokazuje výzkum japonského vědce doktora Masaru Emota. Maso obsahuje krev a krev obsahuje vodu. Informace a energie ze zvířat tedy přechází na milióny lidí po celém světě, kteří na sebe přebírají jejich strach a agónii – to je to, co neustále vytváříme na celosvětové úrovni.

Svět se mění s tím, jak si stále více lidí začíná uvědomovat, že nejsme jedinou nadřazenou životní formou na planetě. Každá životní forma si zaslouží stejné zacházení – úctu. Lidé otevírají oči, probouzejí se, toto je doba informací... skryté vychází na světlo. Opona mizí; slovo „apokalypsa“ znamená odstranění závoje.

Vše tohle napomáhá k očištění mysli. Nebojme se neznámého. Mnozí chceme zůstat v zóně jistot, neboť je to bezpečné. Ovšem pokud nikdy neuděláme krok do neznáma, nikdy se naše mysl

neosvobodí, neboť budeme neustále přemýšlet, co je za závojem.

Stanovit si vlastní hodnotový systém je výborný způsob, jak si osvobodit mysl. Nenechme nikoho, aby stanovil naši vlastní hodnotu za nás. Milujme sami sebe – bez podmínek.

Jak si zvýšit vibraci

„Vše, co existuje, je přítomnost”

Mnozí se na naší životní pouti ocitáme na křižovatkách. Cítíme, že jsme uvízli; cítíme se těžcí a nevíme, kudy dál. Náš přirozený stav energie je oslaben – naše vibrace klesá.

Jedna z nejrychlejších cest, jak si opět zvýšit vibraci, je dopřát si co nejvíce radosti. Pocit štěstí naši vibraci zvyšuje. Není to o tom, co děláme, je to o tom, jak se cítíme.

Pokud se dokážeme vcítit do doby, když jsme byli malými dětmi, zjistíme, že jsme se neustále radovali, neboť jsme žili v přítomnosti. Nebyl tam žádný strach – strach existuje pouze v budoucnosti.

Na planetě Zemi dochází k velkému posunu – globálnímu probouzení. Nezáleží na tom, kde jsme. Všichni vnímáme to, jak se naše životy proměňují téměř v mžiku oka.

„Proč záleží na zvýšení naší frekvence?“

Uvnitř nás existují dvě podstaty – vyšší a nižší. K našemu vývoji potřebujeme obě tyto části. Mnohým z nás se ovšem stalo, že jsme splynuli pouze s naší podstatou nižší.

Splynutí s naší vyšší podstatou je to, co nás opět spojí s naší přirozeností – s energií, se kterou jsme přišli do této dimenze jako děti. Přišli jsme jako úžasné zářící bytosti s neomezeným potenciálem. Postupem času jsme se ovšem „zasekli a naše frekvence se zpomalila. Například vážně nemocní lidé mají velmi nízkou vibraci, neboť jejich životní síla je téměř u konce.

Abychom se mohli začít uzdravovat, musíme začít jíst potravu, která nás plně vyživuje. Nejen proto, že dobře chutná, ale zejména proto, že nás posiluje tou nejvyšší možnou měrou. Pokud máme zdravý vztah k potravě, budeme zářit. V okamžiku, když jsem na své cestě opustil hotová jídla a jídla z rychlého občerstvení, nastal uvnitř mne zázrak vyléčení.

Potrava je informace z vesmíru. Matka Země nám předává veškeré informace skrze své plody. Přírodní potraviny nám dávají život a zásobují nás energií.