

# Ak pochopíme karmu, zbavíme sa jej

Keď som sa pripravovala na rozhovor s Michelle, nevedela som, čím vlastne začať. Počas svojej 14-ročnej praxe si tak rozšírila svoje pôsobenie, že by to bolo dosť tém na niekoľko časopisov. Rozprávali sme sa o období zmien, v ktorom teraz žijeme, ako karma vplýva na náš život, a najmä o tom, ako vyčistiť svoju dušu od všetkého negatívneho a prežiť šťastný a naplnený život.

## Ako ste sa dostali k prednášaniam a k založeniu centra sebarozvoja?

Najskôr som po štúdiách a materskej ako redaktorka písala do časopisov rubriky o zdraví a duchovných príčinách ochorení, o sile mysle a osobnostnom rozvoji, rôzne meditačné zamyslenia, aj o záhadách našej minulosti. Potom som zhora dostávala čoraz intenzívnejšie informácie, aby som to začala učiť. Nevedela som si však predstaviť, ako to mám urobiť. Stále som to odkladala ako čosi nereálne, až ma akési vyššie okolnosti k tomu dotlačili svojiským spôsobom. Náš veľký časopis vedený z Čiech náhle rozpustili a ja som nevedela nájsť prácu na trvalý pracovný pomer. Nakoniec som vyšším silám po vytrvalom odsúvaní tejto úlohy povedala: „... dobre, keď to teda nejde inak, tak sa pustím do toho, len ma k tomu nejako vedte.“ Za pár dní som stretla bývalú spolužiačku na ulici, ktorá potrebovala ihneď do časopisu redaktorku na podobné témy osobnostného rozvoja a zdravia, aké som písavala. Ponúkla mi aj možnosť technickej podpory v jej redakcii na moju novú činnosť. A tak som založila občianske združenie pre osobnostný rozvoj a začala prednášať.

## Založili ste centrum sebarozvoja Pyramída osobnosti. O čom to vlastne je?

Pozerám sa na človeka holisticky, ako na celok, ktorý je zložený z troch rovín – roviny telesnej, duševnej a duchovnej. Tie by sme mali rozvíjať rovnomerne, aby boli všetky časti našej osobnosti v rovnováhe. Na to som vyskladala systém

vytrvalejšieho a hlavne pravidelného osobnostného rozvoja formou rôznych mentálnych, psychických, ale aj fyzických cvičení a meditácií, ktoré človeka posilňujú. Vďaka nemu dokážeme širšie chápať javy a súvislosti okolo nás a vieme ich využiť na ovládnutie seba a formovanie svojho osudu podľa našich predstáv.

## Ženy v tomto období prežívajú náročné časy, prečo je to tak?

Ženy stelesňujú dostredivý jinový princíp živlu vody, vďaka čomu nasávajú energie z priestoru. Muž sa ľahšie otrásie z bolestí či iných šokov a hodí ich za hlavu, lebo predstavuje odstredivý princíp živlu ohňa jang. Ak do nádoby s vodou padne len kvapku atramentu, už je číra voda zafarbená. Ženský princíp v nás podobne všetko drží v sebe a viac prežíva. A preto ženy aj v tejto už slobodnej dobe prežívajú stále dosť ťažké obdobie. Hoci u nás nemáme diskrimináciu žien, napriek tomu je veľa žien nešťastných a utrápených. Nesieme v sebe množstvo rôznych bolestí, smútkov, traum a vyplávajú sa z nás aj nahromadené staré pocity krivdy, zranení a ubližovaní. Čistí sa tak naša minulosť, ktorá sa ukladala nielen cez prežívanie našich predkov do našej DNA, ale aj do energetické-

ho poľa Zeme. Aj priestor si energie pamätá, nielen naše bunky. Veď Zem aj vesmír sú tiež živé. Stvorená energia sa nemôže kamsi stratiť, len transformovať. Súvisí to s touto dobou premien, ktorá sa tiež očisťuje a transformuje. Aby mohlo prísť čosi nové, vždy tomu musí uvoľniť miesto už nepotrebné staré. Žijeme totiž práve v období prechodu, kedy sa končí vývojová éra Rýb a začína sa éra Vodnára.

## Čo nám prinesie táto nová doba?

Aj numerologicky sa tento čas prekrýva s novým tisícročím a prináša nám iné kvality, než aké sme prežívali doteraz. Číslo 2 na začiatku znamená dosiahnuť rovnováhu, spoluprácu dvoch rovnocenných princípov, kde žiaden nebude podceňovaný. A znamená to aj návratenie strateného citu a empatie do našich životov. V 1. tisícročí vyvrcholil patriarchát, v ktorom dominoval bojovný chladnokrvný mužský princíp. V roku 1999 bolo v auguste veľké zatmenie slnka, od ktorého podľa odkazov starých kultúr máme počítať začiatok nového vývojového tzv. Zlatého veku. Odtedy sa o svoj priestor hlási aj ženský princíp a pomaly sa vraciame k tomu, čo bolo pred patriarchátom. V ďalekej minulosti vládol matriarchát – ženy boli uctievané

ako kráľovné, boli považované za bohyne, ktoré vládli láskou. Muži ženy rešpektovali, nedegradovali ich a budovali to, k čomu ich inšpirovali nežnejšie kreatívne a intuitívne ženské bytosti. Ženy totiž viac používajú pravú – tvorivú hemisféru ľudského mozgu, ktorej prináležia city, láska, obrazotvornosť, abstrakcia a vnímanie celku a spojenie sa s ním cez intuíciu. Muži naopak používajú viac ľavú – logickú, racionálnu hemisféru, ktorá hovorí hlavne jazykom čísel, písma, reči a detailov. Ideálne preto pre našu celistvosť je, keď spolupracujú a dopĺňajú sa. V patriarcháte bola žena utláčaná, čo sa teraz začína znovu otáčať. Preto sa ženy vracajú k svojim koreňom a muži v sebe znovuobjavujú potláčaný ženský jemný princíp. Žijeme v duálnom svete, tak je prirodzené, že sa tieto dva cykly stále striedajú ako deň a noc, či nádyh s výdychom.

## Ako súvisí s ukončovaním jedného cyklu „vyplavovanie“ našej dávnej minulosti?

V tomto období sa ľudom z dôvodov očisty vyplavujú vývoj brzdiace spomienky uložené v bunkovej pamäti. Tie treba spracovaním vyčistiť, aby sme mohli pokračovať v evolúcii. Sú to stopy vlastných negatívnych zážitkov – rôzne bolesti, sklamania, traumy, ale aj nespracované skúšky našich predkov, pretože každý v sebe nesieme ich rodový genofond. 23 chromozómov dostávame od otca, 23 od mamy a či sa nám to páči, či nie, tento program sa pri narodení nastáhuje do našich buniek a je našou základňou. Ak sa niekomu čosi vážne u rodičov nepáči, spravidla sa od nich namiesto trpezlivého rešpektu odstrihne a nekomunikuje s nimi. To je však zlé riešenie. Je to podobné, ako keby ste stromu odrezali korene. Keďže sú jeho základňou, začne tak strácať potrebnú životnú silu a živiny a bez nich čoskoro vyschne. Tie korene vedú k našej minulosti, k tradíciám, ktoré sú pevným základom pre náš ďalší rast. Preto si mnohé staré národy, napríklad indiánske prírodné kultúry tak veľmi ctili svojich predkov ako zdroj svojej sily a zbieraných skúseností



Michelle Mattieligh

Vyštudovala žurnalistiku na FFUK v Bratislave, ktorú si priebežne dopĺňala štúdiom psychológie. Už počas strednej a vysokej školy sa zaujímal o vývoj ľudskej osobnosti, odkazy starých vyspelých kultúr a o rôzne tajomstvá medzi nebom a zemou. Záujem postupne prerástol z osobného štúdia do jej článkov na stránky časopisov a novín, kde písala pod menom Michelle Zavarská. Poznávanie v rôznych oblastiach preniesla po rokoch aj do živého slova – do širokého „doplnkového štúdia“ pre dospelých v podobe vzdelávania v občianskom združení, formou prednášok, kurzov, jednoduchých zážitkových workshopov a relaxačno-vzdelávacích dovolení pri mori. Funguje pod menom Pyramída osobnosti – centrum sebarozvoja. Dodnes venuje základ pozornosti pochopeniu zmyslu života a nájdeniu svojho stredu v ňom. Pôsobí ako lektorka, koučka a publicistka, nahráva meditačno-relaxačné a vzdelávacie cédečky a organizuje meditačné koncerty.

rodu, lebo na ňom ďalej stavali svoj vývoj.

**Čo nám môže priniesť „vyčistenie“ vzťahov s rodičmi?**

K rodičom si vždy treba nájsť cestu, veď ako ich potomkovia máme vyššie posunúť rovinu vedomia nášho rodu. Rôzne problémy, či názorové rozdiely by sme mali zvládnuť cez pochopenie, odpustenie a lásku. Tak uvoľňujeme mnohé blokády medzi generáciami, ale aj rôzne rodovo prenášané nezvládnuté životné skúšky rodičov na svoje potomstvo. Pretože nezvládnuté problémy sa nám budú ďalej zrkadliť v našich vzťahoch, kým ich nevyriešime. Tak si vesmír zaručuje evolúciu a nie zaseknutie sa vo vývoji. Jedna pani z mojich kurzov mala dlhodobé problémy s rodičmi. Stále doma cítila ponížovanie, kritizovanie, nedostatok lásky a pozornosti, či podpory rodičov. Po ťažkých skúškach vo vzťahoch ju rodičia ešte aj vydedili, lebo nešla cestou ich náboženských predstáv. Opakovane sa ku mne vracala na kurzy Alchymie ženy a postupne začala chápať, v čom je celý problém. Začal v davnominulých časoch, za čo nik z nich v tomto živote nemohol a ani o nich, samozrejme, nevedel. Trpezlivou prácou na sebe sa postupne naučila vnímať tieto obrazy, v cvičeniach sa jej začali objavovať scény z týchto odvekých rozporov. Rozhodla sa, že už dozrel čas definitívne sa zbaviť všetkých krívd, hnevov a bolesti a vyčistiť ich v sebe. Urobili sme dve silné osobné sedenia, kde sme sa ponárali do sveta jej tieňov.

Po pochopení a vyčistení všetkých boľavých zážitkov, po precítení odpustenia a lásky sa jej v živote stal doslova za pár dní zázrak. Po ťažkom získaní úveru na svoj malý byt, ktorý nebolo pre ňu ľahké splácať, sa zrazu jej rodičia vyjadřili, že majú zlé svedomie a že na ňu chcú prepísať ich väčší voľný byt, aby bola od nich zabezpečená ako dávno predtým jej uprednostňovaný súrodenec. Ich vzájomná komunikácia sa jej zmeneným pohľadom na život dostala na úplne inú úroveň.

**Čo vlastne znamená vplyv nespracovaných skúšok rodičov na náš život?**

„*Prijat' znamená rešpektovať, že každý má právo na vlastnú sebarealizáciu.*“

Týmto nespracovaným skúškam ako následkom našich činov hovoríme podľa orientálnych náuk karma. Poznáme osobnú a rodovú karmu, ktoré navzájom dost' súvisia. Veci, ktoré sme nezvládli a spôsobili nimi v niečom nerovnováhu, sa musia kdesi zneutralizovať, uvoľniť, vyvážiť. Ak ich nepochopíme a nenapravíme, tlačíme ich ďalej pred sebou. Tak ich môžeme preniesť až na naše deti, ale tiež aj do našich ďalších životov. A ženy držia v sebe ako vo veľkej emočnej nádobe oveľa dlhšie všetky bolesti, strasti a vnímajú citlivejšie ich tlak ako muži. Preto cítia väčšiu potrebu niečo urobiť so svetom svojich tieňov. Inak časom pod jeho tlakom ochorejú a zlyhávajú ich krehkejšie ženské orgány.

**Dokážeme zmeniť náš postoj k životu?**

Určite poznáte delenie ľudí podľa temperamentu – niekto z nás sa k životu postaví ako sangvínik, iný ako choleric. Niekto má v sebe divoký oheň, iný je zase pomalší či ťažkopádnejší, lebo má v sebe viac živlu Zeme. Toto nastavenie živlov v nás tvorí našu povahu a vplýva aj na to, ako sa stavíme k určitým situáciám tam vonku. Realita preto z pohľadu osobnej evolúcie nie je taká dôležitá, dôležitejší je náš postoj k nej. Jednoduchý príklad – dám vám misu banánov. Vy poviete: „Jeej, banány milujem,“ a potešíte sa. Iný človek povie: „Fuj, neznášam ich!“ a tretiemu to bude jedno. Náš postoj a nálady ovplyvňujú aj celú biochémiu nášho tela.

## Sila našich myšlienok

**Naše prežívané emócie na úrovni magnetizmu vyžarujú 5 000-krát silnejšie energie ako naše myšlienky. Keď sa stala katastrofa s dvojčkami v Amerike, aj keď zomrela princezná Diana, stanice družice Geos namerali veľké výkyvy elektromagnetického poľa Zeme. Neskorším výskumom vedci zistili, že ľudské emócie ako strach, bolesť, smútok mali takú silu, že rozkývali elektromagnetické pole Zeme. Naše myšlienky a pocity majú takú moc, že môžu dokonca ovplyvniť aj fungovanie Zeme. Neničme si ju preto negatívnym správaním, je tiež živý citlivý organizmus, ktorý potrebuje veľa lásky a opatery. A záleží to len na nás, ako toto znovuobjavené dávnoveké poznanie v súčasnosti využijeme.**

To, na čo myslíme a čo prežívame, tvorí také látky v našom tele, ktoré cez receptory vchádzajú do našich buniek a odovzdávajú tam ďalej túto istú informáciu. Zjednodušene, ak prežívame niečo negatívne, pôsobí to na nás stresujúco a našu bunku preto náš obranný systém tela zatvára, aby ju pred tým chránil. Tá potom v stave uzavretosti nevstrebáva živiny, ale ani nevylučuje toxíny. Tak si zbytočne ničíme telo, ktoré pod takýmto stresom a tlakom slabne, stále chorľavie a rýchlejšie starne a zomiera. Keď nemáme silu, nemôžeme zvládnuť bežné skúšky každodenného života. Ak nemám nič rád, nemusím to robiť, ale mal by som to vedieť prijať u druhých. Alebo aspoň zostať neutrálny. Prijat' znamená pochopiť, že všetko tu stvorené má v sebe vyšší božský princíp akurát v rôznych prejavoch, teda má aj právo na svoju existenciu a slobodnú voľbu.

**Často vás vyhládajú práve ľudia, ktorí strácajú radosť a chuť do života. Ako to riešite?**

Rôznymi metódami, to záleží od prípadu. Jedna je napríklad otváraním situácií z minulosti, kde sa problém začal. Potrebujeme nájsť to, čo človeka vyhodilo z rovnováhy a potom s tým pracujeme ďalej. Keď človek prežíva nejaké tlaky a stresy, ktoré ho oberajú o chuť do života, môže ich začať uvoľňovať napríklad fyzickou aktivitou, s tým ľudia väčšinou aj inštinktívne začínajú – začnú športovať, tancovať, zmenia

vyživu, nasadia si zdravú stravu. To je skvelý začiatok. Začínajú očisťovať svoje telo. Ďalšia nemenej dôležitá je očistná metóda, pri ktorej pracujeme s emočným telom. Treba ho čistiť rovnako, ako aj naše fyzické telo, pretože ho zanášame nespracovanými bolesťami, traumami, krivdami, ako aj hnevmi. A tiež potrebujeme čistiť aj svoje mentálne telo.

**Ako môžeme v praxi pracovať s negatívnymi vzormi, programami a emóciami?**

Sú dve cesty. Buď si ľudia negatívne vzorce rodičov a starých rodičov všimnú a uvedomia a nechcú ich vo svojom živote opakovať a svoj život riadia iným smerom. Tým rodovú karmu vlastne spracujú na úrovni vedomia, pochopia ju a nemusia ju prežívať fyzicky. Alebo si ich nevšimnú a opakujú, čo ich potom v dospelosti stretáva až kým ich nepochopia a neuvedomia si, že musia niečo na tom modeli správania zmeniť. Ak tú disharmóniu svojho správania nevidia, prechádza do emočnej roviny a začína človeka viac boľieť. Tam sa nám prejavuje už viditeľnejšie. Veľa ľudí nechápe alebo nevie, že všetky vzťahy sú vlastne o zrkadlení našich hlbokých vlastných tieňov. Mnohí si ich však ešte stále nemusia uvedomiť a dookola sa rozchádzajú, trápia, hnevajú, či sú plní ega a presadzujú len svoju pravdu bez rešpektu voči druhým. Potom prechádzajú

tieto skúšky až do fyzickej roviny, kde sa už nedajú prehliadnuť a zastavujú nás na životnej ceste chorobou, úrazom, stratami majetkov, práce, osôb, či inými katastrofami. Tak si vynútiť, že sa im už musíme plne venovať, aby sme ich odstránili. Nedejú sa náhodou, priťahujeme ich svojimi vyžarovanými energiami.

**Ako konkrétne môžeme vo vzťahoch vidieť toto zrkadlenie?**

Cez ľudí a vzťahy zažívame zrkadlenie toho, čo v sebe nemáme spracované a to nás pritlačí k tomu, aby sme problémy riešili. Napríklad bežná zamestnaná matka, aby stihala všetky povinnosti v práci aj doma, potrebuje byť aktívna a dynamická. A tak sa často hnevá na to, že jej partner je doma neraz presný opak, viac pasívny, alebo je stále v práci a nepomáha jej s rodinou a deťmi. To ju hnevá a zbiera sa v nej energia odporu, až časom vypukne napríklad v hnev za jeho lenivosť, či neprítomnosť. Spočiatku však tieto negatívne postoje pre pokoj v rodine obvykle prehlta. Ja to obrazne opisujem, že ich hádže do svojej emočnej nádo-



by tieňov. Tieto hnev a bolesti v nej zostávajú nespracované a uskladňujú sa v emočnom tele. Keď partnera neprijme s týmito protikladnými vlastnosťami a odmieta jeho správanie, vzdoruje či frfle, vytvára energiu odporu. Samozrejme, vyžaruje ju zo seba a to náš energetický vesmír načítava ako žiadosť o túto energiu na základe zákona príťažlivosti rovnorodého a pošle tej osobe takej energie ešte viac. Čím viac sa na čosi „jeduje“ alebo tomu vzdoruje, tým toho späť dostáva ešte viac.

Zmení to premenou svojho myslenia a svojich postojov, nie pokusmi meniť partnera. Toho potrebuje prijať aj s vecami, ktoré jej na ňom prekážajú. A venovať pozornosť tomu, čo je na ňom pozitívne, lebo tak programujeme svoju realitu. Napríklad by žena mala vnímať, že hoci je partner doma lenivý, je šikovný v práci. Ak pochopí, že treba k nemu zmeniť prístup a komunikáciu, on na túto zmenu postupne sám začne reagovať. Tým sa naučí rešpektovať jeho protipólové vlastnosti a tak ich zároveň prijímať aj u ďalších ľudí. Po rozpustení negatívnych energií sa vzťahy väčšinou začínajú čistiť, ak sme to už však neprehnali a nespálili všetky naše spoločné mosty. Keď si navzájom dokážeme rešpektovať svoje protipóly, dokážeme si k druhým nájsť cestu.

„*Ak do vody padne len kvapka atramentu, znehodnotí ju. Podobne aj ženy ničia boľavé zážitky.*“

## Súťaž o 5 meditačných CD!

Až piati z vás majú možnosť získať meditačné CD **Prebudenie sily mysle a ovládnutie svojho osudu** od Michelle Mattieligh. Vypočujete si, ako pracovať so svojou myslou, ako sa uvoľniť a získať stratenú energiu. Na záver si vyskúšate meditáciu na tvorbu novej reality a priťahovanie svojich snov.

**Ako súťažiť? SMS:** Posielajte SMS v tvare BAL MEDITACIA na číslo 6665 do 14. apríla 2015. Cena SMS je 1,00 euro s DPH pre všetkých operátorov. **Poštou:** Posielajte vystrihnuté kupóny s vašou adresou a telefónnym číslom do 14. apríla 2015 na adresu BALANS, BAUER MEDIA SK v. o. s., P. O. Box 222, Einsteinova 23, 851 01 Bratislava.

