

# Vedomé žitie

**Ako zvládať život bez toho, aby sme pomaly nezošaleli, stíhali naše aktivity, nestresovali sa kvôli denným hrozivým správam a žili v ľahkosti a s radosťou? Ako v tomto čase nájsť úprímnú radosť zo života a prežívať všeobjímajúcu lásku?**

Občas si kladiem otázku, či som už zostarala a začínam byť ufrflaná, alebo sa svet tak zmenil, že mu už nerozumiem? No možno je to o tom, že svet vidím inými očami. O tom vám dnes budem písať. V čom vidím pasce sociálnych sietí a čo je vlastne vedomé žitie? Moje myšlienky sa začali formovať k tomuto článku vtedy, keď som dostala otázku, ako sa povzniesť nad pozemské starosti, keďže po lete sa musíme vrátiť do reality. Všetko zdražieva, či budeme mať čím kúriť, koľko bude stáť elektrina a vplyvom toho ostatné produkty a ako toto všetko zvládnuť psychicky. Lebo teraz je všetko horšie ako doteraz. V čase, keď mi prišla táto správa, listovala som na stránkach Facebooku a všimla som si usmiate tváre vyžehlené aplikáciami. Staršie ženy, krásne babičky s reálnymi vráskami, vyzerali na fotkách ako umelé báby. Okrem toho, že fotografie boli upravené a neprinášali reálnu skutočnosť, všade bolo vidno len usmiate tváre a šťastné chvíle. Keď sa pozrieme na Instagram, tam je to oveľa výraznejšie, keďže celý systém je

postavený hlavne na fotografiách. V podstate kdekolvek otvoríte internet, väčšinou uvidíte aplikáciami doladenú skutočnosť.

## Ilúzie okolo nás

Žijeme v obrovskej bubline sebaklamu, v ilúzii sociálnych sietí. Obklopujeme sa len „priateľmi“, ktorých možno osobne ani nepoznáme, ale lajkujú naše upravené fotky a názory na svet. Tých, ktorí s nami nesúhlasia, vyhodíme zo zoznamu, aby nerušili naše kruhy. Väčšina ľudí si ani neuvedomuje, že to, kam vstupuje pri otvorení aplikácie pre sociálne siete, je len virtuálna realita a nemá nič spoločné s reálnou realitou. Tá prichádza až v práci, pri stretnutí s nepríjemnými susedmi či pri hádke s partnerom. Ďalšia ilúzia na nás pôsobí pri zapnutí správ, kde sme vtiahnutí do umelo vytvorenej bubliny, ktorá je neuveriteľne upravená realita. Vplyvom negatívnych energií potom niektorí začnú brať antidepresíva, iní vykróčia na cestu duchovného rastu a vyhľadávajú spirituálne aktivity. Čítajú knihy, sledujú videá a navštevujú semináre. Niekedy sa im krížia aj termíny, tak letia z jednej akcie na druhú, len aby im nič neuniklo. Nesúdím nikoho, nehodnotím ľudí, píšem len fakty, ktoré vidím. Občas mi klienti povedia, že už ovládajú celú teóriu, dokonca vedú úspešne vyhodnotiť dôvody svojej úzkosti či choroby, no bolesť duše neprestáva. V čom je problém?

## Život v ľahkosti

Presne si pamätám moment, keď som prestala pozeráť správy. Bola som čerstvá absolventka vysokej školy a rozbíhala som svoj prvý biznis. Vtedy mi úspešná podnikateľka, ktorá bola mojím vzorom, povedala, že televízia je okradač času a správy ma

neprivedú bližšie k môjmu cieľu. Nebola tam žiadna spiritualita, anjeli prišli do môjho života až o dvadsať rokov neskôr, no vtedy som asi niečo veľmi dôležité pochopila. Svet sa nezastaví, keď sa nebudem pozeráť na sprostredkované udalosti, no môj svet bude závisieť od toho, aké udalosti vytvorím ja sama – pre seba. Naučila som sa položiť si otázku: To, čo teraz robím, posúva ma bližšie k môjmu cieľu, alebo nie? Všetko, čo ma neposúvalo, som odkladala bokom. Dnes, keď sa pozriem na tieto múdrosti, platia aj v duchovnom svete: Všetko, čo je negatívne a sťahuje moju energiu, čiže ma neposúva v mojom raste, vypúšťam zo života. Tento rok je to presne tridsaťdva rokov, čo nepozerám televízne noviny – a prežila som. Dovolím si tvrdiť, že v radosť a šťastí.

*„Svet sa nezastaví, keď sa nebudem pozeráť na sprostredkované udalosti, no môj svet závisí od toho, aké udalosti vytvorím ja sama – pre seba.“*

## Nedostatočná láska k sebe

Ako to súvisí s vyžehlenými tvármi na sociálnych sieťach a vedomým žítím? Veľmi. Pozitívne nastavenie a nezaťažovanie sa negatívnymi informáciami je základ ľahkosti a hojnosti bytia. Podľa môjho názoru, extrémne upravené fotografie (doslovne vyžehlené vrásky) svedčia o tom, že sa nemám dostatočne rada, aby som ukázala svetlo, kým som naozaj. Je mi ľúto minulosti, keď som bola mladá a pekná, no samu seba oklamem, keď to preženiem s aplikáciou na úpravu fotiek. Je iné odfoťiť sa pri správne nastavenom svetle a uhle objektívu a iné zmeniť sa na nepoznatie. Mimo chodom, nepísala by som o tom, keby som to nevidela pri „vedomých“ ľuďoch, väčšinou ženách. No vrátim sa k pôvodnej myšlienke: na jednej strane je tu obava o existenciu, či budeme vedieť prežiť, lebo všetko zdražieva, a na druhej strane je svet gombička, lebo môj profil na sociálnej sieti hovorí o tom, že som šťastná, usmiate a stále mladá.

## Monika Jakubecrová

Keď som mala štyridsať rokov, prišli do môjho života anjeli a zmenilo sa okolo mňa všetko. Ľudia, práca aj vnútorné nastavenie. Po desiatich rokoch života s anjeli sa moje vnímanie



rozšírilo na multidimenzionálne a začala som život vnímať nielen planetárne, ale aj galakticky. Mojím poslaním je odovzdávať informácie, ktoré skrze mňa pretečú, a tak píšem knihy, prihovám sa cez videá a odovzdávam svoje skúsenosti na individuálnych či skupinových stretnutiach. Z piatich mojich kníh sú tri anjelské, no s multidimenzionalitou sa stretnete v románoch: Kozmická Lásky a Galaktické vedomie. Viac o mne nájdete na stránke [www.kozmicka.sk](http://www.kozmicka.sk).





### Bublina vlastnej reality

Mimochodom, aj môj účet na Facebooku obsahuje len priateľov, s ktorými súzním. Vedome triedim a strážim si svoj okruh, bublinu mojej reality. No občas ako pozorovateľ si prelistujem správy online bez toho, aby som sa emočne zapojila. Vnímam informácie, no viem, že je to manipulácia na majstrovskej úrovni, a preto si to nepripúšťam. Stále hovorím: budme vedomí, ale nie naivní. Taký jednoduchý príklad z môjho života: krištál vo veľkosklade pred dvoma rokmi stál tretinu, alebo aj menej ako teraz. Chápem, že všetko zdražieva, prijímam ten fakt, ale nerozčuľujem sa. Vedome prehodnotím, čo sa zmesť do môjho biznisu, čo dokážem posunúť a čo už je drahé aj pre mojich klientov. A keď niečo potrebujem pre seba, vždy to ku mne príde. Buď konkrétna vec, alebo tolko peňazí, koľko potrebujem na kúpu.

### Podstatou je sebaláska

Keď sa tak zamyslím, všetky naše problémy majú rovnaký dôvod: nemáme sa dostatočne radi. Ak objavím samu seba v sebe, budem sa mať rada, budem si vážiť samu seba, potom nedovolím negatívnym veciam či ľuďom prísť do mojej aury. Ak sa mám rada, prijímam sa taká, aká som, a nemusím svojich päťdesiat rokov meniť na dvadsať, pričom každý vidí, že som nezvládla úpravu fotiek. Lebo tí, ktorí ma poznajú, aj tak vedia, ako vyzerám. A tí, ktorí ma nepoznajú, buď nie sú ani medzi mojimi internetovými priateľmi, alebo mi to môže byť jedno, čo si pomyslia, keď ma uvidia s vráskami či kruhmi pod očami. Som presvedčená o tom, že keby sa mal každý aspoň o polovicu viac rád ako teraz, svet by bol krajší. A nepotrebovali by sme ani vstavané aplikácie na úpravu profilu. Žiarime prirodzene, stačí, ak budeme šťastní. A môžeme byť šťastní, keď budeme vedome žiť.

## Vedomé myslenie a konanie

Pre mňa je vedomé žitie prežívanie každej minúty svojho bytia vedome. Čiže vypínam autopilota a pozorujem sa, ako reagujem, čo píšem, čo hovorím, ako sa hýbem a či sa vôbec hýbem, a podobne. Vedomé žitie je, že si uvedomujem následky svojich slov. Už dávno som si na sebe všimla, že hovorím oveľa menej a veľmi pomaly. Nejde o zvažovanie „pravdy“, ale o vedomé hľadanie slova, o ktorom viem, že keď ho vyslovím, môže byť liekom, ale aj zbraňou. Vedomé žitie je rozhodnúť sa, čo si kúpim a kam sa vyberiem. Vedomé žitie je kontrola myšlienok o sebe či o iných ľuďoch. Najjednoduchšie je to prirovnať tomu, že sa stanete nonstop pozorovateľom samého seba. Alebo ako keby ste pozerali nejaký seriál, kde ste hlavnou hrdinkou, scenáristkou, režisérkou aj producentkou vy sama. A potom sú všetky naše činy vedomé. Napríklad: idem do spoločnosti a spravím si výrazný mejkap, alebo si oblečiem hlboký výstrih. Keď to spravím, nerobím to preto, aby som sa páčila iným, ale pre seba. Ja sa chcem cítiť ako žena, ktorej závidia plné prsia. Ja sa chcem cítiť krásna, lebo sebe sa páčim s týmto mejkapom. Kvôli sebe si dávam zafarbiť vlasy na blond a nie kvôli partnerovi, ktorý ma o to požiadal. Alebo na čierne, no nie pre zakrytie šedín, ale pre ten pocit, že sa takto cítim celistvá. Vedome poviem „nie“ na výzvu, ktorá sa neodmieta. Aj s tým rizikom, že ďalšie príležitosti z danej spoločnosti či od toho človeka neprídu. Vedome budem variť každý deň pre svoju rodinu, aj keď neznášam varenie, no milujem svojich blízkych a pre nich to vedome spravím. A potom sa však nestážujem a neľnučím. Vedome vypínam televízor a nepripúšťam si negatívne správy. Aj keď neskôr reálne zvýšia ceny, no keďže som v pozitívnych energiách, vedome si tvorím svoju realitu, čiže hojnosť všetkého.