

Stephanie JT Russell

# VIERA V NÁS

## DUCHOVNÉ MÚDROSTI PRE ŽENY

Singapore, 2002

Venovanie:

Pre moju mamu, Elizabeth, ktorá napísala túto knihu vo chvíli, keď mi dala život.

## ÚVOD

Lahko odetá v šatách zhotovených z kusov hnedej jelenice a nadnášaná párom mäkkých mokasín na nohách. Bola som rovnako slobodná ako vietor, ktorý strapatil moje vlasy a o nič menej čulá ako skáčuca srnka. Toto bolo pýchou mojej mamy – moja nespútaná voľnosť a prekypujúci elán. učila ma neobávať sa ničoho okrem toho, že raz vstúpim do života druhých ľudí.

-Zitkala-Sa, „Dojmy indiánskeho detstva, „ 1900

Každá žena sa narodí ako veriaca. Prichádzame na tento svet stelesňujúc čistý a ničím nefalšovaný výraz nového života. A sme prirodzene spútané schopnosťou radovať sa z duchovnej existencie na zemi, existencie, ktorá deklaruje jedinečný osud každej z nás. Keď si sa narodila, možno si so sebou priniesla víziu vlastného osudu ukrytú kdesi hlboko svojej drobnej duše. Duše, ktorá očakávala, že bude živená nehou, šťastím a absolútnou láskou.

Koľkokrát si už chcela znovu pocítiť chuť a vôňu svojich prvých dní na tomto svete? Pozri sa na malé dieťa, ktorého jedinou realitou je okamih, ktorým práve žije. Jednoduché a prosté veci odrážajú mohutné tiene jeho rýchlo sa meniaceho vnútra. Učí sa dávať a učí sa prijímať. Úprimne sa smiať a úprimne plakať, A vždy, keď sa naučí niečo nové, ono samé sa niečím novým stáva. Nesie v sebe rodiaci sa prísľub vlastného potenciálu a schopnosti horlivo veriť v duchovno, život a v seba samé.

Ty si prísľubom toho dieťaťa. Prísľubom, ktorý sa naplňa každý deň, kedy sa dvíhaš, aby si zachytila ten okamih a znovu sa stala tým, čím si. Každý deň je tvojim dňom, tvojím okamihom, tvojím dôvodom byť“ Prijmi to tak ako to je – ako dar, a nájdi svoju cestu ku šťastiu.

## ŽIVOT VYŠŠIEHO PRINCÍPU

Každá z nás vníma veci odlišne: To, čo je pre jednu ženu samozrejmosťou, je pre inú zvláštnosťou... a naopak. A predsa, všetky nás spája ten istý koreňový systém a zámer: milovať a byť milované bez ohľadu na to, ako vnímame tento svet. Tento ústredný motív je už po tisícročia hnacím motorom konania i zmýšľania celého ľudstva na zemi. Každá ľudská bytosť potrebuje byť spätá s niečím, čo nielen zahŕňa, no zároveň presahuje jej vlastnú individualitu.

Púť k vyššiemu princípu sa začína niekde v nás, v našom vnútri. Nikto ti ho nemôže dať. Nikto ťa mu nemôže naučiť. Ide o ideál odkrývajúci intímnu víziu tvojho vlastného života sa o všetkých jeho pôvabnými nedostatkami.

Stať sa plne uvedomelou ženou pre dobro vlastné, ale aj pre dobro celého sveta, si vyžaduje oporu v čomsi duchovnom. Zároveň však ide o hlboko vrodenu a prirodzenú túžbu v každej z nás. Túto túžbu manifestujú ženy nespočtým množstvom spôsobov – starostlivosťou o svojich partnerov a rodiny, nachádzaním zmysluplnej práce alebo tým, že vkladajú energiu do vecí, ktoré stelesňujú ich vlastné, hlboko zakorenené pravidlá a princípy.

Zámer je teda takýto: otvor svoje vnútro a hľadaj odpovede rezonujúce v tvojej duši až k zvonkohre tvojho vlastného srdca.

V laboratóriu života neustále odmietame dávno prekonané vzorce a postupy. Vývoj je procesom odnaúčania sa našich vlastných schém a vymýšľanie pozoruhodných experimentov v žití. Ani znovuobjavenie dávno objaveného nie je žiadnou hanbou: Každý predsa tvorí skrásľuje a kráča svojim jedinečným spôsobom.

Schopnosť počúvať nás vracia k ničím nepoškvrnenej pravde okamihu, v ktorom sa nachádzame. A o čo s väčším záujmom počúvame, o to viac, korálka po korálke, navlieka sa chvíľa po chvíli, na súvislý náhrdelník tohto okamihu.

Šťastná na žena seba preberá plnú zodpovednosť za svoju účasť v tapisérii ľudských životov. Má svoj vlastný štýl a jej nite spevňujú jej celkovú štruktúru. A je dostatočne silná na to, aby vlákna svojej existencie vpletla do nekonečného vzoru univerzálneho bytia.

Každá z nás je nevyhnutným účastníkom súčasnej reality. Stať sa človekom znamená zahĺbiť sa do všetkého, čo život ponúka – cez účasť a nie iba pozorovanie. Toto poznanie ženy už odpradáвна nepretržite vpletajú do nadčasovej stuhy spájajúcej generácie duchovným povedomím.

Čím viac starostlivosti venujeme svojej duši, o to bližšie máme k tomu, aby sme si vážili celý svoj život. Ide o nepretržitý kolobeh súladu medzi tebou, tvojim srdcom a každou neznámou vecou, na ktorú ešte natrafíš.

Straty a lúčenia nás učia vážiť si to, čo je teraz: Každý okamih je pod neustálym dohľadom našej pozornosti. Pravidlá tejto hry sú väčšinou veľmi jednoduché: Keď sa zriekneme lásky, premárnime život. A chvíľa ako taká so sebou prináša hojnosť oboch. A i keď sa v tej hre zjavíme neskoro – okamih „teraz“ je tu neustály prítomný a pripravený na to, aby sme sa ho zmocnili.

Odpustenie nás zbavuje pút minulosti a toho, čím sme si mysleli, že sme. Nenávisť je príliš veľkou záťažou pre ženu, ktorá sa chce povzniesť nad svoju bolesť k závratným výškam svojho potenciálu.

Starostlivosť je zušľachtovaná oddanosťou. Už len to, že sme sa narodili je dôkazom oddanosti života k nám. Pakt s láskou nám napomáha prekonávať samotu a porozumieť všetkému okolo nás.

Tak ako všetkému aj láske sa treba naučiť. A môžeme si ju osvojiť iba vtedy, keď vlastnú zraniteľnosť vystavíme neočakávaným udalostiam. Žena sa učí láske cez odhaľovanie skrytých hĺbok svojej vrodenej sily. Učí sa jej na príklade a učí sa jej tým, že sama povzbudzuje druhých, aby sa vydali na tú istú cestu do svojho vnútra.

Intímny, posvätný priestor je darom ženy sebe samej. Vytvor si také prostredie, ktoré oslobodí tvojho ducha a odhalí tvoj potenciál. Veď izba v sebe dokáže ukrývať oveľa viac, než iba steny a podlahu a predmety: Môže byť i prístreším tvojich snov a útočiskom tvojich modlitieb.

Skutočne silná žena sa nebojí vyhľadať azyl v prítomnosti milosrdného radcu. Nie každé bremeno je určené na to, aby ho niesla sama. Vždy, keď požiadame o pomoc, umocňujeme tak vzájomný proces budovania si vzťahu so životom samým.

Každá cesta v živote človeka je jednou z miliónov ciest, ktoré zvažuje. A cesta každej ženy sa mení spolu s ňou. Tou pravou je tá, ktorá ju neustále privádza späť k sebe samej. V jej vnútri sa ako v nádobe nachádzajú všetky otázky a odpovede, ktoré na svojej púti životom samým.

Každá cesta v živote človeka je jednou z miliónov ciest, ktoré zvažuje. A cesta každej ženy sa mení spolu s ňou. Tou pravou je tá, ktorá ju neustále privádza späť k sebe samej. V jej vnútri sa ako v nádobe nachádzajú všetky otázky a odpovede, ktoré na svojej púti životom potrebuje.

Každá ľudská bytosť potrebuje viac, než iba zrak na to, aby dokázala vnímať, čo je v živote skutočné. Žena, ktorá sa do života vkladá celou svojou bytosťou, od intuície až k rozumovému bytiu, dokáže zachytiť podstatu každého okamihu. A pokiaľ sa na živote zúčastňuje bez zbytočných predsudkov, neexistuje nič, čo by jej mohlo uniknúť.

Neustále sa niečím stávame a v niečo meníme. O čo viac sa žena zbavuje svojich predsudkov, o to jasnejšie vidí možnosti vlastnej transformácie. Je to rovnako jednoduché a rovnako zložité, ako keď do skriň odkladáme veci, ktoré už dlhšie nechceme alebo nepotrebujeme – napriek tomu, že si uvedomujeme, aké úžasné by bolo získať viacej priestoru.

Až keď nazrieme za hranice konkrétnych zjavení a staneme sa svedkami života, ktorý prúdi v každej veci, až potom uzrieme to, čo sme dosiaľ nevideli. Schopnosť vnímať je v každej žene úzko spätá s jej ochotou pripustiť si, že je hlboko vpletená do súkna celej existencie.

Vždy, keď sa žena cíti bezpečne vo svojom vnútri, všetko okolo zahŕňa svojou nehou, Otvára svoju náruč, aby objala aj to nepoznané, akoby objímala svoje detstvo samo.

Schopnosť pozorovať nás núti spomaliť a zahliadnuť to, čo sa v danom momente skutočne odohráva. Je to len najistejší zo všetkých spôsobov, ako nadviazať kontakt so sebou samou, ale i spojenie s prúdom života okolo nás.

Všetko, čo sa deje je akousi chvíľkovou vstupnou bránou k novej úrovni poznania. Ak skutočne na svoj život nazeráme ako na prostriedok vyjadrenia ducha, pochopiť zmysel zmeny ako takej sa stáva jednoduchým.

Vesmír je v neustálom pohybe, rozvíreným vlastnými, nesmierne mocnými požiadavkami. Vyžaduje od nás, aby sme sa podieľali na všetkých jeho záhadných úmysloch. A istým spôsobom dokáže rovnováhu života ovplyvniť aj ten najbezvýznamnejší z našich činov.

Obsah tvojho srdca vyžaruje navôkol nádoby tvojeho tela, Priatelia, rodina, kolegovia, dokonca aj ľudia, ktorých si azda nikdy nestretla – každý z nich svojim spôsobom prijíma energiu života zasväteného láske.

Ľudia sú okná k našej túžbe spraviť svet lepším... v prostých každodenných veciach, pod našimi vlastnými strechami, v susedných uliciach, všade sa pokúšame, hoci aj nemotorne, dotknúť života vedomím lásky.

Ženy zasvätené uvedomelému životu sú ľudskými symbolmi božských princípov. Ony kráčajú zarovno s vesmírom. Ony stoja v tesnej blízkosti nesčíselného množstva nedocenených duší, ktoré sa pričínili o rozvoj lásky na tejto zemi.

Akokoľvek sa snažíme uzavrieť koncept viery do definícií, jej skutočná podstata vždy vyviera z duše. A duša je krajinou bez hraníc, krajinou, v ktorej má každý svoje miesto.

Absolútna láska je prejavom absolútnej dôvery. A do jej podstaty môžeme preniknúť iba vtedy, keď si uvedomíme, že absolútna dôvera býva podrobená svojim vlastným skúškam.

Dôvera nás vyzýva k nepredvídateľným skokom do neznáma a okrem prísľubu, že budeme čeliť ešte väčšiemu neznámu, negarantuje absolútne nič. Ak sa však pustíme volantu a dovolíme životu, aby nás navigovať sám, môže byť táto jazda oveľa pokojnejšia. Tvoj vlastný vnútorný kompas ti postačí na to, aby si si zvolila ten správny smer, ktorý v danom momente potrebuješ.

Atmosféra sveta je preplnená poznaním múdrych starcov... ľudí, ktorých životy, minulé i súčasné, osviežujú vzduch, ktorý dýchame o závan skutočnej inšpirácie. A práve preto s nimi musíme zaobchádzať rovnako opatrne ako s drahocennými pokladmi a ich príbehom venovať maximálnu a láskyplnú pozornosť.

Vnímaš svoju rodinu ako neoddeliteľnú súčasť ľudskej rodiny? Vnímaš voju spriaznenú dušu ako zdroj dokonalej inšpirácie? Vnímaš samú seba ako konár na strome života?

Prezieravá žena je pevne sžitá s istým konkrétnym cieľom, ktorý ju sprevádza pri napĺňaní jej jedinečného poslania vo veľkom obraze života. A jej orientačný zmysel je úzko spätý s nevyhnutnosťou jej bytia na tomto svete. Môže ho nájsť v čomkoľvek: v modlitbe, sadení kvetov, spievaní, či dokonca v prosom otvorení okna. A čokoľvek robí, vždy ho s istotou môže nájsť v tichej podstate svojho bytia, teda všade tam, kde život deklaruje svoju prítomnosť.

O čo viac sa stotožňujeme s našou bezhraničnou schopnosťou milovať, o to bezhraničnejšou sa naša láska stáva. Zosobnený súciť sa stáva prirodzeným v momente, keď prekonávame strach z vlastnej zraniteľnosti. zraniteľnosť je v konečnom dôsledku úžasnou cnosťou, ktorá tíši naše egá a tvaruje nás v skutočné ľudské bytosti.

Zorné pole duchovna je osievané novými semenkami v tých najnevľúdnejších podmienkach jednotlivých ročných období. Kultivovať toto pole si vyžaduje neutíchajúce úsilie. Jeho žatva je nepretržitá a je nám oporou vo všetkom, čo robíme.

Pátranie po duchovnom podnecuje v každej žene odvahu zdolať aj tie najmenej predvídateľné cesty životom. A práve vďaka tejto odvahe je pobádaná k tomu, aby dosiahla aj tie najvýmimočnejšie ciele.

Výprava za úprimnosťou sa začína a končí kdesi hlboko v nás, tam, kde duša šepká svoju prostú a ničím nepoškvrnenú pravdu. Tíšenie mysle napomáha zdolať pavučiny bariér, ktoré stoja medzi ženským srdcom a jej vyššou podstatou.

Každodenná meditácia je útočiskom dielňou a portálom k pravde.

## MEDZI PRIATEĽMI

Jediný spoľahlivý priateľ má väčšiu cenu, než celý huf kolegiálnych známych. A príchod takéhoto výnimočného priateľstva vždy dokážeš intuitívne odhaliť. Priateľstvo predstavuje prítomnosť čohosi nedefinovateľného, čohosi, čo obidve z vás ľahko rozpoznajú. A vaša spriaznenosť ani náhodou nemusí súvisieť s vecami, ktoré máte naoko spoločné. Priateľstvo je puto, ktoré presahuje akékoľvek hranice času a priestoru, a ktoré pred každou z vás odkrýva neobyčajne nové chodníčky.

Skutočne dôverná priateľka ti nepotrebuje vnucovať svoje názory na to, aby si jej porozumela; niekedy ti už len jej prítomnosť presne napovie, čo má na mysli aj keď mlčí. A prečíta si ťa s rovnakou ľahkosťou.

V takomto druhu priateľstva sa aj nezhoda môže premeniť na hlbšie uvedomenie si vášho spojenia. Deň po dni si vytvárate nové spôsoby dorozumievania sa, ktoré odzrkadľujú meniace sa hladiny vášho vývoja.

A je v tom radosť spomenuli sme už radosť? Tá radosť a potešenie z vami zdieľaného porozumenia tíši a osviežuje každú stránku vášho života a neustále vám pripomína, čo je v živote podstatné. Skutočné priateľstvo je cestou, ktorú každá z nás musí nevyhnutne absolvovať na to, aby sa v nás prehĺbil zmysel pre spolupatričnosť a harmóniu, ako aj svoju vlastnú, osobnú identitu.

Vždy, keď sa lúčiš so svojou priateľkou, cítiš sa osamelá. Pochop však, že každá rozlúčka vás iba väčšmi zblízuje. To prázdno medzi dvoma stretnutiami medzi vami utvára ešte hlbšie a vzácnejšie puto. Ved' počas neprítomnosti tej druhej má vaša vďačnosť priestor zväčšovať sa a rásť.

Dôverná priateľka je твоjím životne dôležitým spojencom na ceste pátrania po šťastí. neustále ťa posmeľuje k tomu, aby si vyhládávala len to najlepšie, čo ti život dokáže poskytnúť. A zároveň je mementom toho, že si hodná darov, ktoré ti plným priehrštím sám život ponúka.

Priatelia majú akúsi záhadnú schopnosť vytušiť nevyslovené túžby toho druhého. Puto medzi nimi je ako mlčanlivý posol od srdca k srdcu nesúci zvesť daného okamihu.

Blízke priateľky sa navzájom povzbudzujú v schopnosti jasnejšie vidieť a slobodnejšie hovoriť. Milujúca priateľka nikdy nestojí v ceste твоjim snom. Ale pozor, mohla by sa raz ocitnúť medzi tebou a твоjim bláznovstvom.

Všetko to, čo zbožňuješ v spoločnosti svojej priateľky, sa ti stáva ešte vzácnejším v jej neprítomnosti.

Skvelé priateľky si rozumejú so slovami aj bez slov. Ved' spriaznenosť dvoch ľudí má svoj vlastný jazyk a svoje vlastné chápanie času.

Čo zvädza dokopy dvoch ľudí? Hlboká spriaznenosť sa nedá naplánovať či prispôbiť vopred stanoveným požiadavkám. Tvoja najbližšia priateľka nemusela spočiatku ani najmenej zodpovedať твоjim predstavám. To, že ste sa našli treba chápať ako neočakávanú odmenu čistej náhody.

Ľudia tak veľmi potrebujú záruku vzájomnej slobody a rešpektu. Medzi starými priateľmi sa nachádza akýsi manévrovací priestor, vymedzený pre tanec medzi prejavmi hlbokého obdivu a prudkej neúcty. A čím väčšmi sa priateľstvo rozvíja, o to širšia je i škála jeho prejavu.

Nadviazať priateľstvo je ako vkročiť do neznámej krajiny. Na to, aby priateľstvo prežilo svoje medové týždne je potrebná vôľa každej z vás prebádať toto nové územie. Čaro priateľstva udržiava pri živote zmes útulnej familiárnosti a sústavného znovuobjavovania.

Vrcholným, spoločným dielom priateľstva dvoch ľudí je horlivá podpora ich vzájomného rozvoja.

Mapa tvojho života sa rozprestiera v srdci priateľky, ktorá chápe cestu, akú si si zvolila. A aj keď ste sa nevydali na rovnakú púť životom, ste schopné vidieť do srdca tej druhej a spoločne hľadať odpovede na otázky v ňom prebývajúce.

Priateľstvo nás učí, že rozdávať sa druhým je ten najúprimnejší zo všetkých spôsobov prejavu úcty voči človeku. A robíme to bez toho, aby sme merali svoje úsilie či očakávali akúkoľvek odmenu. Je to ten najľahší, najmenej strojený spôsob ako prehĺbiť svoj vzťah k človeku, na ktorom nám záleží a preukázať, že sme na tomto svete pre potrebu toho druhého.

Absolútna úprimnosť je skúškou i odmenou skutočného rešpektu.

Priateľka je naplnením želania, ktoré si odjakživa mala, avšak uvedomila si až vo chvíli, keď sa objavila v tvojom živote. Ľudia majú neuveriteľnú schopnosť zjaviť sa v živote tých druhých s cieľom preukázať svoju spoluúčasť na ich osobitej dráme.

Dotyk priateľkinej ruky je životne dôležitým spojením k našej vlastnej dôstojnosti. Jej prítomnosť nás spája s tým najlepším, o v sebe máme a pomáha nám uvedomiť si, že každá z nás je hodná uznania a pozornosti.

Aká z vlastností, ktorými tvoja priateľka oplýva ti chýba? A akú z kvalít, ktorú jej nik iný nemôže poskytnúť prinášaš ty jej? Tento dar odlišnosti vyplňa zákutia vašich duší rovnako ako voda priehlbiny na dne potoka.

Neočakávane stretnúť dobrého priateľa, je ako dvakrát do dňa spozorovať východ slnka.

Už len vedomie toho, že existuje niekto, kto je tu pre teba, dokáže zvrátiť priebeh zlého dňa. Keď ťa priateľka požiada o nápomocnú ruku, mala by si jej bez váhania ponúknuť obe.

More priateľstva nie je vždy pokojné, avšak každý jeho prílív so sebou prináša neočakávané poznanie a dary. Vzácne porozumenie zdieľané medzi dvoma ľuďmi ich navzájom pretvára mnohými zázračnými spôsobmi.

Keby ste boli bývali vedeli, čím všetkým sa vám raz stane vaše priateľstvo, pokúsili by ste sa stretnúť oveľa skôr.

Cesta hľadania osobného naplnenia sa občas začína a končí príchodom skutočného priateľa. Je to odmena života vám obojom za to, že ste na svoje stretnutie tak trpezlivo čakali.

Rozmach priateľstva je ako pomalý proces šedivenia: Deje sa takmer bez nášho povšimnutia. A až v momente, keď si uvedomíš jeho prítomnosť, začne ti dávať úžasný zmysel.



## TVORIVÁ SILA

Vždy, keď sa cítíme vyčerpané, sklúčené či apatické k životu, pojem „tvorivá sila“ sa nám môže zdať iba nezmyselným pojmom. V takomto dramatickom období zohráva kľúčovú úlohu sebaopozorovanie. Časť celého problému by mohla spočívať v tom, že akonáhle si pripadáme menej činorodé, než priemerná modelka propagujúca energetické nápoje, naša schopnosť tvoriť sa absolútne stráca.

Avšak nič nie je vzdialenejšie tomuto tvrdeniu. V skutočnosti, chvíle, kedy sa cítíme úplne na dne v nás môžu podnietiť úžasné tvorivé aktivity. A nezáleží na tom, ako veľmi sme vyčerpané, ani na okolnostiach, ktorým čelíme – tvorivá sila sa z nás nikdy nevytráca; jej prvotný zdroj sa totižto nachádza na úrovni duše. A práve preto má jedinečnú schopnosť obnovovať sa vždy vtedy, keď to najmenej očakávame a najviac potrebujeme.

Skutočná kreativita sa nie vždy prezentuje cez žiarivé farby a výstredný zjav. Môže byť rovnako nepatrná ako rosa. Tvoje vnútorné rozpoloženie určuje jej výraz a jej cieľ.

A napriek tomu, že táto nevyhnutná sila prirodzene prebýva v každej žene, najlepšie nám slúži vtedy, keď je náležite živená. Pristupuj k nej ako k citlivému motoru svojho auta, ktorého údržbou prispievaš k jeho lepšiemu a vyššiemu výkonu – ušľachtilejšej a šťastnejšej podstate samej seba. Venuj jej všetku svoju starostlivosť a pozornosť a dovoľ jej, aby ťa dovedla až tam, kde sa pred tebou otvoria nečakane nové obzory.

Čas a elán investovaný do života uvoľňuje prvotnú silu tvorivej energie. Roztvára tak pred nami úžasnú a impozantnú cestu k tomu, ako sa stať sama sebou.

Miluj svoju prácu. miluj svoj deň. nájdi spôsob, ako prehľbiť svoje schopnosti tak, aby si objavila vždy niečo nové – a to aj vo veciach, ktoré si už predtým nespočetne veľakrát prebádala.

Tvorivá sila vo vnútri ženy ju navádza k objavovaniu osviežujúcich alternatív starých spôsobov bytia a konania. A ak v jej tele sídli nepokojný duch, nemusí sa obávať toho, či nájde ten správny spôsob – ten si ju vždy nájde sám.

Negatívne duševné rozpoloženie nás môže priviesť k objaveniu výnimočných zdrojov ukrytých kdesi hlboko v nás. Každý negatívny pocit je iba ďalším možným krokom k novému stupienku poznania. Avšak najskôr musíme prejsť ťažkými chvíľami – drsným, ale poučným procesom toho, ako zabudnúť a pohnúť sa ďalej.

Nauč sa velebiť všetky svoje kvality, od tých najvšednejších až po tie najnezvyčajnejšie. Každá z nich reprezentuje čosi viac, než čisto tvoj osobný štýl – sú výjavom tvojej duše odhaleným tu na zemi.

Izolovať sa a odcudziť pravej podstate života môže byť niekedy až príliš jednoduché. Nájdi to správne tempo budovania mostov medzi svojím vnútrom a vonkajším svetom. Toto životne dôležité spojenie napomáha žene zostať v kontakte s tým, kým skutočne je nad rámec svojho postavenia v práci či zoznamu jej každodenných povinností.

Ženy majú prirodzený talent zhromažďovať nové myšlienky a rýchlo ich spriadať v zlato. Vždy, keď sa stretávaš s novým kúskom poznania, tvoje bytie sa otvára veľkolepým obzorom vyššieho vedomia.

Ženy sú úžasným médiom vzdelávania. Jeho sila v nás uvoľňuje potenciál objavovať nekonečné, dosiaľ nepoznané schopnosti mysle, tela a duše. Žena odhodlaná

zmeniť svoj život sa s radosťou vydá na cestu do zákopov, vyzbrojená zvedavosťou, humorom a párom dobrých nepremokavých topánok.

Každá žena potrebuje mať pocit, že je dôležitá, že tu po nej niečo pozoruhodné zostane. Najprv sa však musí naučiť načúvať svojmu vnútornému hlasu, ktorý jej presne napovie ako, kedy a kde manifestovať svoju víziu budúcnosti. A keď sa ocitne v situáciách, ktoré nezodpovedajú jej predstavám, dôležité je vedomie toho, že život ju napokon dovedie presne tam, kam potrebuje ísť.

Najsilnejšia motivácia k viere v zmenu spočíva v našej nekonečnej schopnosti prijať jej pôvab. A vždy, keď sa nám podarí pretlačiť cez uzučké vrátka vlastného vzdoru, prehľbuje sa v nás viera v zmysle každej, a teda i svojej premeny.

K osobnostnému rastu a transformácii dochádza iba vtedy, keď podrobíme skúškam svoje vlastné rozhodnutia a názory. Každá žena si zaslúži vzpruhu duchovnej sily, ktorá nepozná satisfakciu.

Vrhnúť sa do centra diania je jedným zo zdravých spôsobov ako sa odpútať od strachu z robenia chýb. Keď sa zúčastňujeme života bez nadbytočného premýšľania, stávame sa súčasťou čohosi skutočného a nevyhnutného, skôr, než čohosi obávaného a vymysleného.

Jediným premárneným časom je čas strávený vyhýbaním sa skúsenosti, ktoré so sebou daná chvíľa prináša.

V určitom okamihu si každá z nás musí vytýčiť zmysel svojho života. Takáto voľba častokrát poháňa ženu za hranice jej starého JA a do celkom nového sveta výziev.

Dňom, kedy sme sa narodili, bolo zahájené naše celoživotné, neútlachajúce úsilie. Každá žena je stvorená pre to, aby naplnila svoje jedinečné poslanie a vyslovila isté jedinečné pravdy, ktoré vie vyjadriť len ona sama.

Väčšina z nás má iba malú schopnosť ovplyvniť zložité vonkajšie sily, ktoré hýbu našim svetom. Avšak každá z nás môže zmeniť samú seba; pretvoriť zúfalstvo v nádej, nečinnosť v činy a hurhaj v ticho.

Žena je ako studnica plná nevyslovených príbehov. A každý z jej príbehov má svoje vlastné ponaučenie, ideály a piesne. My všetci sa učíme tým, že si navzájom odovzdávame poznatky o tom, čo už vieme a to ostatné ponechávame na život.

Neodpustená krivda je zbytočne veľkým bremenom. Zbaviť sa takejto príťažby ti umožní bežať ďalej, rýchlejšie a s oveľa ľahším srdcom.

Ty si minulosť, prítomnosť a taktiež budúcnosť. Nesieš v sebe pečať každej ženy, ktorá tu bola pred tebou, rovnako ako aj každej, ktorá sa ešte zjaví. Spolu sú súčasťou výnimočnej bytosti, ktorá sa dnes zmocňuje aj tvojho života.

V každej generácii sa nájde niekto, kto dokáže, že aj nemožné je možným. A takáto schopnosť existuje aj v každej žene. Základnou surovinou každého jej pokusu je duša samotná, podrobená skúškam ohňom každodenného života.

Byť večne mladou predstavuje akýsi potenciál neustále v sebe objavovať nové danosti. Dokonalé šťastie pramení z objavenia toho, aké neskutočne jednoduché je ponoriť sa do prúdu života akoby sme opäť raz mali šesťnásť.

Milovať život znamená naučiť sa milovať jeho nekonečnú mnohotvárnosť, ako aj všetky jeho pôvabné nedostatky.

Nikdy neprehliadaj čaro žiadneho človeka či veci, ktorá vstupuje do tvojej obežnej dráhy. Veď každá udalosť má svoj zmysel; jedinou našou povinnosťou je venovať jej pozornosť. A jej príbeh sa nám rozpovie sám.

Stať sa plnohodnotným človekom si vyžaduje celoživotnú snahu. nauč sa nezanedbávať svoje skutočné potreby a s väčšou ľahkosťou prekonáš zmätky sveta, ktorého si súčasťou. Všetky, aj tie najmenšie prejavy lásky neustále posilňujú potenciál ženy stať sa ostrovom pokoja v rozbúrenom mori života.

V procese dôverovania svojim vlastným inštinktom nachádza žena neobyčajné spôsoby ako vniesť do tohto sveta svoj malý maják svetla.

Nečakaj, že sa naučíš žiť, pokiaľ budeš o živote iba počúvať. K umeniu života sa môžeš dopracovať len cez experimentovanie – objavenie toho, čo ti vyhovuje a čo nie a ujasnenie si svojich preferencií a priorít.

Nikdy nepodceňuj význam znovuobjavovania seba samej. Vždy, keď sa zbavujeme svojho starého ega, dostáva sa nám väčšej slobody vyjadriť to, kým skutočne sme. Ako prvú pretvor svoju dušu a to ostatné nech ju nasleduje.

Inšpirácia znamená „nadýchnuť sa“. Všetko, čo vidíme, cítime a ochutnávame v sebe nesie zárodok inšpirácie pripravenej na to, aby bola pohltená rovnako ako vzduch, ktorý nám dáva život.

To, aby si do stuhy svojho bytia vpletla všetky z farieb, ktoré náš na dosah si vyžaduje celoživotné úsilie. Každé nové vlákno posilňuje štruktúru tvojej vnútornej istoty a osvetľuje tvoju dušu ojedinelým čarom tohto umeleckého diela.

Sebaúcta má nevyčísliteľnú hodnotu. Časom si uvedomíš, že prichádza cez osvojenie si jednoduchých vecí, akými sú láska, trpezlivosť, či schopnosť vychutnať si hrnček dobre kávy.

Dôkazom tvojho osobnostného vývoja je to, keď ľudia, ktorých si kedysi žiadala o radu, dnes žiadajú o radu teba.

Nový deň je jedinečným umeleckým dielom, s ktorým treba zaobchádzať so všetkou opatrnosťou a úctou. Je vyjadrením všetkého, čo robíš pre to, aby si do svojho života vniesla harmóniu, porozumenie a vnútornú istotu.

Iba ty môžeš nájsť odpovede na svoje otázky. Pretože fakty ako také nepredstavujú žiadnu múdrosť – žena dosiahne to, čo potrebuje, až keď prebáda vody svojej vlastnej rieky.

## SLOBODA A EXTÁZA

Každá z nás sa v istých okamihoch svojho života cíti byť obmedzovaná. A každá z nás musí spočiatku podstúpiť boj o to, aby sa stala sama sebou. V tomto boji o vlastnú autonómiu predchádza žena určitým vývojom.

Určite si pamätáš, ako si sa v mladosti túžila vymaniť zo zovretia rodičovských zákazov, študijných nárokov a spoločenských požiadaviek. no nemala by si zabúdať, že špecifická obrazotvornosť detstva v sebe obyčajne zahŕňa iba nejasnú definíciu slobody. Slobody, ktorá vylučuje akúkoľvek zodpovednosť.

Avšak sloboda a zodpovednosť žijú tesne vedľa seba a neustále sa podmieňujú. Táto ich vzájomná rovnováha je oveľa dôležitejšia, než materiálne zabezpečenie našich životov. V každej žene drieme túžba po oslobodení svojho ducha. Túžba, ktorá absolútne nesúvisí s našim obmedzeným chápaním čisto materiálnej slobody.

Stávame sa slobodnými vždy, keď si uvedomujeme, že nič nemôže rásť vo vzduchoprázdne; že každá lekcija života, ktorá nás privádza bližšie k akceptácii seba i druhých je pre nás nesmierne dôležitá. Vždy, keď sa žena rozhodne zrieknuť svojho starého JA, dostáva sa na vyššiu úroveň slobody. Ide o proces, ktorý prebieha tak dlho, ako dlho je žena ochotná učiť sa, meniť a rásť.

Zakaždým, keď sa žena oslobodí od povrchnosti okolitého sveta, otvára sa pred ňou nekonečná škála možností ako pretvoriť samú seba na svoj jedinečný obraz. Stáva sa tak svojím vlastným umeleckým dielom v ateliéri života, v ktorom sa nachádza každý z potrebných nástrojov, aký si len dokážeme predstaviť. A môže začať odznova vždy, keď cíti potrebu tvarovať sa v niečo nové alebo nutnosť zmeny svojho tvaru, štýlu či úmyslu.

Slová majú nesmiernu silu. Chod života sprevádza každú ženu na ceste hľadania jej vlastného jazyka a hlasu.

Sloboda prejavu nie je iba ústavným, ale predovšetkým prirodzeným právom každej z nás. Narábaj s ňou tak, aby si vniesla čaro aj do tých najbanálnejších činov svojho každodenného života. Život je rozžiarený nepatrnými vecami, ktoré robíme, aby sme do sveta vniesli krásu, každá svojím vlastným spôsobom.

Cestovanie je stavom duše a bytia. Žena sa nemusí odvážiť neviem ako ďaleko na to, aby ucítila exotickú príchuť každého okamihu. Svoj vlastný pas do neznáma nesie so sebou vždy a všade.

Stotožnenie sa s vlastnou zraniteľnosťou nás zbavuje púť negatívnych sebareflexií. Nie je potrebné brániť sa pred ničím, okrem strachu z objavenia toho, aké úžasné v skutočnosti sme.

Ženy disponujú dlhým zoznamom naoko dôležitých a pekných vecí podpisujúcich sa pod negatívne vnímanie ich vlastnej osobnosti. Miery a tvary sú iba zdanlivými prednosťami, ktoré nás zvädzajú z cesty, na ktorej sme. To, kým skutočne sme, nemá nič do činenia s týmito povrchnými hodnotami a všetko do činenia s tým, ako vnímame svoje vlastné vnútro.

Veľkým umením života je byť tým, kým skutočne sme a nie tým, čo od nás očakávajú druhí. Z tohto pohľadu môže skutočná veľkorysosť vzísť iba zo spontánneho odovzdávania sa druhým a nie z povinných reakcií na vonkajšie okolnosti. Tým, že má

žena neustále na pamäti svoje vlastné potreby, kultivuje svoje životné poslanie rozširuje jeho pravdu spolu s ostatnými.

Žiadna z nás nie je dokonalá. Ale narodili sme sa so schopnosťou prenikať vrstvami svojich nedostatkov a odkrývať tak podklady, ktoré prezrádzajú, že sa môžeme stať aj čímisi viac.

Posadnutosť dokonalosťou nás pripravuje o možnosť vychutnať si jedinečnosť každého okamihu. Svet bol stvorený nedokonalým preto, aby sme ho mohli milovať takým akým je a seba takými, akými sme.

Život ubieha tak rýchlo, v neustálom zhode úchvatných dojmov a živých podmienok. Vnímavá žena pristupuje k umeniu degustácie sveta tak, aby jeho chuť zostala na jej jazyku čo najdlhšie.

S odstupom času sa učíme vážiť si význam našich stretnutí s druhými. Ženské srdce je súčtom jej vzťahov k ľuďom, ktorí tvarujú jej dni a noci.

Sloboda plodí zmenu a zmena si vyžaduje, aby sme na sebe neustále pracovali. Zväčša ide o to naučiť sa dôverovať neznámu a denno-denne sa odovzdávať jeho odkazu.

Vedieť sa uchvátiť osľuhujúcou nádherou života nám pomáha oslobodiť sa od pocitov osamelosti. A vždy, keď sú naše oči otvorené dokorán, oveľa ľahšie nachádzame krásu v jednoduchých, vznešených úmysloch našich každodenných činov.

Naučiť sa načúvať druhým nás zbavuje strachu z toho, že nebudeme vypočutí.

Pokús sa pristihnúť pri tom, ako sa usmievaš, keď si sama. Nauč sa meniť taktiky vždy, keď si vyvedená z rovnováhy. A nájdi milión drobných dôvodov na to, aby si každý deň mohla prekvapiť samú seba a zostala tak navždy mladá.

Skúsená žena je talentovaným virtuózom života, ktorý si šetrí svoje sily na to, na čom skutočne záleží. A značný kus svojej energie si vždy ponechá pre neočakávané zvraty osudu, ktoré potrebujú uctiť jej osobitný dotyk.

Kvalitne žiť svoj život si vyžaduje určitú dávku rizika. Tej najzávažnejšej chyby sa dopúšťame vtedy, keď opomíname skutočnosť, že život je jedna veľká oslava, na ktorej deň čo deň očakávajú našu prítomnosť.

Sme dôkazom vlastnej schopnosti rozvíjať sa. A naše vzťahy s druhými sú potrebným ukazovateľom toho, ako ďaleko sme už stihli dospieť. Byť dokonalým vyjadrením seba samej je duchovným dedičstvom, o ktoré sa delíš s každým, koho života si sa čo i len na chvíľu dotkla.

Stať sa samou sebou je ten najťažší zo všetkých bojov, akému sa musí žena vo svojom živote podrobiť. Ale každá z nás má prirodzené sklony využívať svoje schopnosti na to, aby dosiahla tohto cieľa. Jej cesta sa začína krehkou dôverou a je zavŕšená horlivou istotou. A každé riziko, ktoré na nej podstúpi sa stáva nevyhnutnou súčasťou jej životného údelu.

Cez kontakt s ľuďmi odhaľuje žena to najlepšie, čo sa v nej i v druhých ukrýva. Spoznáva tak jedinečnosť a súlad ducha, ktorý spája ľudské bytosti jednu s druhou. A láskyplne pomáha preklenúť túto priepasť tým, ktorí svoje spojenie s ostatnými nevidia až tak zreteľne.

Zveľaď svoj deň objavením niečoho nového, čo možno velebiť vo všetkom, s čím sa stretávaš. A ucti si ho tým, že budeš svoju radosť a vďaku prenášať na všetkých okolo seba; i keď tichými, ale veľavravnými spôsobmi.

Dôveruj v svoje schopnosti vytvoriť si svoj vlastný svet. Nie je to až také ťažké. Stačí uveriť, že si pripravená spraviť prvý krok a každé tvojich rozhodnutí sa samé od seba chopí svojho života. A počnúc tou chvíľou sa tvojou hlavnou úlohou stáva sústrediť sa na to, že nejestvuje niečo, čo by si nedokázala.

učiť sa učeniu: voliť si správne vzory a stávať sa lepšími, než sme.

Láska mohla byť stvorená v nebi, avšak naplnená môže byť iba tu – na zemi. Vzťahy každej ženy sú natoľko energické, nakoľko je ona sama plná života. A práve preto sa musí podnecovať k tomu, aby neustále udržiavala plynulé spojenie medzi svojím srdcom a jeho objektmi.

Si vzácnym darom svojej vlastnej existencie. Zbav sa pochybností a pokús sa nájsť pôžitok v tom, že sa každý deň meníš v niečo nové. Nasleduj hlas svojho srdca a nepochybne prekvapíš seba i každého okolo.

Žiaľ nás učí vážiť si šťastie. Bolesť by sa nemala uchovávať v srdci či zhromažďovať v zákutiach nášho tela. Vyznaj sa z nej a potom jej dovoľ odísť. A za svoje úsilie vymaniť sa z vlastnej bolesti, budeš odmenená oslobodením sa od minulosti.

Nauč sa nezanedbávať hlasy vo svojom vnútri, ktoré živia, nadnášajú a láskajú tvoju dušu. Sú tam neustále – zastav sa a dýchaj chvíľu tak, aby si započula ich odkaz. A po čase, keď nadobudneš viac skúseností, už nebudeš počuť nič iné okrem hlasu svojho srdca hovoriaceho: „Áno, ty to dokážeš.“

Žena zaujíma svoje miesto v živote tým, že neustále ťaží zo svojej schopnosti vymieňať si pozitívnu energiu s ostatnými. A nezáleží na tom akým spôsobom, kedy a kde. Je to ako skrútiť zázračným prsteňom a spozorovať ako sa všetky lampy v meste naraz rozsvietia.

Väčšina z chýb, ktoré si v minulosti spravila, aj dnes ťaží tvoje srdce. Na to, aby si sa zo svojich chýb dokázala poučiť a pohla sa tak ďalej, je potrebné, aby si odpustila sama sebe.

Už nie si dlhšie osobou, ktorou si bola, keď si sa dnes ráno prebudila.

K zrodu ľudskej dôstojnosti dochádza v dôvernom okruhu členov nášho súkromia. Prejavuje sa medzi ľuďmi, ktorí dokážu počúvať viac, než iba slová a prenikať tak do srdca toho, čo je skutočne povedané.

Iba skutočne emancipovaný duch sa dokáže oslobodiť od škrobenosti a upätosti. Táto jeho vnútorná pružnosť mu umožňuje formovať sa pre potrebu daného okamihu. A v neposlednom rade mu napomáha nachádzať nové spôsoby liečenia starých rán.

Väčšina z nás začína svoj život tým, že sa pokúša zviditeľniť cez svoje činy. Avšak život zasvätený experimentovaniu nás učí, že oveľa dôležitejšie ako poukazovať na to, čo robíme, je stotožniť sa s tým, čím sme.

Keď dôverujeme životu, poznanie včerajška nám pomáha osladiť neistoty zajtrajška. A v pochopení toho, že všetko plynie a nič nezostáva rovnaké sa nachádza neskutočná sloboda.

Každý deň nám ponúka príležitosť dotknúť sa nepredstieranej úprimnosti svojej detskej duše. Aj tie najvšednejšie veci, s ktorými sa každodenne stretávame v nás, rovnako ako v dieťati, dokážu vybudovať pocit ohromného vnútorného bezpečia.

Pokojné srdce je bezodným prameňom osobnej emancipácie ženy. To čo z neho vyviera dodáva druhým odvahu prekonať prekážky, ktoré im bránia na ceste k vlastnému oslobodeniu.

Každým dňom sa učíme viac a viac dôverovať mocnému hlasu svojho inštinktu. Jeho zreteľnosť pobáda naše telo i ducha do veľkolepých kráľovstiev nových objavov, v ktorých nekonečná rieka zmeny tvaruje svoje kúzlo na duši.

Ako deti sa učíme, že neexistuje nič pravdivejšie, než bodavá bolesť odretého kolena. A nič dôležitejšie, ako naučiť sa padať, vyroniť pár hojivých slz a znova sa zodvihnúť, aby sme sa zapojili do hry.

Absolútna sloboda na nás kladie úžasnú váhu zodpovednosti deň čo deň zveľaďovať a zúrodňovať svoju existenciu. Ved' nič nedokáže rásť vo vzduchoprázdne. A udržať plameň tejto bdelosti dostatočne veľkým na to, aby sme sa mohli vykúpať v jeho teple, si vyžaduje náš neustály kontakt s inými.

Príroda je primárnym modelom premeny, rozvoja a elegancie. A učí nás tieto vlastnosti rozpoznávať v sebe i v druhých ako nevyhnutnú súčasť celého stvorenia.

Sebavedomie nám napomáha k slobode; a sloboda je povýšená v okamihoch, keď si jasne uvedomujeme, že sa dá pocítiť iba v prítomnosti druhých. Pretože neexistuje nič skutočnejšie a trvácnejšie ako okamih pravdy zdieľaný medzi ľuďmi.

## VEDOMIE VOĽBY

Ruch každodenného života môže spôsobiť, že sa občas cítim akoby uviaznuté na kraji diaľnice, pozorujúc rozmazaný svet, ktorý sa nám mihá pred očami. Pre mnoho zaneprázdnených ľudí je ponímanie voľby chýlostivou záležitosťou. V úsilí prežívať zo dňa na deň môžu byť pohltené aj naše najvznešenejšie úmysly. V tomto náhlení sa za svojimi povinnosťami môžeme zakopnúť o nejasnú čiaru oddeľujúcu naše povinnosti a voľby od našich snov a obetí.

napriek tomu, že sa to nezdá, neustále sa o niečom rozhodujeme. Tie najzávažnejšie zo všetkých rozhodnutí sú zrkadlovým odrazom toho, ako pristupujeme k životu. Prekonávame každodenné skúšky života a nadväzujeme s ľuďmi skutočný kontakt? Zásobujeme sa pozitívnou energiou a vraciame ju naspäť do sveta? Sme činnými účastníkmi každého dňa, alebo sme odsúdené na zánik pod vplyvom vonkajších okolností?

Tak ako každá časť ženskej psychiky, aj jej schopnosť robiť vedomé voľby musí byť neustále cibrená. V prvom rade sa musíme naučiť dôverovať vlastným inštinktom; veď tie najsilnejšie predtuchy nás obyčajne privádzajú k tým najjasnejším a najspoláhlivejším rozhodnutiam. Dôveruj svojej vrodenej intuícii; zmocni sa každého okamihu; a buď k sebe úprimná.

Prebudiť sa do poznania, že ty sama ovládaš svoj vlastný osud je úžasnou úľavou a ohromnou zodpovednosťou zároveň. A niekde medzi sa nachádza malé zrno nádeje, v rámci ktorej si schopná byť neustále niečím prekvapovaná a fascinovaná.

Žena má tendenciu vytvárať krásu tam, kde žiadna neexistuje a odkrývať ju všade tam kde drieme.

Čím hlbšie prenikáme k podstate života o to prirodzenejšie sa nám zdá pohrdať akýmkoľvek mrhaním ľudského potenciálu – svojho i kohokoľvek druhého. Tým, že sme sa upísali životu, stávajú sa naše dni poháňané akousi kúzelnou energiou, ktorá nám napomáha stať sa niečím viac, cítiť viac a dávať a prijímať stále viac a viac.

Žena, ktorá vidí pokrytectvo v druhých, nedokáže žiť s pretvárkou v sebe. Má priezračne čisté úmysly a jej konanie odráža pokojnú a vyrovnanú hladinu jazera jej duše.

Uvedomenie prichádza v momente, keď si prestávame voliť lekcie života podľa toho, čo považujeme za pohodlné. Keď žena prijíma zmenu ako nemennú skutočnosť, privíta každú okľuku, ktorá ju privádza naspäť k jej autentickému ja.

Strata nás učí hodnote času. Každá minúta nášho života nám ponúka možnosť usadiť sa na dosah minimálne jedného zázraku. Veď každý náš deň sa skladá z malých zázrakov, ktoré nám napomáhajú nadväzovať kontakt s vlastnou schopnosťou vidieť veci čistými a oddýchnutými očami.

Najväčšou prednosťou ženy je schopnosť dávať bez toho, aby očakávala akúkoľvek odmenu. Táto jej danosť je živá schopnosť prijímať a odhodlaním napĺňať svoje vlastné potreby.

Najvýznamnejším rozhodnutím, aké žena môže spraviť v problémovom období, je koncentrovať sa na čokoľvek, čo jej prechod týmto obdobím uľahčí. A stačí jediný nádyh alebo dva na to, aby sa vrátila k tomu najlepšiemu, čo v sebe má a každú negatívnu skúsenosť pretvorila na novú príležitosť k ponaučeniu.



Život je v твоjich rukách. Dotkni sa ho a pocíť obrysy svojho údely. S pribúdajúcimi rokmi sa ti bude zdať odlišný, no zároveň tak podmanivo známy.

Život nemožno definovať, životu sa treba naučiť. Pretože život ako taký má svoju vlastnú šialenú logiku – tvarovať nás v milujúce bytosti, ktoré sa vedia prebýjať aj päšťami a nezastavia ich ani rany, ktoré na ceste životom utŕžia.

Daj prednosť zhode pred nezhodami, harmónii pred nesúlodom, súcitu pred ľahostajnosťou.

Sebaistá žena sa dokáže postaviť zoči-voči každému okamihu a stať sa jeho neodmysliteľnou súčasťou – tak cez činy a slová, ako cez nečinnosť a ticho. Jej účasť a vnímavosť sú hlavnou oporou jej činov, v spoločnosti druhých i v samote.

Je nemožné, aby sme sa stali svedkami vzájomného prepojenia medzi čímkoľvek, ak sme apatické k životu ako takému. Až prebudenie z tejto apatie nám umožní uvedomiť si, aký nesmierny dopad má naša existencia na ľudí, pocity a udalosti, a to v každej minúte nášho života.

Vždy, keď sa žena vedome navracia k pravej podstate svojho bytia, otvárajú sa pred ňou nové obzory: Stáva sa tak svojou vlastnou sondou k pravej podstate života samotného. A hneď ako sa zaradí do tempa dní, s ľahkosťou sa pretancuje aj cez tie najodolnejšie prekážky.

Ak keď máš strach z neúspechu a zlyhaní, nájdí sebe odvahu pokúšať sa o veci znova a znova, akoby po prvýkrát. Pomôže ti to zostať mladou, cítiť sa užitočnou a nesmierne vynaliezavou.

Mladý dobrodruh vkladá svoju vášeň do všetkého, čo rozpaľuje jeho srdce. Zrelý rojko investuje svoju energiu do zmysluplného rizika, ktoré posilňuje jeho rokmi a skúsenosťami overené postoje.

Emócie riadia naše rozhodnutia rovnako ako gravitácia naše pohyby – avšak sú oveľa menej predvídateľné a ďaleko viac riskantné. Stotožňovaním sa s vlastnou zraniteľnosťou sa stávame oveľa ľudskejšími a menej ustráchanými z otvárania sa veciam, ktorým ešte nerozumieme.

Duša je bezhraničnou nádobou. Jej obsah je výlučne určený rozhodnutiami, ktoré v živote robíme. Ak sa ju pokúšame naplniť láskyplnou a oživujúcou energiou, jej hĺbka môže presiahnuť naše očakávania. A my sa tak automaticky stávame médium svetla pre každého okolo seba.

Nemenným zázrakom zmeny je ten, že nikdy neustáva. Život je stavom neustálej premeny; každý deň nám ponúka nejednu príležitosť na to, aby sme sa dotkli nefalšovaného momentu pravdy. A vždy, keď prestávame vzdorovať zmenám v našich životoch, začíname skutočne žiť.

Tým, že naplno žijeme prítomnosťou, posilňujeme svoje prirodzené puto s celou existenciou. V dobe „veku vzdorujúcich“ technik a metód, sa naša schopnosť žiť pre chvíľu stáva tou jedinou s nevyhnutne trvalými následkami.

Akonáhle sa pretnú dva ľudské osudy, nasleduje celý rad rozhodnutí. Veľmi často sa nechávame strhnúť rýchlosťou vzťahu natoľko, že zabúdame na skutočnosť ako v každom jednom okamihu robíme rozhodnutia, ktoré ovplyvňujú budúcnosť.

Život nám odhalí svoje najskrytejšie poklady až v momente, keď pochopíme, že nie to hmotné, ale láska je skutočná. A je možné mať aj oboje, pokiaľ máme ujasnené svoje priority.

## DUCHOVNÁ AURA

Neexistuje žiadna špeciálna receptúra na duchovnú auru. Aura je základná vlastnosť všetkého, čo žije na tejto planéte. Narodili sme sa vyžarujúc veľkolepé svetlo zafarbené osobitými tónmi našej duše. A je dôležité, aby sme sa o toto veľa významné vnútorné svetlo starali rovnako dôkladne ako o svoje telesné schránky.

Avšak v momente ako sme nastúpili do školského autobusu, ktorý s nami zamieril do svetla úplne iných povinností, sme dôležitosť starostlivosti o túto našu vnútornú žiaru začali prehliadať. Ved' náhle sa pred nami zjavilo toľko nových vecí, ktorým bolo treba venovať pozornosť. A hneď, ako sa za nami zatvorili dvere detstva, naša predstava o čase sa zmenila na priamočiary kalendár plný dátumov a povinností, ktoré musíme splniť počas dňa či v rámci limitovaného obdobia nášho života.

Intenzita vnútornej aury každej ženy veľmi úzko súvisí s tým, koľko lásky je ochotná tomuto svetlu venovať. A tak ako každá vlastnosť, ktorá žena zušľachtuje, aj duchovný magnetizmus má svoju vlastnú a jedinečnú magickú silu. Šíri sa z duše, ktorá sa naučila, ako za každých okolností zostať pokojnou a vyrovnanou – z duše zasvätenej pátraniu po vyššom princípe, z duše, ktorá kultivuje priateľstvo, robí vedomé rozhodnutia, rozvíja slobodu, pozná extázu a neustále sa ponára do prameňa tvorivej sily.

Spontánnosť je magnetom lásky. Pritahuje okolnosti, ktoré nás oslobodzujú od zbytočných zábran srdca. A ponecháva naše voľby otvorené novým otázkam a experimentom.

Prechovávaním úcty k sebe i druhým obohacujeme našu zem o životodarnú energiu. Dôstojnosť je našim bytosťným právom mať radosť z toho, že sme ľudskými bytosťami so všetkými zlyhaniami a nedostatkami. A ešte podstatnejšie je šíriť túto radosť medzi ostatných, predovšetkým však medzi tých, ktorým rozumieme najmenej.

Láska je skúsenosťou nadobudnutá okolnosť. Nemôže byť zušľachtovaná v prázdnote. Láska si vyžaduje, aby sme citlivo odhaľovali svoje vnútro a zároveň prijímali odhalenie krehkosti toho druhého. Takýto stupeň vzájomnej výmeny zveľaďuje náš svet a dáva nám dostatočný dôvod na to, aby sme svoje srdcia aj naďalej vkladali do neznámeho.

žena prekvitá prostredníctvom odhaľovania prvotnej podstaty svojej duše. Avšak na to, aby niečo také dokázala je potrebné, aby sa naučila klásť veci ducha pred veci sveta. S prioritami, akými sú tieto, zostáva rovnováha jej života neporušená – a čo viac, premieta sa aj do života druhých ľudí.

Sebapoznávanie je impozantnou cestou, ako sa priblížiť k skutočnej podstate svojho bytia. Každá skúsenosť predstavuje akúsi novú príležitosť na to, aby sme do tejto svojej cesty vniesli vieru a dovolili jej slobodne sa rozvíjať. Keď neokliešťujeme vlastné činy, majú vo zvyku rozrastať sa pred našimi očami.

Vnímavosť je vlastnosťou, ktorá sčeluje a otvára naše srdcia a umožňuje nám prekonať odpor k zmenám. O čo viac sa srdce ženy otvára, o to viac svetla cez ňu vesmír prelieva. Stáva sa tak dôkazom duchovnej výmeny, ktorú by mal okúsiť každý z nás.

Vnútorný hlas v každej žene prirodzene ukotvený vo všetkom, čo je čisté, pravdivé a skutočné. A vždy, keď si nájde čas započúvať sa do toho hlasu, duchovne sa pretvára a všetkého okolo sa dotýka svojim svetlom.

Introspekcia je každodenným darom, ktorý všetky svoje činy povznáša o skromnú seba dôveru a tichú odvahu. Každá žena by mala obdarit' svoju dušu chvíľami ticha a šťastnej samoty. Je to ako oddať sa dlhému hrejivému kúpeľu v nekonečnej lagúne vesmíru.

Nauč sa vychutnávať úrodu, ktorú si zožala. Minulosť je ako jesenné víno, ktoré si sama dopestovala a skúsila. Prítomnosť je ako letný vinohrad, ktorý navštevuješ po prvýkrát očakávajúc svoj prvý lahodný dúšok nektáru.

Neposedný duch v žene je upriamený na hľadanie autentického životného príbehu, ktorého rozprávačom je ona sama. A nemá strach zo znovuobjavenia už dávno objaveného, práve naopak; v skutočnosti jej stružlikanie nespočetného množstva originálnych nástrojov, ktoré na splnenie svojho poslania potrebuje, prináša nesmierne potešenie.

Srdce ženy je súčtom ciest jej životných skúseností. Každý deň si vyžaduje byť navštevované a regenerované. Nájdi si čas preskúmať cestu, ktorou si dosiaľ prešla – dá ti to záruku toho, že sa naučíš vážiť si chvíľu, v ktorej sa práve nachádzaš a ceníš si minulosť, ktorú si si vybudovala.

Čím nezlomnejšou sa žena stáva, o to väčšmi vidí a cíti svoje spojenie s rytmom neba i zeme. A vždy, keď sa jej terén života začína vlniť pod nohami, jej duša vie, že sa musí pripraviť na možný skok viery do neznáma.

Múdra a vyrovnaná žena sa teší prepychu zrelého, hoci ťažko nadobudnutého poznania seba samej. Takáto žena dokáže zúročiť každé riziko, ktoré na svojej ceste k sebarealizácii podstúpila. A je štedrá natoľko, aby sa o svoju múdrosť a jej bohatstvo podelila s každým, kto je dostatočne bystrý na to, aby ju o to požiadal... a s tými, ktorí potrebujú jej vlúdne pozvanie tiež.

Každý krok na tvojej ceste životom formuje tvoje zmýšľanie a prehĺbuje tvoj zmysel pre osobné poslanie, ktoré máš na tomto svete. Tvoja absolútna istota obklopuje každého okolo teba svojím chlácholivým teplom. Ľudia ju pocítia vždy, keď vstúpiš do miestnosti a zatúžia sa priblížiť k jej žiare.

Tvoja minulosť je zbierkou fascinujúcich kapitol, návraty ku ktorým nemajú byť poznačené ľútosťou, ale pokornou vďakou.

Vyrovnaná žena kráča s istotou, že zem pod jej nohami sa bude ustavične meniť... a ona tiež, spolu s ňou, až do konca svojich dní.

Kráša ženy je komplexným odrazom každého príbehu, ktorý sa kedy zapísal do jej srdca. A ako dozrieva, každý z jeho riadkov postupne vyrýva bohatú štruktúru jej pozemskej skúsenosti. Poznať ženu, znamená poznať jej životný príbeh, aj keď si jeho väčšiu časť ponecháva pre seba.

Ako sa žena vyvíja, každý jeden deň, pojem „naplnenie“ nadobúda na novom význame. A aj keď sa svet okolo stáva stále komplikovanejším, ona sa mení v čoraz viac vyrovnanú bytosť, ktorá sa dokáže stotožniť so skutočnou podstatou svojho bytia.

## EPILÓG

Žijeme v neuveriteľne rozmanitom období pre duchový rozvoj. Je veľa ciest, ktoré treba prebádať – ciest, ktoré nám môžu dopomôcť k obnoveniu našej vnútornej rovnováhy a dať zrod tomu, čím skutočne sme. Zmocni sa každej chvíle a čokoľvek ti tá chvíľa ponúka využij na to, aby si naplnila svoju dušu väčším pokojom, energiou a šťastím... a najmä buď v súlade sama so sebou.

Cesta, ktorú si zvolíš musí napomáhať tvojmu rozvoju spôsobmi, ktoré sa teba javia správne. A tak ako ty, ani tvoje životné cesty nie sú nemenné. Počas svojej púte za sebarealizáciou, budeš musieť prirodzene prejsť mnohými zložitými obdobiami. Tvoje srdce ti však vždy napovie, čím nakrímiť svoju dušu a tvoja duša ti pomôže preniknúť do srdca každej záležitosti. Všetko to ostatné, čo vykonáš alebo zažiješ je predznačené len a iba na to, aby umocňovalo tento proces a napomáhalo ti na tvojej ceste životom.

Narodili sme sa preto, aby sme milovali život, stali sa jeho súčasťou a našli v ňom svoje miesto. Hlavným poslanstvom preto je: *Buď šťastná!* Hlavným poslanstvom je: *Dôveruj pravdivým znameniam majáka svojej duše*“ hlavným poslanstvom je: *Ži svoj život spôsobom, ktorý svojou krásou i zložitou dokonale reflektuje teba samú... a život sa skrz teba chopí svojho vlastného života mnohými nečakanými, spontánnymi a očarujúcimi spôsobmi.*