

Kvantová láská

Využijte energii atomů svého těla
k vytvoření vytouženého vztahu



Laura Berman, PhD

Nejprodávanější autorka New York Times s knihou Reálný sex pro reálné ženy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com

Informace uvedené v této knize nesmějí být použity namísto profesionální lékařské rady; vždy konzultujte s praktickým zdravotníkem. Jakékoliv využití informací uvedených v této knize je na zvážení čtenářky či čtenáře a na její/jeho vlastní nebezpečí. Autor ani vydavatelství nemohou nést odpovědnost za jakoukoliv škodu, stížnost nebo úraz vzniklý v důsledku aplikace nebo zneužití doporučení v knize, za nedodržení lékařských doporučení nebo za jakékoliv materiály nacházející se na webových stránkách třetích stran.

Původně vyšlo jako Quantum Love v nakladatelství Hay House, Londýn, UK

© Laura Berman PhD, 2015

Foto na obálce © Shutterstock.com

Překlad © Miroslav Hubáček, 2018

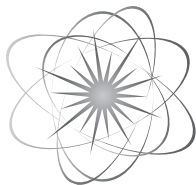
© Nakladatelství ANAG, 2018

ISBN 978-80-7554-153-6

*Tato kniha je věnována právě TOBĚ – onomu niternému,
esenciálnímu JÁ, jež tě stále a nepodmíněně drží v náruči
kvantové lásky.*

Obsah

Poznámky na úvod – uvítání.	9
1. Kapitola: A vůbec, co je to KVANTOVÁ LÁSKA?	13
2. Kapitola: Setkej se se svým vnitřním fyzikem	23
3. Kapitola: Objev svůj energetický profil.	43
4. Kapitola: Dohoda č. 1 – Přebírám zodpovědnost za energii, kterou přináším do svého vztahu	73
5. Kapitola: Zamilovanost versus KVANTOVÁ LÁSKA	89
6. Kapitola: Dohoda č. 2 – Ujasňuji si, co očekávám od lásky	115
7. Kapitola: Tvé tělo je elektrárna.	143
8. Kapitola: Dohoda č. 3 – Přebírám zodpovědnost za energii svého těla.	169
9. Kapitola: Přeskol svůj mozek tak, aby tvoje mysl fungovala.	197
10. Kapitola: Dohoda č. 4 – Zjišťuji, kde jsem uvízla na mrtvém bodě, a přepínám z mozku na mysl	223
11. Kapitola: Kvantový sex	257
Poznámky na závěr – poděkování čtenářům.	301
Příloha.	305
Prameny Kvantové lásky	332
Poznámky a zkratky	336
Poděkování	341
O autorce.	343



POZNÁMKY NA ÚVOD – UVÍTÁNÍ

Drahá čtenářko, drahý čtenáři, jsi připravena či připraven zamilovat se KVANTOVOU LÁSKOU?

Já vím, může to na první poslech znít tak trochu jako kapela z 80. let nebo jako něco, u čeho jsi přestala poslouchat v hodinách fyziky na střední škole. Dovol, abych tě ujistila, že se nejedná o metalovou kapelu nějakých vlasáčů ani o nudnou lekci z fyziky. KVANTOVÁ LÁSKA je výraz, který používám k popsání lásky, jež je naplňující, nepodmíněná, vášnivá, živoucí, vděčná a erotická. Můžeš se ptát: *A to je všechno?* Kdepak! To je jen začátek. Věřím tomu, že KVANTOVÁ LÁSKA je v první řadě důvodem, proč jsme všichni na této planetě. Je tím, co nás řídí a spojuje. Je tím, co nás inspiruje a uzdraví, když to dovolíme.

Jestliže sis vybrala tuto knihu proto, že máš zlomené srdce, vidím tě. Slyším tě. Přišla jsi na správné místo. Pokud jsi přišla proto, že tě už partner či partnerka nemiluje, nebo už nechceš, aby partner viděl tvé „ošklivé tělo“ nahé, pokud jsi už unavena neustále stejnými argumenty, pokud cítíš, že ti začíná chybět líbání a romantika, nebo si myslíš, že už nikdy nepotkáš toho pravého či tu pravou, pokud jsi osamělá/ý, zarmoucená/ý, zahanbená/ý, vystrašená/ý nebo rozzlobená/ý, je to pro tebe ta pravá kniha. A jsi-li ve vztahu šťastná/ý, ale přesto jsi zvědavá/ý, jak by to mohlo fungovat ještě lépe, jsi tady správně.

KVANTOVÁ LÁSKA je naším nezadatelným dědičným právem. Přesto však většina z nás prožije svůj život od ní naprosto odpojena. Musím se přiznat, že jsem sama byla ještě před několika lety na úplně stejné lodi. Pětadvacet let jsem strávila prací s partnerskými dvojicemi a pomáhala jim prožívat lepší život s láskou. Naplňovalo mě to, tato práce měla smysl a byla důležitá. Pak se začala cestička mého naoko perfektního života prapodivně kroutit a já vylétla ze zatáčky a řítila se do neznáma. Tady začala

moje cesta objevů, která mě vedla do zcela nového a hlubokého jezera moudrosti tvořeného vědou, filozofií, fyzikou, a dokonce i metafyzikou. Mé práci to dodalo novou, významnou vrstvu, nemluvě o celém mém zbývajícím životě. Napsala jsem tuto knihu, abych se s tebou podělila o to, co jsem se naučila.

Dovol mi stručně vysvětlit osnovu této knihy. Je rozdělena na dva různé druhy kapitol především z toho důvodu, abych tě mohla vést od teorie k praxi. Najdeš zde regulérní teoretické kapitoly, které do hloubky vysvětlují, co je to KVANTOVÁ LÁSKA, jak a čím působí a co mohu udělat pro tebe, tvého partnera i tvůj vztah z emocionální, fyzické a spirituální perspektivy. Tyto kapitoly jsou protkány praktickými částmi, které jsou pro nás jakousi dohodou. Tady tě budu žádat o to, aby ses zavázal/la k věcem, které tě přivedou blíž ke KVANTOVÉ LÁSKE, a budu tě učit praktické způsoby využití, aby sis vytvořil/a KVANTOVOU LÁSKU ve svém životě. Budou tam místa, kde budu chtít vypracovat písemné cvičení nebo zaznamenat některé kroky na cestě KVANTOVÉ LÁSKY, takže je možné, že si pořídíš čistý sešit nebo notes a uděláš si z něj svůj časopis či deník KVANTOVÉ LÁSKY – můžeš se podívat na stránky www.drlauraberman.com/quantumlove a stáhnout si elektronickou verzi časopisu KVANTOVÁ LÁSKA, který tě bude cestou doprovázet. Některá ze základních cvičení budou prezentována v samostatných kapitolách. Ostatní jsou zařazena v Příloze. Ještě více nástrojů a cvičení pak nalezneš na adrese www.drlauraberman.com/quantumlove.

Dříve, než se do toho pustíme, tady mám ještě několik poznámek. Zaprvé, KVANTOVÁ LÁSKA je pro *každého* a pro *všechny* typy vztahů – homosexuální, heterosexuální i něco mezi tím. Romantická láska je romantickou láskou, je nádherná a naplňující ve všech svých podobách.

Věz prosím, že vítáni jsou i nezadaní! Můžeš použít tuto knihu k vytvoření a prožívání KVANTOVÉ LÁSKY bez ohledu na stav svého vztahu. Většina záležitostí, o nichž budu diskutovat, a většina rad a cvičení, jež budu nabízet, budou probírány v kontextu partnerství. Když si vytvoříš KVANTOVOU LÁSKU ve vlastním životě, jistě ti to pomůže přitáhnout si toho správného partnera. A co více, všechny techniky, které se naučíš z této knihy, ti pomohou vybudovat trvalou, bohatou, hlubokou a uspokojující lásku, jakmile se dostaví.

Všechny modely a nástroje, které jsem vytvořila pro KVANTOVOU LÁSKU, byly navrženy podle starého vědění mudrců a myšlenkových vůdců, kteří mezi nás přišli před mnoha tisíci let. Pokusím se zjistit pomocí

vědy a výzkumu co nejvíce o tom, proč a jak KVANTOVÁ LÁSKA funguje. Občas se však vyskytnou určité mezery mezi tím, co mohu prokázat empirickými údaji, a tím, o čem plně věřím, že je to pravda, protože to tak funguje v mém životě i v životech nesčetných dalších osob, s nimiž jsem to konzultovala. Pozměnila jsem všechna jména i veškeré osobní údaje v případech, o nichž se zmiňuji v této knize. Důvěra a respekt jsou podstatné ve všech vztazích včetně (a zejména v nich) vztahů mezi lidmi, kteří vstoupili do mého života s žádostí o pomoc.

Aby nedošlo k omylu – cesta do KVANTOVÉ LÁSKY je opravdovou cestou. Bude od tebe vyžadovat vstřícnost a otevřenost vůči novým myšlenkám, vyzve tě ke zpochybnění toho, čemu už odedávna věříš, a k převzetí odpovědnosti za realitu, kterou sis vytvořil/a, i za tu novou, mnohem lepší, kterou si můžeš vytvořit. Možná že to nebude snadné, ale můžeš mi věřit, když ti řeknu, že to za to stojí. Plně si zasloužíš lásku, po které toužíš. Čeká na tebe. Je čas učinit první krok po nové stezce, po stezce KVANTOVÉ LÁSKY.

KVANTOVÁ LÁSKA je transformace. Jakmile se naučíš přimět silnou energii tvé mysli, tvého těla i tvé duše, aby pracovaly pro tebe, tvůj život i vztah se změní. KVANTOVÁ LÁSKA je tedy regenerací, zúrodněním. Narodil/a ses v perfektním stavu lásky, ačkoliv tě tvé zážitky a zkušenosti možná poněkud odchýlily od pravdy a znalosti tohoto esenciálního bytí, onoho esenciálního JÁ, jež je stále tady, nezměněno, jasné a bezchybné. Postačí, když se do něj navrátíš. KVANTOVÁ LÁSKA ti ukáže, jak to udělat.

Poznámka překladatele

Milé čtenářky a milí čtenáři, vzhledem k určitým rozdílům mezi angličtinou a češtinou a osobnímu rázu celé knihy jsem tam, kde to bylo nezbytné, ponechal v textu oslovující formu tykání a pro zjednodušení jsem zvolil ženský rod, ale to neznamená, že by kniha byla určena jen ženám, z autorčiny předmluvy je to myslím dostatečně jasné. Doufám, že mi pánové prominou...

Přeji Vám všem příjemné čtení a praktické zkoušení.

Miroslav Hubáček

Pozorování světa mění svět

A co když ti řeknu, že vesmír tvoří v každém okamžiku pro tebe, skrze tebe, přímo před tvýma očima? Zní to šíleně, ale je to pravda.

Všechno v našem fyzickém světě je tvořeno atomy. Vědci zjistili, že atomy nejsou ničím jiným než 99,9999999999 procent prázdného prostoru. Avšak nedá se říci, že by byly skutečně prázdné, že by se jednalo o prázdný prostor vyplněný ničím. Je to prostor naplněný potenciálem, energií a informacemi. Je to oceán možností čekající na formu a na to, až mu udělíme tvar. Je to kvantové pole.

Vědci dokonce zjistili, že hmota existuje jen tehdy, když je pozorována. Atomy zaujímají tvar, když je sledujeme, když jim věnujeme pozornost. Jinak se vracejí do svého původního stavu čisté energie a potenciálu. Doslovně vzato, vesmír je vytvořen *pro* nás, a jak ukazuje kvantová fyzika, vesmír je také tvořen *námi*, protože naše očekávání a přesvědčení o světě mají sílu formovat to, co vidíme, nebo určovat, zda to vůbec vidíme.

Z historického pohledu jsme byli zvyklí na paradigma pozorovatel-pozorovaný předmět. Byl tu svět a byla tu osoba, která jej pozorovala. Tito dva nebyli žádným způsobem spojeni. Vědci věřili, že mohou studovat objekty a provádět výzkum bez jakéhokoliv ovlivňování výstupů jejich experimentů. To znamenalo, že jejich nálezy byly úplně spolehlivé a nezrušitelné.

Dnes si můžeme nechat patentovat, že to není pravda. Neplatí to pro jednotlivce (studovaní lidé byli touto vědomostí vždy ovlivněni, od tud pramení potřeba kontrolních skupin a placebo) a není to pravda ani pro nehumanoidní studijní objekty. Platí to i pro kvantovou úroveň; rozlišování mezi pozorovatelem a pozorovaným subjektem dokonce neplatí ani pro elektrony na subatomární úrovni.

Fyzik Fred Alan Wolf konstatoval, že vesmír neexistuje bez pozorování a chápání vesmíru. Může to znít až neuvěřitelně, ale výzkum v oblasti kvantové fyziky dokládá jeho tvrzení. Nejlepším příkladem je studie známá jako experiment s dvojitou štěrbinou, který byl poprvé skutečně proveden ve Weizmannově institutu věd se stovkami, pokud ne dokonce tisícirovněmi opakování po celém světě.

Vědci z tohoto institutu postavili malé zařízení v podobě clony, v níž byly vyříznuty dvě štěrbin. Pak do zařízení vystřelovali částice (drobné kousky hmoty) a na druhé straně sledovali, jak ze zařízení vystupují. Nebylo žádným překvapením, že částice prošly dvěma otvory a zanechaly po sobě jasný a uspořádaný obrazec jako důkaz své trajektorie. V dalším

kroku vyslali výzkumníci tímto zařízením vlnění. Zjistili, že vlny vzájemně interferovaly a na svém výstupu ze zařízení vytvořily „interferenční obrazec“. A fyzikům to opět dávalo smysl, protože vlny se překrývaly (stejně jako to dělají v přírodě), a proto se nemohly chovat jako částice.

Pak vyslali zařízením elektrony předpokládající, že se budou chovat jako částice a že tedy na výstupu vytvoří jasný a uspořádaný obrazec (elektron je subatomární částice se záporným nábojem). Namísto toho po sobě zanechaly elektrony nerozpoznatelné, nepředvídatelné vzory. Ale jak je to možné? Nejprve výzkumníky zajímalo, zda mohly elektrony navzájem interferovat, stejně jako to dělají vlny, takže se rozhodli vyslat clonou jen jeden elektron najednou. Zjistili, že i jeden elektron vytvořil interferenční obrazec – jako by interferoval sám se sebou!

Dychtiví dozvědět se více rozhodli se fyzici vytvořit zařízení, které by dokázalo přesně změřit (nebo pozorovat), co dělá elektron při průchodu tímto zařízením. A byli opět šokováni zjištěním, že když byl elektron pozorován, *zastavil* své chování vlny. Začal se chovat jako částice a opouštěl zařízení v obrazci odpovídajícím částicím, a nikoliv v interferenčním obrazci. Fyzici užasli, protože jejich objev ukázal, že už pouhý fakt pozorování doslova změnil způsob chování tohoto maličkého elektronu, jako by si uvědomil, že je pozorován, a díky tomu se rozhodl změnit formu!⁵⁾

Takže co to vlastně znamená? Věřím společně s mnoha dalšími vědci i učiteli, že tvoříme vlastní realitu ve svém životě i vztazích. Jistě, všichni víme, že si sami tvoříme své *vnímání* reality. Také míváme sklon souhlasit, že naše životní zkušenosti souvisejí s tím, jakou intelektuální a emocionální interpretaci různých událostí si zvolíme. Tomu se budeme věnovat v následujících kapitolách. Ale to, o čem tady hovořím, je myšlenka, která je onou vědou nacházející se za zákonem přitažlivosti a *Tajemstvím*. Každou jednu milisekundu tvoříme svou realitu. Dokonce i ty nejmenší částčky hmoty z nejmenších doslova a do písmene reagují v důsledku našeho pohledu a našeho jednání různým způsobem. Jsme architekty světa, který kolem sebe vidíme každý den.

Ve skutečnosti kontrolujeme své reality do takové míry, že si zásadně vybíráme jednu z nich, ignorujeme všechny ostatní možnosti. A děláme to jednu každou milisekundu. I když si myslíme, že věci se „prostě dějí“, nebo že svět „je takový, jaký je“, zůstává pravdou, že jsme si mohli zvolit z přehršle různých možností. Mohla sis vybrat úplně jinou realitu... stejně jako si ji můžeš vybrat právě teď.

Je tu nekonečné množství realit

Miliony žen žijí s diagnózou rakoviny prsu. Avšak způsob, jakým jsem já prožívala rakovinu, nebyl stejný jako způsob, jímž ji prožívaly ostatní ženy, a to ani ty, které měly naprosto stejnou diagnózu a absolvovaly naprosto stejnou léčbu. Každá z nás filtrovala své prožitky a zkušenosti přes systém své víry a svého přesvědčení a skrze svá očekávání, totéž pak prováděly i naše rodiny a naši přátelé. Každý z mých synů vnímal mou diagnózu různě a reagoval na ni rozdílným způsobem a totéž se týkalo i manžela. Jinými slovy, my všichni jsme prožívali různou realitu.

Ať už si to uvědomujeme, či nikoliv, to je kvantová fyzika v praxi. Kdyby byla skutečnost vytesána do kamene, každý z členů mé rodiny by prožíval mou diagnózu rakoviny prsu stejným způsobem. Tak to prostě není. Máme úžasnou svobodu spojenou s touto realizací: Tvá realita je tvárná, poddajná a ty máš nad ní moc a dokážeš ji kontrolovat.

Existuje rozsáhlý text o výzkumu, který nám může osvětlit, jaký vliv mohou mít lidské myšlenky na tento hmotný svět. Doktor Masaru Emoto byl japonský vědecký pracovník, který strávil velkou část své kariéry zaměřením na studium vody a molekulárních změn, které se projeví při krystalizaci kapičky. Doktor Emoto chtěl zjistit, zda může síla působící zvenčí změnit způsob, jakým zaujímají krystaly vody svůj tvar. A zejména chtěl zjistit, zda lidské vědomí, lidský záměr může skutečně *změnit* molekulární strukturu vody. *Reaguje* voda na energii lidských myšlenek a pocitů?

Aby to mohl zkoumat, fotografoval doktor Emoto molekuly vody po jejich krystalizaci. Ještě předtím však vysílal do kapek vody různé energie. Některým kapkám hrál Beethovena; jiným zase Metallicu. Do některých vysílal emoce jako zlost nebo obrazy lidí jako Adolf Hitler. Do jiných vysílal myšlenky míru lidí, jako byla Matka Tereza, a pozitivní energii vytvořenou těmito představami. Je ohromující, že jeho fotografie skutečně ukazují, že voda zřejmě reaguje rozdílně na pozitivní či naopak negativní myšlenky a na harmonickou či naopak kakofonickou hudbu. Voda, která získala zaměření na „vděčnost“ a „mír“, vytvořila nádherné, povětšinou symetrické tvary. Voda, která přijímala energii zloby, zrady a zabíjení, vytvořila nepravidelné, černé a drsně robustní krystaly.⁶⁾

Nyní si uvědomme následující fakt: Lidské bytosti jsou tvořeny převážně vodou. Jen pomysli na to, co dělají negativní či pozitivní záměry a emoce s kapkami vody. Představ si, že se některé molekulární změny uskuteční i ve tvém těle každý den, vlastně neustále sdílíš emoce jako

zlost a pocity jako bezcennost a beznaděj. A nyní si představ, že tyto silné energetické vibrace působí i na tvého partnera.

Život není chaosem, který by byl zcela mimo tvou kontrolu. Tvůj partnerský vztah není beznadějný. Tvůj milostný život se nemusí odehrávat bez vášně. Můžeš se rozhodnout, jaký druh života chceš prožívat a jaký by v něm měl být tvůj partnerský vztah. Ty jsi přece autorkou své vlastní reality. Vytvoř si takový život, po jakém toužíš. Jakmile přijdeš na to, že dokážeš změnit svou realitu vlastní energií, začneš rozpoznávat, že tvá omezující přesvědčení a bolestné vzpomínky jsou více než jen nepříjemné. Ony ti brání prožívat život v takové kvalitě, po jaké toužíš.

Tyto tři kvantové principy – že my všichni jsme energií, že jsme všichni vzájemně spojeni a že si sami tvoříme svou realitu – tvoří základ Kvantové Lásky. Ukazují nám, že všechno je možné a že disponujeme mocí utvářet a přetvářet své životy i vztahy silou svých osobních energetických polí a pevností energetického spojení s našim partnerem.

Abychom mohli začít využívat tuto sílu, musíme nejprve pochopit omezení, která nám tak dlouho bránila v realizaci.

PRAVDA O NAŠICH PĚTI SMYSLECH

Možná že si nyní myslíš: Jak je to všechno možné? Kočky jsou zároveň živé i mrtvé, voda reaguje na hudbu a lidé dokážou zabránit zločinu silou svých myšlenek? Jak jen může být cokoliv z toho reálné?

Všechno to zní trochu šíleně, ale to je v pořádku. Konec konců, vždyť to plive do tváře všemu, co jsme se učili, když jsme vyrůstali. Stejně jako každé nové myšlenkové paradigma to přímo vyzývá k pochybnostem, zejména když nám samotná mysl říká: „Žádné paradigma tu není.“

A k chaosu přispívá i fakt, že nejsme schopni vidět a prožívat většinu vesmíru kolem nás. Jak říká John Maunsell, neurovědec z Harvardu: „Lidé si představují, že vidí to, co je reálné, ale ve skutečnosti to nevidí.“ Má pravdu. Veškeré informace, které se k nám dostávají prostřednictvím zraku, sluchu, čichu, chuti a dotyku – a vědci předpokládají, že se k nám každodenně dostávají *biliony* bitů informací – musejí být přefiltrovány přes náš mozek, abychom si je dokázali průběžně uvědomovat. Aby dokázal vyřídit toto obrovské množství podnětů, vyvíjí si mozek šablony, předpojatosti a zevšeobecnění, které shrnují informace do informačních celků takovým způsobem, aby je dokázal zpracovávat. Někdy je informace zapotřebí pozměnit, aby souhlasila, a jindy je zcela vymazána. Naš

mozek *si vybere*, na co zaměříme svou pozornost, v závislosti na tom, co identifikuje jako důležité. Tím způsobem vidíme to, co chceme vidět, co jsme schopni vidět a co se před námi manifestuje. Naše smysly formují a přetvářejí naši realitu a pak nám řeknou, že je to ta jediná realita.

Avšak naše realita není jedinou dostupnou realitou. Faktem je, že jich máme k dispozici nekonečně mnoho. I kdybychom měli pouhých 400 miliard bitů informací (a ve skutečnosti je to číslo pravděpodobně mnohem vyšší), byli bychom schopni uvědomovat si jen přibližně 0,0001 procent těchto informací. Jinak by se náš mozek přetížil. Na vteřinku se nad tím zamysleme: Celá naše realita je utvářena na základě pouhé jedné desetitisíciny informací, které jsou pro nás dostupné! Vidíme a prožíváme jen drobounký, nepatrný fragment světa a vesmíru, protože naše smysly se omezují jen na to, abychom vnímali to, co je před námi.

Přestože pětice našich smyslů může být občas silně limitující, mohou rozsvítit světlo, které nám umožňuje prožívat svět, byť s určitými hranicemi. Naše smysly nás šálí a nutí nás věřit, že pozorujeme a prožíváme celistvost existence, zatímco ve skutečnosti dokážeme pozorovat jedinou kapku v širém oceánu. A činí tak proto, že to vyžaduje náš mozek.

Proč se náš mozek brání příliš mnoha informacím

Už jsi někdy viděla film, v němž by hrdinovi byla poskytnuta možnost číst myšlenky druhých lidí nebo slyšet myšlenky a modlitby z celého světa? V nesčetných variantách si tito hrdinové zpočátku myslí, že je to dobrý trik, ale po chvíli začínají být zahlceni neustálým šumem myšlenek, bolesti, modliteb a nikdy nekončícího proudu informací, který je přivádí k šílenství. A především to by se nám stalo, kdybychom náhle získali schopnost přijímat biliony bitů informací zvenčí, ze světa, ledaže by se zcela změnilo měřítko.

Slavný univerzitní profesor z Georgetownu a vědec Karl Pribram objevil, že mozek obsahuje jakýsi mechanismus „obálky“, který zajišťuje, abychom měli přístup pouze k informacím, které potřebujeme ke každodennímu životu. Rozhodně bychom nedokázali přijímat nekonečná množství informací z vesmíru, aniž bychom zešléli, a tak náš mozek přijímá pouze takový objem dat, který dokážeme pochopit a využít.⁷⁾

Mozek neustále prověřuje a třídí myriády možností, které jsou nám dostupné, a vybírá, které bity informací „uvidíme“ a kterým „uvěříme“. Vidíme, cítíme, ochutnáváme, dotýkáme se, čicháme drasticky

kondenzovanou verzi světa, verzi, kterou doslova „upeče“ náš mozek, namísto toho, abychom prožívali svět takový, jaký skutečně existuje. Když se to tak vezme, mozek provádí obrovské množství úloh v každé sekundě naší existence! Zodpovídá nejen za naše fyzické vlastnosti, ale také zpracovává 400 miliard bitů informací za sekundu! Vědomě dokážeme zpracovat pouze přibližně 2 000 bitů – není divu, že nám tolik věcí prolétá pod radarem!

Co to všechno pro tebe znamená? Inu, doufám, že je to alespoň první nahlédnutí do světa kvantové fyziky a energie jako celku. Doufám také, že je to začátek tvého učení a chápání, že jsi něčím mnohem více než jen masem a kostmi. Vyuzařeješ energii, kterou mohou vnímat všichni kolem tebe, zejména tví nejbližší. Pokud se s touto energií dokážeš spojit a ovládnout její úžasný potenciál, dokážeš přebudovat svůj život zevnitř. Jedním z nejmocnějších způsobů, jakými to můžeš udělat, je síla záměru.

ZÁMĚR, PŘITAŽLIVOST A TVOŘENÍ

Naše myšlenky, záměry a pocity jsou energií, která je stejně silná jako energie našeho fyzického těla, a tato energie ovlivňuje svět kolem nás materiální cestou. Je to způsobeno tím, že myšlenky a pocity jsou kmitajícími energetickým vlněním – tytéž energetické vlny existují ve všem kolem nás. Každá myšlenka, která nás kdy napadla a ještě kdy napadne, vytváří vibraci energetických kmitů vstupující do kvantového pole rozprostírajícího se do časoprostorového nekonečna. Tyto vibrace se setkávají s ostatními vibracemi křižujícími neuvěřitelným bludištěm energie. Seber dohromady dostatek energie a ona se shlukne v hmotu a získá pro nás viditelnou a hmatatelnou formu. Jinými slovy, energie, kterou vysíláme v podobě myšlenek nebo záměrů, se k nám může prostě vrátit ve fyzické podobě. Tímto způsobem může energie našich emocí *manifestovat* události a vztahy, které se objeví v našem životě, na zcela nevyslovené, nevědomé a kvantové úrovni. Tato myšlenka definuje zákon přitažlivosti.

Pocity, myšlenky a záměry s nimi spojené (vědomky či nevědomky) disponují dostatečnou energií a silou, aby ovlivnily svět kolem nás a lidi v něm. My všichni jsme tvůrci našeho vlastního vesmíru každíčký den. Naše očekávání a přesvědčení mohou doslova a do písmene modifikovat náš růst a vývoj a změnit lidi, kterými se stáváme, a to nejen psychologicky, ale i energeticky.

Záměr tě dovedl tam, kde jsi dnes, ať už vědomě či nevědomě. A neurčuješ-li jeho směr a nevedeš-li jej tam, kam se chceš dostat, může se stát, že tě vítr zanele někam, kde jsi nikdy nezamýšlela být.

Soustředěný záměr je klíčem k zákonu přitažlivosti. Pokud se každé ráno probudíš se záměrem „Dnes odmítám mít cokoliv jiného než krásný a úspěšný den“, budeš úspěšná v každém okamžiku. To ještě nemusí nutně znamenat, že nepíchneš gumu, nezapomeneš peněženku nebo nenaštveš manžela či on tebe. Jednoduše to znamená, že když se tyto věci stanou, vzpomeneš si na svůj záměr a budeš od této chvíle směřovat své myšlenky a všechny své činy k jednomu cíli – mít dobrý den.

A v tom je jádro pudla. Pokud to doopravdy určíš jako svůj záměr a udržíš to v prvé řadě v mysli, vědomě i podvědomě, garantuji ti, že se ti stanou dobré věci. Čím pozitivnější energii budeš vysílat, tím více pozitivních událostí tě toho dne potká. Zákon přitažlivosti je shrnut poměrně jednoduše v citátu často připisovaném Albertu Einsteinovi: „Všechno je energie a to je všechno, co se k tomu dá říci. Nalad' se na frekvenci reality, kterou žádáš, a nemůžeš nic jiného než tuto realitu získat. Jinak to nemůže být. To není filozofie. To je fyzika.“

Einstein nebyl jediným z velkých myslitelů, kdo znal významnost lidských myšlenek a záměrů. Buddha řekl: „Všechno, čím jsme, je výsledkem toho, na co jsme mysleli.“ Zenový mistr Thich Nhat Hanh napsal: „V našem vědomí je mnoho negativních semínek a též mnoho pozitivních semínek. Každodenním cvičením je vyhýbat se zalévání negativních semínek a identifikovat a zalévat ta pozitivní.“

Nemůžeš si o sobě myslet „jsem ztroskotanec“, nebo „jsem ošklivá“, nebo „nikdy nebudu mít úspěch“ a vyhnout se vlivu těchto myšlenek na sebe a svou realitu. Tím nemám na mysli jen to, že budou negativně ovlivňovat tvou náladu či sebeúctu. Tím myslím, že tyto myšlenky doslova změni tvůj život – a je samozřejmé, že ne právě k lepšímu.

A totéž platí i pro tvé partnerství. Pokud si pravidelně myslíš „můj partner mě vždy zklame“, nebo „nejsem právě přitažlivá osoba“, vsadím se, že tvůj vztah i milostný život tím hodně a zbytečně utrpí. Jsem si jistá, že se bojíš iniciativně zahájit sex, že se bojíš svůdně se obléci nebo svůdně jednat, že se bojíš požádat o lásku, po které toužíš a kterou si zasloužíš. A s největší pravděpodobností si nevědomky stanovuješ na každý den záměr být nešťastná, zklamáná, stydět se za své tělo a svou sexualitu. Jen se podívej, kam tě tento záměr přivedl.

Umění manifestace:

Co se děje na kvantové úrovni?

V 6. kapitole („Dohoda č. 2 – Ujasňuji si, co očekávám od lásky“) budeme velmi podrobně probírat umění manifestace a zejména to, jak ji využít k vytvoření partnerství, po kterém nejvíce toužíme. Pro tuto chvíli bych ráda uvedla kroky k manifestaci reality, jakou si přeješ, a vysvětlila, jak tento proces funguje na kvantové úrovni.

Jak jsme už viděli, kvantová fyzika nás učí, že náš vnitřní svět – naše energie, myšlenky a emoce – ovládá náš vnější svět, a ne naopak. Jinými slovy, tvá vnitřní energie utváří hmotný svět kolem tebe. *Celý*. Všechno ve tvém světě, tvé realitě, jsi vytvořila.

Veškerá fyzická hmota ve vesmíru se manifestuje v kvantovém poli. Toto beztvaré pole energie na tebe čeká ve stavu nekonečných možností, abys z něj vytvořila svůj hmotný svět, což také děláš, buďto záměrně, nebo náhodně, každou sekundu a každý den svého života. Hmotný svět tu není odjakživa a nečeká jen na to, až jej budeš pozorovat; ty sama jej tvoříš svým pozorováním okamžik za okamžikem.

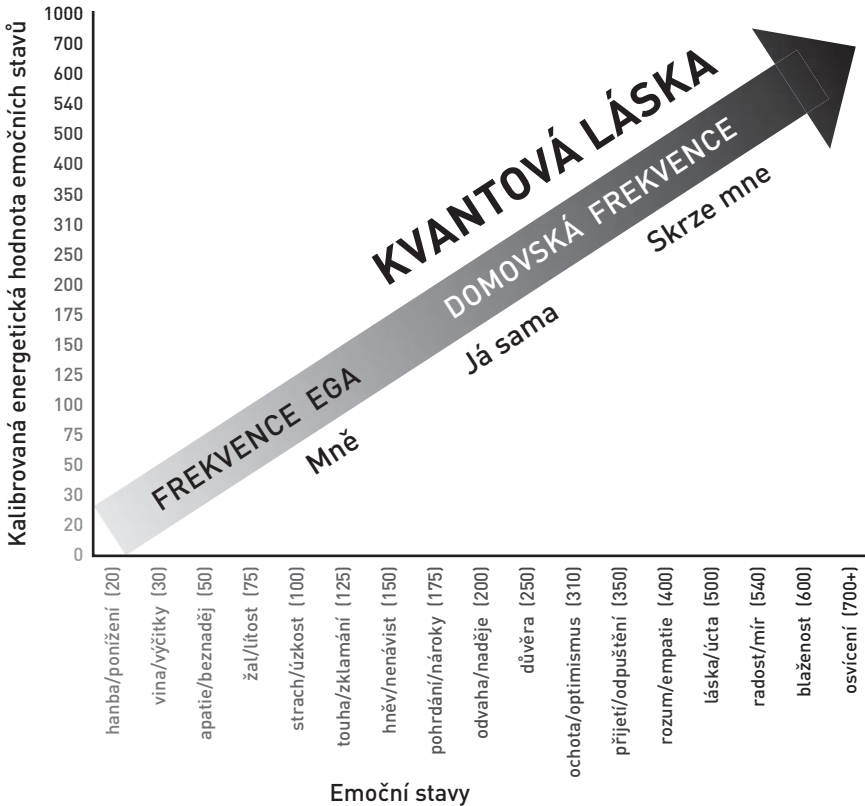
Vědeckým vysvětlením tohoto jevu jsou subatomární částice, které existují ve stavu čistého potenciálu, dokud nejsou pozorovány. Než je začneme pozorovat, mají pouze čistý *potenciál* stát se něčím hmotným a konkrétním. Experiment s dvojitou štěrbinou nám dokazuje, že je to *naše* očekávání, které přikazuje subatomárním částicím manifestovat se v podobě konkrétních objektů. Tímto způsobem nám kvantová fyzika ukazuje, že záměr a očekávání zasahují velmi hluboko, až do samotného jádra všech našich fyzikálních zkušeností. Nikdy nejsi odděleným, neutrálním pozorovatelem svého života.

Kvantová fyzika nás donutila znovu si promyslet všechno o logických důsledcích, o čem jsme si mysleli, že víme. Už nemůžeme přemýšlet o formativních událostech (neboli o věcech způsobujících důsledky, jež mají výstupy) jako o posloupnostech, které nám přinášejí předvídatelné výsledky. Tak zní paradigma klasické fyziky. Podle principu nelinearity, jenž je další součástí kvantové fyziky, musíme o formativních událostech uvažovat jako o událostech, jež mohou vést k potenciálním výsledkům nebo důsledkům.

Ve hmotném vesmíru nic není předem existující entitou. Žádný hmotný objekt neexistuje nezávisle na nás, jen aby čekal na to, až jej objevíme. Hmotný svět je směsí naší nefyzikální energie s energií kvantového pole, jež je energií disponující možností stát se čímkoliv.

MAPA KVANTOVÉ LÁSKY

Mapa KVANTOVÉ LÁSKY (viz obrázek č. 1) je modelem, který nám poskytuje vizuální referenční bod určující, kde se nacházíme ve svém partnerství a kde si přejeme být. Vytvořila jsem ji ze spojení práce Davida Hawkinse; Abrahama; Chapman, Dethmera a Klemp a množství dalších koučů a spisovatelů osobnostního rozvoje, jejichž práci důvěřuji a respektuji ji.



Obrázek č. 1: Mapa KVANTOVÉ LÁSKY

Na ose X je série emočních stavů a na ose Y je kalibrace tvé tělesné energie v těchto emočních stavech. Emoční stavy i kalibrace pocházejí z Hawkinsovy mapy vědomí. Když je tvé tělo kalibrováno pod hodnotu 200, nacházíš se ve stavu „Mně“, ve frekvenci ega. Pohybuješ-li se po stupnici směrem vzhůru, mezi hodnotami 200 a 400 se nacházíš ve stavu „Já sama“, v domovské frekvenci a na počátku zóny KVANTOVÉ LÁSKY. Nad hodnotou 400 jsi už naplno v domovské frekvenci a žiješ

ve stavu „Skrze mne“, plně prožívající KVANTOVOU LÁSKU. Jak můžeš vidět, zatímco většina z lidí se jen vzácně dostane na kalibraci nad 700 (a ještě méně se jich tam udrží), možnosti KVANTOVÉ LÁSKY jsou prostě nekonečné a její stupnice nemá konec. Mapa KVANTOVÉ LÁSKY se může stát tvým vzorem pro získání jasné perspektivy, kde s něčím bojuješ v životě a zejména ve vztahu. Funguje to, ať už se díváš na dílčí problém (například svůj milostný život nebo rodičovskou synergii), nebo globálně na celý svůj partnerský vztah.

Měla bys také vědět, že domovská frekvence má úžasnou kapacitu pro vyvažování osob, jež jsou jak na osobní úrovni, tak na globální kalibrovány na nižší frekvenci. Když se posuneš na domovskou frekvenci, nejenže drasticky zlepšíš dynamiku svého partnerského vztahu, ale zároveň skutečně změníš svět k lepšímu! Podle Hawkinsových kalkulací různých kalibrací a jejich vlivu jedna individuální kalibrace na hodnotu 500 (láska a úcta) vyváží 750 000 individuálních osob kalibrovaných pod hodnotu 200 (na frekvenci ega); jedna individuální kalibrace na hodnotu 600 (blaženost) vyváží deset milionů individuálních osob kalibrovaných pod hodnotu 200; a pouhá jedna individuální kalibrace na hodnotu 700 vyváží 70 milionů individuálních osob kalibrovaných pod hodnotu 200. Samozřejmě je jasné, že většina z nás se nechystá trávit příliš mnoho času ve stavu osvícení, ale je to cíl hodný usilování a já žehnám a děkuji mnichům a světcům celého světa, kteří pro nás dokážou zastávat tuto pozici!

Jestliže to funguje exponenciálně na globální úrovni, představ si, co to udělá s tvým partnerským vztahem. Když jsme na domovské frekvenci, naše energie o vysokém kmitočtu může vyvážit, nebo dokonce i zvýšit frekvence všech kolem nás, kteří se námi nechají strhnout. A to je pro nás užitečné zejména v milostných vztazích. Jedním z klíčových principů KVANTOVÉ LÁSKY je ten, podle něhož musíš tvořit nejprve v nitru. Když se nacházíš na domovské frekvenci, v místě hojnosti, celistvosti a lásky, posuneš své partnerství i partnera vzhůru po mapě KVANTOVÉ LÁSKY s sebou.

Abys našla svou současnou pozici na mapě KVANTOVÉ LÁSKY, přejdi do Přílohy a udělej si kvíz KVANTOVÉ LÁSKY nebo si zajdi pro online verzi na stránky www.drlauraberman.com/quantumlove. Určitě zaregistruješ, že kvíz je rozdělen do jednotlivých oddílů, z nichž pak odečteš sadu výsledků, která má větší výpovědní hodnotu než jediné výsledné partnerské skóre. Je to proto, že bohužel nebo bohudík (já říkám spíše

bohudík) vztahy nejsou tak jednoduché. Můžeš například zjistit, že v oddílu svého milostného života jsi na domovské frekvenci, ale když dojde na sebevyjádření, nacházíš se spíše na frekvenci ega.

Ať už dopadne jakkoliv, je účelem tohoto cvičení poskytnout ti důležité informace o tom, kde se nacházíš, a pomoci ti nastavit cíle, kde se chceš nacházet v KVANTOVÉ LÁSCĚ. Nejsou tu správné ani nesprávné odpovědi. Než dočteš tuto knihu, budeš dostatečně instruována o tom, jak se stát mistryní oboru domovské frekvence a KVANTOVÉ LÁSKY.

Můžeš si načrtnout, kde se nachází tvá pozice na mapě KVANTOVÉ LÁSKY v Příloze, okopírovat si mapu KVANTOVÉ LÁSKY na čistý list papíru nebo navštívit pro online verzi stránky www.drlauraberman.com/quantumlove. Ale než tak učiníš, přečti si prosím následující kapitolu.

Klíče ke koherenci

Než se pustíš do kvízu KVANTOVÉ LÁSKY, ráda bych ti vysvětlila dvě z nejfundamentálnějších součástí vklouznutí na domovskou frekvenci, protože v této frekvenci odpovíš na otázky nejobtektivněji a nejupřímněji. Existují dva klíčové kroky, jak se dostat do stavu koherence – uzemnění a otevření srdce. Aplikace tohoto stavu na tvou lásku není radno podcenit.

Nejprve je na řadě uzemnění. Poprvé jsem se dozvěděla, jak je uzemnění důležité, od úžasné talentované a laskavé léčitelky energií Lindy Hall, která pracovala s mou matkou v době její choroby. Její přítomnost v tomto strašlivém období byla opravdovým darem a poznatků, které jsem se od ní naučila, se držím dodnes.

Co je to uzemnění? Je to stav, kdy se vrátíme zpátky do svého těla prostřednictvím vědomí. Většinu dne totiž trávíme úplně mimo své tělo a mimo přítomný okamžik. Přemýšlíme o tom, co už se stalo, nebo o tom, co se v budoucnosti teprve stane; myslíme na partnera, na děti, na zaměstnání, na zajišťování logistiky našeho života. Pozornost dokonce věnujeme i úplně cizím lidem, jako například hlupákovi, který nás nechce pustit do připojovacího pruhu na dálnici. Ale jen zřídkakdy obrátíme svůj zájem jen a pouze na své tělo, abychom je zkontrolovali a abychom se do něj vrátili, namísto toho, abychom je jen tahali s sebou. A o tom je uzemnění.

Když jsme uzemnění, cítíme svou přítomnost a velký význam bezpečnosti a sounáležitosti. Je to téměř jako usídlení se. Postačí nám k tomu jen několik okamžiků a vytvoří nám to nádherný pocit bezpečí a spojení se zemí a s místem, které na ní zaujímáme a které je naše. Uzemnění tedy může být skutečně energetizující, protože se napojujeme na absolutně

prvořadou a vitální energii tam venku (jak se ještě naučíme v 7. kapitole). Z tohoto bezpečného místa přítomnosti, do něhož jsme se přemístili díky uzemnění, se pak můžeme efektivněji přesunout do koherentního stavu. Když to neuděláme, budeme působit spíše jako neuzemněný elektrický vodič!

Postup uzemňování

Přejdi do pohodlné pozice vsedě, zavři oči a několikrát se zhluboka nadechni. Při nádechu si představuj nádherné světlo libovolné barvy, jak vstupuje temenem tvé hlavy. Při výdechu si představuj, že toto světlo míří dolů, přímo doprostřed tvého těla a pak vychází kostrčí přímo dolů, hluboko do země, kde se rozrůstá jako kořenový systém stromu.

S každým nádechem do tebe vstupuje světlo a s každým výdechem zakořeňuje hluboko v zemi. Nech kořeny rozrůstat a šířit se všemi směry. Linda Hall mě učila, že stejně jako kořeny stromu zaujímají v přírodě dvojnásobek šířky nejdelsích větví, i naše uzemňující kořeny si v zemi musíme představovat dvojnásobně široké a dvojnásobně hluboké, než jaký prostor zaujímáme v daném okamžiku. Například když se chystám jít do televize, kde mě budou sledovat miliony lidí, představím si své kořeny rozkládající se napříč celými Spojenými státy. Když jsem v domovské frekvenci se svou rodinou a potřebuji uzemnění, představím si své kořeny roztahující se na ploše dvakrát přesahující obrysy našeho domu.

Vizualizuj si své tělo ukotvené v zemi pevnými a hustými kořeny. A to je pocit uzemnění.

Jestliže si chceš poslechnout řízenou meditaci k uzemnění, navštiv stránky www.drlauraberman.com/quantumlove.

Meditace otevírání srdce

Jakmile se uzemníš, navrhuji ti, abys ihned přešla k otevírání srdce. Při tomto cvičení se budeš přesouvat na domovskou frekvenci. Otevíráš se tím, že dáváš lásku a přijímáš ji. Je to poslední krok, jímž vstoupíš do stavu koherence, který je stavem čisté, nepodmíněné lásky.

Stejně jako se touláváme životem za hranicemi svého těla, až příliš často se touláváme životem mimo svou domovskou frekvenci. Zavíráme nebo přiškrcujeme své energetické dráhy, částečně z pudu sebezáchovy před tímto hlučným světem, a zavíráme své srdce druhým. Když jsme v tomto stavu, nacházíme se na frekvenci ega a – jak jsem se již zmínila

– z tohoto místa není možno zachytit ani kratičkový záblesk KVANTOVÉ LÁSKY.

Zavři oči a pokračuj v hlubokém dýchání. Nejprve si vzpomeň na dobu, kdy jsi cítila čistou, bezpodmínečnou lásku, kdy bylo všechno na světě v naprostém pořádku. Mohlo to být v okamžiku, kdy jsi poprvé držela v náručí své dítě, nebo když tě někdo podpořil z nezištné lásky. Mohlo to být spojeno s nějakým místem, které jsi milovala, během nádherného slunečného dne – využij kteroukoliv ze vzpomínek na dobu, kdy jsi cítila, že všechno kolem tebe je v dokonalé harmonii.

A teď, když pokračuješ v dýchání v uzemněném stavu, zaměř se na scénář, který sis zvolila, jako bys v něm byla *právě teď*. Jako bys jej prožívala v první osobě. Nepozoruješ sama sebe v této situaci; jsi *tam*, situace zaměstnává všechny tvé smysly. Pokud si vizualizuješ, že držíš poprvé v náručí své dítě, můžeš pohlédnout dolů a podívat se na miminko ve svých rukou, vnímej, jaké to je, když je držíš, představ si, že čicháš tu nádhernou vůni novorozence... Co vidíš? Jak se cítíš? Prožívej emoci tohoto stavu, jako by se vše odehrávalo právě v tomto okamžiku. Vnímej, jak se tvé srdce otevírá, aby mohlo přijímat bezpodmínečnou lásku, kterou prožíváš právě teď. Možná že v těle pocítíš změnu – světlo se ti rozlévá hrudí – nebo se ti na tváři může objevit úsměv. Nyní jsi ve stavu koherence.

Abys mohla prožít vedenou meditaci na otevírání srdce, navštiv stránky www.drlauraberman.com/quantumlove.

Uzemnění a otevírání srdce je skvělou cestou do středu a naladěním na domovskou frekvenci v kterémkoliv okamžiku. Dokonce jsem to už prováděla i v autě cestou na schůzku (oči jsem přitom ovšem samozřejmě nezavírala). Pokládám za velmi vhodné naladit se tímto způsobem na stav koherence zejména předtím, než se začnu vyjadřovat poctivě a přímo. Z toho důvodu vřele doporučuji, aby ses dostala do uzemněného stavu s otevřeným srdcem ještě předtím, než se začneš zabývat kvízem KVANTOVÉ LÁSKY.

MOUDROST FREKVENCE EGA

Nyní, když ses dozvěděla, jak úžasná je domovská frekvence a jak nádherným způsobem zareaguje vesmír (a partner) na osobu, která vibruje v tomto stavu, můžeš pocítit zklamání a lítost, že jsi strávila tolik času v životě ve frekvenci ega. Možná tě trápí, že často sklouzáváš na frekvenci ega a že nejsi schopna být v koherenci tím „správným způsobem“.

Mám pro tebe dobrou zprávu: Neexistuje žádný správný způsob! Je v pořádku, když občas sklouzneš na frekvenci ega, a dokonce i když tam chvíli setrváš. Ve skutečnosti, když sklouzneš na frekvenci ega, obvykle je to proto, že tě tam za nějakým účelem povolává tvé tělo nebo tvá duše. Něco prostě není v pořádku. Takže namísto toho, aby ses obávala frekvence ega a cítila se zklamaná, když si povšimneš, že jsi právě na této frekvenci, vrhni se naplno do tohoto stavu a začni se pozorně a soustředěně zabývat tím, co se odehrává ve tvém nitru. Získáš tím moudrost.

Jakmile pochopíš, že frekvence ega i ego samotné tě mohou naučit důležité lekce – lekce, které ti mohou prohloubit a povzbudit tvou domovskou frekvenci – budeš se mnohem snáze vracet do stavu koherence. Klíčem je využít kontrakci, která se dostaví společně s frekvencí ega. Podobně jako fyzikální kontrakce při porodu, i tato forma energetické kontrakce může být někdy emocionálním způsobem bolestivá, ale když se poddáš bolesti, můžeš vytvořit a uvolnit energii potvrzující nefalšovanost života. Kontrakce jsou rytmickými cykly svírání a uvolňování. Žena, která absolvovala porodní bolesti, ví, že když relaxujeme při kontrakci a když s ní nebojujeme, když do ní klidně dýcháme, není tak bolestivá a proběhne rychleji. A totéž se týká i frekvence ega. Vlastně bych tě chtěla povzbudit, abys pohlížela na dobu strávenou na frekvenci ega jako na slabší porodní stahy, které přivádějí na svět nový aspekt tebe samotné.

Příliv a odliv jsou podobným klíčovým rytmem v našem přírodním světě. Najdeme je prakticky ve všem, ať už jsou to velké věci jako oceán, nebo malé věci jako naše buňky. Energie je vždy v pohybu, vždy se smršťuje a rozpíná. A proto není určení naší polohy v mapě KVANTOVÉ LÁSKY tak jednoduché jako načrtnout bod do grafu. Abychom plně pochopili, kde se na této mapě nacházíme, musíme rovněž pochopit, jak unikátní energetický profil v ní působí. Můžeš mít tendenci přistát na jednom bodě mapy KVANTOVÉ LÁSKY a spočinout v něm po většinu času, ale podle mých zkušeností má každý z nás sklon kolem tohoto bodu poněkud kolísat, pohybovat se směrem k vyšším i nižším frekvencím. Dalším krokem při aplikaci mapy KVANTOVÉ LÁSKY je tedy určit to, čemu říkám index ega/domovské frekvence, neboli IEDF. Tvůj IEDF je v podstatě způsobem mapování *tvého* typického modelu smršťování na frekvenci ega a rozpínání na domovskou frekvenci. Když si ujasníš svůj model IEDF a jak se pohybuješ v rámci mapy KVANTOVÉ LÁSKY, můžeš toto povědomí využít k rychlejšímu vyklouznutí z nižších frekvencí a vklouznutí do vyšších.



Obrázek č. 6: Systém čaker

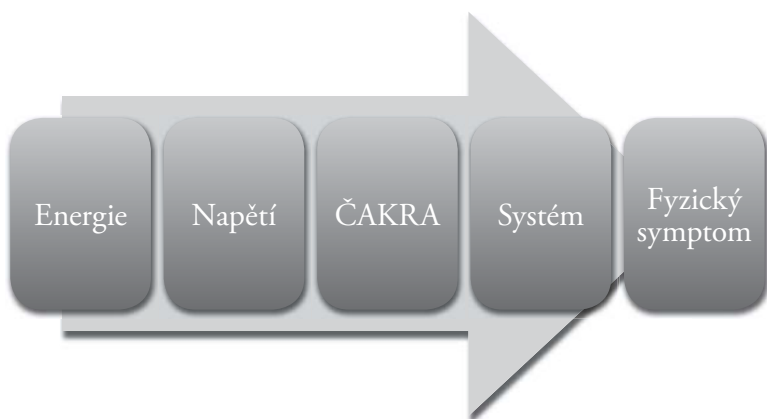
Jak vlastně funguje čakra?

Čakra může být kruhem či vírem, ale funguje jako energetická koule pronikající fyzickým tělem. Jako takové nemají fyzickou povahu; nemůžeme je vidět na rentgenovém snímku. Jsou aspektem vědomí a vzájemně na sebe působí s fyzickým tělem prostřednictvím dvou hlavních systémů – endokrinní a nervové soustavy. Každá ze sedmi čaker je spojena s jednou z devíti endokrinních žláz a také se specifickou skupinou nervů zvanou plexus (pleteň). Tudíž každá čakra odpovídá určité části těla a určitým tělesným funkcím kontrolovaným touto pletení nebo endokrinní žlázou.

Čakry reprezentují nejen specifické části tvého fyzického těla, ale také specifické části tvého vědomí. Tvé vědomí, způsob, jakým vnímáš svou realitu, reprezentuje všechno, co můžeš prožívat. Všechny tvé smysly, vnímání a možné stavy vědomí mohou být rozděleny do sedmi kategorií a každá z těchto kategorií může být spojena s určitou čakrou. Když cítíš napětí

ve svém vědomí, cítíš je v čakře spojené s částí tvého vědomí prožívající stres a v oblasti fyzického těla spojené s touto čakrou (viz obrázek č. 7). *Kde cítíš stres, záleží na tom, proč cítíš stres.*

Když jsi zraněna v partnerském vztahu, cítíš to v srdci. Když jsi nervózní, třesou se ti nohy a začneš být slabá v kolenou. Když je napětí v určité části tvého vědomí a tedy i v čakře spojené s touto částí vědomí, je detekováno nervovou pletení spojenou s touto čakrou a vyjádřeno do částí těla kontrolovaných touto pletení. Když toto napětí přetrvává po určitou dobu nebo dosáhne určitého stupně intenzity, vytvoří symptom na fyzické úrovni. A tento systém opět slouží ke komunikaci prostřednictvím tvého těla, abys věděla, co jsi mu (a sobě) provedla ve svém vědomí.



Obrázek č. 7: Cesta energie skrze čakry k fyzickému symptomu

Podobně jako žízeň (v době, kdy cítíš žízeň, už jsi ve skutečnosti dehydratovaná) fyzický symptom svědčí o dlouhodobém energetickém problému. K jeho zvrácení může být zapotřebí nejprve uskutečnit fyzickou změnu. Na řadu přichází posun vpřed, který budeme podrobně probírat v 10. kapitole. Když něco změníme na svém způsobu *existence*, můžeme uvolnit stres, který vytvářel symptom(-y), a pak se můžeme navrátit do svého přirozeného stavu rovnováhy a zdraví.

Otevírání a zavírání čaker

Otevírání a zavírání čaker funguje podobně jako energetický bezpečnostní systém. Negativní zkušenost (a nízkofrekvenční energie, která s ní přichází) může zapříčinit, že se příslušná čakra uzavře, aby zablokovala tuto energii a nepustila ji dovnitř. A podobně, když ulpíváme v nízko

kalibrovaném pocitu, jako je vina, když emoce setrvává, protože se s ní odmítáme vyrovnat nebo ji odsunout, zavíráme příslušnou čakru (dráhu, kterou by jinak tato energie unikla ven). Kterákoliv z emocí sídlící na dolním konci mapy KVANTOVÉ LÁSKY může popřípadě spustit sevření čakry. Domnívám se, že toto sevření vnímáme jako stísněnost, která se vkrádá do naší mysli i těla, když jsme ve stresu. V následující kapitole tě naučím trochu více o tom, jak udržet čakry otevřené a vyvážené.

Když otevřeme své čakry, energie se může opět volně rozproudít a věci se vrátí k normálu. Někdy je to záležitost pohybu energie naším tělem, pohybu naší vlastní frekvence vzhůru mapou KVANTOVÉ LÁSKY nebo zachycení a vytažení ostrého trnu, který nás stresuje. Tyto techniky tě naučím v následujících kapitolách. Protentokrát mi postačí, když pochopíš, jak je důležité, aby tvé čakry byly otevřené a umožňovaly energii procházet tělem bez překážek. Každé spojení čakry s endokrinní žlázou a nervovou soustavou v těle znamená, že nedostatek energie může vést k vážným fyzickým následkům, pokud jej budeme ignorovat příliš dlouho. Často přemýšlím o tom, zda hluboký žal, který jsem prožila, když mi zemřela maminka, potlačil můj imunitní systém – společně se všemi těmi negativními myšlenkami, zármutkem a cukrem (rakovinné buňky mají mnohem více receptorů glukózy než normální buňky) – natolik, že dovolil rakovinným buňkám, které už byly přítomny v mém těle, začít růst.

Klíčem je rovnováha

Ani jedna z čaker není lepší než ty ostatní. Nepotřebuješ mít extra srdeční čakru a pak méně hodnotnou krční čakru. Tak to prostě nefunguje. Ideální je, když je všech sedm tvých čaker ve stavu rovnováhy, když jsou otevřené a bzučí, když umožňují energii proudit dovnitř těla i ven z něho. Úžasné na tom je, že tělo si samo najde způsob, jak pohnout energií dovnitř a ven (pokud mu ovšem tvé ego neřekne, aby ji z nějakého důvodu zadrželo). Pokud je jedna z tvých čaker zavřená nebo pokud je její aktivita nízká, je tu velká šance, že jiná z čaker zvýší aktivitu, aby vyrovnala vzniklý rozdíl.

Protože tvé tělo chce zajistit v čakrách energetickou rovnováhu, může příliš velký posun jedním směrem (nedostatečně aktivní nebo nadměrně aktivní) ve kterékoliv z čaker skutečně vyvolat nepříznivé dopady v těle. Nedostatečně aktivní čakra donutí jinou čakru k zařazení rychloběhu, což začne odčerpávat z této části těla zvýšené množství energie. Následující grafy ti ukáží, jak můžeš jednat nebo jak se můžeš cítit, když jsou tvé

čakry vyvedeny z rovnováhy. První tabulka zahrnuje fyzické soustavy spojené s jednotlivými čakrami a potenciální fyzické *symptomy*, které ti mohou dát najevo, že je zde něco v nepořádku.

Jak se můžeš cítit nebo jak můžeš jednat, když jsou čakry nadměrně nebo naopak nedostatečně aktivní

Čakra	Nadměrně aktivní	Nedostatečně aktivní
Kořenová	Ustrašená, nervózní, nejistá nebo neuzemněná; materialistická nebo nenasytná; odpor vůči změnám.	Chybí pocit, že jsi někde doma a v bezpečí, spoluzávislá, neschopná vcítit se do druhého; strach z opuštění.
Sakrální	Příliš emocionální, rychle se upínáš k druhým a obklopuješ se jimi, přitahovaná dramatem, náladová, chybějící osobní hranice.	Škrobená, bez emocí, uzavřená vůči druhým, chybí sebeúcta a pocit vlastní ceny, můžeš být ve škodlivém vztahu.
Pupeční (Solar plexus)	Dominantní, agresivní, zlostná, perfekcionista nebo přemrštěně kritická vůči sobě či druhým.	Pasivní, nerozhodná, ostýchavá, nedostatečné sebeovládání.
Srdeční	Miluješ závislým, dusícím způsobem; ve vztahu chybí smysl pro tebe samotnou; ochotná se vším souhlasit; chybí hranice, každého pustíš k sobě.	Chladná, odtaziťá, osamělá, neschopná nebo neochotná vyjít vstříc druhým, nepřející, závistivá.
Krční	Nadměrně hovorná, neschopná poslouchat, vysoce kritická, verbálně urážlivá až hloupá, žoviální.	Introvertní, stydlivá, máš problém říci pravdu, neschopná vyjádřit své potřeby.
Třetí oko	Mimo realitu, chybí soudnost, neschopná soustředit se, sklon k halucinacím.	Strnulé myšlení, uzavřená novým myšlenkám, příliš spoléháš na autority, odpojená nebo nedůvěřivá ke svému vnitřnímu hlasu, úzkostná, lpíš na minulosti a obáváš se budoucnosti.
Korunní	Závislá na spiritualitě, nedbáš na tělesné potřeby, máš problém se sebeovládáním a emocemi.	Nepříliš vstřícná vůči spiritualitě, neschopná klást si cíle nebo je prosazovat, chybí směr.

„Laura Berman je jako ta nejlepší přítelkyně, kterou jsme si vždy přáli a která toho náhodou ví o lásce, sexu a vztazích mnohem více než my! KVANTOVÁ LÁSKA pomůže vašemu vztahu dostat se na zcela novou úroveň.“

Eva Longoria

Když se zamilujeme, je to vzrušující, transcendentální zážitek... ale což takhle zůstat zamilovaní stále? Jakmile začne opadat příjemné vzrušení nového vztahu, můžete si myslet, že máte jen dvě možnosti. Nějakým způsobem získat zpět to počáteční kouzlo, nebo se smířit se životem, který nebude naplněn láskou. A nyní tluče na dveře Laura Berman, odbornice na lásku, sex a vztahy, a přichází s výsledky nejnovějšího vědeckého a metafyzického výzkumu, aby nám nabídla inspirující alternativu – vyšší úroveň lásky vábíci nás, abychom šli kupředu, a nikoliv zpátky.

S využitím základních faktů, které jsme se naučili díky kvantové fyzice – totiž skutečnosti, že každý z nás je ve svém molekulárním jádru nádobou naplněnou energií – Laura Berman vysvětluje, jak můžeme využít toho, co se děje v našem vnitřním světě, k vytvoření takové úrovně vášně, spojení a dokonalé blaženosti v našem vztahu, jakou jsme si dřív ani nedokázali představit. Čerpajíc ze své klinické praxe a z případových studií a také ze svých osobních zkušeností nás povzbudí, abychom:

- dokázali načrtnout svou jedinečnou energetickou frekvenci lásky do mapy KVANTOVÉ LÁSKY,
- pracovali s plným vědomím s energií svého těla, srdce i mysli,
- uplatnili čtyři klíčové dohody určené k vylepšení našeho energetického profilu,
- uvedli svou frekvenci do souladu s partnerem či partnerkou a mohli se společně vyvíjet,
- se naučili provozovat kvantový sex (jehož každý kousíček je právě tak dobrý, jak napovídá jeho název).

KVANTOVÁ LÁSKA je tím nejlepším možným způsobem prožívání lásky, který je přístupný úplně každému, ať už hledáte přítele či přítelkyni ve vztahu, který je neustálým zápasem, nebo jste prostě jen zjistili, že vaše láska jaksí přišla o svůj lesk v každodenním shonu všedního dne. Nemůžete se sice vrátit do fáze líbánek, ale můžete dosáhnout něčeho mnohem lepšího. KVANTOVÁ LÁSKA Vám umožní nalézt novou úroveň intimity, když dosáhnete plného smyslu života a lásky.

„KVANTOVÁ LÁSKA obsahuje sérii hlubokých podnětů k sebelásce, jež mají sílu transformovat naše zdraví i vztahy. A to opravdu stojí za to.“

Dr. Christiane Northrup

autorka bestselleru *Bohyně nestárnou*, *New York Times*

LAURA BERMAN, PhD, je podle *New York Times* nejprodávanejší autorkou a světově proslulou učitelkou a terapeutkou v oboru lásky, sexu a vztahů. Je zakladatelkou a ředitelkou Berman Institute v Chicagu, který se specializuje na pomoc párům při řešení jejich konfliktů, pomáhá jim semknout se v krizovém období a pozvednout jejich emocionální i tělesnou intimitu na novou úroveň. Její publikace byly zveřejněny téměř ve všech hlavních časopisech a novinách v USA a v současné době působí ve sboru poradců reality show *Dr. Oz*.

www.drlauraberman.com



www.anag.cz

ANAG®
ANDRAGOGOS
AGENCY