

SONIA CHOQUETTE

SÍLA VAŠEHO DUCHA

NECHTE SE VÉST SVOU INTUICÍ
K NAPLNĚNÍ A PLYNUTÍ V PROUDU

Původně vyšlo jako Tune In
© 2013 Sonia Choquette
© Hay Hause USA, Inc. 2013
Fotografie na obálce © shutterstock.com
Překlad © Mgr. Eva Dejmková, 2015
© Nakladatelství ANAG, 2015
ISBN 978-80-7263-919-9

Obsah

Úvod.....	7
Kapitola 1	
Postavte se k tomu: Jak používat tuto knihu.....	17
Kapitola 2	
První krok: Probudte se.....	29
Kapitola 3	
Druhý krok: Jděte do hloubky.....	69
Kapitola 4	
Vytvořte si osobní oltář.....	107
Kapitola 5	
Třetí krok: Skočte.....	121
Kapitola 6	
Čtvrtý krok: Vstupte do proudu.....	149
Doslov: Nová hranice.....	175
Denní cvičení proměněné duchovní bytosti.....	179
O autorce.....	183



Úvod

Nad všechno věren buď sobě samému.

William Shakespeare

Před pár měsíci jsem se ocitla v hotelovém pokoji v San Diegu. Po celodenní práci na semináři s několika stovkami lidí jsem byla unavená a chtěla jsem si odpočinout. Rozhodla jsem se objednat si přes pokojovou službu nějaký film. Hledala jsem v nabídce něco nenáročného a zábavného a nakonec jsem se rozhodla pro romantickou komedii s názvem *Můj život v ruinách*.

Film byl docela roztomilý, ale dojem na mě udělal hlavně boj hlavní hrdinky. Georgia, mladá turistická průvodkyně řecko-amerického původu žijící v Řecku, je nešťastná a nespokojená. Přátelé jí říkají, že je to proto, že ztratila své *kefi*, což je řecký výraz pro vnitřní hlas nebo Ducha. Je jim naprosto jasné, že právě proto se Georgia trápí a nic v životě jí nevychází. A co je ještě horší, nikdo jí nemůže pomoci a změnit tuto situa-

ci. Jen ona sama musí nalézt svou zázračnou sílu, své kefi. Jinak její život zůstane šedý a bez inspirace... a zřejmě také bez lásky. Jen ona sama musí rozžehnout svou vnitřní jiskru a ponořit se zpět do proudu života.

Stejně jako většina hollywoodských příběhů má i tento šťastný konec. Georgia potlačí svou snahu vše ovládat a dovolí si navázat spojení s nádherným světem kolem sebe. Následuje své vnitřní touhy a zjistí, že její život má hlubší smysl, a najde smích i lásku. Tu noc jsem šla spát velmi spokojená a klidná. Další osoba, která se naladila zpět na hlas své intuice a následovala svého Ducha, i když pouze ve filmu. To znamená o jednu nešťastnou osobu méně. Hurá!

Ten film mi připomněl, že problémy a bolest, které vznikají, když ztratíte spojení s intuicí, s hlasem svého Ducha, nejsou tak neobvyklé. Vlastně to může být jedna z nejběžnějších obtíží, kterou lidé dnes trpí. Rozhodně je to ten nejčastější problém, na který jsem během pětatřicetileté praxe intuitivního rádce a učitele narazila. Při seancích s jednotlivými osobami i při hodinách, které dávám, důvěrně pracuju s tisíci mužů i žen z celého světa každý rok. Často se setkávám s neuvěřitelně talentovanými, kreativními a láskyplnými jedinci, kteří se cítí ztraceni, rozčarovani a bezmocní. Většina z nich ale ví, že existuje jiný způsob života. Stačilo by, aby se naladili na hlas své intuice, svého Ducha, a poslouchali, co jim říká.

Naladte se na svůj vnitřní hlas

Všichni chceme úspěšně zvládat životní výzvy, s důstojností čelit zklamání, vyjadřovat se kreativně a cítit se nadšeni nějakým smysluplným cílem. Chceme být spontánní a bezstarostní – smát se a zpívat nahlas a klidně i tančit. Chceme otevřít svá srdce, nechat obavy za sebou a najít skutečný mír bez ohledu na to, co se děje kolem. Zkrátka, stejně jako Georgia chceme znovu získat své kefi a nechat intuici, aby nás vedla.

Ale nejdřív si musíme uvědomit, že naše egoistické Já, to Já, které jsme si vytvořili kvůli kontaktu s okolním světem, nás k této vnitřní svobodě a štěstí nedovede. Vlastně nás nepřivede k žádné z věcí, po kterých v životě nejvíce toužíme. Abychom se dostali k těmto hlubokým, převratným zážitkům, musíme se naučit sáhnout hlouběji do sebe samých, pod

štit tvořený naším egem. Ne v pokusu překonat ho nebo přemoc, spíš abychom se lépe spojili se svým vnitřním Já, ve kterém sídlí náš Duch.

Všichni v sobě máme vnitřní radost a nadšení ze života pocházející od Ducha, i když je zrovna v tuto chvíli nemusíme cítit. Existuje nekonečný počet pochopitelných důvodů, proč jsme s touto radostí ztratili kontakt. Třeba jsme vyrůstali ve složitých rodinných podmínkách, kde byl život drsný a bylo nebezpečné někomu nebo něčemu důvěřovat, natož vlastnímu Duchu. Řada z nás s ní byla ve spojení dříve v životě, ale rozvrácené vztahy, náročná finanční situace, nemoc nebo smrt někoho milovaného je zanechala v depresi a nejistotě. V každém případě je důležité uvědomit si, že je možné vrátit se k této radosti a znovu najít a následovat svého Ducha.

Ale i když toužíme po takovém osvobození, i když si přejeme cítit a vyjadřovat svou od Ducha přicházející vnitřní radost, touha sama nestačí. Chceme, aby od naší intuice přicházely dary, ale pokud se nevěnujeme praktickým postupům nezbytným, aby se tak stalo, a nejdeme-li za povrchní vedení našeho ega, uvízneme na místě ještě víc znechuceni než předtím. Udělat první krok může být těžké. Životní okolnosti nás mohou tak zahlcovat, že máme pocit, že nám chybí čas i energie na to, abychom dělali změny. Možná odoláváme také ze strachu, že soustředit se na sebe sama je rozmazlenost. Už jen to pomyšlení nás stresuje a plní vinou, takže posun neuděláme. Když přijde na autenticky vedený a uspokojivý život, jsme jako lidé, kteří zírají do výlohy luxusního obchodu. Před očima máme nevidané možnosti, ale nevejdeme dovnitř a nijak si je nenárokuje. Obáváme se, že naše snaha vyjde příliš draho, a to nejen, co se týče peněz, nákladné je i žádat o podporu a najít si čas a energii potřebnou k tomu, abychom vyzkoušeli něco nového a vzrušujícího.

Z tisíců rozhovorů, které jsem se svými klienty za celá ta léta vedla, jsem poznala, že i když překonáme strach ze změny, pořád můžeme narazit na problémy s přístupem k vnitřnímu Duchu a vedení, jež nám skrze intuici poskytuje. Až příliš mnoho z nás uvízlo ve svých hlavách, snažíme se najít směr zpět k našemu pravému Já. Jenže jediná cesta k vnitřnímu Duchu vede přes naše srdce. Intuice není otázkou *myšlení*.

Je to něco, co *cítíme* v srdci, kde sídlí náš Duch. Jakmile se naladíme na to, co v něm pociťujeme, rozběhne se i naše intuice a začne s námi komunikovat mnoha příjemnými způsoby. Uvědomovat si intuici a vedení Ducha je skvělým začátkem na cestě k lepšímu životu, ale je to právě jenom začátek. *Vědět*, že jsme intuitivně vedeni k tomu, co máme udělat, náš život nijak nezmění, pokud se také nerozhodneme toto vedení poslechnout a v pravý čas svou intuici *následovat*. Často nás pomýšlení, že se budeme beze strachu řídit vnitřní intuicí, vyděsí natolik, že zůstaneme zamrzlí na místě. Budeme sice cítit touhu žít jinak, ale nebudeme se jí řídit.

Povzbuzující pravdou je, že nemusíme skočit do propasti slepé víry v naši intuici, abychom mohli následovat vnitřní vedení a překonat své strachy, jak si řada lidí myslí. Je to sice také jeden ze způsobů (A je to dobrý způsob, což můžu osobně dosvědčit. Důkazem je to, že jsem náhle odešla z vysoké školy, odjela do Francie a tam zažila spoustu magických věcí, o které se s vámi v této knize ještě podělím.), ale naštěstí není *jedinou* možností, jak se dostat do proudu vašeho pravého Já. Existuje pozvolnější alternativa. Můžeme si pomalu a bezpečně krůček po krůčku uvědomovat svou intuici a následovat ji tak, že budeme dávat pozor na svá vnitřní pobídnutí, budeme pozornější a upřímnější ohledně toho, jaké volby děláme, a budeme si všímat, co nám v srdci připadá správné a co ne. Tuto změnu ulehčí a podpoří i pár jednoduchých denních zvyků a cvičení, která nám pomohou zaměřit pozornost dovnitř a vzít intuici na vědomí. Potom podnikneme *dětské krůčky* potřebné k tomu, abychom se přesunuli i k činům.

Mám například klientku jménem Anita. Jelikož je vědkyně, je pro ni velmi složité naladit se na svou intuici a důvěřovat jí. Její tvrdý intelektuální trénink zapříčinil, že je skeptická vůči věcem ležícím mimo fyzický svět. Nikdy nebyla schopná vytvořit si trvalý intimní vztah s mužem. A pak, ve čtyřiceti třech letech, byla už natolik zničená ze smutného stavu svého citového života, že se rozhodla vyhledat mou pomoc. Podělila jsem se s ní o několik jednoduchých pomůcek, které v této knize představím i vám. Jednou z nich bylo dýchat více zhluboka a věnovat větší pozornost světu okolo. Připustila, že většinu času má spoustu starostí,

a tak přijala mou radu a přiznala, že by to mohlo mít i určitý vědecký smysl. Během pár týdnů si všimla, že je mnohem uvolněnější. Byla také více přítomna v daném okamžiku prostě díky tomu, že byla pozornější, a tak i otevřenější a přístupnější vůči ostatním.

Jednoho dne měla Anita náhlý intuitivní nápad pozvat na večeři svou sousedku, která žila ve stejném domě jako ona a kterou denně potkávala ve výtahu. Ráda přijala Anitino pozvání, a pak na poslední chvíli zavolala, jestli by mohla přijít se starším bratrem, který se právě přistěhoval do města po nepřijemném rozvodu. Abych to zkrátila, Anita a sousedčin bratr zjistili, že mají mnoho společného, a sprátelili se. Přátelství se proměnilo v něco hlubšího a dnes jsou zasnoubeni. Anitu neustále udivuje, jak vše proběhlo – jen to, že se naučila pořádně dýchat, jí pomohlo naladit se na svou intuici a následovat ji. Díky tomu má teď svůj nový neočekávaný vztah. A to vše během několika měsíců. Takhle totiž intuice funguje. Začíná jednoduchým posunem ve vědomí, který následují jednoduché posuny v činech, a to vede k úžasné pozitivním posunům v zážitcích.

Řídit se intuicí je tou nejvíc posilující volbou, jakou můžeme v životě učinit. Nemůžeme ovládat svět kolem sebe, ale když se naladíme na svého Ducha, budeme ho poslouchat a následovat svou intuici, *můžeme* se začít pohybovat novým směrem, který nám přinese hlubokou spokojenost a osobní klid – bez ohledu na to, co se děje kolem nás. Při cestě životem jsme jako lodě na moři. Intuice je kormidlem, které nám pomáhá udržovat správný kurz, i když se nás z něj vítr a počasí snaží svést.

Když ztratíme spojení s intuicí nebo jsme příliš nesoustředění nebo nejistí, abychom věřili tomu, co cítíme uvnitř, zmizí spojení s naším pravým Já. Naše kreativní schopnosti budou muset reagovat na životní okolnosti, a tak nám nezbude mnoho možností, jak najít skutečný mír a pohodu. Až příliš často nás lidé, kteří to s námi myslí dobře – rodiče, učitelé nebo šéfové – učili, abychom se drželi pravidel ostatních nebo pravidel společnosti a neřídili se vlastním úsudkem. A protože jsme se podřídili a činíme tak, dostáváme se dál a dál od svého středu, od své kreativity, od svého Ducha.

Nezáleží na tom, jak se to stalo. Ale pokud neustále odmítáme naslouchat své intuici, budeme se cítit vykořenění, mimo, ztraceni, frustrovaní, skoro jako cizinci ve svých vlastních životech. Nekonečný stres a vnitřní chaos plynoucí z ignorování intuice může dokonce způsobit i tělesné a duševní potíže. Čím víc studuju lidi, tím víc jsem přesvědčena, že neustálé potlačování intuice leží u kořene mnoha depresí, nesusměřené, závislosti, nemocí a nespokojenosti. Ale nejhorším důsledkem života bez spojení s vůdčím Duchem je, že ztratíme schopnost cítit, že děláme něco smysluplného. Jenže právě tento pocit dává našemu životu opravdový smysl.

Posun ve vědomí

Naštěstí je dnes stále víc a víc lidí odhodláno žít duchovně bohatý, v pravdě ukotvený a intuicí vedený pozitivní a klidný život. Jsme obecně mnohem přístupnější myšlence, že jsme duchovními bytostmi, které si vytvářejí svou realitu, že nejsme jen oběťmi okolností. O tom ostatně svědčí obrovský nárůst zájmu o takových věcech, jako je kvantová fyzika a celostní medicína. Jsme mnohem ochotnější zkoumat svůj bohatý vnitřní život a neustále rostoucí intuitivní zážitky a pak o nich diskutovat. Přese všechna tato povzbudivá znamení ale stále trpíme tím nejhorším osobním i světovým násilím a ničením planety, které kdy lidstvo zažilo, a přitom je sami způsobujeme.

Počet sebevražd i drogově závislých se vymyká kontrole. Životní prostředí je ve velkém ohrožení. Naše osobní (i mezinárodní) vztahy se rozpadají, někdy bohužel i za použití zbraní. Takže i když *myšlenka* duchovního probuzení a osobního posílení zní lákavě, a dokonce uskutěčnitelně, opravdový posun ve vědomí, jímž musíme projít, abychom se z obětí okolností stali božskými spolustvořiteli, musí u většiny z nás teprve proběhnout. Musíme udělat velký krok dopředu, ne-li skok, a nastartovat tak svůj přerod, o kterém každý mluví a po kterém tak usilovně touží... a který svět tak zoufale potřebuje. Náš vnitřní mír totiž přispívá ke světovému míru.

Když si myslíme, že v životě neděláme nic smysluplného, máme pocit, že žijeme zbytečně.

Lidé v tomto stavu hledají jakékoliv, i negativní způsoby, jak se rozptýlit, jak umrtvit prázdnotu, kterou cítí. Ať už to vede k destruktivnímu chování či destruktivním pocitům, k častým nehodám nebo nemocem, ke stagnaci kariéry nebo chronické nezaměstnanosti, k výbuchům vzteku nebo uzavření se do sebe, tento problém se brzy stává i problémem ostatních. Všechny stezky jsou propletené – jsme spojeni jeden s druhým a utrpení jednoho člověka nakonec ovlivní i všechny ostatní. Napojení se na vnitřní vedení proto není jen základní osobní nutností. Je také nesmírně důležitou rodinnou i sociální potřebou.

Naslouchání hlasu intuice namísto hlasu vašich obav a přáním a příkazům ostatních lidí vám časem přinese hluboký a neotřesitelný pocit jednoty, kreativní inspirace a sebeurčení. Když se naladíte na svou intuici a následujete ji, uvolní to vaši mysl, zklidní tělo a otevře srdce, protože se zbavíte vnitřního konfliktu a stanete se jedním se svým Duchem, s vaším pravým Já. Spojení s Duchem vám přinese pocit vnitřního míru, odstraní nesoustředěnost a pomůže víc se otevřít. Když vám z beder spadne taková zátěž, budete moct začít přesně vyladovat své vědomí a rozšiřovat svou kreativitu, čímž získáte ladnější, uspokojivější a produktivnější životní rytmus. Když bude intuice pevně držet kormidlo, poplujete s nehlubší pravdou svého bytí a každý den prožijete tak, jak Bůh zamýšlel, abyste jej prožívali – krásný, dokonalý a plný radosti. Protože jste spojeni se svým pravým Já, cítíte stále menší potřebu vyhledávat souhlas nebo svou vlastní hodnotu v tom, jak vás vnímají ostatní. Přestanete mít pocit, že nejste v souladu sami se sebou, a to je obrovská úleva.

Budete-li následovat svou intuici a věřit Duchu, budete se cítit povzneseně nejenom vy, ale i ostatní, se kterými přijdete do kontaktu. Jeli-kož jsme citlivé bytosti a ovlivňuje nás energie okolí, budou vnímat vaši opravdovou pohodu také ostatní, a proto se ve vaší přítomnosti rovněž uvolní. Řada problémů, jako je přehnaná nedůvěra nebo opatrnost ostatních, najednou zmizí a nahradí je upřímná, kreativní a pozitivní spojení.

Budete-li vedeni intuicí, otevře vám váš Duch nové perspektivy, odhalí nové příležitosti a zahrne vás prožitky, které do vašeho života vnesou určité kouzlo. I ti, se kterými bylo vždy těžké vyjít, například přespříliš konzervativní členové rodiny nebo zatvrzelí šéfové, vás už nebudou tolik trápit, protože intuice s sebou přináší i větší objektivitu, lepší porozumění a hlubší pochopení ostatních lidí. Budete soucitnější, poznáte, že negativní chování ostatních lidí je příznakem ztráty spojení s vnitřním hlasem, s Duchem. Proto bude jednodušší nebrat si jejich otravné chování osobně. Dokonce i lidé, kteří nebývají nijak otevření, své chování ve vaší přítomnosti změní, protože vaše osobní vibrace budou natolik pozitivní, že se jimi nechají unést. Když vás bude vést váš Duch, budete se cítit lehčí a jasnější, celý svět se projasní. Začnete mít opravdu rádi sami sebe i svůj život, a to je ta nejlepší odměna.

Všichni se nakonec budeme muset rozhodnout ctít svůj vnitřní hlas a nechat Ducha vést, chceme-li tu společně žít v míru. Vybereme-li si něco jiného, budeme dál bojovat se svými strachy i jeden s druhým. Taková volba zraňuje nás, ostatní i celou planetu. Ti, kteří se z nějakého důvodu odmítnou poddat své intuici, svému srdci a svému Duchu, budou dál trpět, bojovat a přicházet o radost ze života. Pokud nezačneme věřit vedení svého Ducha, budeme stejně jako vybíjející se baterie postupně ztrácet energii ega, která nakonec úplně odumře. Věřím, že spíš dřív než později si všichni uvědomíme omezení ega a přijmeme sílu, která spočívá v našem Duchu, protože to je jediný účel pouti naší duše tady na zemi.

To, že po této knize sáhnete v knihkupectví, nebo že se vám nějak jinak dostala do rukou, je důrazným náznakem skutečnosti, že někde hluboko uvnitř jste připraveni začít žít v lepším spojení se svým pravým Já. Možná je to váš první krok ke konci. Možná už jste nějaké kroky na cestě za tímto způsobem života učinili. Nezáleží na tom, jak jste se dostali k této stránce; když se rozhodnete nechat vést svou intuicí, brzy necháte obavy za sebou a budete si užívat bohatství a radosti, které přicházejí s životem v proudu.



POSTAVTE SE K TOMU: **Jak používat tuto knihu**

Po více než pětatřiceti letech zkušeností s učením ostatních, jak se naladit na svou intuici a následovat svého Ducha, jsem se naučila, že existují čtyři specifické fáze, kterými musíte projít na cestě k osvobození se od svých strachů a ke sladění se se svým vlastním Já. Nazvala jsem je: *Probudte se, Jděte do hloubky, Skočte a Vstupte do pravdy*. S každým krokem, který podniknete na cestě ke svému Duchu, se budete vzdalovat léčkám a omezenosti svého ustrašeného, svazujícího a falešného vnímání a přiblížíte se své pravé podstatě a skutečné radosti. Ačkoliv je možné projít všemi čtyřmi kroky jedním dramatickým skokem (a viděla jsem, jak se to stalo), považuju to za vzácnou výjimku.

Většina lidí přistupuje k následování své intuice opatrně a získává na jistotě za pochodu, v závislosti na výsledcích. To ale funguje jen do určitého okamžiku. Nakonec musíte hodit opatrnost za hlavu a naučit se „žít opravdovým životem“ a následovat svou intuici a vnitřní pravdu bez ohledu na to, jak nejistě se zpočátku cítíte.

Přijdou chvíle, zejména ze začátku, kdy bude následování intuice znervózňovat vás i ostatní, protože budete stavět léta výchovy na hlavu.

Například, co vám lidé říkali, když jste skončili vysokou školu a chtěli cestovat, než si najdete práci a začnete budovat kariéru? Co vám radili, když jste se rozhodli nechat právníčiny a šli na školu pro kosmetičky nebo na masérský kurz? Vzpomenete si na chvíli, kdy jste chtěli změnit kurz, jít novým směrem, protože jste někde uvnitř cítili touhu udělat něco jiného, nečekaného, nevyzkoušeného, ale nebyli jste si jisti, jestli je to správné? Pamatujete si, jak jste se v takových okamžicích cítili? Takovou nervozitu pociťujeme všichni, když se odchylujeme od známého nebo určeného sledu věcí. Považujte tento pocit za pozitivní bolest růstu, bolest, kterou zvládnete dýcháním zhluboka, soustředěním se a rozhodnutím být sám k sobě upřímný. Zjistíte, že se změní v nadšení a dobrodružství hned, jakmile následujete svou intuici bez ohledu na vnitřní zábrany a strachy své i ostatních.

Bude to jiný pocit než ta nervozita, kterou zažíváte, když intuici *ne-následujete*. Tu pociťujete jako disonantní, dokonce znepokojivou, jako by vás odnášela mimo váš směr. A bez ohledu na to, jak moc se snažíte ji ignorovat, pořád vás plní stresem. Máte zkrátka pocit, že k sobě nejste upřímní, bez ohledu na to, jak dobře se vám daří a jak se všechno ostatní jeví navenek. Je to, jako když vás tlačí bota. Nepohodlí pramenící z toho, že neposloucháte svou intuici, je varováním, že se váš životní styl neshoduje s vaším vnitřním Duchem. Jedině když změníte kurz a sladíte se s hlasem hluboko uvnitř, začne tato nervozita pomalu mizet. Naštěstí na oba druhy nervozity pomáhá tentýž lék, tedy následování vlastní intuice. Jakmile tak začnete činit, změní se nervozita v obnovenou energii a pocit neotřesitelné osobní síly.

A konečně, vaše motivace, a tedy tempo, jakým se budete vracet ke svému Duchu, bude záviset na tom, jak moc zlé jsou pro vás staré „bezpečné“ způsoby, jak nepohodlně se cítíte v současném stavu věcí, jak nezbytná je pro vás změna a jak velké nutkání žít čestněji a pravdivěji cítíte. Vy to řídíte. Podle mé zkušenosti lidé docela razantně přidávají na rychlosti. Jakmile uděláte ten skok, začnete si užívat hluboce uspokojujících pozitivních zážitků, kterých se vám dostane pokaždé, když se rozhodnete naladit na svého Ducha a následovat intuici. Poplujete.

Krůček po krůčku

Sestavila jsem tuto knihu tak, abyste snadno porozuměli každému kroku, abyste se při něm naučili všechno a stále se posunovali dál, dokud se nedostanete do středu svého srdce a Ducha a nadobro se nenaladíte na svou intuici. Vnímejte každý tento krok jako schodiště, mezi kterými jsou odpočívadla. Ta slouží k tomu, abyste si odpočinuli, získali rovnováhu a vstřebali to, co jste se právě naučili. Teprve pak se vydejte na další cestu. Pokud nejste duchovní atleti, běh nahoru po těchto schodech vám může zamotat hlavu a připravit vás o dech – raději to berte stupínek po stupínku, ať se na vrchol dostanete soustředění a v celku.

Každý z těchto čtyř velkých kroků ilustruji příběhy ze své praxe i osobního života. Každý příběh doplňují tři části – „Naladte se“, kde se dále rozebírá poučení z příběhu; pak následuje část „Zeptejte se sami sebe“, což je řada otázek navržených tak, abyste zjistili, jestli se vás toto poučení také týká; a poslední z nich, „Každodenní rituál“, je jednoduché cvičení, které vám pomůže ukotvit a posílit schopnost naladit se na svého Ducha a následovat intuici tím nejsnadnějším a nejpřirozenějším způsobem. Tyto postupy vám pomohou upevnit a osvojit si moudrost obsaženou v každém z kroků.

Uprostřed knihy, po prvním kroku nazvaném *Probudte se*, kde si začnete všimnout, že se pohybujete mimo kurz, a začnete vnímat svůj vnitřní hlas, a po druhém kroku *Jděte do hloubky*, kde budete pátrat po důkazech, že následování vlastní intuice je pro vás rozumnou a správnou volbou, si uděláme malou přestávku a představím vám koncept a rituál vytvoření osobního oltáře u vás doma nebo v jiném soukromém prostoru, který slouží jako pomůcka k zavedení každodenního cvičení navazování spojení se svým Duchem, Bohem, univerzálním Dobrem a nebeskými pomocníky. Ve většině částí světa kromě Západu mají lidé oltáře doma a využívají je jako místa k meditaci, soustředění, modlitbě, k vysílání žádostí o pomoc a hlavně k vyjádření vděčnosti za veškeré vedení a pomoc, kterých se jim každý den od jejich Ducha dostává.

Aktivní oltář (tím *aktivní* myslím místo, kam aktivně chodíte dělat vše uvedené výše) nabízí obohacující, krásné a ujišťující spojení se svě-

tem Ducha. Ve chvíli, kdy se postavím nebo posadím před svůj oltář, jsem okamžitě zavedena do vnitřního místa plného klidu a harmonie. Kromě toho, že je hezkou věcí na pohled, slouží oltář i jako spínač k vašemu hlubšímu Duchu a vnitřní pravdě a chová se jako portál, jímž se dostanete k nepolapitelné říši Ducha. Čím častěji budete praktikovat rituál sezení nebo stání před oltářem, tím rychleji se vaše mysl naučí přepnout a naladit se na vašeho Ducha, podobně jako když vstoupíte do chrámu, mešity nebo kostela. Čím častěji budete svůj oltář navštěvovat, tím vyšší duchovní vibrace bude mít a svou energií vás vtáhne na toto svaté místo. Vytvořením osobního oltáře se pro mnoho lidí otevře dávno ztracená brána a naplní se prázdno, o jehož existenci možná ani nevěděli. Doufám, že se vám i tato část knihy bude líbit a zaujme vás natolik, že si rovněž vytvoříte svůj oltář kvůli duchovnímu uzdravení.

Po této mezihře pak budou následovat dva poslední kroky – *Skočte a Vstupte do proudu* – doplněné dalšími příběhy, které tyto kroky budou vysvětlovat. Po nich opět přijdou na řadu otázky, jednoduchá cvičení a rituály, jež budete moct vyzkoušet. Někteří mí studenti a čtenáři se ptají, zda je nezbytné věnovat se všem cvikům a rituálům, jež v této knize uvádím. Zdá se to totiž náročné, téměř odrazující, když se toho po vás chce moc. Odpověď je, samozřejmě, že ne. Vůbec nechci, abyste si osvojili všechno, co vám tu předkládám. Některé nástroje a obřady se vám budou zamlouvat a jiné ne. Zvažte návrhy v této knize podobně, jako si vybíráte z nabídky v bufetu. Jsou to možnosti, které můžete vyzkoušet. Krásou bufetu je i to, že můžete ochutnat kousíček od všeho, než se rozhodnete, co vám opravdu chutná, a naložíte si to na talíř.

V tomtéž duchu navrhuji, abyste vyzkoušeli všechny rituály. Může se stát, že ty, které jste chtěli úplně vynechat nebo ignorovat, naopak přinesou největší a nejhlubší výsledky a pochopení, které vám může změnit život. Budte otevření, všechno vyzkoušejte a uvidíte, co se stane. Dobrou zprávou je, že většina těchto cvičení a rituálů naladění je tak jednoduchá, že provádět je vám nezabere moc času. Některá jsou i docela zajímavá a zábavná – dokonce hodně zábavná – a jsou sestavená tak, abyste se každý den a bez vysilující snahy dočkali pomoci od své intuice. Dívejte se na každé cvičení nebo obřad jako na způsob, jak se

naladit na frekvenci své intuice a svého Ducha, jako byste se chtěli lépe naladit na určitou radiovou stanici. S každým malým posunem přichází jasná rada.

Trpělivost, prosím

Budte trpěliví, až se budete učit, jak se naladit na svou intuici, a hledat u ní radu. Zprvu se může zdát prchavá, ale jednoho dne, a může to být dříve, než si myslíte, najednou všechno zapadne na své místo a vy se ocitnete v proudu nepodmíněně milujícího a neomezeného vedení svého Ducha. Navrhuji, abyste si každou kapitolu přečetli pomalu a nespěchali s četbou celé knihy. Ale pokud se nemůžete ovládnout, pusťte se do toho a přečtěte všechno. Pak se ale vraťte na začátek a čtěte znovu a pomaleji, postupně odpovídejte na všechny otázky, nic nevynechávejte a věnujte se cvičením, která v knize navrhuji.

Pobízím vás především, abyste nevynechávali odpovídání na otázky. Zjistila jsem totiž, že ty, které byste opravdu nejraději vypustili a u kterých máte pocit, že nejsou relevantní, mívají největší potenciál otevřít ve vás hluboké intuitivní pochopení. Proto prosím buďte zvědaví a trpěliví a odpovězte na všechny otázky na konci každé sekce. I na ty, které se vás zdánlivě vůbec netýkají.

Budte upřímní

Nejvýznamnější a nezbytnou výzvou, které budete při naladování se na intuici čelit, bude být naprosto upřímný k sobě i k ostatním. Nemusí to být úplně jednoduchý nebo jasný úkol, zejména pro ty, které celý život učili, aby skrývali, potlačovali a ignorovali své pocity. Zjistila jsem, že dobrým způsobem, jak si pomoci soustředit se na své opravdové emoce, je každý den si o nich něco napsat. Je to lepší než o nich jen tak přemýšlet. Psaní jako by uvolnilo sérum pravdy ve vašem srdci a rozproudí ho tak, jak to pouhé přemýšlení nikdy nedokáže. Proto vám vřele doporučuji, abyste si vedli deník výhradně věnovaný odpovědím na otázky v každé z kapitol. Za tu námahu to stojí.

∞ Naladte se ∞

Plynout s proudem vesmíru neznamená pasivně odevzdat osobní kreativitu a zodpovědnost za to, jak se váš život odvíjí. Spíš to znamená žít s dynamickým kreativním záměrem – sladit svou osobní kreativitu s božským plánem, aby naplnění vašich záměrů, potřeb a přání bylo podporováno, vedeno a řízeno.

Jednoduše řečeno, řekněte vesmíru, co chcete, ale neříkejte mu, jak chcete, aby se to stalo. Buďte otevřeni inspiraci a intuitivním radám ohledně toho, jak co nejlépe realizovat své záměry a přání. Čekejte s důvěrou, dokud vás proud nenasměruje. Rada přijde formou intuice. Pak bez váhání a bez ptaní následujte toto intuitivní vedení, jehož se vám dostalo. To znamená jít s proudem na nejvyšší úrovni.

∞ Zeptejte se sami sebe ∞

Zavřete oči a klidně se nosem nadechněte a vydechněte. Začněte hlasitým vydechnutím nebo dvěma, pomůže vám to uvolnit se. Lehce si promněte čelisti a krk, abyste uvolnili napětí a strach, který se drží v této části vašeho těla, ve vašem centru vyjadřování. Zkuste cítit to energetické napětí, které uspěchaný život ve vašem těle vytváří. Cítíte, jak vám vysává energii, vaši životní sílu, vaše kefi?

Ted' uvolněte napětí v krku, jak nejvíc umíte, nejlépe pomocí jemného protažení, a zhluboka se nadechněte až do břicha. Nenuťte vzduch, aby vstoupil do vašeho těla, tím, že budete zvedat ramena nebo zaklánět hlavu. Spíše mějte ramena spuštěná a uvolněná a dovolte břichu, ať vzduch nabere přirozeně, bez jakéhokoliv napětí. Vydechněte nahlas, udělejte „ách“ a pak roztáhněte koutky úst v úsměvu.

Potom si vydejte zápisníky a naladte se dovnitř. Přemýšlejte nad každou z následujících otázek a vyzvěte svou intuici, svého Ducha, vaše nejopravdovější Já, aby na ně odpověděli. Dejte si načas, aby z vašeho srdce, ze zdroje vaší síly, mohla přijít skutečně upřímná odpověď.

- ~ Cítili jste někdy potřebu plně důvěřovat vesmíru, aby vám poslal inspiraci nebo radu? Jakým způsobem? Popište detailně celou situaci.
- ~ Jste teprve učedníci, nebo ostřílení profesionálové, co se týče plynutí v proudu?

- ~ Dokážete se snadno naladit na svoji intuici? Jak to? Projevuje se vaše intuice pocitem nebo sny nebo možná jako jakýsi všeobecný pocit vědění?
- ~ Věříte plně své intuici? V jakých ohledech jí věříte nejvíc? Kdy váháte jí důvěřovat? Vysvětlete své důvody.
- ~ Máte ve zvyku stanovovat si své záměry a cíle? Děláte závazky s jistotou, nebo se jim raději vyhýbáte?
- ~ V jaké oblasti života právě teď nejvíc toužíte po radě a nasměrování?
- ~ Jaké jsou nejdůležitější kreativní záměry vašeho srdce?
- ~ Modlíte se? Proč ano nebo proč ne?
- ~ Dokážete se smát svým strachům? Jaký pocit to ve vás vyvolává?
- ~ Jak vám vaše intuice v poslední době pomohla?
- ~ Inspiroval a vedl vás už vesmír? Jakým způsobem?

Až dopíšete své odpovědi, odložte zápisníky a zůstaňte sedět. Zavřete oči a klidně se nosem nadechněte a vydechněte. Začněte hlasitým vydechnutím nebo dvěma, pomůže vám to uvolnit se. Naladte se na své vyšší Já a čekejte na radu. Věřte své intuici, vždycky si pamatujte, že jste božskými spolustvořiteli.

S dalším vydechnutím veškeré napětí vypustte a pár vteřin nebo déle prostě *budte*. Uživejte si, že klidně sedíte, zhluboka dýcháte a na nic nemyslíte, nemáte nic na práci, prostě jen existujete právě v tuto chvíli. Pociťte vibraci, jakou vytváří napojení se na zdroj. Všimněte si, jak klidní, spokojení, dokonce i plní energie se cítíte. Tohle je síla vašeho Ducha, je vám kdykoliv dostupná. To jste skutečně vy. *Pamatujte si to.*

∞ Každodenní rituál: Určete si záměr ∞

Každé ráno si udělejte čas a stanovte si, jaké záměry pro daný den máte. Zeptejte se, čeho byste chtěli dosáhnout. Co je důležité pro vašeho Ducha? V jakých oblastech byste uvítali vedení? Jakým způsobem byste rádi obdrželi podporu, nápady a řešení? Pokud je to možné, vyslovte své záměry a požadavky nahlas, nejlépe formou modlitby.

Váš hlas je jedním z nejmocnějších zvuků ve vesmíru. Když vyslovíte své záměry nahlas, poznáte podle vibrací, které přitom ucítíte, zda jste opravdu oddaní tomu, abyste je naplnili. Pokud mluvíte s přesvědčením, váš Duch se jich chopí a bude se snažit vám pomáhat.

Pokud promluvíte váhavě, váš Duch vám nebude chtít pomoci. Je to proto, že vesmír je spolustvořitelem, následuje vaše vedení. Může vám vyjít naproti a udělá to. Pomůže vám, pokud požádáte o radu a inspiraci s ryzím záměrem, ne jako oběť, ale jako zodpovědný spolustvořitel.

Zapojte do svých ranních modliteb zvyk stanovit svůj záměr a požádat o radu jakýmkoliv způsobem. Pak otevřete své srdce i mysl, aby se k vám ve formě intuice a inspirace dostalo to, oč jste žádali. Následujte toto vedení bez váhání. Toto je proud toho nejvyššího řádu. Důvěřujte svým intuitivním vibracím a jednejte podle nich!

Kruh se uzavírá

Jednou z nejlepších utvrzujících zkušeností, jakou můžeme zažít, je stát se nástrojem služby ostatním, hlavně tehdy, když se před námi taková příležitost objeví náhle. Láska plynoucí k nám je darem od Boha a tento dar roste, když mu beze strachu a bez váhání dovolíme procházet námi dál. Je to jedna z nejvyšších forem plynutí, do jaké se můžeme dostat.

Moje dcera Sonia (má stejné jméno jako já, moje matka a dlouhá řada Sonií před námi) a její kamarádka Mary právě dokončovaly vysokou školu, do konce zbývalo pár týdnů. Byly pod velkým tlakem. Nejenže před sebou měly státnice a musely dokončit své diplomové práce, čekalo je také dlouhé a smutné loučení s nejdražšími přáteli. To jim jen dodávalo na psychickém i fyzickém přetížení. Navíc se musely postavit otázce, která číhala skryta v jejich myslích – co budou dál dělat se svými životy. A to prohlubovalo jejich nervozitu.

Pracovní trh byl v nejhorším stavu za posledních padesát let. Podpora rodičů, které si jako studentky užívaly, měla brzy skončit s tím, jak vykročí do světa. Zdálo se, že jejich bezstarostná budoucnost se najednou smrškla do klaustrofobního „to nestačí“, a to je děsilo. Nebylo dost času studovat, nebylo dost času rozloučit se s přáteli, nebylo dost inspirace a originálních nápadů na dopsání závěrečných prací a také nebylo dost peněz i práce, která by je uživila po skončení studia. Oběma připadal život strašně složitý a cítily se jím ochromené.

Během jednoho obzvlášť napjatého večera popadla dvojici rebelská nálada. Rozhodly se odložit své povinnosti a zajít si na skleničku a bur-



○ autorce

Sonia Choquette je světově proslulá spisovatelka, vypravěčka, energetická léčitelka a duchovní učitelka. Je mezinárodně vyhledávaná pro své rady, moudrost a schopnost uzdravovat duši. Je autorkou několika velice úspěšných knih včetně bestselleru New York Times *Odpověď je prostá... Milujte sami sebe, žijte svým Duchem!*, *Vaši duchovní společníci: Napojte se na svůj božský podpůrný systém*, *Důvěřujte svým vibracím: Tajné nástroje pro život se šestým smyslem* a *Ponaučení duše a poslání duše: Nejjednodušší cesta k dosažení duchovního míru a pocitu osobního naplnění*. Je také autorkou řady audio programů a vykládacích karet. Sonia navštěvovala univerzitu v Denveru a Sorbonnu v Paříži. Má titul PhD. z metafyziky z American Institute of Holistic Theology. Bydlí s rodinou v Chicagu.

Webové stránky: www.soniachoquette.com

„Sonia Choquette je talentovaná a skvělá učitelka, která vám ukáže, jak se lehce, a přesto silně napojit na svou intuici. V této knize zjistíte, po čem vaše duše skutečně volá, a to vás nakonec dovede k inspirované budoucnosti.“

Arielle Ford, autorka bestselleru *Tajemství spřízněných duší*

SÍLA VAŠEHO DUCHA

Přidejte se k autorce bestsellerů a mezinárodně uznávané učitelce a intuitivní průvodkyni Sonie Choquette, která vám odhalí jednoduchý plán čítající pouhé čtyři kroky, ale vedoucí k životní proměně. V této revidované a rozšířené verzi její knihy *The Power of Your Spirit*, v níž čerpá ze svých pětatřicetiletých zkušeností s pomáháním ostatním, aby objevili své pravé Já a smysl svého života, Sonia nabízí hlubokou, a přesto přístupnou moudrost těm, kdo chtějí překročit omezení existence řízené egem a chtějí zažít radost a naplnění intuitivně vedeného, Duchem řízeného života.

Knihla obsahuje ještě zajímavější a silnější příběhy osobní proměny ze Soniina života i praxe než původní verze a vede lidi ve všech fázích spirituální cesty k přímému napojení se na vlastní intuici. Sonia také přidává různá cvičení a každodenní rituály – včetně dechových cvičení, vizualizace, zapisování do deníku a postupného zevrubného návodu na sestavení osobního oltáře – abychom mohli intuici postavit ke kormidlu naší duchovní pouti a do středu našeho každodenního života.

Ať už s napojováním se na svou intuici teprve začínáte, nebo s ní již plynete, kniha *Síla vašeho Ducha* nabízí nepřeborné množství inspirace, která vám umožní lépe se věnovat svému vnitřnímu Duchu, svému pravému Já a žít naplňujícím a soucitným životem beze strachu.

Sonia Choquette je světově proslulá spisovatelka, vypravěčka, energetická léčitelka a duchovní učitelka. Je mezinárodně vyhledávaná pro své rady, moudrost a schopnost uzdravovat duši. Je mimo jiné autorkou bestselleru *Answer Is Simple* a také různých audio programů a vykládacích karet. Sonia navštěvovala univerzitu v Denveru a Sorbonnu v Paříži. Má titul PhD. z metafyziky z American Institute of Holistic Theology. Bydlí s rodinou v Chicagu.

