

Ursula Georgiová

Ted' a tady

45 meditačních cvičení
pro léčení, uzemnění
a seberealizaci



Ursula Georgiová

Ted' a tady

45 meditačních cvičení
pro léčení, uzemnění
a seberealizaci

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**.

Ted' a tady

45 meditačních cvičení pro léčení, uzemnění a seberealizaci

Ursula Georgiová

Přeložila Mgr. Marie Robovská

Vydala Grada Publishing, a. s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 4524. publikaci

Odpovědná redaktorka Viktorie Lupačová

Sazba Eva Grillová

Návrh a grafická úprava obálky Michal Němec

Počet stran 128

První vydání, Praha 2011

Original edition © Neue Erde Verlag GmbH, Saarbrücken 2010

Original title: Frei sein im Hier und Jetzt

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2011

Cover photo © allphoto.cz

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

ISBN 978-80-247-3906-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7113-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-7114-4 (elektronická verze ve formátu EPUB)

OBSAH

Poděkování	7
Příprava na meditaci – osobní dojmy	9
Samoléčebný proces probíhá uvnitř nás samých	15
Ukotvení, kontakt, pročištění a ochrana	29
1. Ukotvení a energie Země	31
2. Slunce a kosmické energie	33
3. Vnímání vlastních čakr	35
4. Vnímání vlastní aury	37
5. Spojení s vlastním Bytím	39
6. Sněženky	41
7. Spojení s Vesmírem a se Zemí	43
8. Spojení s vnitřním dítětem	45
9. Silné místo uvnitř nás	47
10. Vnitřní pramen	49
11. Spojení se silovým zvířetem v nás	51
12. Ukotvení a pročištění pocitů	53
13. Kosmické rozpouštědlo k pročištění energie	55
14. Pročištění plamenů	57
15. Pročištění a ochrana jemnohmotného energetického systému větrem ..	59
16. Aura jakožto energetická ochrana	61
17. Vytvoření energetického ochranného prostoru	63
18. Energetické působení barev	65
19. Uchování vědomí v korunní čakře	67
20. Pročištění a načerpání životní energie	69
Otevření srdce a samoléčba	71
21. Vnitřní střed	73
22. Vnitřní rovnováha	75
23. Bambus ve větru	77
24. V toku Bytí	79
25. Cesta k moři	81

26. Oproštění od problémů a starostí	83
27. Pocit volnosti	85
28. Roh hojnosti	87
29. Rozpuštění nebo lpění?	89
30. Spojení s intuitivním a kreativním potenciálem	91
31. Výměna energie ukotvením	93
32. Přijetí a rozpuštění myšlenek a pocitů	95
33. Pozorování vlastního stínu	97
34. Chyt' svůj stín	99
35. Dávání a brání	101
36. Přání ze srdce	103
37. Umění představivosti	105
38. Koncentrace na vnitřní střed	107
39. Otevření květu srdce	109
40. Srdce lehké jako pírko	111
41. Informace v čakrách	113
42. Samoléčba srdeční čakry	115
43. Koncentrace v Tady a Ted'	117
44. Léčivá masáž těla a aury	119
45. Léčivá masáž čaker	121
 Abecední výklad pojmů	 123
Věcný rejstřík s čísly cvičení	127

PODĚKOVÁNÍ

Za vznik této knihy vděčím mnoha lidem ve svém okolí. Můj dík patří především těm, kteří mě v uplynulých letech podněcovali k tomu, abych cvičení přiblížila veřejnosti i jinou formou než pouze lektorským vedením seminářů, kurzů a různých tréninkových meditativních kurzů. Výsledkem je kniha, kterou tímto čtenářům předkládám. Zvláštní dík patří Petře Schneiderové a Marion Swiergotové, které pečlivě přečetly můj rukopis a opatřily ho cennými připomínkami.

Mimořádný dík vyjadřuji Annetě Kaiserové, se kterou jsem se setkala ve velmi obtížném životním období. Její srdečný přístup a upřímnost mě hluboce dojaly, byly mi inspirací a podstatně ovlivnily můj další osobní růst.

PŘÍPRAVA NA MEDITACI – OSOBNÍ DOJMY

PRÁCE S ENERGIÍ MĚNÍ NÁS SAMOTNÉ I NAŠE BYTÍ VE VZTAHU K OSTATNÍM

Z titulu účastnic seminářů vedeného Ursulou Georgiovou, autorkou této knihy, bychom se rády se čtenáři podělily o některé osobní dojmy a vzbudily tak zájem si tuto knihu přečíst. Na seminářích jsme se naučily mimo jiné aktivovat samoléčebné vlastní síly a osvojily si znalosti týkající se léčebných postupů při práci s energií. Naše osobní zážitky pro nás měly nesmírný význam a práce s energií se nám stala podnětem k novému způsobu života. Těší nás, že se na několika následujících stránkách můžeme se čtenáři o své zážitky a zkušenosti podělit.

Petra Schneiderová, Brigitte Müllerová a Annegret Körbitzová

PETRA SCHNEIDEROVÁ

52 LET, SOCIÁLNÍ PEDAGOŽKA, ÚČASTNICE SEMINÁŘŮ OD R. 2006

Nezaujatý přístup k ostatním je pro mne velkým ulehčením – nemusím si vytvářet žádný úsudek!

Kdo jsem, abych si přisuzovala právo ukazovat prstem na chyby ostatních?

Práce s energií mě pozvolna naučila přestat se rozčilovat, když se kolegové či kolegyně dopustí nějakého prohřešku. Postupem doby jsem se díky tomu naučila rovněž odpouštět chyby i sama sobě, popřípadě jsem určitý postoj k věcem přestala hodnotit jako chybný.

Neznamená to však, že se nedokáži spontánně rozzlobit, jsem-li nucena „vyzehlit šlápnutí vedle“ někoho jiného. Taková situace však již nenastává příliš často a změna uvnitř mne samotné se projevila i v tom, že jsem schopna navázat se svým protějškem kontakt. Dokáži mu dát šanci, aby za své chování převzal odpovědnost a změnil svůj postoj.

Mohu si dovolit nehrát roli pedagoga, za jehož tváří se skrývá hněv.

Ve výsledku to znamená, že mám více energie pro sebe a mohu si utvářet život podle svých představ.

Princip je jednoduchý – hněv, který v nás vyvolá chování ostatních lidí na sebe váže obrovské množství energie, kterou „vyplýváme“ právě na tyto lidi a situace s tím související. Tato energie je proto pro mne v okamžiku Tady a Teď nepoužitelná.

Ve svém každodenním životě jsem díky práci s energií zaznamenala ve svém chování velké změny. Ostatní bytosti a situace jsem začala přijímat takové, jaké jsou (vnímání prostě jakéhokoli hodnocení). Mé chování se stalo otevřenějším a uvolněnějším.

Různé situace a jejich energetické účinky jsem se naučila vyhodnocovat více ve svůj prospěch a zároveň si tak vypěstovat pocit, který mi napoví, kdy je třeba se skutečně chránit.

Svůj ochranný štít nemusím mít tedy stále zapnutý v pohotovostním stavu a tak je má spotřeba energie v tomto ohledu skutečně nepatrná. Dokáží se daleko lépe uvolnit a otevřít.

Přibližně rok pracuji v zařízení specializovaném na několik oborů, kde jsem již pracovala dříve, a téměř všechny kolegyně mě tedy znají z předchozí doby.

Zpočátku mě kolegyně procházející kolem otevřených dveří mé pracovny pouze pozdravily, občas jsme si vyměnily pár stručných pracovních informací. Moje „nové“ chování však brzy přineslo ovoce – kolegyně zašly dál, někdy se na chvíli rozhovořily o svých osobních problémech a pak se šly opět věnovat své práci.

Má práce mi teď působí mnohem větší potěšení. Vztah s kolegyněmi je uvolněnější a moje vnitřní vyrovnanost má pozitivní vliv na celkovou atmosféru pracoviště.

BRIGITTE MÜLLEROVÁ

50 LET, ÚŘEDNICE, MATKA RODINY, ABSOLVENTKA SEMINÁŘŮ V ROCE 2009
Vzpomínám si, že proces osobního růstu u mne nastal již první den léčebného semináře vedeného paní Ursulou Georgiovou.

Při cvičení nazvaném „spojení s elementárním Bytím“ jsem byla se svým Bytím v tak těsném spojení, že jsem potřebovala určitou dobu, abych se opět „shledala“ se svým tělem. To byl začátek, který ve mně vzbudil zvědavost a podnítil mou ctižádostivost. Vysvětlení? Existuje-li v mém Bytí tolik lehkosti a lásky, musí tomu být jinak s mým tělem. Můj život tedy může být naplněn lehkostí a láskou.

Jedním jsem si byla jista: spojení s vlastním Bytím jsem skutečně zažila. Přála jsem si pouze, abych ty pocity vnímala a prožívala intenzivněji a aby se staly součástí mého každodenního života. Naše pravidelné vzdělávací semináře

a osobní setkání mě v mém úsilí nesmírně podporovaly. Cvičení na seminářích si kladla za cíl naučit nás vnímat vlastní ozdravnou energii, nechat ji volně proudit a pomoci ostatním dosáhnout stejného cíle.

V těle a jeho energetickém poli jsme všichni bez rozdílu nashromáždili neuvěřitelné množství informací. Probrat se jimi znamená neustálý proces vlastního vývoje. K dispozici máme rozmanité možnosti – individuální meditace, řízené meditace, cvičení na pročištění energie nebo cvičení, jejichž cílem je navázat kontakt s různými aspekty osobnosti. První úspěchy jsem zaznamenala velice brzy; bylo to krátce po cvičení zaměřeném na pročištění čaker a aury. Po jeho skončení jsem měla pocit, jako bych ze sebe shodila ruksak plný kamení. Byl to zážitek natolik intenzivní, že jsem nabyla dojmu, že za pár měsíců vše dokonale zvládnou.

Seminář však pokračoval druhou částí ozdravných cvičení a cvičení zaměřených na rozvoj vnímání. Jeho nedílnou součástí byla cvičení ve skupinách a stále se opakující pročišťování uvolněné energie, vrstva po vrstvě. Při práci se specifickými a stále se opakujícími tématy mi byly velkou oporou ostatní účastnice kurzu, jakož i samotná cvičitelka paní Ursula Georgiová. Témata se sice opakovala, ale jejich „příběh“ byl pokaždé jiný a doslova a do písmene se vždy skutečně odehrál.

Po čtyřech letech práce s energií mohu konstatovat, že se velice často nacházím ve svém středu, jsem spjata s vlastním Bytím a v kontaktu s vlastním okolím dokáží být nestranná. Shrnula bych to do jediné věty: „Přítomný okamžik je ten jediný správný a vnáší světlo do mého života. Svou nestrannost a lehkost bytí dokáží přenést i do vnějšího světa a dále je rozvíjet.“

Mnohé osobní i kolektivní zkušenosti z mého života měly za následek pocit strnulého a křečovitého těla. Práce s energií však díky duchovním aspektům a intuici působily i v tělesné rovině a křečovitost pominula.

Začala jsem vnímat všemi smysly. Postupně jsem se naučila svému vnímání důvěřovat, jednotlivé aspekty identifikovat a ty pozitivní využít ve svůj prospěch.

Dříve jsem své pocity nijak zvlášť nerozlišovala. Nyní jsem se postupně učila jejich intenzivnímu vnímání. Mnohdy to nebylo příjemné, ale díky kontaktu a výměně zkušeností s ostatními v naší skupině a především zásluhou ozdravných léčebných technik jsem dokázala množství pocitů z dřívější doby zpracovat. Již samotný kontakt s vlastním ukotvením a sluncem mi dodal spoustu elánu a chuti ke cvičení pokračovat! Dokáží cítit sílu nashromážděnou ve svém středu a díky ní je mé chování pohotovější a cílevědomější. V každém okamžiku mám svobodu volby. A to je velký krok kupředu ve srovnání s tím, jak jsem se chovala dříve, kdy jsem se uzavírala do sebe a chovala se více či méně strnule.

Naučila jsem se vážit si přítomnosti. Život je Tady a Teď. Čím déle a častěji dokáži prodlévat ve svém Bytí, o to kvalitnější je můj život.

Očistíme-li své jemnomotné a fyzické tělo od všech blokády, které omezují naši svobodu, jež nepotřebujeme ke svému růstu a jsou překážkou pro naše Já, odhalíme tajemství kvality života na jeho nejvyšším možném stupni. Práce s energií je pro mne základem všech metod, jejichž cílem je proces osobního růstu.

ANNEGRET KÖRBITZOVÁ

47 LET, INSTRUKTORKA A PORADKYNĚ, ABSOLVENTKA SEMINÁŘŮ V ROCE 2009
Proces osobního růstu nastává tehdy, stane-li se práce s energií součástí každodenního života. V průběhu mého čtyřletého tréninku se některé aspekty tohoto procesu pro mne staly naprostou samozřejmostí. Každé ráno jsem například naplno vnímala své ukotvení a své slunce. Tyto pocity je však třeba si v průběhu dne znovu a znovu připomínat. Příležitostí, proč tak činit, není málo: pocit, že nás neustále něco žene kupředu, nepříjemný pocit v oblasti břicha či žaludku nebo například situace, která nás vnitřně „rozhodí“. V takových chvílích si přivolám své spojení se Zemí a Vesmírem a plně se na ně soustředím. Existují však i jiné léčebné postupy práce s energií, tzv. Healings a Readings s druhou osobou. Rovněž tento postup vychází ze systematického a uceleného cvičebního rámce a vyžaduje naprostou koncentraci. Jedná se o specifické navození mysli a cvičební techniky, na které si během dne musím ponechat dostatek času a vyhradit si určitý prostor. V průběhu doby se tato cvičení stala nepostradatelným a neocenitelným průvodcem mého každodenního života.

Při výkonu své profese stále více „nasávám“ svou jemnomotnou energii. Před důležitým pracovním jednáním se díky spojení se Zemí a Sluncem dokáži lépe soustředit a nabývám se specifickými kvalitativními aspekty, jako např. důvěrou, bystrým úsudkem a intuicí. Při jednání se pak chovám mnohem uvolněněji. Důvěra ve vlastní intuici dává průchod spontánním nápadům či myšlenkám; v neočekávaných situacích zůstávám uvolněná a mám dobré nápady, o které se s ostatními podělím. A výsledky jsou úžasné!

Navázat spojení s Bytím lidí, které ještě neznám, mi umožní přistupovat k ostatním bez jakéhokoli předchozího úsudku. To je skutečnost, kterou velice oceňuji při jednání s obchodními partnery a zákazníky. V kontaktu s nimi mám často pocit, jakoby se otevíraly dveře. Důvěra vyvolá otevřenost a díky ní se nabízí více možností pro řešení nejrůznějších situací. Vzhledem k tomu, že hledat řešení je z titulu poradkyně a instruktorky součástí mé profese, otevírá se mi tak rovina skýtající nové možnosti.

Postupem doby jsem podobné pozitivní pocity zaznamenala i v některých kritických situacích osobního života, avšak nedostavily se vždy tak snadno a rychle, jak se mi to dařilo v kontextu mé profese. Musím si stále znovu připomínat, že i jiný člověk je úžasná bytost, jež při hledání vlastní náplně života může mít názory a zájmy naprosto odlišné od mých. Mohou mu přece vyhovovat i jiné léčebné techniky a při jednání se mnou má i on pouze dobré úmysly. Stále lépe se mi dařilo zvládat různé situace díky vědomé absenci předem zaujatého stanoviska. Sama sobě jsem pokládala otázky typu – proč se právě teď ocitám v této situaci a jaké ponaučení si z ní mohu vzít? Učím se zvládat svou netrpělivost a naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Kéž by ve mně zněl stále!

Trénink byl zpočátku zaměřen na práci s energií. Nejdříve bylo třeba naučit se vnímat svou vlastní energii. To byl teprve začátek. Krůček po krůčku jsem se díky úvodním cvičením naučila vnímat svou jemnohmotnou energii. Cvičení pro mne byla – a jsou dodnes – důležitým rituálem, díky kterému jsem se naučila dokonalé koncentraci.

Cvičení zaměřené na vědomé vnímání vlastního ukotvení a spojení se svým sluncem trvalo zpočátku 15 minut; nyní mi zabere pouhých 15 sekund. A právě v tom je smysl všech cvičení – jednoho dne se stanou přirozenou součástí každodenního života. Rovněž tak různá cvičení na pročištění energie, jako například projasnění a pročištění cizí energie v mém spojení se Zemí, Sluncem a aurou, se pro mne stala naprostou samozřejmostí. Toto cvičení provádím vždy, pociťuji-li únavu, vnitřní neklid nebo jsem-li celkově přetížená. Po cvičení si někdy dám sprchu, jak tu imaginární tak skutečnou, a představuji si, že veškerá zátěž a vše, co ke mně nepatří, odtéká pryč.

Cvičení na pročištění vlastní energie využívám i k pročištění okolního prostoru. Tak například před zahájením svého semináře nebo před moderováním naplním prostor, kde bude seminář probíhat, kvalitativními a pro mou práci důležitými aspekty. Dopřeji si takové krátké „osvěžení“: dříve než vstoupím do místnosti naplněné lidmi, je pro mne nesmírně zajímavé podívat se na ně zprvu jako na zde přítomné bytosti a vzápětí nato pozorovat energii, která z každého z nich vyzařuje. Toto vědomé vnímání je pro mne velice důležité a já s ním dále pracuji. Stane se například, že si uvědomím situaci plnou napětí. Tento svůj dojem pojmenuji a další rozhovor povedu jiným směrem. V jakých situacích se tento postup osvědčí a jakým způsobem ten či onen fakt pojmenuji, to mi napoví mé Bytí. Díky povaze pozměněného rozhovoru či jednání pro mne vyplyne jiný výsledek a já mám obrovskou radost. Úžasně na tom všem je skutečnost, že k provedení cvičení, jež mohu provádět v každé situaci, potřebuji jen sebe samu a své Bytí.