

Oxana Herodesová
Hana Skallová

Bud'te strůjci vlastního štěstí



Duchovní ochrana, meditace,
samoléčení, práce s energií,
věštění a zhmotňování přání

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno.**

Budte strůjci vlastního štěstí

Duchovní ochrana, meditace, samoléčení, práce s energií, věštění a zhmotnění přání

Oxana Herodesová, Hana Skallová

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4393. publikaci

Odpovědná redaktorka Zuzana Vrbová

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 144

První vydání, Praha 2011

© Grada Publishing, a. s., 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3949-6 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7419-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2012

OBSAH

Poděkování	7
Úvod.	9
1. Harmonizace a čištění prostoru	11
2. Jak si vytvořit ochranu	19
3. Meditace a uvolnění.	27
4. Samoléčení	35
5. Práce s energií.	65
6. Použití věšteckých technik k uzdravení sebe sama	75
7. Zhmotněná přání.	91
8. Jak pracovat se strachem.	105
9. Vše, co se nám děje, je pro naše nejvyšší dobro, aneb nikdo nezná celý příběh.	117
10. Sebeláska	127
11. Duchovní zákony.	135



PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala především Bohu za příležitosti, kterých se mi v životě dostalo.

Děkuji své milované rodině a přátelům, díky kterým jsem vždy mohla a pořád můžu být sama sebou, za jejich lásku a péči.

Velké poděkování patří naší milé kamarádce Michaelce, která nám pomáhala při psaní knížky a věnovala svůj čas korektuře, při které se musela vyznat v našich, občas zmatených, větách a upravit je do textu srozumitelného pro čtenáře.

Tímto děkuji i Vám, čtenářům, za zakoupení našeho prvního díla, které jsme spolu s Haničkou napsaly.

Děkuji všem bytostem, které se podílely na tvorbě knížky.

Miluji Vás, děkuji.

Oxana Herodesová

ÚVOD

Žijeme ve světě plném překvapení a nekonečných zázraků, stačí si dovolit přijímat hojnost všeho krásného, co nám Vesmír nabízí. Na následujících stránkách vám nabízíme několik způsobů, jak být strůjcem vlastního štěstí, protože jsme bytosti se svobodnou vůlí a ta nám poskytuje možnost se rozhodnout, kterým směrem se vydáme a jestli prožijeme svůj život ve štěstí a lásce.

Vše, co si zde přečtete, máme ověřené z vlastní praxe, a proto víme, že to opravdu funguje. A když to jde nám, určitě to půjde i vám. Zde jde o jednu zásadu – všechno bude fungovat natolik, nakolik si věříte, protože hlavním „kouzlem“ je energie, kterou vložíte do své myšlenky. Myšlenka má obrovskou sílu, a proto by se měla udržovat v čistotě a harmonii.

Tato kniha je napsána s pomocí našich průvodců z jemnosvěta – je vedením shůry, a my vám přejeme hezké ponoření do světa bytostí Světla a lásky... Ať jste šťastni a ve vašem nitru panuje klid a mír, protože svět okolo vás je odrazem vašeho vnitřního naladění.

Oxana Herodesová



Když člověk začíná vnímat intenzivněji duchovní stránku bytí, začíná pociťovat i vjemy, které předtím neznal nebo potlačoval. Z těchto důvodů často nabývá dojmu, že jeho mysl pozbývá normality. A co hůř – většinou se o tom bojí promluvit. Přitom řada z nás má podobné pocity, ale podvědomý strach nám brání se otevřít lidem kolem a nakonec i tomu nepoznanému.

Tahle knížka by měla být nejen jakousi pomůckou na duchovní cestě, ale zejména by měla nás všechny motivovat žít spokojenější a vyrovnanější život, život, se kterým si umíme poradit i tím, že víme, jak vyléčit svou duši a tělo. A kdo umí vyléčit sebe, či žije šťastný život, léčí pak i ty kolem.

Tato knížka nemá odradit lidi s potížemi od běžné lékařské péče. Popisuje jen alternativní cestu a tudíž cestu doplňující klasickou medicínu.

Celou knížku jsme s Oxankou pojaly trochu nezávisle na sobě. Každá z nás odpovídala na stejná témata po svém. Já jsem se snažila proložit témata výčty rituálů nebo jsem témata ilustrovala osobními příběhy svými či těch, kteří mi je dovolili publikovat.

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomohli nejen na mé cestě, ale i všem, kteří mě vyprovokovali a podpořili v psaní této knížky. Ráda bych poděkovala své rodině a svým přátelům. Mám to štěstí, že mohu říci, že má rodina patří mezi mé nejlepší přátele a moji přátelé tvoří mou širší rodinu.

Vše, o čem v této knize s Oxankou píšeme, známe ze své zkušenosti, není v ní jediná řádka, která by nebyla zajištěná vlastním prožitkem.

Hana Skallová



1. HARMONIZACE A ČIŠTĚNÍ PROSTORU

OXANA

Důležitou součástí šťastného života je energeticky čisté prostředí, ve kterém se pohybujeme – náš domov a pracovní prostor. Proto vám nabízím několik způsobů, jak vytvořit harmonické prostředí.

Začneme čištěním domova, které rozdělíme na mechanické a energetické, avšak jedno s druhým je úzce spjaté.

Z vlastní zkušenosti vím, že v období hledání a životního chaosu stejně vypadal i můj byt. Jak vnitřně tak zvenčí mě obklopovala disharmonie. Proto je dobré začít s úklidem a odstranit nepotřebné, aby do našeho života mohla vstoupit čerstvá životadárná energie.

Zde jde o práci našeho vědomí, podvědomí a nadvědomí. Úklidem bytu vědomí dává signál podvědomí, že jsme připraveni udělat změnu ve svém životě a dát mu nový směr. Nadvědomí nám pomůže se zaměřit na prvotní záležitosti.

Projdeme byt (dům), otevřeme skříně a zásuvky, krabičky a krabice, prohlédneme obsah a vytvoříme maximálně tři hromádky.

1. Věci, kterých se zbavit nechceme.
2. Věci, které pošleme pryč.
3. Věci, které nám pomůžou zpracovat potlačené emoce.

Asi každý z nás ví, co do života patří – jsou to věci, které každý den používáme, slouží naší radosti, ale nijak na nich nelpíme. Ty si s klidným srdcem ponecháme.

Potom se zaměříme na věci, které opravdu nepotřebujeme, již delší dobu nepoužíváme a jednoznačně zabírají tolik potřebný prostor. Nemusíme vše vyhodit do popelnice, je spousta potřebných, kterým naše věci udělají radost a ještě dobře poslouží. I tímto činem pomůžeme Vesmíru naplnit vyšší záměr. Uvedu příklad: V období chaosu jsem začala přebírat oblečení, protože mě čekalo stěhování do nového, vysněného bytu. Zjistila jsem, že mám doma tolik oblečení, že by se z něj dal vytvořit kompletní šatník pro další dvě ženy. Ponechala jsem si pouze tolik, kolik potřebuji, a ostatní věci jsem rozdělila do tašek. V ten moment mi volala kamarádka, že její přítel dostal do vlastní péče svou

dceru a matka jí nedala žádné osobní věci. Usmála jsem se, což dělám vždy, když pochopím sdělení shůry, a naložila auto taškami se svými svršky. Musím přiznat, že ke svému oblečení mám láskyplný vztah a vždy ho nosím s radostí, vždyť mi pomáhá se cítit příjemně a komfortně, proto mám ráda kvalitní oblečení. Vyrasila jsem za kamarádkou a v duchu promlouvala s věcmi poskládanými v taškách. Poděkovala jim za radost, kterou mi přinášely, a řekla, ať stejně dobře poslouží holčičce, ke které teď putují, aby i ona se cítila stejně příjemně. Při pohledu na obsah tašek tatínkovi té slečny vyhrkly slzy a má kamarádka řekla: „Bůh je velice moudrý a ví, jak naplnit naše životy hojností. Tereza si přála nové oblečení a On jí splnil přání prostřednictvím tebe.“ Takže nemusíme váhat a litovat toho, co pustíme pryč, když víme, jaký užitek přinese.

Zde jsme jednoznačně vytvořili úžasný prostor novým příležitostí a již v tento moment se začneme cítit svobodně, lépe se nám dýchá a ramena se zbavila břemene.

U třetí hromádky se můžeme zdržet delší čas. Tam totiž budeme odkládat fotky, staré dopisy, různé vzpomínkové předměty. Většina z nás k této hromádce má velké citové pouto, protože v ní najdeme svou minulost, která bezesporu je naší neoddělitelnou součástí. Zde nás čeká velký kus práce a zkouška odhodlání. Vidíme před sebou život a bezpočet okamžiků. Každou tuto vzpomínku vezmeme do ruky, necháme sebou projít emoce, pozorujeme, jak se při tom cítíme... V tuto chvíli je velmi důležité zůstat všemu otevřený, protože můžeme objevit zapomenuté a nezpracované smutky a bolesti, které vytvořily nějaké bloky tím, že se uložily do podvědomí. Teď je chvíle, které říkám „dobrovolné otevření Pandořiny skříňky“, jejíž obsah vyneseme na světlo a s poděkováním se s ním rozloučíme.

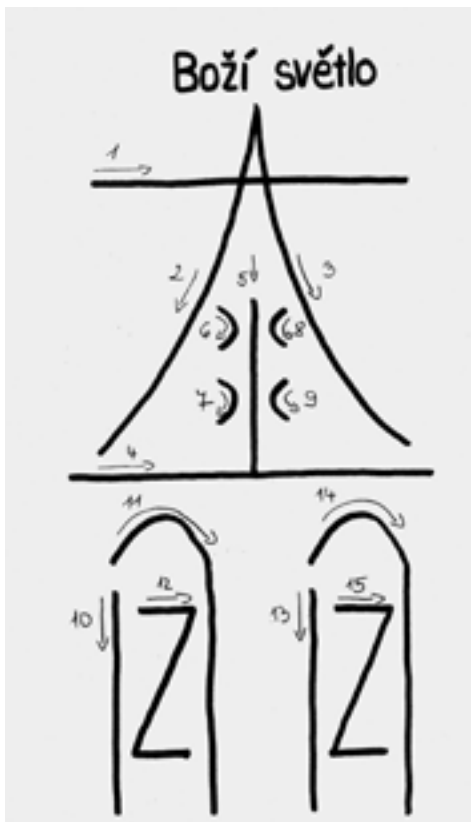
V dalších kapitolách najdete techniky a způsoby, jak vše zpracovat a uzdravit.

Teď se pustíme do energetického čištění, které je většinou příjemné. Osobně používám mentální techniky a několik jich popíšu.

1. Symbol „Boží světlo“ (viz obr. 1) můžeme nakreslit na dveře nebo na papír a pověsit na intuitivně zvolené místo, taky prstem do vzduchu vytvořit tento symbol uprostřed každé místnosti, či vizualizovat.
2. Představíme si světelný vír, který vstoupí do každého námi obývaného prostoru – vidíme ho, jak tančí, a vše, kam zavítá, se stává oázou klidu a harmonie.

Pořídíme si bílou svíčku, už při jejím nákupu věnujeme své myšlenky harmonii a míru. Pak si doma uděláme klidný večer, naladíme se na energii lásky, vezmeme svíčku do rukou, díváme se na ni a myšlenkou vkládáme informaci, nebo můžeme říci nahlas: „Milá svíčko, stáváš se kouzelným nástrojem a tvůj Boží plamen očistí můj domov (pracoviště), vnášíš do něj harmonii

a světlo, radost a štěstí...” Po vložení mentální informace svíčku zapálíme. Svíčka nemusí dohořet celá za jeden den, můžeme každý den zapalovat tento očišťující plamen.



HANKA

Harmonizace a čištění prostoru má jistě stěžejní místo v jakékoli duchovní a léčitelské praxi. Můžete čistit prostor stejně tak před meditací, jako jej čistit preventivně, třeba když cítíte jakýsi nepokoj. Není třeba vyjmenovávat, co vše může prostor kolem nás negativně ovlivnit, ale je rozhodně důležité vědět, jak si s tím poradit.

Kamkoliv jsem už v dětství přijela, tam jsem zapálila svíčku. Jednou se mě můj kamarád zeptal, proč to dělám, a já odpověděla, že mám pocit, jako bych

cizí místnost vyčistila od těch, co tam byli přede mnou – a místnost se tak stala mou. Mluvila ze mne nevědomá moudrost, neboť mě to nikdo neučil. (A tak doporučuji postupovat stejně všem. Najít si jen tu techniku, která vás osloví. Čistit prostor nebo činit jakýkoliv rituál, pokud k němu nepřidáte vnitřní víru, nemá smysl. Ztrácí na síle, nebo se pro vás v danou chvíli ani nehodí.)

Nevymiňuji si uvést všechny metody čištění prostoru, chci uvést jen ty, které používám já.

Příběh bolení hlavy

Petra se se mnou sešla, neboť někde zjistila, že se zabývám léčením. Seděly jsme v kavárně a ona najednou povídá, jako mnoho lidí před ní:

„Skoro už ani nemůžu meditovat. Najednou ke mně přichází takový nepříjemný pocit a bolest hlavy. Někdy je mi i na zvracení a rozklepu se. Taky mám pocit, že mě někdo sleduje...“,“ povídá a upřeně se na mne podívá. Vůbec se nezměnila, je přímá jako dřív, jak ji znám.

„A jak se chystáš na tu meditaci, co před ní děláš?“ ptám se bezelstně.

„No přijdu z práce, uvařím a – abych vypadla ze stresu – už se těším, že si udělám čas. Pak si sednu a medituju,“ povídá.

„A čistíš si prostor, děláš si nějaké ochrany?“ ptám se, neboť vím, že ještě před nějakým časem se o tom nikde moc nepsalo.

„Ne, to mi nikdo neříkal,“ odpověděla mi překvapeně.

„Víš, musíš si vždycky vyčistit prostor před meditací, udělat si ochranu a vyladit se. Také se zharmonizovat s prostředím. Pak teprve můžeš v klidu relaxovat,“ dodala jsem.

Když jsem sama a nikým nevedena začínala se sebeléčením, prošla jsem si podobnými stavy, jaké mi popisovala Petra. A od té doby jsem opatrná a velmi důsledně dodržuji určité rituály. Před meditací i léčením se snažím vyčistit prostor a i sebe naladit. Čistím různými způsoby a vy si vyberte ten způsob, který vás nejvíce osloví.

- Vždy můžete poprosit o vedení a ochranu anděly či bytosti, kterým věříte.
- Můžete mít nějaký talisman pro štěstí, postavený oltářík se svatými a svíčkou.
- Poproste anděly o prosvětlení a vyčištění místnosti.
- Můžete též rozhodně prohlásit: „Tato místnost je čistá“. (Kdo zná, může použít i učení Já jsem).
- Je také možné si zapálit svíčku či vonnou tyčinku s myšlenkou, že čistí prostor a jako zástupce Světla nás chrání.