

Atma Kriya jóga - cesta z hlavy do srdce

dokončení ze str. 1

ně, 2 hodiny denně nebo více – jakkoliv to vyhovuje vašemu programu. Ať děláte málo nebo hodně, Atma Kriya vám pomůže.

Techniky Atma Kriya jógy slouží k zlepšení našich životů. Umožní vám zažít pravdu, která ve vás uvnitř již je. Pomáhají znovu oživit lásku ve vztazích, najít sebedůvěru, začít dělat to, co jsme vždy chtěli. Pomáhají mnohým najít sílu milovat bez posuzování a dívat se na život pozitivnějším, zdravějším způsobem. Ačkoliv Atma Kriya jóga je zde hlavně k nastolení permanentního stavu lásky, techniky též přináší uvolnění od stresu, klid mysli, zmenšení negativitu a zlepšení na úrovni energetického a fyzického těla. Toto všechno v podstatě hledáme bez ohledu na to, zda říkáme, že jsme na duchovní cestě hledající Boha nebo ne.

Atma Kriya jóga se vyučuje po světě vybranými a vycvičenými učiteli, kteří též předávají Šaktipát. Jedná se o přenos energie, která

člověku umožňuje realizovat účinky technik ve své plnosti. Obdržení šaktipátu je jednak velká pomoc k nastolení trvalé změny a též ojedinelé pozhánání. Je totiž jen málo učitelů jógy na světě, kteří mají schopnost udělit šaktipát. Není to jen díky intenzivnímu výcviku učitelů a osobní praxi, ale též díky milosti Božství a linii učitelů, ve které se Atma Kriya jóga vyučuje.

Atma Kriya jóga změnila můj život a já vím, že když budete cvičit, změní i váš. Nakonec je to ona pupeční šňůra lásky, která nás spojuje se změnou, kterou hledáme sami v sobě, s lidmi kolem nás, s životním prostředím a naší planetou. Lásky je naší esencí. Je to náš počátek a je to náš konečný cíl. A pokud jsme v jádru “bytostmi lásky”, pak je čas “Milovat život, jelikož Život je Krásný”.

Rishi Tulsidasananda, školitel učitelů Atma Kriya jógy

*Autor článku povede na festivalu **Miluj svůj život** v Plzni na toto téma přednášku v sobotu 7.7.2012 v Tělocvičně 1 od 14.00 hod.*

JAK SE RYCHLE ZBAVIT SVÝCH TRÁPENÍ

RUŠ terapií ke šťastnému životu bez trápení

V terapeutické místnosti proti mně sedí 42-letý muž a po tvářích mu tečou slzy. Přišel za mnou s tím, že je nešťastný ze svých partnerských vztahů, které mu nevycházejí tak, jak by si představoval. Dosud jich měl několik a vždy v nich strádal pocitem, že ho partnerka nemá dost ráda, zároveň ale i pocity vlastní viny a závěr je vždy takový, že ho partnerka opustí. Dostáváme se k jeho poslednímu vztahu a slzy sílí na intenzitě. Vzlykavě mi vypráví, jak si před třemi týdny jeho přítelkyně balí kufr v ložnici, nechává klíče na stole a beze slova definitivně odchází z jeho bytu. To se už proudy slz z jeho očí valí jak velká řeka. „Co je na tom pro Vás nejhorší?“, ptám se jej. „No, asi to, že vím, že mě stejně neměla ráda. Jako by ve mně bylo něco špatného, jako bych si tu lásku stejně nezasloužil.“ Přes vzlyky už nemůže ani mluvit... „A nakonec mě odstrčila.“ Přes restimulované emoce jej vedu zpět do dětství, kdy stejné myšlenky i pocity zažil poprvé. Dostáváme se do situace, kdy mu jsou 4 roky. Vypráví mi: „Jsem v pokojíčku a chci se napít té dobré horké čokolády z hrníčku, co je na stole. Ale špatně ho chytám a hrníček padá na zem a čokoláda je všude kolem. Maminka mi vynadala. Jdu za ní a chci obejmout, potřebuji vědět, že mě má ráda. Odstrkuje mě a zlobí se na mě, že jsem zase něco provedl.“ Brečí snad ještě více než při popisu aktuálního rozchodu. Situaci rozebíráme a nacházíme v ní stejné myšlenky „odstrčila mě“, „nemá mě ráda“, „jsem špatný“, „nezasloužím si její lásku“, které měl i v okamžiku rozchodu s přítelkyní. Celou událost zpracováváme, myšlenkám odebíráme emocionální náboj, dokud onu událost s maminkou nepopisuje zcela lhostejně bez jakýchkoli emocí. Vracíme se zpět do současnosti a opět mi popisuje aktuální rozchod s přítelkyní. Již také zcela bez emocí a navíc hluboce přesvědčen, že vše již bude jinak. Dva dny na to mi volá, že se k němu přítelkyně vrátila, protože si prý uvědomila, jak ho má ráda a že udělala chybu.

Ano, trápíme se různými věcmi, prožitými traumaty, vztahovými problémy, naší finanční situací a někdy už ani nejsme s to říci, kde je příčina našich slz, depresí, smutků a pocitů neštěstí. Pokud jsme problémy na psychicko-emocionální rovině dlouho neřešili, zakutaly se nám hlouběji do těla a vznikly různé nemoci, které nás zatěžují a kterými se trápíme. Někteří se snaží poradit si sami, někteří spoléhají na doktory, psychology a psychiatry a jiní zkouší alternativní medicínu a různé terapie, třeba i ty esoteričtější. Byla jsem na tom stejně. Dostala jsem se na fyzické i psychické dno, kdy ani lékaři už nevěděli, co se mnou. Hledala jsem nástroj, jak se zbavit svých trápení, jak být šťastná, zdravá, svobodná od vnitřní zátěže, jak žít v dostatku a lásce. Absolvovala jsem toho opravdu hodně. Něco na chvilku ulevilo, většina nepomohla vůbec, někdy se mi i přitížilo. V jednom z nejtěžších okamžiků svého života jsem pak vyslala prosbu tam nahoru, že už to chci opravdu vyřešit a být šťastná...A do cesty mi vstoupila úžasná a jednoduchá psychologická metoda RUŠ – Rychlá a Účinná Změna Skutečnosti, RUZS, foneticky zkráceně RUŠ. Poté, co jsem na vlastní

tělo a hlavně emoce a psychiku pocítila její účinky, jsem věděla, že mé hledání je u konce. A také jsem věděla, že prostřednictvím této terapie budu pomáhat zbavit se všech trápení nejen sobě, ale i ostatním lidem. A tak se také stalo.

Když se hlouběji zamyslíme, tak každé trápení není nic jiného než nepříjemné emoce, které prožíváme nebo nepříjemné fyzické pocity, většinou bolesti, které máme. Tyto emoce a fyzické pocity nepřichází jen tak, z ničeho nic. Následují až po myšlenkách, které máme ve své hlavě a které si velmi často ani neuvědomujeme. Tyto myšlenky někdy nějak vznikly, většinou v dávné situaci, nejčastěji v dětství, viz výše uvedený příklad. Něco jsme zažili, v té události jsme měli myšlenky, které jsme si třeba vůbec neuvědomovali, a po nich následovaly příslušné negativní emoce. Uložil se nám do podvědomí program.

Od té doby si ve všech situacích, které našemu podvědomí něčím připomenou onu událost, na kterou jsme třeba již i zdánlivě zapoměli, spouštíme náš program. Tedy se nám v hlavě aktivují stejné myšlenky a po nich následují stejné emoce. To vše většinou pro nás naprosto nevědomě. A tak si to žijeme, dokud ten program neobjevíme a nevyčistíme, tedy neodebereme oněm myšlenkám jejich emocionální náboj. A to právě činí velmi jednoduchým způsobem terapie metodou RUŠ. Přes aktuální problémy klientů, ať psychicko-emocionální či již fyzické, se dostáváme k základním programům situace – myšlenky – emoce, fyzické pocity, které čistíme tak, aby již klient příslušné trápení nezažíval.

Pokud se navíc nějakých situací, chování lidí apod. bojíme, ať již vědomě či nevědomě, vysíláme do Vesmíru svůj strach a ten nám jej potvrzuje právě tím, že nám takové situace či chování lidí do cesty staví. Jakmile však odstraníme skutečnou příčinu, která vznikla v minulosti, většinou z našeho života zcela zmizí příslušné situace či chování lidí, a pokud je ještě někdy přeci zažijeme, již u toho nemáme nepříjemné emoce či fyzické pocity, již se netrápíme, je nám to jedno či se dokonce pro nás dané situace mohou stát příjemnými. Když vyčistíme většinu svých negací, zůstane láskyplné jádro, které je uvnitř každého z nás. Začneme vyzařovat lásku a Vesmír nám ji tedy ochotně vrací v našich dalších zážitcích. Změníme sebe a tím i svět kolem nás, svůj Vesmír.

Pokud mi tedy cokoli v mém životě vadí, je mi to nepříjemné, jsou za tím vždy vnitřní programy, které lze eliminovat. Často máme potřebu ze svých trápení obviňovat jiné, což samozřejmě nikdy nic nevyřeší, spíše jen zhoršuje. Postačí však přijmout odpovědnost za to, co se nám v životě děje, změnit naši vnitřní realitu a změnit se nám i ta vnější.

Ing. Hana Růžičková

*Autorka článku bude na toto téma přednášet na výstavě **Ezotera** v Praze v sobotu 26.5. 2012 v Učebně od 16.00 hod. a na festivalu **Miluj svůj život** v Plzni v neděli 8.7.2012 v učebně B od 13.00 hod.*

