



**MEDITÁCIA**  
–  
**cesta k sebe**

**Monika Sobeková**

**2016**

## **MEDITÁCIA – cesta k sebe**

**Autor:** Monika Sobeková

Copyright © 2016, Monika Sobeková

Za jazykovú úpravu zodpovedá autor.

Tlač a grafická úprava: Tlačiareň P+M, s.r.o.

Rok vydania: 2016

ISBN:

## **Pod'akovanie**

*Ďakujem mojej rodine za trpezlivosť, priateľom a špeciálne Katke Benkovej za podporu pri vydaní knihy, všetkým ostatným, ktorí dopomohli k tomu, aby táto kniha uzrela svetlo sveta, ale aj celému vesmíru za šancu zdieľať svoje skúsenosti s ostatnými ľuďmi.*

Zopár reakcií na túto knihu od osôb, ktoré si veľmi vážim:

### **Katka Benková, liečiteľka a spiritual coach**

<http://poradnaliecitelky.wix.com/liecitelka>

*„Stretnutie s Monikou bolo ako kúzlo. Ako keď sú dve duše, ktoré sa majú stretnúť a nič na svete im nemôže zabrániť, aby sa tak stalo. Ako inak vysvetliť, ako som sa ocitla na mieste, kde som nemala žiadny dôvod byť. Iba ak ten, že som žila v období, keď som sa nechávala unášať prúdom. Robila som to, čo mi moja intuícia hovorila, počula som výrazne svoje „ja“ a nasledovala ho bez otázok. A preto sa tak mohlo stať.*

*Monike sa podarilo v tejto knihe preniesť na papier kúsok z jej čarovného sveta meditácii, symboliky a duchovnej cesty. Tak ako sa postupne začítate do jej meditácii a ponoríte do jej vizualizácie prostredníctvom kresieb, tak postupne pochopíte, že všetci na ceste k duchovnému rozvoju učíme načúvať potrebám vlastnej duše, ktorá má svoje poslanie a cieľ. Čím bližšie k pochopeniu potrieb duše sa nachádzame, tým väčší zmysel nám dávajú naše životné skúsenosti, ľudia, ktorých na svojej ceste stretávame, trápenia a bolesti, ktoré prežívame. Nastane taký „aha“ efekt, keď pochopíme, že všetko má svoju príčinu a všetko je k nášmu vývoju*

*nesmierne potrebné. To nám zase pomáha k ľahšiemu odpusteniu seba a iným a to následne k prijatiu seba ako bytosti. To však „ako a kedy“, to je naše vlastné rozhodnutie, pretože nič silnejšie ako slobodná vôľa nie je. Táto kniha dáva možnosť vybrať si ako jednu z techník pochopenia a rozvoja práve meditáciu ako techniku láskavú, liečivú, upokojujúcu a vysvetľujúcu, takú akou je celý anjelský svet. Pretože láska je odpoveď. Na všetky otázky. Vždy.*

*Prajem vám, aby kniha, ktorú držíte bola vašou cestou a odpoveďou.“*

*S láskou*

*Katka*

FB: Spiritual coach Katka

Email: poradna.liecitelky@gmail.com

## **Mária Bulková autorka VIDA systému**

[www.eldhwen.sk](http://www.eldhwen.sk)

*„Krásna práca, osobná, jedinečná ako každý človek, osud. A predsa rovnaká v tom, že podobnou cestou sme si prešli snáď všetci „hľadajúci“ :-). Nech je táto knižka pomôckou pre hľadajúcich, pre všetkých, ktorí chcú vedieť a vidieť viac, ako je dovolené očiam. Nech pomôže každému, kto chce nazrieť za oponu viditeľného sveta, do úžasného sveta jemnohmotných bytostí. No to je len začiatok. Ako je uvádzané v knihe, cez meditácie sa dopracujete k mnohému, čo pomôže nie len Vám, ale aj Vaším blízkym, či pomôže úplne cudzím v ich Ceste. S láskou ďakujem za maličký kúsok mojej práce, spomenutý v knižke :-)“*

# Obsah

Cesta do krajiny zázrakov – cesta k sebe	9
Cieľavedomosť zabíja náš duchovný život	15
Prvý záznam je bez dátumu	23
Ákašické záznamy	37
Ďalšie azuritové meditácie	40
Staň sa podľa tvojej viery	48
Jasný pohľad na seba	52
Amalea – dialóg s vlastnou dušou	55
NEO	64
Buďme vďační za problémy	69
Alchýmia	78
Úlohy mojej duše	80
Prebudenie	93
Anjelské zvesti	99
Transformácia alebo motýlie zážitky	120
Keď nemáš ísť kam ísť práve chceš...	130
Rozhovory s anjelmi	135
Duša je ako galaxia vo vesmíre	140
Hovor o našom svete a maľuj ho	148
Nová etapa	152
Metatrón a Raziel prichádzajú	161
Plejádske svetelné zasvätenia a posvätná geometria	164
Moja pomoc Gai	172
Nová duša je na ceste	193

Jeremiel odkryva moju minulosť i budúcnosť	200
Isis prichádza	208
Božia Matka a prečo som ju stretla	219
Nové kamene v mojom živote	223
Čítanie v Ákaši	225
Liekom na všetko je láska	238
Literatúra, ktorá mi pomohla na mojej ceste	240



## KAPITOLA 1

# Cesta do krajiny zázrakov – cesta k sebe

*„Je jedna hodina ráno, dovoľte mi, aby som sa vám predstavila. Kto som? Nazvime to sprostredkovateľ. Ten, ktorý vám cez slová a obrazy sprostredkuje vlastné skúsenosti a zážitky, ktoré vám môžu pomôcť na ceste k vlastnej duši. Nájsť seba samého nie je také jednoduché. V dnešnej uponáhľanej dobe, ktorá človeka a jeho život v pravom zmysle slova utláča do úzadia, mnohí zabúdame na to, kým sme. Strácame kontakt s vlastnou dušou, so sebou samým. Nevidieť v našich očiach tú iskru života ako kedysi, pretože sme zavalení kopou existenčných problémov a na seba samých nám nezostáva čas. Hltí nás kariéra, rastúce nároky v práci, nedočkavá rodina či náročný šéf alebo nutnosť splácať hypotéku. Trápime sa pre vojny, ktoré nás z každej strany ohrozujú, svetové konšpirácie, politické konflikty, hladomor a chudobu, ale nedokážeme žiť pre prítomnosť. Cítíme, že náš život je ovládaný, ale nie nami. Je v rukách sveta, ktorému ale vôbec nezáleží na tom či sme šťastní alebo nie.*

*Z môjho neskoršieho príbehu uvidíte, že som sama prešla rovnakou cestou, na akej ste teraz možno vy.*

Zmietala som sa medzi tým, čo chcelo odo mňa okolie a tým, po čom túžilo moje srdce. No pochopila som, že sa tu ide o môj život a preto je iba na mne, čo s ním spravím. Po tomto úžasnom rozhodnutí som zostala nemo stáť ako vojak v poli. Vedela som už čo nechcem, ale nemala som presnú predstavu o tom, čo chcem. Čo mám teraz robiť? Pýtala som sa sama seba, no odpovede neprichádzali. Cítila som, že každý človek má tie svoje odpovede vo svojom vnútri a preto som spravila jednoduchú vec: zavrela som oči, vypla som myseľ a začala počúvať vlastnú dušu. Musím sa priznať, boli to úžasné veci, no niekedy ma dostali úplne do kolien. Naše podvedomie má totiž odpovede na všetky otázky a keď sa s ním začnete rozprávať spustí sa lavína zatratených emócií, vynoria sa staré bolesti a krivdy, zrazu ste zaplavení informáciami z vášho vnútra, ktoré sa doteraz skrývali pod povrchom. A vy budete vedieť, že toto je tá pravda, ktorú ste túžili poznať. Je to neľahká cesta, ale nádherná a vzrušujúca. Sebapoznanie je asi to najdôležitejšie čo potrebujeme, aby sme sa vedeli pohnúť ďalej. Je tak veľa kníh o vlastnom rozvoji či motivačnej literatúry. Môžete si ich všetky naštudovať, ale nikdy nezískate to, čo nájdete na ceste do vlastného vnútra. Zabudnite na strach, odhodte všetky výhovorky, ktoré ste si sami doteraz kládli ako polená pod nohy. Treba začať pracovať so sebou, nájsť si čas a vstúpiť do svojho vnútra.

*Táto kniha hovorí o ceste k mojej duši, do môjho čarovného sveta. Intímny príbeh, o ktorý som sa rozhodla podeliť, pretože som mala pocit, že jeho daním na papier zažijem vnútorný prerod – akúsi metamorfózu. Tým, že bude zhmotnená vo fyzickej podobe príde k znovuzrodeniu aj môjho vlastného života. Nejde o hromadnú komerčnú záležitosť, skôr o tichý manifest vlastnej skúsenosti, ktorý sa dostane iba do tých rúk, ktorým skutočne môže priniesť nejakú hodnotu. Verím, že tento príbeh bude pre vás inšpiráciou a vďaka nemu sa naučíte komunikovať s vlastným srdcom a nájdete odpovede na všetky otázky, ktoré vás trápia.*

*Vaša duša je ako vesmír – nekonečná a plná odpovedí, ktoré tam na vás čakajú, stačí sa len načiahnúť, stačí tak málo! Mnoho ľudí nenaberie odvahu a tápajú a trápia sa celý život. Nájdú sa však aj takí, ktorí chcú mať život vo vlastných rukách a nie byť riadení niekým iným. Zobierajú silu a odvahu a pustia sa do toho.*

*Vráťme sa späť k ceste do duši, volám ju čarovná cesta do krajiny zázrakov. Keď používam slovo čarovná, nemyslím tým vymyslená. Čarovná preto, že je v nej možné všetko, čo v našom svete plnom obmedzení, ktoré sme si sami vymysleli a prijali ich za svoje, možné nie je. Je to svet plný bytostí, ktoré však väčšina z nás nie je schopná vnímať, pretože sme „citovo otupení“. Naše dávne schopnosti ako je jasnocit, jasnosluch a jasnozrak driemu*

*kdesi v nás hlboko zakrpatené a necitlivé. Vlastne ani nevieme o nich, že ich máme. Mylne sa domnievame, že jasnozrivé sú iba veštkyne. Keby sme tak vedeli to úžasné tajomstvo, že jasnozriví sme všetci. Áno, správne počujete, aj vy, aj ja, aj vaša sestra, aj sused odvedľa.....len..... sme na to všetci zabudli. A to je také smutné! Neveríme deťom, keď nám povedia, že vidia jednorožca, lebo náš vnútorný zrak oslepol. No deti, o ktorých si paradoxne myslíme, že si to vymýšľajú, ich vidia. Rovnako je to s anjelmi, vílami aj všetkými inými bytosťami.*

*Do toho čarovného sveta vždy chodím v meditáciách. Kedysi mi stačilo iba zavrieť oči, pustiť si meditačnú hudbu a zapáliť vonnú tyčinku. Dnes už to vidím aj v MHD s otvorenými očami, alebo kdekoľvek inde. Verím, že keď si tieto zážitky prečítate, budete sa aj vy chcieť do tejto čarovnej krajiny vybrať. Texty sú doplnené ilustráciami, ktoré verne zobrazujú onen svet a iné dimenzie, tak, ako ich vidím ja. Po väčšine meditácií som si zážitok vždy aj nakreslila, pretože farby mi pomohli všetko znázorňovať oveľa vierohodnejšie. Navyše sú dôležitou súčasťou meditácií, pretože každá farba vyjadruje niečo iné. Veľa ľudí, ktorí začínajú s meditáciami nevidia obrazy, ale iba farebné kruhy. Práve cez poznanie farieb môžu pochopiť, čo im meditácia chce povedať. Ja napríklad vnímam v meditáciách zelenú ako farbu liečenia a archanjela Rafaela,*

*fialová je farba duchovných bytostí, keď vidím dúhové odlesky viem, že je pri mne archanjel Raziel. Niektoré moje záznamy obrázkov nemajú. Je to len preto, že som ho nevedela nakresliť, ale niekedy sa mi aj nechcelo. Ku väčšine meditáciám pripájam vlastné vysvetlenie a prepojenie týchto zážitkov na môj „reálny“ život.*

*Táto kniha nie je žiadnym manuálom ani šlabikárom, je skôr mojím denníkom. Rozpráva príbeh, časť môjho života, v ktorej som zažila premenu a našla cestu k sebe. Zachytáva dni, kedy som sa odhodlala začať písať o tom, čo som zažívala. Nie vždy sa mi chcelo a nie vždy som si myslela, že je to práve dobrý nápad, ale tak neveriteľne často mi z rôznych strán prichádzali znamenia, aby som písala, že som si raz sadla a začala som.*

*Meditácia je úžasným prostriedkom, vďaka ktorému sa môžete znovu napojiť na vlastnú dušu a získať odpovede na všetky životné otázky, ktoré vás posunú ďalej. Zrazu máte s kým viesť plnohodnotný vnútorný dialóg s úžasnými výsledkami. Môj príbeh vám ukáže ako to celé prebiehalo u mňa. To však nemusí znamenať, že u vás to bude rovnaké. V každom prípade vedzte, že spojenie s vlastnou dušou u vás naštartuje procesy premeny a liečenia nielen seba samého, ale aj vášho okolia a Zeme. Stanete sa vedomými bytosťami, ktoré začnú žiť kvalitatívne odlišný život ako doteraz, ktoré si uvedomujú, že život je úplne o inom.*

*Tak vám všetkým prajem, aby ste sa vydali na tú nezabudnuteľnú cestu do svojho vnútra. Aby ste na to našli odvahu. Čaká tam na vás vaše srdce, ktoré je plné lásky a vaša duša, ktorá prináša odpovede na všetky vaše otázky a problémy, ktoré vás v tomto živote trápia.*

*Stačí iba spraviť prvý krok – zavrieť oči, vypnúť myseľ a nechať sa unášať nekonečným vesmírom.....a ste tam! Vôbec to nie je také ťažké ako sa vám na prvý pohľad môže zdať.*

*Vyskúšajte to, len smelo do toho! Budem rada, keď sa so svojimi pocitmi z tejto knihy a vašimi skutočnými zážitkami z meditácií a jej prepojenia na váš terajší život podelíte so mnou a s ostatnými čitateľmi na mojom blogu <https://zimestastne.wordpress.com/>, FB stránke **Cesta k sebe** alebo mi napíšete na mail [meditaciacestaksebe@gmail.com](mailto:meditaciacestaksebe@gmail.com).*

***Nezabudnite: „Kto sa pýta, dostane odpovede!“***

Z dôvodu ochrany súkromia mojich blízkych a priateľov sú mená osôb v príbehoch zmenené.

## KAPITOLA 2

# Ciel'avedomost' zabíja náš duchovný život

Keď som bola malá, chcela som byť zubárka, o niekoľko rokov neskôr zase záhradná architektka. Sestra však išla na obchodnú akadémiu a mne sa páčilo ako malej ťukať do stroja, tak som si vybrala tú istú školu. Dobrý dôvod, nie? Po strednej, keďže sa mi veľmi nechcelo začať tvrdo pracovať, som išla na univerzitu a študovala financie. Popri škole som raz v kníhkupectve stretla spriaznenú dušu, ktorá sa na dlhú dobu stala mojím šéfom a neskôr sme dokonca spolu aj založili občianske združenie. Práca v jeho firme sa mi veľmi páčila. Okrem účtovníctva a administratívnych prác sme debatovali o rôznych svetových problémoch, pili kávičky a chodili po antikvariátoch a kníhkupectvách.

Vráťme sa však k môjmu detstvu. Keď som bola malá, zápasila som často so zlými snami. Počas vysokej školy sa to výrazne zhoršovalo a tak som sa vybrala liečiteľke, ktorú mi odporučila rodinná známa. Nebývala ďaleko. Keď som zaklopala na jej dvere, otvorila mi staršia pani. S úsmevom a rozdrapenými očami mi vraví: „*Vy máte otvorené tretie oko*“. Po niekoľko hodinovom sedení mi

vraví, že sa veľmi bojím a môj strach mi bráni posunúť sa vpred. Zlé sny boli zintenzívneným vnímaním toho, čo sa okolo mňa deje. Poľahla ma na posteľ, zavrela som oči, začarovala nado mnou rukami a povedala, že mi pomôže sa strachu zbaviť. Ešte mi pred odchodom nezabudla spomenúť, že možno začnem vidieť duchov, hlavne keď budem civieť do rohov miestností a to ma vydesilo už totálne.

Potom sa dlho nič nedialo, len zlé až desivé sny pokračovali ďalej. Všetky som si ich samozrejme pociťtivo zapisovala, ale čo z toho? No, zatiaľ nič. Šéf sa mi smial, vravel: „*To máš dobré, veď ty žiješ vlastne dva životy – jeden cez deň a druhý v noci.*“ Až také dobré to zase nebolo. Ráno som sa zvyčajne zobudila uťahaná ako kôň, lebo som vlastne celú noc žila. Z toho obdobia si pamätám iba útržky, bývala som v krásnom slnečnom byte a ja som tam mávala niekedy záchvaty strachu. Keď som vyšla na chodbu bytu zježili sa mi vždy chlpy na ruke. Nemohla som sa tam dívať do zrkadla lebo som v podvedomí cítila, že keď sa doň pozriem, niekto sa tam objaví. Aj keď to bol krásny a slnečný byt, radšej som sa presťahovala do inej časti mesta.

Popri všetkých aktivitách som na vysokej škole po prvýkrát privoňala k duchovnej ceste. Zopárkrát som v meste navštívila riadené meditácie, no vtedy som vôbec neriešila prečo ma to tam tiahne. Jednoducho som



mala pocit, že si musím vyvetrať hlavu a odpútať sa od myšlienok, a toto mi veľmi pomohlo. Pamätám si, ako sme si mali predstaviť, že sedíme na piesku pri mori. Naša duša sa zrazu zdvihne a nechá sa unášať vlnami. Potom pomaličky vkĺzne do vody a vidí celý podmorský svet. Stále klesá nižšie a nižšie až pristane na samom dne v magickej hĺbočine, kde je absolútne ticho. Bol to naozaj úžasný zážitok.

Moje problémy so snami stále neutíchali a na odporúčanie priateľky som išla ku pani, ktorá robila liečenie metódou SRT, kde sa na prácu, resp. liečenie využíva kyvadlo. Prišla som do miestnosti a zrazu zapraskal televízor. Pani to hneď patrične okomentovala: „*Fíha, s vami tuším prišli aj nejakí duchovia!*“. No, veľmi sa mi to od začiatku nepozdávalo, ale vydržím, hovorila som si. Keď sa však snažila moje tretie oko zatvoriť a pritom hovorila rôzne veci, ktoré mi nedávali zmysel a nechcela ma počúvať, povedala som si, že síce vydržím do konca, ale už viac k nej neprídem. Tak sa aj stalo.

Keď sa končilo sladké obdobie na vysokej škole, šéf ma prehovoril, aby som sa skúsila prihlásiť na doktorát. Po úspešných prijímacích pohovoroch som si našla prácu na finančnom oddelení medzinárodnej firmy a začala sa druhá, rovnako krásna etapa môjho života. Už v tom čase ma to ťahalo ku reiki a kartám. Na otázku prečo ma to k nim tiahlo, som vtedy nevedela odpovedať, jednoducho

to bolo tak. Neskôr som sa dokonca venovala aj astrológii. Vždy som si spravila nejaké kurzy a neriešila som, či sa mi to na niečo zídne alebo nie. Chodiť na ne mi nerobilo problém, lebo som to z dvoch platov bezproblémovo utiahla. Problém bol, že každý som pomerne skoro opustila, lebo som mala vnútorný pocit, že tí učitelia ma už nemajú čo naučiť. Dnes viem, že na každom z tých kurzov som si len mala pripomenúť veci, ktoré som kedysi dávno poznala a pracovala s nimi, možno preto mi na každý stačilo len zopár hodín.

Po čase som si začala uvedomovať, že práca na finančnom oddelení nie je pre mňa to pravé. Vždy som chcela robiť niečo kreatívne a pritom som skončila pri účtovníctve. Tak som sa rozhodla, že budem PR. Bol to len taký nápad. Poslala som si jeden životopis a za pár dní ma prijali do PR agentúry. Ako sa hovorí, ak pán Boh dá aj motyka vystrelí. To som ešte netušila, čo ma všetko čaká. Bolo to v roku 2011. Keďže som mala v práci veľa písať, prihlásila som sa na Kurz tvorivého písania a tam som stretla Katku. Vtedy som ešte nevedela kto to je a prečo mi prišla do cesty (alebo ja jej). Robili sme jedno cvičenie, kde sme si ťahali partnerov cez pexeso. Ja som si vytiahla ju. Myslím, že úloha znela zistiť, čo je životným snom toho druhého a napísať mu list, že mu ju pomôžete splniť...alebo niečo podobné. Na konci kurzu sme si vymenili čísla a rozlúčili sa s tým, že sa uvidíme.

V tom čase som mala za sebou už dost' kurzov a cítila som, že by som sa chcela ďalej posúvať. Študovala som mnoho kníh a prosila som Boha, aby mi zoslal dobrého učiteľa. Napísala som mu list (môjmu učiteľovi) a mám ho schovaný dodnes.

Po nejakom čase sa mi Katka zrazu ozvala. Išli sme na kávu a akoby sa všetko spustilo. Vďaka nej som začala s meditáciami, s ich zapisovaním a ilustrovaním. Ona ma pobádala k tomu, aby som si ich začala značiť. Darovala mi liečivý kameň - azurit na podporu meditácie. Mal krásnu kráľovskú tmavomodrú farbu a tvorili ho lesklé kryštály. Jeho sila podporovala aktivitu môjho tretieho oka, ktoré už dlhú dobu bolo pootvorené aj keď sa ho pani, ktorá pred nejakým časom liečila pomocou SRT snažila zatvoriť. S Katkou sme sa stretávali pomerne často a ja som vždy hltala informácie, ktoré mi od nej prúdili. Bolo to učenie, ale vo forme posedenia na kávičke s milým človekom a to sa mi páčilo. Nezaoberali sme sa balastom, ako to robia iní. Fungovalo to systémom – čo veta, to pre mňa bola dôležitá informácia. Bavili sme sa o práci s kyvadlom, o odvádzaní mŕtvych duší, o hľadaní pravdy, liečivých kameňoch a množstve iných vecí.

Ako som sa v tom čase posúvala na mojej duchovnej ceste? Cvičila som prežívanie prítomného okamihu, prácu s egom, pracovala som s kartami, kyvadlom, reiki a tak rôzne. Prečítala som mnoho kníh, no nakoniec mi Katka

hovorí, že *pravdu mám hľadať vo svojom vnútri*. Tak som sa začala rozprávať so svojím vnútorným Ja. Anjeli mi stále naznačovali, aby som sa venovala písaniu. Mávala som aj intenzívne meditácie a zázračný azurit od Katky mi neuveriteľne pomáhal. Prikladala som si ho na tretie oko, cítila som ako tam brní, meditácie prichádzali a ja som ich zapisovala a maľovala.

Nezažívala som však stále len dobré časy, niekedy som mala pocit, že to ide od deviatim k piatim, ale všetko malo svoj zmysel. Napr. ku koncu roka 2012 som mala konflikt s nadriadeným profesorom. Bola som z toho veľmi nešťastná, lebo to vzniklo nedorozumením a vôbec som nevedela ako to vyriešiť. Po čase som si však začala uvedomovať, že tento problém vznikol, aby som bola upozornená na moju obrovskú ctižiadosť. Nebolo to konanie dobré pre moju dušu a keď som bola zameraná na úspech v práci, aj malé neúspechy ma dokázali veľmi vykoľajiť. No nakoniec som prišla na to, že všetky problémy môžem vyriešiť nekonečnou a nezištnou láskou, ktorú môžem posielat' kedykoľvek, komukoľvek. A čo bolo najdôležitejšie, konečne sa vo mne spojilo poznanie, že láska dokáže vyliečiť úplne všetko a na vlastnej koži som prežila, že to nie je len fráza. Aj problém s nadriadeným zmizol do nenávratna.

No a ako som na tom dnes? Mám 34 rokov, splnené kritériá na docentúru a habilitačnú prácu napísanú, no