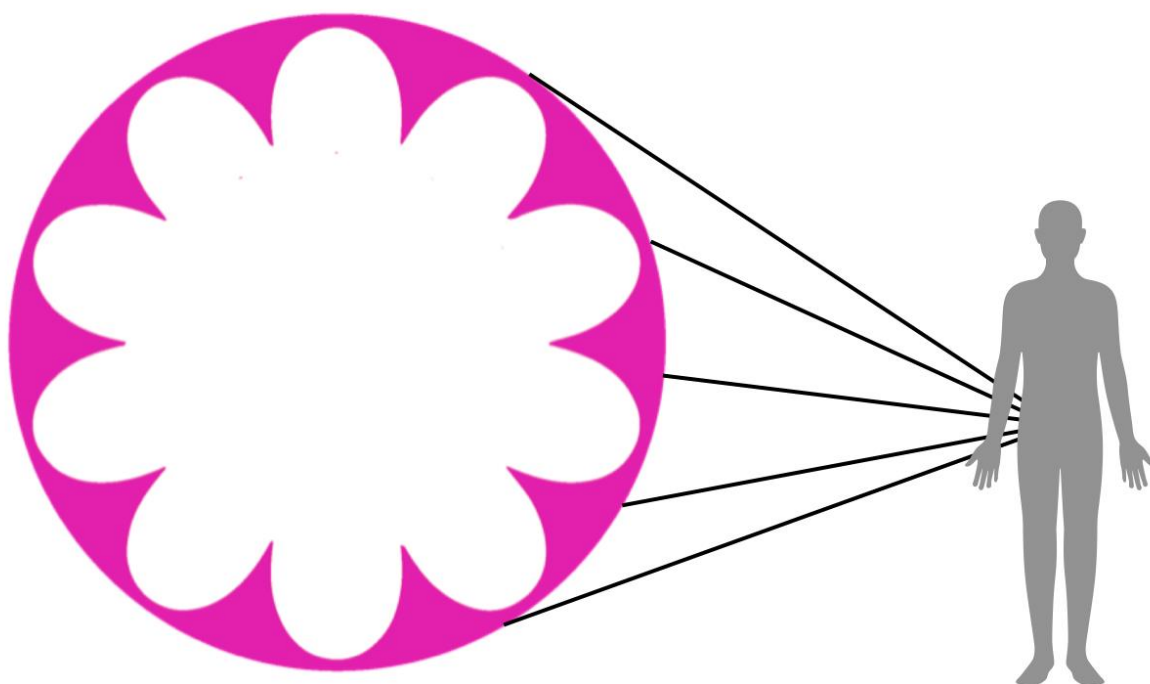


KURZ Myšlenkový DETOX

MODUL 3

3 TAJEMSTVÍ - 3 VNITŘNÍ PRINCIPY CELISTVOSTI



1. TAJEMSTVÍ - ODPUŠTĚNÍ

Odpuštění

Původně jsem chtěla k této lekci natočit jen video, ale protože tato lekce je velmi stěžejní a také jsem si uvědomila, že mnoho informací jsem vám ve videu vlastně neřekla. Proto jsem se rozhodla vám tuto lekci opravdu ze srdce rozpracovat, aby vám byla, co největším přínosem.

Jen ten, kdo se odhodlá odpustit je skutečně odvážný.

Nemusíte přesně vědět, jak odpouštět. Důležité je vědět, že jste ochotni odpustit a vesmír se už sám postará o vše ostatní.

Zdálo by se, že odpuštění je "**jednoduchá**" záležitost, nemám pravdu? Avšak mnoho z vás si myslí, že odpustit někomu nic neznamena a nemá žádný účinek.



To je jeden z největších omylů, kterého se můžete dopustit. Protože je to právě obráceně.

Odpuštění možná pro mnoho z vás představuje velmi obtížnou oblast. Kdokoliv kdo má problém milovat sebe sama, v této oblasti odpuštění uvízl. Odpuštění vám otevírá vaše srdce ke svobodné mysli a sebelásce.

Co se Vám vybaví, když nyní zde vidíte slovo ODPUŠTĚNÍ?

MODUL 3 - 3 TAJEMSTVÍ - 3 VNITŘNÍ PRINCIPY CELISTVOSTI - ODPUŠTĚNÍ

Třeba nemůžete zapomenout na člověka, který vám ublížil, a říkáte si, že mu nikdy neodpustíte?

Je možné, že léta v sobě nosíte zášť, křivdu, hněv. Jako bych vás nyní slyšela mluvit něco v tom smyslu: „Vůbec nevíte, jak těžce mi ublížil nebo nemáte vůbec ponětí o tom, co mi udělal, to je naprosto neodpustitelné!“

Pokud nemáte ochotu odpustit nebo jak si možná myslíte, že je to neodpustitelné, tak v první řadě ubližujete sami sobě. Možná je pravda, že ti kteří vám ublížili, se nezachovali dobře, nicméně už to skončilo.

Co vás drží v minulosti?

Budoucnost vytváříte pouze v přítomnosti. Jestliže odmítáte odpustit, lpíte na minulosti a nemůžete tak tvořit v přítomnosti.

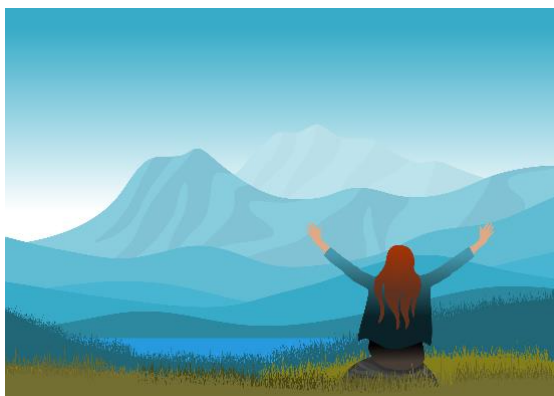
Odpuštění je veliký dar. Nejen že se vysvobodíte z minulosti, ale navíc procítíte svobodu. Proto je dobré odpustit. Odpustit všem a všechno. Odpustit také sobě. Dokud sobě a všem ostatním neodpustíme, nemůžeme se skutečně "hnout z místa" ve vašem životě, protože vás "to vše neodpuštěné" drží tam, kde jsme. Nedovolí vám to rozběhnout ani uvést věci do pohybu, dokud v sobě máme ještě cokoliv, co zbývá odpustit.

Nikdy se nezbavíte hořkosti, dokud se vám hlavou honí nesmiřitelné myšlenky.

Když se zamyslíme, že každý v určitém okamžiku činíme to nejlepší, co dokážeme, je to pak skutečná duchovní lekce.

Nechci nikoho omlouvat a netvrdím, že chování, které nyní popíšu je přijatelné, ale z vlastní zkušenosti vím, že ten kdo v dětství zažil krutosti, pak on sám v dospělosti je krutý, tzn., čím větší bylo násilí, tím větší má vlastní vnitřní bolest a tím více má tendenci rozdávat rány. Nicméně pro váš osobní růst byste si měli být jejich vnitřní bolesti vědomi.

Odpusťte vaši domnělou bezmoc a uvolněte se od role oběti. Začněte vnímat svou skutečnou sílu a neomezené možnosti.



MODUL 3 - 3 TAJEMSTVÍ - 3 VNITŘNÍ PRINCIPY CELISTVOSTI - ODPUŠTĚNÍ

Odpusťte Sami Sobě jako hlavní a první věc, kterou je potřeba učinit. Neschopnost odpustit vás drží na místě, jako byste byli uvázaní kabely. Jako byste se nemohli hnout, ač vynakládáte obrovské úsilí a snahu a čas. Nelze to. **Nedokážete se pohnout z místa, dokud sobě a všem, které znáte, neodpustíte.**

Není potřeba, abyste za lidmi, kterým chcete odpustit, chodili osobně (samozřejmě můžete, ale nemusíte.) Co je důležité, je to, že odpuštění se děje ve vašem srdci. Odpuštění zřídka kdy patří někomu jinému nežli vám. Člověk, kterému potřebujete odpustit, může klidně být i mnoho let po smrti.

Mám pro vás tip, zkuste následující cvičení:

- **1 - odpusťte sami sobě**
- **2 - odpusťte svojí mamince**
- **3 - odpusťte svému tatínkovi**
- **4 - odpusťte své celé rodině**
- **5 - odpusťte svému partnerovi v životě, ideálně všem partnerům, které jste měli**
- **6 - odpusťte své škole a vše čemu jste tam byli vystaveni, jako např. šikaně nebo pohrdání učitelů**
- **7 - odpusťte vše negativní, co jste zažili ve své práci ze strany šéfů i spolupracovníků**
- **8 - odpusťte svým kamarádům a přátelům**
- **9 - odpusťte sami sobě všechny chyby v procesu vašeho učení**
- **10 - odpusťte sami sobě a všem, které znáte i neznáte, všechno co se stalo v minulosti**

Jakmile to učiníte. Nahlas. V duchu. Ve formě meditace. Ve formě soustředění. Pokud rádi píšete, tak si to vypište a klidně se rozepište. (v příloženém pracovním sešitě si to můžete vyplnit)

Až budete mít vše hotové, co myslíte, že se stane?

MODUL 3 - 3 TAJEMSTVÍ - 3 VNITŘNÍ PRINCIPY CELISTVOSTI - ODPUŠTĚNÍ

Stane se něco skvělého - pocítíte obrovské uvolnění, odpoutání a svobodu. Najednou, se všechny ty kabely, provazy a lana od vás odtrhnou a umožní vám vyjít směrem, po kterém toužíte.

Najednou se dají události do pohybu. Najednou budete moc vidět to, co jste dříve nemohli vidět.

A je to proto, že jste vykročili správným směrem. Proto, že jste konečně odbrzdili vaše kormidlo života.

Věnujte se odpuštění několikrát. Připomeňte si to několikrát v měsíci. Opakujte. Budou vyplouvat další a další křivdy a události, na které si najednou nevzpomenete. Je to jako vrstvu po vrstvě loupat cibuli a odkrývat další a další vrstvy.

Dopřejte si plné odkrytí až k jádru a prvotní příčině. A pak odpusťte sobě.

A tím jste pro svou celistvost udělali základní a hlavní kus práce.

Odpoutali jste se od toho, co se skutečně stalo, co se domněle stalo. Od toho, co jste si způsobili sami. Od toho, co vám způsobili druhí. Odpuštěním se uvolníte od těchto "připojení" a začnete měnit svůj život možným pohybem ve směru vašich tužeb a přání.

Podařilo se vám vše a všechno odpustit? Pokud ano, jste nyní svobodní a můžete tvořit cokoliv, co chcete, protože máte možnost svobodné volby.

