## Jak zvládat nepříjemné stavy?

Často cítíme, že padáme do disharmonie, do těžkostí. Čímpak to asi je? Vždyť se tolik se snažím, učím se mít vládu nad sebou, a přesto velký úspěch nemám.

Nezvládla jsem situaci a nemám ze sebe radost. Řekla jsem něco nepěkného a už to nejde vrátit zpět. A ten tón hlasu, trápím se potom! Mnohdy pak člověk říká, vůbec nevím, co to do mě vjelo. Ale ono to tak opravdu je. Někdo dotyčného totiž ovládl - nevtělená bytost s nedostatkem energie. Takže je důležité zůstat za každé situace svým pánem! Proč se tak stalo?

Důvod je dnes běžný: Jsme přepracovaní, chceme toho stihnout a dosáhnout hodně. A tehdy, vlivem únavy, vyčerpání se nám otevře aura, takže se staneme nevědomým dárcem energie. A také nástrojem bytostí, která únavu způsobily a nyní se podle jejich rad nevhodně chováme. Co s tím?

Neber si toho na sebe moc. Pokud začínáš cítit, že se rodí negativní pocit, a to je normální, protože jsme lidé, okamžitě se mu braň tím, že si řekneš a prožiješ: „Jsem dítě Boží, nezranitelné a nezničitelné.“

Během sebelitování, je-li to možné, začni hned dělat něco praktického, zaměstnej ruce, tělo – třeba si ukliď v kanceláři zásuvku, doma začni pracovat na zahradě.

A večer před usnutím se zamysli, zda nemáš zkreslený pohled na bližního. Uč se nikoho neodsuzovat, protože v takovém okamžiku vytváříš překážku. Máš-li k někomu nedobrý vztah, říkej si: „Pane Ježíši, pomoz mi! Chci ho mít ráda, neboť i on je nositelem Boží jiskry!“ „Otče, pomoz mému sourozenci, odpusť mu, on to lépe neumí, neví, co říká a co dělá. Ještě neumí rozpoznat pravdu a podle ní žít! Chci mu pomoci se stát lepším. “

A příště?

Ráno nebo v další dny vyhledej později dotyčného, možná ani nepoznal, jak nedobrý pocit v sobě nosíš. Když totiž člověk pracuje na odstranění svých nectností, bývá k sobě velmi kritický.

Nedovolíš, aby proběhla některá jednání, později se můžou uskutečnit v přátelštější atmosféře. Také lidové rčení říká: Dvakrát měř a jednou řež.

A když už jsi v situaci, nejprve se nauč rozhovor sledovat a trpělivě vyčkávat, až přijdeš na řadu.

Je nutné a správné to říkat právě teď? Neuškodím někomu? Prospěju vůbec někomu?

Sklouzne-li diskuse do pomluv, klidně řekni „O tom nechci mluvit! Není tady přítomný, nemůže se bránit“

Dojde-li přece jenom ke konfliktu, nepřidávej se např. ani na jednu. Jdi do sebe, vysílej na skupinku lásku, mír a harmonii. Protože ty víš, že za hádajícími jsou negativní síly. V duchu vyslovuj „Otče, prosím, pomoz jim, aby už skončili. Aby se jeden druhému podívali do očí a mohli spolu vycházet v harmonii, protože se udobřili!“ A ještě pros za duchovní svět: „Otče, pomoz duchovním průvodcům, aby nebyli vytlačeni negativními silami!“ Takže důležité je do konfliktu nevstupovat, nezapojovat se, nýbrž pomáhat na dálku mentálně a modlitbou.

Co říci závěrem? Tyto rady duchovních učitelů:

Probuď v sobě smysl pro ochranu a výstavbu svých sil.

Zvyk cvičit s činkami v nadzemí nevyužiješ.

Buď pánem svých sil a svých sklonů. Šetrně a moudře zacházej s vlastní energií – nechoď na všechny přednášky, kontroluj, zda jsou pro duchovní vývoj vůbec potřebné a zda vedou k Bohu blíž, zda se tam mluví také o inkarnaci, o smrti.

„Ježíšova nauka lásky nás učí: umět promíjet, žít pospolu v dobrých i nedobrých vibracích a čistit tak karmickou zátěž duše.“