



Pokud ale není v kódovacím období všechno v pořádku, například náročné prenatální období, porod, dětství, tak pracuje limbický otisk jednoduše řečeno proti tomu, co si přejeme.

Byli jsme naučeni věřit, že:

To, co se děje v mozku člověka, je jeho svět. To, co ze sebe vypustí, jak se zachová, co vysloví nebo nevysloví, to se posuzuje z morálního hlediska jako něco, za co je člověk už zodpovědný. To, co se děje v mozku, se nechává tabu, nebo se to rozebírá a rozpitvává bez účty. Jako téma sexu. Mozek a sex spolu úzce souvisejí. Až slovům se obvykle dává význam.

„Myslí si, co chceš, ale chovej se slušně.“ Tato věta vykresluje přístup k myšlenkám. Vlastní pravdě se nedává taková váha, jako tomu, co se vysloví navenek. I když vlastní pocity jsou silné, tak se neakceptují, pokud se nehodí do konceptu situace z morálního hlediska. Radší se kousneme do jazyka, než bychom šli do konfrontace s někým, kdo má nad námi moc nebo právo rozhodovat. Naučíme se tak potlačovat

svoje emoce. Upravovat myšlenky dle situace, co se hodí a co ne. Mluvit a vyjadřovat jen to, co nám přinese výhody a zisk.

Můžeme tuto schopnost soudit nebo ji využít ve svůj vyšší prospěch. Modifikování vlastních myšlenek je velice vhodná schopnost. Akorát je dobré ji využít tak, aby nám prospívala, a ne na to, aby potlačovala naši přirozenost.

Podívejme se na to jako na příběh, ve kterém je hlavním hrdinou energie zvaná Lásky.

Prochází tělem člověka jako nehmotná energie, jako síla. V mozku, který je aktivní na beta hladinách, to znamená, že reaguje na okolí a je frekvenčně rychlý. Přeneseno do běžného života – člověk se pohybuje v civilizovaném světě, kde se pořád na něco ohlíží, něco čte, poslouchá nebo mluví. Lásky proudí touto bytostí a je

zpracována limbickým systémem. Neuronová cesta utvořená v kódovacím období propojí vnímání energií na úrovni pocitů, smyslů, vztahů a utvoří výstup – myšlenku. Tu si uvědomíme na úrovni mysli. To je to, co si myslíme. Co si myslíme, že je pravda. Názor, soud, kritika, ocenění – jakákoliv myšlenka, do které se zformuje energie Lásky skrze limbický zápis. S touto myšlenkou se ztotožníme – přijmeme ji za svou. Ona následně vyšle impuls energie k pocitům. Takže náš hlavní hrdina Lásky putuje do sféry pocitů. V něm se přetaví do formy pocitů, emocí nebo necítění. Převáděno do praxe – člověk se nějak cítí nebo je od svých pocitů odštěpen. Svět pocitů je úzce propojen s tělem. Hlavní hrdina Lásky se tak dostává do fyzické sféry a nabírá tělesné projevy. Někomu se třese hlas, lítají motýli v břiše, cítí teplo kolem srdce... a tak cítí projevy energie v těle. Lásky se teď nachází v té nejhustší formě. Z ní následně přechází dál do jemnější sféry vibrací, které vydává tělo, a přitahuje k sobě okolnosti, lidi = žije se život.

Tyto vibrace se navrací zpět ke zdroji spolu s hlavním hrdinou Láskou. Tam, kde Lásky „bydlí“. Tam probíhá mysterium tvoření mimo hmotný svět, které logické myšlení nemůže obsáhnout.

Limbický otisk je autopilot

Tato popsaná cesta se děje vědomě i nevědomě. Pokud je cesta řízená tzv. autopilotem v člověku, tak jeho trasu určuje limbický otisk. A situace se opakují, opakují dokola. Autopilot znamená, že neuronová propojení limbického otisku, která vznikla v kódovacím období, plně řídí trasu, kudy proplouvá zdrojová energie. To je v pořádku, protože limbický otisk je tvořen proto, abychom mohli být šťastní bez úsilí. Abychom automaticky volili správně. Pokud ale není v kódovacím období všechno v pořádku, například náročné prenatální období, porod, dětství, tak pracuje limbický otisk jednoduše řečeno proti tomu, co si přejeme.

Proto je vhodný jeho přepis a osvojení si postupů žití s novým limbickým zápisem. Tím vytváření nové reality.

**Seminář přepisu Limbického otisku
v Praze 4.–5. 3. 2017**

Mgr. art. Zuzana Hozhoni

Autorka se věnuje práci s limbickým otiskem: vede semináře Znovuzrození, osobní konzultace, rituály, přednášky.

Aktuální akce najdete na:
www.hozhoni.eu
www.cestahrdiny.net



Meditace v pohybu

Budeme moci alespoň trochu poodhalit tajemství, která skrývají energetická cvičení, jejichž původ sahá do záhadných dějin dávnověku, a přiblížit se tak naukám, které byly po tisíciletí střeženy mnichy v kláštorech Tibetu, Číny, Indie, Japonska a dalších zemí? Proč by nás něco takového vůbec mělo zajímat? Jakou spojitost mají tato cvičení s přerodem lidstva a usnadněním přechodu do vyšších dimenzí? Chce se nám uskutečnit tuto změnu a nechat tak utrpení, které lidstvo provází po tisíciletí, v propadlišti dějin? Pomůžeme sobě i ostatním a necháme tak žití ve 3D jen vzpomínkám?

text: František Kouba
foto: Shutterstock.com

To, o čem si tu dnes budeme vyprávět, je možná cesta, sen, který by se mohl stát skutečností.

Před tisíci lety, kdy ještě nebyli lidé svázáni mediálními prostředky, jako je televize, internet, mobily, noviny apod., plynul čas tak nějak pomaleji. Bylo více času na sdílení, přemýšlení a meditace. Všechny kultury po celém světě ctily své stařešiny či babičky – matky rodu. Právě tyto moudří lidé byli těmi, kteří předávali pokolením nasbírané zkušenosti, a byli tedy studnicí informací pro nové generace.

Je smutné, že dnešní staří stojí většinou na okraji společnosti a u mnohých se spíše než moudrost rozvíjí demence. Proč se tak děje, když máme k dispozici tolik vymožeností, vitamínů, lékařské péče, lázní a prášků na všechny nemoci? Proč se někteří lidé dožívají vysokého věku a ještě ke všemu jsou moudří a vitální? Myslím, že je to celoživotním přístupem k životu samému. Nestačí jen se zdravě stravovat,



nebo jen cvičit nebo jen meditovat. K vitálnímu, dlouhému životu s udržení si jasné mysli patří celoživotní práce na sobě. Pozitivní mysl, zdravá strava, nepřejídání se, správné dýchání, pravidelné cvičení a celoživotní vzdělávání se, tedy neustrnutí je možnou cestou. Záleží jen na našem rozhodnutí!

Je pravda, že mnozí to mají jinak. Užít si život teď, tady a naplno. Má to svoje slasti, ale ve výsledku to štěstí nepřináší a konec života, většinou hodně zkráceného, kdy jsme závislí na cizí pomoci, protože nejsme schopni se o sebe sami postarat, bývá více než smutný.

Pokud tedy můžeme, a nikdy není pozdě začít, měli bychom se podívat, jak žili naši předkové, jak žili dlouholetí moudří lidé, o kterých bylo napsáno mnoho knih, nebo jejichž knihy jsou k dostání a udělejme něco se svým životem. Změníme-li sebe, změním celý svět. A až se jednou budou naši potomci zabývat svými předky, budou mít z čeho čerpat, neboť se bude psát o moudrých a láskyplných lidech, kteří milovali život na této krásné a výjimečné planetě.

Čtení o moudrých lidech žijících v dávnověku je naprosto fascinující a člověk jen

může žasnout, co vše znali a co dokázali vytvořit bez počítače, telefonu a moderní techniky.

Tito moudří lidé žili převážně skromně, v pokoře a soucitu s ostatními. Byli vlastně jakousi databankou tehdejší doby a informace nabyté zkušenostmi a stahované z Univerza převáděly do srozumitelné formy a předávali dál, aby ostatním pomohli duchovně se vyvíjet.

V určité době začaly vznikat kláštery a v nich po čase školy, kde pod přísným vedením probíhala výuka žáků, kteří se po deseti, dvaceti, třiceti letech stávali mistry v duchovních naukách a také v bojových uměních, tolik potřebných k uhažení klášterů a jejich obyvatel.

Postupně tak vznikaly školy jógy, čchikungu, tai-či, kung-fu a dalších. Jejich sláva přesáhla hranice národů a tato učení se snad nejvíce šíří po celém světě v naší moderní době. Existuje mnoho škol a každá vyučuje nějakou odnož z původních cvičení, která většinou vycházejí z duchovního, etického a myšlenkového čchanového buddhismu, jehož variantou je například japonský zen buddhismus.

Pro nás jsou asi nejnámějšími propagátory těchto škol šaolinští mniši a mnišky,

jejichž dechberoucí vystoupení zná snad každý. Neuvěřitelně kousky, které obecnostu předvádějí, jsou pro mnohé natolik neuvěřitelné, že se tím radši přestanou zabývat, protože to, co oči vidí, se absolutně neslučuje s „vědění“, které nám naše západní materialistická kultura od malinka vtouká do hlavy.

Jak je možné, že šaolinský mnich dokáže například hodit jehlu proti sklu takovou silou, že ho prorazí nebo že mu je o lebku úderem rozdrvena železná tyč, aniž by to mnicha zabilo, a dokonce to na lebce nezanechá žádný šrám. Co to je? Jak je to možné? Co nám to naše kultura, náš vzdělávací systém tají a proč? To jsou otázky, nad kterými bychom se měli zamýšlet a snažit se nalézt odpovědi!

Díky tomu, že jsem během svého života „nahlédl pod pokličku“ některým z těchto technik absolvováním různých kurzů i coby samouk, uzrála ve mně myšlenka pospojovat některé tyto úžasné techniky tak, aby byly uchopitelné námi, lidmi vychovanými v „civilizovaném“ západním světě.

Položil jsem si tedy otázku. Co naše společnost potřebuje, co jí schází nejvíce oproti lidem žijícím na východ od nás? Přišla mi jednoznačná odpověď: „Jsme velice přetížení prací a starostmi, s nedostatkem času na cokoli.“ Naše „vlády“ nás záměrně udržují v té stresující honičce za penězi, neustálým zdražováním, tak abychom se nedej Bože na chvíli nezastavili a neuvědomili si, že tudy cesta nevede!

Tedy to, co potřebujeme nejvíce, je meditace, tedy zklidnění, abychom se mohli napojit na Universum a stahovat si informace potřebné pro náš duchovní vývoj. Potom jsem si řekl, že lidem také chybí pohyb. Meditovat a potom ještě cvičit, na to většina z nás nenajde dostatek času. Ale co takhle meditovat při cvičení?

Tak vznikl název „Meditace v pohybu“. Pospojováním prvků z jógy, čchi-kungu, súfijského cvičení, ho'oponopono a dalších technik, vzniklo cvičení, kde si na své přijde nejen fyzické tělo! Dochází zde k postupnému rozšiřování našich mentálních schopností, protože se cvičením postupně očišťujeme, a tedy propojujeme se Zdrojem.

Protože jsem tělem i duší muzikant, byly mé představy po shlédnutí či absolvování jiných cvičebních systémů naprosto jasné. Cvičit v rytmu bubnu a podmanivé spirituální hudby, to by bylo něco, co by dalo

Postupné očišťování a zvětšování naší aury vede k energetickému propojení s ostatními lidmi, kteří jdou stejným směrem.

tomuto cvičebnímu systému úplně jiný rozměr. Vzpomeňme například spartakiády a také tanec. To přece musí uchvátit každého! Tak se stalo, že jsme s přáteli postupně natočili v jejich hudebním studiu pro toto cvičení hudbu, která svou mystičností povznáší ducha a zároveň je lahodná na poslech, má rytmus a duchovní rozměr.

První částí tohoto cvičení nás provází „sférická“ spirituální hudba, která nám pomáhá pročistovat auru od negativních energií, harmonizuje čakry a usnadňuje propojení s matkou Zemí a celým Universum. Pohybem a dechem se vyladíme a jsme připraveni na samotné cvičení.

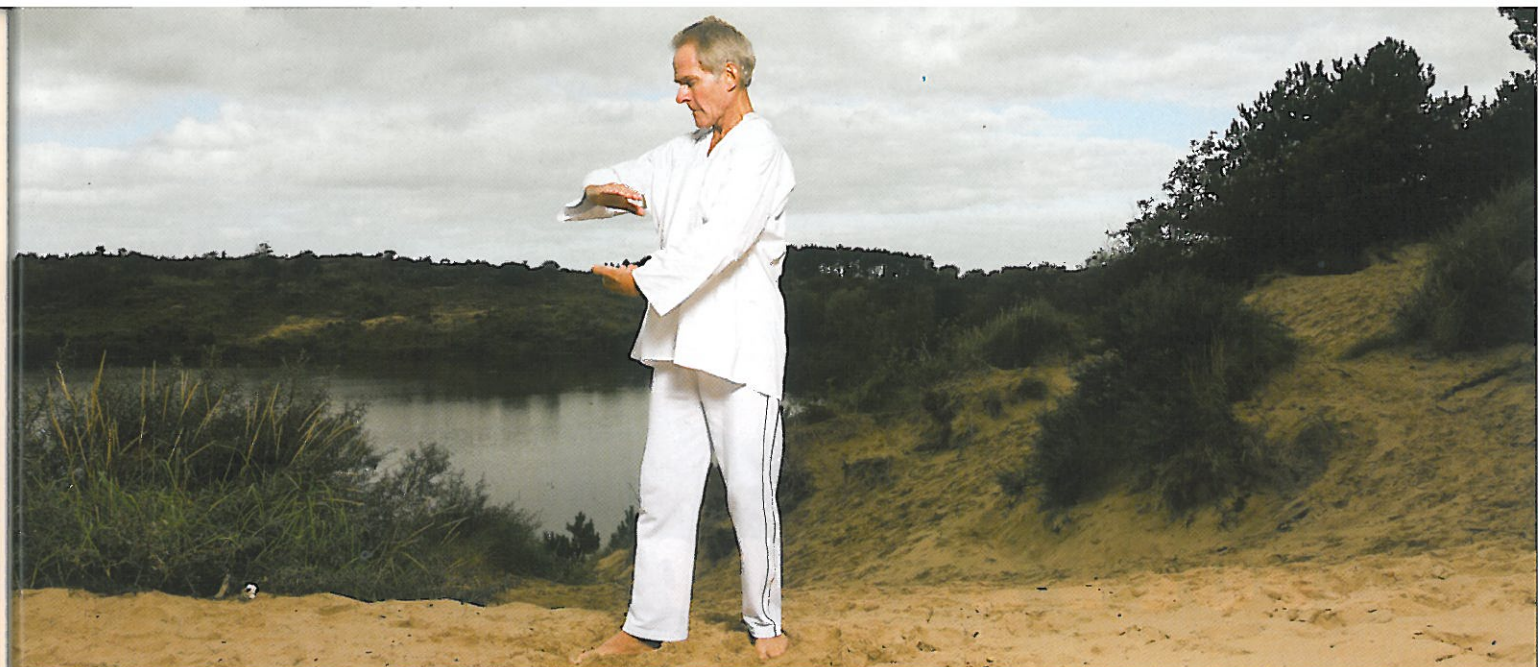
Další čtyři části jsou stejné. Stejná hudba, která se postupně zrychluje a stejné

cviky, opakující se v určitém pořadí. Práce s dechem, fyzickým tělem, mentálním programováním, vizualizací, propojováním hemisfér a dalších prvků, vše je vedeno tak, aby cvičící nemohl přemýšlet o ničem jiném. Zde jde o to naučit se soustředit tak, abychom do své mysli nepouštěli jiné myšlenky než ty, které potřebujeme ke zvládnutí daných technik. Pokud se naučíme cvičit tak, abychom cvičili podvědomě, přidáváme další prvky. Po zvládnutí všeho jsme schopni dostávat se do meditačního stavu, kdy nám během cvičení přicházejí informace, které jsou důležité pro náš další duchovní rozvoj, vyřešení problémů apod.

Při cvičení dochází k většímu prokysličení organismu a potem odcházejí z těla toxiny. Dochází k rozpouštění fyzických i psychických bloků, uzdravování sebe, jednotlivých orgánů, posílání energie planetě, přírodě, lidem, zvířatům, cílenému uzdravování na dálku a další.

Poslední částí tohoto cvičení je práce s jednotlivými čakrami. Procítění a vnímání vibrací příslušných tónů, které umocňují tok energií v jednotlivých čakrách, pomáhá jejich vizuálně barevnému vnímání a rozšiřování do celého těla a dále do prostoru. Postupné očišťování a zvětšování naší aury vede k energetickému propojení s ostatními lidmi, kteří jdou stejným směrem. Nemusím zde uvádět, jaký globální dosah může toto mít na ostatní lidstvo a celou planetu, pokud bude stejným způsobem pracovat větší počet lidí!

Je to jen lehké nahlédnutí do připravovaného systému výuky tohoto cvičení. Mám představu, že v první fázi půjde o výuku lektorů, kteří by měli být fyzicky zdatní, sportovně založení a v souznění a harmonii s tvořivými a léčivými energiemi. Cvičení by mělo být pro všechny věkové kategorie. Cvičit mohou i méně fyzicky zdatní, je jen potřeba vědět, jakou zátěž



komu naložit. Až proběhne výuka lektorů, pustíme se společnými silami do těch ostatních.

Cvičení bude mít několik variací, tedy délky trvání tak, aby i ti, kteří mají málo času, si mohli odcvičit svou ranní čtvrthodinku. Potom budou ještě dvě varianty, na dvacet a na třicet minut pro ty, kteří si chtějí opravdu „zamakat“. Toto cvičení je už výsledná fáze toho, co je potřeba se naučit samostatně. Tedy vizualizace, anatomie, práce s dechem, práce s energiemi a uvolňování kloubů, vazů, šlach a svalů.

Cvičení vytváří energii, která očišťuje planetu a pomáhá vyrovnávat její vibrace. Ve skupinách je samozřejmě vše znásobené. Jasnovidní lidé, když viděli, co se děje s energiemi při cvičení, mi říkali, že mám všeho nechat a věnovat se hlavně výuce, protože lidé, planeta a tento „nás“ vesmír, potřebují láskyplnou očišťující energii ze všeho nejvíce!

Cítím, že čas nazrál, abych je poslechl. Cítím, že už jsem to měl udělat dávno, ale vše je, jak má být. Teprve teď se ke mně dostaly informace, na které jsem čekal, aniž bych tušil, že čekám na ně! Mé setkání s Česko-kanadskou ženou Alenkou Nývltovou, která žila třicet let v Kanadě a patnáct let studovala esoteriku na Havaji, mi zásadním způsobem otevřelo oči a vedlo tak k poupravění některých technik v tomto cvičení. Její pobídka „už na nic nečekej a seznam s tím lidí“, mi pomohla rozhodnout se. Ještě mám na starosti lidičky, kteří za mnou jezdí na diagnostiku se svými zdravotními a psychickými problémy. Musím vše promyslet a vytvořit prostor, abych vše zvládl.

Dohodli jsme se na spolupráci ve výuce technik dovezených z Kanady a Havaje. Budeme otevřít od března centrum v Olomouci a na to vše budou navazovat nově otevřená školící centra s výukou cvičení „Meditace v pohybu“, speciálních masážních a omlazovacích technik, odbourávání psychických bloků a traumat a podob-

ně. Počítáme s otevřením kurzů v Hradci Králové, Praze, Plzni, Olomouci, Ostravě a Brně, ale o tom všem se dozvíte více v dubnovém čísle v rozhovoru Alenky Nývltové a šéfredaktorky Nové Regeny Pavly Vojířové.

Je čas, abychom osud této planety a nás lidí, kteří niterně toužíme po láskyplném a smysluplném žití, vzali do vlastních rukou. Žádný boj nikdy k ničemu dobrému nevedl. Energetická přeměna do vyšších vibrací je cesta za světlem. Tam se žádnému zlu a temnotě dařit nebude. Práce na sobě je tou nejlepší cestou, kterou se můžeme vydat. Víím, o čem mluvím, neboť celý můj život je poskládaný ze snah někoho či

Cvičení by mělo být pro všechny věkové kategorie. Cvičit mohou i méně fyzicky zdatní, je jen potřeba vědět, jakou zátěž komu naložit.

něco změnit. Pokud jsem se snažil někoho pozvednout z jeho (z mého pohledu) „špatné cesty“, setkával jsem se většinou s nepochopením a někdy až s nepřátelstvím, podle známého pořekadla: „neukazujte lidem jejich chyby, nepochopí je s nimi, ale s vámi!“ (Už jsem o tom psal.)

Od té doby, co jsem pochopil, že nejlepší cestou, jak změnit lidi a svět k lepšímu, je usilovná práce na sobě, už nikoho „nelámu“ pro společnou věc. Vše je dobrovolné a já už dávno netřím tím, že mezi mými přáteli a příbuznými je řada těch, kteří mají mezi esoterikou a svým životem vybudovanou velkou temnou zeď postavenou ze svých předsudků a neochoty přijmout, že jiná varianta, než hlásí oficiální věda, televize a noviny je možná.

Nemívám často zpětnou vazbu na své články, ale v poslední době za mnou chodí na mých přednáškách čtenáři Nové Regeny a já jsem moc vděčný za jejich vstřícnost a s pokorou přijímám jejich poděkování. Často hovoří o změnách, které po přečtení do svého života zavedli. Myslím, že je pro mne důležité vědět, že čas strávený psaním může být pro mnohé inspirací k práci na sobě a svém nejbližším okolí. Ano, tato forma sdílení je čistá a absolutně nenásilná. Uchopitelná jen pro toho, s kým souzní. Souznění ve společném radostném tvoření je cesta za světlem.

Informace o připravovaných aktivitách mimo časopis Nová Regena najdete na mých webových stránkách.

Radost mám z toho, co napsala nejkrásnější dívka roku 1999. Je vidět, že stejně smýšlejících lidí přibývá a jako lavina se šíří mezi mladými lidmi.

„Když vysíláš lásku, měníš molekuly vody na krásné, zářivé obrazce ve tvaru sněhových vloček. Když nenávidíš, vodní molekuly zčernají a jsou beztvaré. Když (se) miluješ, záříš, léčíš, stáváš se láskou. Když (se) nenávidíš, jsi otevřený(á) nemocem a černotě. Tvoje mysl je nejdůležitější nástroj tvé síly a pravdy, tebe. Jsi neskutečně silný(á), nezapomeň!“ Tak zní poselství Heleny Houdové, ženy, která se vydala na cestu v souznění s přírodními zákony.

Jaro už klepe na dveře, a tak bych chtěl všem čtenářům popřát, aby se v nich probudil život tak, jako se probouzí celá ta krásná příroda kolem nás, a aby všichni stejně smýšlející našli dostatek času na radostný pohyb.

Krásné snové dny a hodně slunka na Vaší cestě.

Váš František Kouba



František Kouba
frantisekkouba@seznam.cz
www.detox-medicina.cz

