

Bärbel Mohr

# Cvičebnice k objednávkám z vesmíru

Přímé spojení nahoru



## Upozornění

Cvičení v této knize jsou většinou velmi prostá a jednoduchá, jsou ale určena lidem, kteří se těší normálnímu psychickému zdraví. Psychicky nemocní by je měli provádět za přítomnosti svého terapeuta, protože mnohá cvičení mohou uvolnit vnitřní síly a pocity, k nimž potřebuje nemocný profesionální doprovod a možnost zpětné vazby.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou krátkých citací nebo odkazů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

© Bärbel Mohr, 2010

Copyright © Omega-Verlag 2006

Translated © Mgr. Martina Konečná

© isifa/Gettyimages

© Nakladatelství ANAG, 2010

ISBN 978-80-7263-599-3



# Obsah

Úvod  
str. 7

1. Jak uvnitř, tak i navenek  
str. 9

2. Kdy to funguje obzvlášť dobře  
str. 13

3. Kdy to funguje obzvlášť špatně  
str. 21

Cvičení na jednotlivá témata  
str. 23

4. Nevědomé vzory a stará přesvědčení  
str. 24

5. Energie následuje pozornost  
str. 29

6. Naladit si nově vnitřní filtry a staré pocity  
str. 32

7. Posilujeme to, co pozorujeme  
str. 36
8. Transformační deník  
str. 39
9. Sebeláska  
str. 47
10. Myšlenky plné světla  
str. 51
11. Důvěra  
str. 55
12. Kreativita a bezprostřednost  
str. 59
13. Strach, tlak, stres  
str. 62
14. Energetické dráhy v těle  
str. 67
15. Správný tón a správný okamžik  
str. 68
16. Bližší se seznámit se svým nitrem  
str. 69
17. Stanovit si v životě vyšší přání a cíle  
str. 71

18. Aktivace vesmírné inteligence v nás  
str. 76
19. Objednávání pro pokročilé  
str. 87
20. Objednávka za objednávkou  
str. 90
21. Bonus 1: Nastolit si pozitivní postoj k penězům  
str. 94
22. Bonus 2: Naučit se snášet štěstí  
str. 103
23. Bonus 3: Koruna moudrosti  
str. 110
24. Tři kreativní zážitky čtenářů, kteří si objednávali  
str. 116
25. Dodatek  
str. 119
26. O autorce  
str. 122



## Úvod

*Cvičení v této knize pomáhají lépe dokazovat teorie jiných mých knih o „objednávkách z vesmíru“, neboť jediné přečtení ještě samo o sobě většinou nepřinese tu obrovskou vytouženou změnu, kterou si člověk často přeje.*

*Cvičení jsou rozmanitě utvářena a začínají v různých rovinách. Samozřejmě je nemusíš dělat všechna najednou, to by bylo stresující a kontraproduktivní. Výběr slouží spíše k tomu, aby sis vybral to, co tě oslovuje nyní, a prostě někde začal. Když se dostaví první změny, můžeš pozvolna začít uvažovat, jakým cvičením bys asi chtěl pokračovat.*

*Mnohá cvičení stačí provést jedenkrát, jiná denně. Některá podporují především sílu ducha, jiná rozvíjejí citění, další se zase týkají starých zvyků a vzorů chování (automatické trvalé objednávky ☺), které by chtěl člověk změnit. Každý si tu určitě něco najde.*

*Pro nováčky, kteří mé knihy ještě příliš neznají, jsem místy vložila poznámky pod čarou. Týkají se věcí, o nichž jsem již psala, a jsou pro porozumění důležité. Kdo si na probíraná témata ještě vzpomíná, může je prostě přeskocit a pokračovat dál.*

*Hodně radosti při hravém cvičení a dobré „přímé spojení nahoru“ vám přeje*

Vaše Bärbel

*der Spiegelneuronen*. (Proč cítím, co cítíš ty: Intuitivní komunikace a tajemství zrcadlových neuronů.)

„Prožíváme formou spontánní vnitřní simulace to, co cítí jiní,“ píše Joachim Bauer. Krátce řečeno, badatelé objevili tzv. „zrcadlové neurony“ v mozku. Cokoliv někdo dělá nebo cítí, vede k tomu, že se v jeho mozku aktivují určité neurony. Stejně tak se „zrcadlové neurony“ aktivují v pozorovateli, jenž stojí proti této osobě. To znamená, že simulují, co v tom druhém probíhá. K tomu stačí, když pozorovatel vnímá jenom nevědomě a koutkem oka fragmenty pohybů, mimiku nebo tón hlasu druhého. Intuitivní vnímání druhých lidí je tedy z aktuálního vědeckého pohledu chápáno jako vnímání simulujících aktivit „zrcadlových neuronů“.

Kdo by se tím chtěl zabývat podrobněji, mohu mu knihu Joachima Bauera vřele doporučit. Je obecně srozumitelná a připouští mnohé z myšlenek o intuici, které staré tradice, učení moudrosti a také mnoho mentálních trenérů vyslovují už desítky let.

Samozřejmě stále ještě existuje mnoho rozdílů. My, „stoupenci alternativního myšlení“, jsme přesvědčeni o existenci vesmírného prostoru, zatímco konvenční věda nikoliv. Od nástupu kvantové fyziky se v tomto bodě i názory vědců velmi rozcházejí.

Zajímavým dokumentem na toto téma je film *What the bleep do we know* (Co my jen víme).<sup>\*)</sup> Je sestaven z rozhovorů se 14 americkými vědci – kvantovými fyziky, výzkumníky mozku, biochemiky, lékaři, psychology, kteří jsou přesvědčeni, že jsme spolutvůrci naší reality, že žijeme ve vesmíru, jehož součástí jsme nakonec i my sami, a že akt pozorování je již tvůrčím aktem.

Také biochemik a neurolog dr. Joseph Dispenza podává zprávu o „vnitřních simulacích“. Zmiňuje se ovšem o jiném aspektu. Ve filmu

---

<sup>\*)</sup> Kdo ten film nezná: Podívejte se někdy na internetu na [www.whatthebleep.cz](http://www.whatthebleep.cz) – zajímavé!



## 2

# Kdy to funguje obzvlášť dobře

### **Objednávky z vesmíru fungují obzvlášť dobře, když...**

- ... jsem člověk, který sebe sama miluje, a jsem přesvědčený o tom, že si „to“ zasloužím,
- ... svou pozornost v každodenním životě zaměřuji převážně na pozitivní věci a jsem vděčný člověk,
- ... znám přesně svá přání a cíle a dokážu je jasně vyjádřit,
- ... umím objednávky odeslat bez přílišného přemýšlení, s pocitem lehkosti, hravosti a se samozřejmostí očekávám splnění objednávek,
- ... si něco objednávám téměř bezdůvodně nebo z čisté radosti z bytí,
- ... se jiní lidé v mé přítomnosti cítí uvolněně a příjemně a mohou být zcela sami sebou,
- ... je mým základním přesvědčením, že to život se mnou myslí dobře,
- ... rád žiju,
- ... se u mě častěji dostávají momenty, v nichž se cítím plně spojený s přírodou a všemi živými bytostmi,
- ... jiným lidem nezávidím, že k nim věci přicházejí rychleji než ke mně nebo že mají víc než já,
- ... dokážu kreativně a spontánně zacházet s náhle přicházejícími nápady (je slyšet volání posla dodávky),
- ... si pravidelně a každý den dopřeji chvilky klidu a čas na uvolnění, dbám na signály svého těla, ducha a duše, když potřebuji ticho a klid,

- ... mám pozitivní sociální vztahy, což zvyšuje mou energii,
- ... vykonávám povolání, které mi přináší radost – to mou energii ne-smírně zvyšuje,
- ... často používám své jemné vnímání ve všech oblastech života a mám z toho radost,
- ... se vnímám jako spoluvůrce reality a při nepříjemnostech se vždycky ptám:
  - jaký můj vnitřní postoj určitou situaci vyvolal,
  - zda existuje něco, co můžu pro zlepšení situace udělat nebo změnit ve svém nitru,
- ... se s radostí věnuji rozvoji své osobnosti a vnitřním „úklidovým pracím“ a pravidelně to praktikuji,
- ... si dovolím snít také o svých největších přáních a vizích a rozhodně je považuji za uskutečnitelné,
- ... jsem přesvědčený, že pro každého člověka je možný šťastný a úspěšný život, a já s ničím nezkaleným optimismem pokračuji ve své cestě, abych toto ve vlastním životě uskutečňoval.

Je důležité porozumět tomu, že **„objednávat si z vesmíru“** znamená působit ze svého nitra na vnější okolnosti a že to **není schopnost, kterou by se člověk teprve musel naučit, nýbrž je to jeho vrozená vlastnost.** To znamená, že se v žádném případě nemůžeme vyvarovat toho, abychom svým vnitřním postojem neovlivňovali vnější okolnosti. Od objevu „zrcadlových neuronů“ tady už ani neexistuje nic, o čem by se mělo diskutovat. Je to fakt. Spiritualita a věda každopádně nejsou zajedno v tom, kam až toto ovlivňování zasahuje.

Říká se, že 90 procent našeho chování jsou tzv. „automatismy“. Automaticky chodíme, většina našich pohybů je automatická, samo řízení a řízení při jízdě autem probíhá po několika hodinách jízdy

automaticky. Pravděpodobně jsou mnohé naše úvahy právě tak automatické. Údajně nám projde hlavou 50 000 myšlenek denně. Kolik z nich si uvědomuješ? O kolika z nich jsi vědomě rozhodoval a kolik z nich se ti neustále automaticky vynořuje a opakuje? Máš každý den úplně nové překvapující pocity, nebo je možná většina plynoucích pocitů automatická a tvůj základní životní pocit je dnes podobný, jako byl včera nebo minulý týden? To vše má tvůrčí sílu. Utváří se tím naše vnější okolí.

Mé vnitřní stavy a automatismy jsou také spoluodpovědné za to, jak se ke mně chová můj protějšek. Je jedno, jak přátelsky se usmívám, v tom druhém sedí podezřívavé „zrcadlové neurony“, které vždycky říkají pravdu. Přinejmenším převážně. Badatelům je už jasné i to, že mé „zrcadlové neurony překládají“ signály mého protějšku na základě mých vlastních zkušeností a myšlenkových zabarvení. Pocity a jednání toho druhého jsou tedy ve mně sice simulovány, ovšem skrze mé osobní nastavení lehce zamlženy.

V podstatě to zná každý. Když je mé sebevědomí z nějakého aktuálního podnětu momentálně na dně, reaguji všeobecně přecitlivěle a vykládám si všechno proti sobě, i když to tak nebylo vůbec míněno. Právě tak cítíme, že tomu druhému něco přelétlo přes nos, když on nebo ona reaguje přecitlivěle. Naproti tomu zamilovaný člověk je obklopený samými milými lidmi, na jedné straně proto, že své okolí nakazí okouzlující lehkostí, a na straně druhé proto, že všechno negativní odfiltroval a vůbec je nevnímá.

„Jak se do lesa volá, tak se z něho ozývá,“ říkávala už moje babička. I ona věděla, že já sama jsem zodpovědná za to, jak na mě moji bližní reaguji. Slova přitom mají jenom sedmiprocentní vliv. Nejvíce na toto téma je asi citována studie Alberta Merhabiana: 55 procent připisuje řeči těla a 38 procent tónu hlasu.

Existuje ročenka klubu Carriere. Každý rok se v ní dělají rozhovory s 500 úspěšnými osobnostmi ze všech oblastí. Z odpovědí se zpracovávají statistiky, které jsou v knize rovněž uvedeny. Vysoké procento dotazovaných udává, že pro jejich úspěch je důležité dbát na pocit v břiše. Obstat si informace o trendech, způsobech, vývoji, šancích, rizikách atd. je jedna věc, ale při takové rozmanitosti informací rozhoduje u mnohých nakonec břicho.

Lze se tam také dočíst, že úspěch nezávisí ani tolik na vzdělání, odborných znalostech, zvláštních schopnostech a sociálním prostředí, z něhož člověk vzešel, nebo na startovním kapitálu, jak se mnozí domnívají.

Z předmluvy ročenky roku 2005: „Už od svého pracovního života neočekáváte příliš mnoho? Žasnete nad kariérou lidí, kteří vlastně začali hodně pozdě, kteří neměli dostatek vědomostí a byli známí jako hloupí žáci? Lidé bez kapitálu, bez vztahů a bez štěstí tedy sotva mohli doufat, že uspějí, když začínali uskutečňovat svůj sen, a přesto to dokázali. Jsou oporami společnosti a přispívají ke všeobecnému blahu něčím cenným.“

V jednání s druhým člověkem jsou často důležité především sociální a psychologické faktory. To je vlastně také jasné. Zda na mě a na má přání budou reagovat pronajimatel, zákazník, dodavatel, šéf, zaměstnanci, mí přátelé, rodina atd. pozitivně, závisí na mých sociálních schopnostech a na tom, jak to vypadá v mém nitru, které se opět zrcadlí v druhých lidech.

Pokud bych ráda změnila způsob, jakým na mě ostatní reagují, potom mi moje vnitřní úklidové práce přinesou větší užitek než například trénink rétoriky. Od okamžiku, kdy začnu vyzařovat sebelásku místo sebeodmítání (přes 93 procent tón hlasu, řeč těla, mimika), začnou na mě lidé reagovat úplně jinak.

Můj vnitřní postoj ovlivňuje kvalitu mých vztahů s ostatními a tím i to, jak na mě reagují, co mi rádi nabídnou a co ne. Moje nitro tak rozhoduje o tom, jak na mě reagují potenciální pronajimatelé, šéfové, kolegové, zákazníci, partner atd. Příčina stagnace nebo neúspěchu spočívá jen zřídka v tom, že prostě nepotkám ty správné lidi. Mé nitro může udělat ze všech lidí pro mě ty správné nebo ty špatné.

To jsou fakta, která nemohou popřít ani skeptikové.<sup>7)</sup> Maximum je stav, kdy jsem vnitřně „jedno s vesmírem“, uvnitř i navenek „splývám v tanci se svým vesmírným Já“, působícím skrze mě. „Kdo dosáhl mistrovství a nachází se ve stavu, který je prostý jakéhokoliv očekávání, jeho ego je klidné a akceptující, a je ponořený do života, ten už nemůže minout žádný vnější cíl,“ píše Eugen Herrigel v knize *Zen in der Kunst des Bogenschießens* (Zen v umění lukostřelby). A když se mé „vesmírné Já“ plně rozvíjí v mém pozemském těle, potom dosáhla moje tvůrčí síla svého maxima.

Zde se ovšem názory rozcházejí, protože v kruzích skeptiků takové „vesmírné Já“ prostě neexistuje. Musíš se sám za sebe rozhodnout, co považuješ za pravdivé nebo bys to přinejmenším rád vyzkoušel. Možná znáš stavy, ve kterých zapomínáš na čas a prostor, a jsi plně ponořený do činnosti, kterou právě děláš. Možná také víš, že v takovém stavu přicházejí myšlenky a inspirace, jichž by ses ty sám nikdy nenadál. Nebo když někdy dokážeš věci řídit takovým způsobem, že všechno do sebe navzájem překvapivě zapadá mnohem lépe, než bys vůbec tušil, když se najednou začnou dít pozoruhodné náhody, které optimalizují průběh věcí, když vesmír pilně dodává, co si přeješ, a ty sám se cítíš plně v souladu s energií života.

---

<sup>7)</sup> Kniha *Mohr-Method*e se detailně zabývá těmito silami a mechanismy podvědomí, které jsem zde jenom docela krátce zmínila. Ti, kdo už se vyznají v zacházení s duchovními silami, ji přirozeně nepotřebují.

Eugen Herrigel (filozof z 50. let) píše ve výše zmíněné publikaci: „Když lukostřelec po letech usilování o úplnost nakonec na všechno známé usilování zapomene, takže se střela může uvolnit bez jakéhokoliv záměru, jako sníh, který sklouzává dolů z bambusového listu, potom objevil tajemství umění bez umění lukostřelby, zenu, tajemství života.“

Eugen Herrigel byl profesorem filozofie v Heidelbergu a v Japonsku a učil se po mnoho let umění lukostřelby u jednoho zenového mistra, který byl dokonce schopen šíp svým lukem poslat ve tmě přesně do cíle a druhým šípem ten první ještě navíc rozštěpit. Mistr užaslému žákovi opakovaně vysvětloval, že umění spočívá v tom nestřílet sám, nýbrž „to“ nechat uskutečňovat skrze vlastní tělo.

I v našem okolí bydlí jeden takový střelec. Sdělil mi, že pro zjednodušení často při střelení napůl zavírá oči. Potom „to“ nejlépe trefí.

A přesně v tom také spočívá nejdokonalejší způsob objednávání. Jak už bylo řečeno, v zásadě se jedná o vrozenou lidskou schopnost, která se stará o to, aby se vnitřní duchovní postoj manifestoval ve vnějším světě jako v zrcadle, takže se všechny naše myšlenky, ať už vědomé nebo nevědomé, stávají objednávkami. Objednavatel–profesionál si je toho vědom a také ví, že největších úspěchů dosáhne tehdy, když stejně jako zenový lukostřelec může skrze sebe nechat působit ono „to“ a tím může dosáhnout ještě daleko více než jenom ovlivnit nálady a reakce svých bližních.

Že se dnes už nejedná jenom o umění pro geniální jednotlivce, nýbrž o dosažitelný cíl pro každého člověka, naznačuje také novozélandský duchovní učitel Clif Sanderson. Je „lécitelem z povolání“, ale s tím, že mu tak říkají, souhlasí jenom tehdy, když souhlasíme s jeho prohlášením, že každý člověk je léčitel. „Kdo žije, je automaticky léčitel,“ říká Clif. Všechno, co člověk potřebuje k výkonu tohoto povolání, je jeho záměr pomoci druhému a uznání skutečnosti, že neléčí člověk sám, nýbrž že „to“ působí skrze něj.

Tady se opět vracíme k tématu. Clif své léčitelské metodě říká „hluboké uvolnění polí“. Všechno, co dělá, je, že formuluje záměr. Například takový, že by rád svému klientovi posloužil a „nakazil“ ho zdravím. Poté se Clif v myšlenkách uvolní do „pole jednoty“ (vesmír, bůh atd.) a zůstává se svou pozorností zcela v sobě a u záměru. Přitom je co nejhloběji spojený s tímto polem jednoty.

Nemoci a špatné nálady mohou nakazit. Ale spojení s energií vesmíru nakazí přece také! Když u mě sedí člověk plně napojený na „vesmírného ducha“ a úmyslně se mě dotýká, aby mě tím rovněž nakazil, potom to může moje sebeléčivé síly aktivovat tak, že se nemoc rozpustí.

Clif to dokázal po celém světě již mnohokrát. Působil mimo jiné 5 let v dětských nemocnicích v Černobyli. Léčil tam děti svou metodou „hlubokého uvolnění polí“. Ruské ministerstvo zdravotnictví jej za jeho zásluhy vyznamenalo Gulperinovou cenou za výkony ve službách lékařské vědy.

Když Clif přišel do první nemocnice, umíralo tam na následky havárie reaktoru v Černobyli 12 až 15 dětí týdně. Jen po několika jeho ošetřeních se úmrtnost snížila na 3 děti týdně! Navíc sám neutrpěl žádné poškození, a ani si neodnesl to nejmenší ozáření, přestože žil v oblasti 5 let a přijímal tam kontaminované jídlo.<sup>7)</sup>

Navzdory jeho úspěchům není ani tato léčitelská metoda nic jiného než rezonanční fenomén. Přenést silný potenciál vesmírného ducha a pole jednoty na napjatého, úzkostlivého a nazlobeného nebo silně skeptického pacienta je sotva možné. Své vlastní zodpovědnosti se tedy nevyhneme ani tehdy, když půjdeme za tím nejlepším léčitelem na světě. Náš vnitřní postoj rozhoduje také o tom, zda dary života a vesmírného ducha vůbec dokážeme přijmout.

---

<sup>7)</sup> Více o Clifovi můžete najít na stránkách [www.intention-in-action.com](http://www.intention-in-action.com).

V zásadě v sobě každý může najít takové místo ticha a jeho léčivou sílu přenášet i na ostatní. Například matky si to mohou snadno vyzkoušet: Když je jejich dítě nemocné nebo špatně spí, mohou v dětském pokoji provádět cvičení „qi-gong“ nebo meditovat a toto silné místo ticha v sobě najdou tak, že nedělají nic jiného, než že pozorují svůj proudící dech a soustřeďují se na lásku ve svém srdci. Nebo si vymyslí nějakou vlastní meditaci. Čím hlouběji se při tom dokážou uvolnit, tím klidněji bude jejich dítě v noci spát.



všechno si museli tvrdě vybojovat“, a můžeš na stejné vlně pokračovat dál a bojovat, bojovat, bojovat.

Protože se filtry nastavují podle toho, na co opakovaně zaměřuješ svou pozornost, platí stejná cvičení jak pro téma „zaměřovat pozornost na pozitivní“, tak i pro téma „naladit si takové filtry, jaké si přeji“.

### ❖ **Cvičení A:**

Když jde o řešení problémů (například objet strom na široké sjezdovce), promysli si svůj postup, zvaž možná rizika a potom zaměř svou pozornost na to, jak si zážitek přeješ prožít. Můžeš si to i zapsat nebo si vymyslet skeč.

### ❖ **Cvičení B:**

Pokud by sis chtěl svůj vnitřní filtr nastavit nově, cvič se ve vděčnosti a ocenění malých věcí života. Představuj si, že jsi nový čínský císař. Daří se ti ještě lépe než tomu starému. Raduj se z toho. A také ze svých možností. Udělej nový zvyk a nový vzor spočívající v tom, že budeš všude kolem sebe vnímat krásu. Můžeš si také každý večer napsat seznam „malých krás a radostí“.

### ❖ **Cvičení C:**

Neustále od života očekávej to nejlepší. Když to nepřichází nebo trvá dlouho, nebyl jsi dobře naladěný po celou dobu. Kromě toho si pak nesmíš dělat žádné výčitky kvůli tomu, že ses obával, že toho dobrého budeš mít méně. Je báječný pocit vědět, že člověk udělal to nejlepší, co bylo v jeho silách. Oproti tomu je hluboce nepřijemné domnívat se, že věci neprobíhaly tak dobře možná proto, že člověk sám promeškal možnost dát svému životu opravdovou šanci.

Také postoje očekávání mají nesmírnou sílu. Ale o tom je už dost napsáno v jiných mých knihách. (Pokud jsi je nečetl, podívej se na

„Objednávat si z vesmíru“ není nic jiného nežli si uvědomit: „Jak uvnitř, tak vně,“ nebo „Vnější svět je zrcadlem našeho nitra,“ připomíná Bärbel Mohr hned na začátku této knihy. To znamená, že úspěchy v objednávání závisí především na vnitřním postoji objedávajícího. Nevhodné podvědomé vzory chování a přesvědčení z raného dětství se často postarají o „automatické trvalé objednávky“, které přinášejí pravý opak toho, co si přejeme.

Autorka zde nabízí nespočet hravých cvičení, která pomáhají rozpoznat vnitřní blokády, překonat je a vybudovat si „trvalé spojení nahoru“. Dále v knize najdete rozhodující pokyny pro pokročilé objednavatele, „bonus“ na objednávky peněz, stejně jako mnoho dalších podnětů, abyste v sobě probudili vesmírnou inteligenci.

Celou knihu provázejí bleskovky od Bärbel – esenciální cvičení, která mohou být prováděna kdekoliv během několika málo vteřin.



ISBN 978-80-7263-599-3



9 788072 635993

**ANAG**  
ANDRAGOGOS  
AGENCY