

MEDZINÁRODNÝ BESTSELLER

Brandon Bays



CESTA

pre rodičov  
a deti



Ako oslobodiť potenciál svojich detí  
a pomôcť im ho rozvinúť



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

Copyright © Brandon Bays 2003

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Slovak edition © 2014 by Eastone Group, a. s.

Translation © 2014 Beáta Ďuračková

Z anglického originálu *Brandon Bays: The Journey for Kids*, vydaného vydavateľstvom HarperCollinsPublishers, do slovenčiny preložila Beáta Ďuračková. V roku 2014 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

[www.eastonebooks.com](http://www.eastonebooks.com)

Ilustrácie: David Wyatt

Korektorka: Erika Myslivcová

Zodpovedná redaktorka: Marianna Petrová

Layout & Cover: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a. s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok na účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmikoľvek prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-252-7

# OBSAH

Úvod	VII
------	-----

## **PRVÁ ČASŤ – INŠPIRUJÚCE DETSKÉ PRÍBEHY**

1	Objavte svoj žiarivý potenciál	3
2	Cesta v školách	11
3	Ako sprevádzať dieťa terapiou Cesty	18
4	Ako riešiť zdravotné problémy	27
5	Ako sa vyrovnáť so smrťou a stratou	45
6	Ako používať Cestu v každodennom živote	57
7	Obrovská moc odpustenia	69
8	Rozvod a vzťahy	77
9	Podporné vnútorné vlastnosti a schopnosti	87
10	Láska je tým najväčším darom	94

## **DRUHÁ ČASŤ – LIEČIVÉ DOBRODRUŽSTVO PRE DETI**

11	Pokyny k Liečivému dobrodružstvu pre deti	101
12	Liečivé dobrodružstvo pre deti	104

## **TRETIA ČASŤ – CESTA PRE OSEM AŽ DVANÁSŤROČNÉ DETI**

13	Pokyny k Ceste pre rodičov a deti	129
14	Cesta pre deti	134
15	Práca s dospelávajúcou mládežou	143
	Podakovanie	145
	Autorkina poznámka	148



# Úvod

Táto kniha hovorí o oslobodení sa a rozvinutí neobmedzeného potenciálu, ktorý sa ukrýva v srdci každého človeka.

Kdesi hlboko v každom z nás sa nachádza bezhraničná radosť, zdroj skutočnej dokonalosti, nekonečná láska a prameň tvorivosti. Vyčkáva tam, máva na nás, volá nás a vyzýva, aby sme objavili svoju vlastnú veľkoleposť, núti nás do hĺbky preskúmať vlastnú vnútornú múdrosť a objaviť obrovský potenciál, pomocou ktorého sme schopní dokázať *čokoľvek*.

Všetky deti sa rodia ako žiarivé bytosti s takýmto nekonečným potenciálom. Žiaľ, keď v živote zažijú bolesť a problémy, ich vrodené vnútorné vyžarovanie sa akoby prekryje a zahalí vrstvami nespracovanej bolesti, pocitov zlyhania a emocionálnych blokov. Zrodíme sa ako nádherné, žiarivé svetlo, ktoré však postupne zatienia a zahalia naše životné skúsenosti. Časom sa so všetkými týmito zahaľujúcimi nánosmi stotožníme a úplne zabúdame na úžasnú žiarivú podstatu v nás.

V tejto knihe sa naučíte, ako úplne reálne a prakticky odstrániť tieto zahaľujúce nánosy. Získate jednoduché a účinné nástroje na odhalenie svojej žiarivej veľkolepej podstaty.

Táto kniha je plná radosti a inšpirujúcich príbehov, ktoré potvrdia vaše vlastné vnútorné poznanie. Je plná skutočných príbehov zo života obyčajných detí, ktoré vykonali niekoľko Ciest, získali slobodu a znova v sebe objavili tvorivosť. Keď ich budete na týchto Cestách sprevádzať, zistíte, ako si dokázali vyliečiť vlastné telo, a po tom, ako postupne odstránili jednotlivé zahaľujúce nánosy a odhalili svoju dokonalosť, pocítite aj vy ich radosť zo života. Budete dojatí ich schopnosťou odpúšťať veci, ktoré sa zdajú byť neodpustiteľné. Prostredníctvom ich príbehov pochopíte samých seba a oslobodíte sa.

Pravá detská múdrosť, zdravie, vitalita a ľahkosť, s akou ich nadobúdajú, nám môžu slúžiť ako dobrý príklad, motivovať nás a dodať nám odvahu, aby sme sa vydali na vlastnú Cestu.

V tejto knihe nájdete obrovské množstvo praktických pomôcok, jednoduchých podrobných postupov, poznatkov zo života a využiteľných zručností, ktoré sú opísané nekomplikovaným a zrozumiteľným spôsobom, takže vám umožnia jednoducho, efektívne a hravou formou začať pracovať s vašimi deťmi.

Z celého srdca si želim, aby sme sa ako rodičia a ochrancovia týchto krásnych duší skutočne naučili *sprevádzať* naše deti na ich duchovnej ceste k uzdraveniu. Prajem si, aby sme zistili, že naše deti už v skutočnosti sú slobodné, dokonalé a vyžaruje z nich ohromný potenciál.

Úlohou nás rodičov je pomôcť im odstrániť závoje zahaľujúce ich potenciál, aby objavili svoju skutočnú podstatu. Pomáhame im odstrániť všetko, čo bráni ich vyžarovaniu.

V súčasnosti používajú *Cestu pre rodičov a deti* učitelia, školskí poradcovia a detskí psychológovia na celom svete. Využíva sa v centrách liečby závislostí, pri skupinových terapiách pre obeť násilia, v organizáciách pomáhajúcich deťom a organizáciách poskytujúcich sociálne služby. Osvojili si ju a používajú ju aj kňazi, mníšky, rôzni duchovní, rabíni, mnísi, pastori a indickí duchovní učitelia, teda predstavitelia širokého spektra náboženských tradícií. Ale hlavne ju využívajú mamy, otcovia, tety, strýkovia, staré mamy a starí otcovia, obyčajní ľudia ako vy alebo ja, pochádzajúci z rôznych kultúrnych, náboženských, etnických či sociálnych vrstiev.

Poznám doslova tisíce rôznych inšpirujúcich príbehov o deťoch, no z nich som vybrala tie, ktoré sa týkajú každodenného života a riešia otázky a problémy, ktoré trápia obyčajné deti všade na svete. Každý príbeh prináša návod, ako daný problém riešiť, konkrétne spôsoby a postupy, ktorými sa dieťa môže problému zbaviť a uzdraviť sa. Sú to vlastne samotné deti, ktoré nás učia, ako ich máme láskyplným spôsobom sprevádzať na ich ceste k uzdraveniu, aby mohli ďalej rásť. Zmenila som takmer všetky mená, pretože si myslím, že deti si zaslúžia, aby sme rešpektovali ich súkromie rovnako, ako to vyžadujeme my dospelí. V niektorých prípadoch som podrobnejšie opísala celý postup liečenia, aby som lepšie vysvetlila a objasnila, ako to celé funguje, ale vo všetkých prípadoch sú problémy skutočné a dojímavé a úžasné výsledky liečenia sú trvalé. Zobrazujú úžasné detské víťazstvá, pochopenie ich vlastnej podstaty a procesy uzdravenia.

Pre uľahčenie a zjednodušenie práce som knihu rozdelila na tri hlavné časti:

1. Prvá časť je úvodom do celého diela. Obsahuje príbehy detí, ich problémy a spôsoby ich riešenia, ktorými nás učia, ako oslobodiť svoj veľkolepý potenciál.
2. Druhá časť sa zameriava hlavne na našich drobcov – deti vo veku od päť do sedem rokov. Obsahuje podrobné pokyny a osobitne upravený liečivý rozprávkový príbeh, ktorý u detí pôsobí na podprahovej úrovni. Predstavuje akési duchovné dobrodružstvo a môžete im ho čítať ako rozprávku na dobrú noc. Deti ho milujú! Aj keď plánujete pracovať so staršími deťmi, odporúčam vám prečítať si celú túto časť, pretože obsahuje mnohé poznatky, na ktorých je založená práca so staršími deťmi.
3. Tretia časť je určená primárne na liečenie starších detí vo veku od osem do dvanásť rokov, ale obsahuje aj pokyny na prácu s tínedžermi. Uvádza sa tu reálny liečebný proces pomocou *Cesty pre rodičov a deti* a k nemu podrobné pokyny.

Navyše, ak vás deti budú motivovať k tomu, aby ste podstúpili vlastnú Cestu, o čom nepochybujem, odporúčam vám prečítať si knihu určenú pre dospelých: *Cesta: Praktický návod na ozdravenie a oslobodenie sa*.

Cesta sa pôvodne zrodila z mojej vlastnej skúsenosti, keď som si vylicila obrovský nádor iba za šesť a pol týždňa bez liekov alebo operácií. V roku 1992 mi diagnostikovali obrovský nádor v maternici. Keďže som 15 rokov pracovala v oblasti prírodného liečiteľstva, vyučovala a prednášala na seminároch, poskytovala liečebné terapie, ani náhodou som nečakala, že práve ja takto vážne ochoriem. Vždy som si myslela, že všetko robím „správne“. Zúčastnila som sa na nespočetnom množstve seminárov a terapií, po emocionálnej a fyzickej stránke som vykonala mnoho očistných procesov a zbavila sa veľkej emocionálnej „záťaže“. Fyzicky som žila podľa princípov, ktorým som verila – denne som meditovala, cvičila, jedla som čistú, zdravú, celozrnnú, organickú, vegetariánsku stravu, pila čistú, filtrovanú vodu, chodila som pravidelne na masáže a rôzne liečebné terapie. Navyše som sa v živote cítila naplnená a spokojná. Už osemnásť rokov som hlboko milovala svojho manžela, naše deti sme vychovávali podľa princípov, ktoré sme považovali za správne a dobré, moja práca ma naplňovala a uspokojovala, pretože som mohla cestovať po celom svete a učiť desiatky tisíc ľudí, ako žiť zdravým spôsobom života. Bola som živým dôkazom všetkého, čomu som verila. Prekypovala som životom a zdravím a cítila som sa tak vo svojom vnútri aj navonok. To posledné čo by som čakala, bolo, že mi nájdu taký obrovský nádor.

Bola som zdrvená a vydala som sa na skutočnú cestu liečenia vedúcu priamo k riešeniu emocionálneho problému, ktorý som vo svojom tele dlhé roky blokovala a uchovávala. Keď som sa zbavila starej spomienky uloženej v mojej bunkovej pamäti, moje telo bolo konečne pripravené začať sa prirodzene liečiť.

Cesta sa zrodila z mojej úprimnej túžby podeliť sa s ľuďmi o dar, ktorým som bola požehnaná ja, o spôsob, ako sa dostať priamo k vlastnej duši, odhaliť staré potláčané spomienky v pamäti buniek, zbaviť sa uchovávaných emócií, nakoniec odpustiť a ukončiť všetky staré záležitosti, aby sa telo a celá bytosť mohli prirodzene vyliciť.



V knihe Cesta sa so mnou vydávate na moju vlastnú cestu uzdravenia. Prevediem vás postupne dvoma duchovno-fyzickými liečebnými procesmi – Emocionálnou a Fyzickou cestou, ktoré vznikli z mojej vlastnej skúsenosti. Budú vás inšpirovať príbehy iných ľudí, ktorí našli skutočnú slobodu a vyliečili sa vykonaním opísaných postupov.

Od okamihu vydania knihy Cesta sa táto metóda začala šíriť po celom svete ako požiar. Stovky tisíc ľudí na celom svete už túto knihu čítali a čo je oveľa dôležitejšie, úspešne a s dobrými výsledkami využívajú túto metódu vo svojich životoch. Pomocou Emocionálnej cesty sa mnohým ľuďom podarilo vyrovnať sa so svojím žiaľom, stratou, pocitom opustenia, depresiami, žiarlivosťou, zradou, nízkou sebaúctou, sexuálnymi problémami, strachom a úzkosťou. Zbavili sa chronickej únavy, strachu z kritiky, dlho uchovávaného pocitu viny, problémov so zneužívaním, nevraživosti a zlosti. Pomocou Fyzickej cesty si dokázali prirodzene vyliečiť rôzne zdravotné ťažkosti, ako napríklad alergie, akútnu astmu, ekzém, rôzne typy rakoviny, Crohnovu chorobu, nádory, myómy, športové poranenia, reumu, migrény a dokonca aj obyčajnú nádchu.

Je veľmi dojemné, že tisíce ľudí z rôznych kútov sveta sa dokázali úspešne vyliečiť pomocou Cesty. Rovnako je pre mňa úžasnou odmenou, keď viem, koľkí terapeuti a liečitelia používajú Cestu popri svojej bežnej liečebnej praxi. Centrá pre liečbu rakoviny, klasické nemocnice, alternatívne zdravotnícke zariadenia, lekári, zdravotné sestry, homeopati, bylinkári, kinézológovia, chiropraktici, fyzioterapeuti, maséri, poradcovia v oblasti výživy, psychiatri, psychoanalytici, odborníci z takmer každej oblasti zdravia, duševného aj fyzického, dobrovoľne zaradili Cestu do svojej vlastnej praxe.

Táto kniha vám ponúka nové spôsoby využívania liečebnej metódy Cesty u detí. Je pozvánkou, aby ste sprevádzali svoje deti na ceste k odhaleniu jeho žiarivého potenciálu, a ja sa modlím, aby aj vás motivovala k podniknutiu vlastnej Cesty uzdravenia.

Teraz je ten správny čas, aby sme *všetci* odhalili svoju pravú podstatu.



**PRVÁ  
ČASŤ**

Inšpirujúce  
detské príbehy



# Objavte svoj žiarivý potenciál

Nedávno som dostala srdcervúci list od jednej nesmierne ustarostenej mamičky, ktorá mala osemročného syna Matthewa. Carla mi napísala, že ju kvôli synovi predvolali pred školskú radu. Vraj sa nestíhal učiť tak rýchlo ako jeho spolužiaci. Nedokázal sa sústrediť či dávať pozor a často sa zvykol od ostatných detí utiahnuť do ústrania. Diagnostikovali mu poruchu pozornosti (ADD) a dyslexiu. Jeho učiteľka sa veľmi ospravedlňovala a povedala, že jej je to ľúto, ale myslí si, že Matthew nie je schopný ďalej navštevovať normálnu školu. Mal by chodiť do školy pre deti s poruchami učenia, pretože začína brzdiť ostatných spolužiakov v triede.

Carla bola šokovaná a zhrozená, že jej syna považovali nielen za neschopného chodiť do normálnej školy, ale je vraj taký narušený, že bude musieť chodiť do špeciálnej školy. Nedokázala a nechcela uveriť tomu, že by jej syn bol „hlúpy“ alebo nenormálny. Niekde sa musela stať chyba. To sa určite vysvetlí. Žiadala školskú radu a „na kolenách“ ich prosila, aby Matthewovi dovolili zostať v škole aspoň do konca školského roka. Sľúbila, že sa s ním bude každý deň po škole učiť a keďže pracuje ako profesionálna fyzioterapeutka, bude s ním aj pravidelne

cvičiť. Posnaží sa mu poskytnúť aj iné alternatívne terapie, ktoré by mu mohli pomôcť.

Členovia školskej rady neochotne súhlasili, ale iba pod podmienkou, že ak si Matthew do konca školského roka radikálne nezlepší známky, budú nútení vylúčiť ho a odporučiť mu iné alternatívne školy, ktoré pre neho budú vhodnejšie.

Carla sa Matthewovi naplno venovala. Okrem každodenného doučovania po škole vyskúšala rôzne terapie, vrátane terapie z jej vlastného odboru – kineziológie. Matthewove známky sa začali výrazne zlepšovať, ale stále to nestačilo. Carla sa zúfalo snažila preniknúť k svojmu synovi, aby zistila, čo sa s ním vlastne deje. Hlboko vo svojom vnútri si bola istá, že Matthew má krásnu a inteligentnú dušu. Vždy bol veľmi bystrý. Aj keď mu diagnostikovali dyslexiu, neznamenalo to, že by bol hlúpy. Vedela, že syn musí mať nejaký emočný blok, ktorý ho brzdí v rozvoji. Skrýval v sebe veľký potenciál, čo bolo vidno už v čase, keď bol ešte batolaťom. Niekedy sa jeho potenciál, jeho vnútorná krása prejavili v tých najneočakávanejších okamihoch. No zároveň mala pocit, že mu niečo bráni ho rozvíjať. Všimla si, že Matthew je mŕkvy a utiahnutý, uzavretý a emocionálne nedostupný. Jednoducho nevedela, ako sa k nemu dostať, no celou svojou bytosťou mu túžila pomôcť odhaliť jeho skutočný potenciál. Bola rozhodnutá urobiť všetko, čo bude potrebné, aby svojmu synovi pomohla nájsť seba samého, oslobodiť jeho pravú podstatu, aby jeho vnútorná krása znovu zažiarila.

Carla sa začala vrúcne modliť, aby našla spôsob, ako preniknúť do sveta svojho syna. Práve v tom čase sa jej náhodou dostala do rúk kniha *Cesta*. Jedným dychom ju celú prečítala a úplne sa s ňou stotožnila. Našla v nej podrobný opis jednoduchých a účinných postupov na odhalenie skutočnej podstaty, ako aj zrozumiteľný a praktický návod na odstránenie emocionálnych a fyzických blokov, ktoré túto prirodzenú podstatu môžu zahaľovať. V hĺbke svojho srdca bola Carla presvedčená, že ak by Matthew spolupracoval, mohla by mu týmto spôsobom pomôcť. Bola nadšená, keď na konci knihy našla presný návod, ako použiť túto metódu u detí. „Čo môžem stratiť?“ pomyslela si. „Aspoň sa skúsím Matthewa spýtať, či by bol ochotný to vyskúšať.“

Stručne Matthewovi vysvetlila, že *Cesta pre rodičov a deti* je ako nejaká zázračná rozprávka alebo akési dobrodružstvo, ktoré ho dovedie k emočným blokom uloženým vo vnútri tela. Objasnila mu, že by to malo byť príjemné a mohlo by mu to pomôcť vyliečiť sa, a spýtala sa ho, či by to chcel vyskúšať. Matthew pokrčil plecami: „Jasné, prečo nie?“ Chcel vyhovieť svojej mame, a možno tak trochu tajne dúfal, že by mu to mohlo pomôcť. A tak Carla nalistovala v knihe časť s pokynmi a začala čítať uvedený postup. V rámci tohto procesu by mal človek odhaliť isté spomienky uložené v bunkách, akési obmedzujúce vzorce správania, ktoré sa do našich buniek ukladajú. Matthew zvládol Cestu prekvapivo jednoducho. Bez problémov sa sústredil alebo počúval, pretože mal pocit, že prežíva vzrušujúce dobrodružstvo alebo počúva úžasnú rozprávku na dobrú noc. Takéto super príbehy má rád *každý*, hlavne deti.

Matthewova vnútorná múdrosť ho očividne viedla správnym smerom presne k miestu, kde sa nachádzal jeho emočný blok. Dovedla ho presne k tej spomienke, pri ktorej sa po prvýkrát úplne uzavrel. Mal iba päť rokov a práve sa začal učiť abecedu. Matthew si spomínal na svoje prvé dni v škole, keď jeho mama ani jeho učiteľka netušili, že má vážny problém so zrakom. Keď sa díval do blízka, všetko bolo rozmazané. Odmalička videl všetko, čo mal blízko pred očami, úplne rozmazane a nedokázal na to zaostriť. Nikdy o tom mame nepovedal, lebo si myslel, že je to normálne, že to tak jednoducho má byť. Nemal ani potuchy, že ostatní ľudia vidia všetky blízke veci úplne jasne. Navyše to nebol až taký problém, kým nezačal chodiť do školy a mal do zošita napísať prvé písmená.

Matthew nutne potreboval okuliare, ale nikto to netušil, ani jeho mama, ani učiteľka, dokonca ani Matthew sám.

Pokúšal sa napísať písmeno A, ale nechápal, prečo v jeho zošite vyzerá úplne inak. Na opačnom konci triedy zdvihol jeho kamarát svoje A napísané v zošite a vyzeralo dokonalé, presne také ako na tabuli. No keď prišla učiteľka skontrolovať Matthewove písmenká, vždy ho pokarhala a kázala mu, aby sa viac snažil, písal krajšie a pozornejšie.

Učiteľka, ktorá v triede iba zastupovala, bola už po troch dňoch písania z Matthewa zúfalá. Prečo sa ani nesnaží? Všetky ostatné deti už vedeli napísať A. V zlosti mu vytrhla zošit z rúk a kázala mu postaviť sa pred

tabuľu. Zdvihla jeho zošit, aby ho videli všetky deti, a povedala: „Pozrite sa na to. Matthew je taký hlúpy, že ani nedokáže napísať písmeno A.“ Všetky deti sa smiali a Matthewovi sa vtedy zrútil celý svet. Úplne stuhol. Díval sa do tváre všetkých svojich kamarátov, ktorí sa mu vysmievali, a v ňom to vrelo od poníženia. Tvár mu očervenela, roztriasol sa mu žalúdok a už to ďalej nedokázal znášať. Niečo v ňom sa zlomilo. Postavil si v sebe ochranný múr, za ktorý nikoho nepustil. Počul smiech už iba z diaľky, všetko bolo odrazu rozmazané, odvrátil tvár a vybehol z triedy.

Keď ho poobede mama vyzdvihla zo školy, bol nezvyčajne tichý, a keď sa ho spýtala: „Ako bolo v škole?“ vysúkal zo seba iba: „Fajn.“ Príliš sa hanbil povedať jej, čo sa stalo. Veď si o ňom všetci mysleli, že je hlúpy. Smiali sa mu všetci, ktorých mal rád. Teraz mu už boli ľahostajní a nedokázal si k nim znova nájsť cestu. Vystaval si v sebe ochranný múr. Cítil sa uzavretý a opustený.

Odvtedy sa už v škole nedokázal na nič sústrediť. Nezaujímalo ho nič, čo učiteľka rozprávala, a nechcel ju počúvať. Aj tak na tom nezáležalo. Veď, keď je hlúpy, prečo by ho to malo zaujímať?

O tri mesiace neskôr sa zistilo, že Matthew potrebuje okuliare, no už bolo neskoro. Matthew sa už nedokázal nijakým spôsobom zapájať do činností v škole, ani sa normálnym spôsobom učiť, až kým nepodstúpil svoju prvú Cestu.

Rovnako ako Matthew, aj my sme v detstve zažili situácie, s ktorými sme si nedokázali poradiť. Som si istá, že si dokážete živo predstaviť, ako jednoducho by ste sa pri takom ponížení dokázali uzavrieť. Matthewov príbeh by mohol byť príbehom hocikoho z nás. Možno to u vás nebol zošit zdvihnutý pred celou triedou, ale možno vás niekto zosmiešnil na ihrisku alebo ste sa nedostali do športového tímu. Nikoho z nás neučili, ako takéto situácie zvládnuť, a často sme sa siahli alebo sme predstierali, že je nám to jedno. Ponorili sme sa do svojich maľovaniek alebo sme sa odmietli hrať s ostatnými deťmi, cítili sme sa zúfalí a osamelí, odcudzení, vylúčení a nevedeli sme sa sami zbaviť vlastnej bolesti alebo sa znova zaradiť medzi ostatných.

Matthew počas procesu Cesty nielenže objavil túto starú spomienku, ale nakoniec sa postavil zoči-voči všetkej bolesti, ktorú v sebe tak

dlho nosil, zbavil sa jej a nechal ju odísť. Zistil, že jeho učiteľka si v skutočnosti nemyslela, že je hlúpy, bola iba zúfalá. Nevedela, že potrebuje okuliare, iba si myslela, že sa dostatočne nesnaží. Keď už konečne precítil a vyjadril všetku hanbu a bolesť, ktoré v sebe držal, zistil, že dokáže bez problémov odpustiť. Mama mu pomohla prejsť procesom zmeny pamäti, pričom sa v mysli vrátil do svojej spomienky, prehral si celú situáciu ako na obrazovke a potom si ju prehral znova, no tentoraz si predstavil, aké by bolo všetko iné, keby mal v tom čase celú hromadu podporných a nápomocných emocionálnych vlastností a schopností. (Viac o tejto téme nájdete v 9. kapitole) Dostal kopu imaginárnych balónikov, ktoré mu poskytnú vnútornú emocionálnu podporu, ktorú potreboval v čase, keď zažil to poníženie. Jeho mama mu dala balónik so sebavedomím, z ktorého sa nadychoval, kým sa týmto pocitom nenaplnilo celé jeho telo. Potom mu dala množstvo ďalších balónikov naplnených odvahou, zmyslom pre humor, poznaním, že učiteľka bola iba zúfalá, poznaním, že všetci jeho priatelia ho mali radi a smiali sa iba preto, že si z neho učiteľka urobila posmech. Dostal balónik naplnený sebaúctou, sebaláskou a schopnosťou pochopiť, čo sa vtedy vlastne udialo. Jeden z balónikov bol ako krištáľová guľa, do ktorej mohol vliezť ako do ochranného bunkra, takže akýkoľvek výsmech sa od jeho stien iba odrazil a on bol vnútri úplne v bezpečí. Nakoniec dostal balónik obsahujúci vrodenu inteligenciu a schopnosť znovu sa zaradiť medzi svojich priateľov. Matthew vdýchol všetky tie skvelé vlastnosti a schopnosti uložené v balónikoch do seba.

Keď si opätovne po stotožnení sa s obsahom všetkých balónikov premietal svoju spomienku, videl, ako *by* všetko prebiehalo, keby mal vtedy rovnaké zdroje vnútornej sily, ako má teraz. Zistil, že učiteľka ho síce poslala pred tabuľu, ale keď začala kritizovať jeho zošit, táto kritika sa ho vôbec nedotkla. Uvedomil si, že učiteľka mala iba zlú náladu a bola zúfalá, veď vôbec nevedela, že potrebuje okuliare. Keď sa zadíval do tvári ostatných detí, videl, že sa smejú *spolu* s ním a nie *z* neho. On sám vybuchol smiechom a smial sa na svojom zošite, aké tam má čmáranice, a neskôr pri hre s ostatnými deťmi už o tom žartoval.

Matthew pri procese Cesty pochopil, že učiteľka jednoducho nechápala, že potrebuje okuliare, rovnako, ako to nechápal ani *on* sám. Keď

si uvedomil, že aj tak na tom nezáležalo, či mal alebo nemal okuliare, pretože všetci jeho priatelia ho mali aj tak radi, odpustil učiteľke aj spolužiakom. Keď asi po dvadsiatich minútach dokončil celý proces Cesty, otvoril oči, pozrel sa na mamu takým jasným pohľadom, aký u neho už dávno nevidela.

V piatok po absolvovaní prvej Cesty dostal svoju prvú jednotku a za niekoľko mesiacov sa z neho stal najbystrejší žiak v triede.

Carla bola šťastím bez seba a napísala mi, že Matthewovi sa v škole výborne darí a už netrpí žiadnou poruchou pozornosti ani dyslexiou.

Často svoje deti „škatuľkujeme“ a posudzujeme ich podľa správania, ktoré vôbec nechápeme. Prisudzujeme im rôzne syndrómy a dívame sa na ne skrz tieto syndrómy, zabúdame na nádherné, žiarivé duše, ktoré sa v nich v skutočnosti skrývajú. V súčasnosti je veľmi moderné stanovovať deťom rôzne diagnózy a potom ich nadopovať liekmi, akoby takýto postup riešil pravú príčinu ich problému. Je skutočne trestuhodné a vlastne aj veľmi smutné, že pre našu neschopnosť riešiť problémy so správaním, ktorému nerozumieme, sa ich snažíme riešiť liekmi, chemikáliami ovplyvňujúcimi duševný stav, ktoré menia pravú podstatu a osobnosť týchto nevinných bytostí. Pritom by úplne stačilo odhaliť emocionálny blok a skryté emócie, ktoré boli prvotnou príčinou vzniku údajného „syndrómu“.

Matthewov príbeh by mohol byť vašim príbehom alebo aj mojím. Nedávno som bola v Južnej Afrike, kde Cestu používajú učitelia na základných školách. Porozprávala som o tejto metóde na školskom zhromaždení ôsmim stovkám krásne vysmiatej detí a potom som vyšla na školské parkovisko. Stáli tam dvaja rodičia, oblečení vo svojich najlepších šatách, ktoré nosili snáď iba v nedeľu do kostola. Bolo jasné, že si v práci vzali deň voľna, aby sa so mnou mohli stretnúť osobne. Trpezlivo na mňa čakali pod horúcim africkým slnkom so svojimi tromi prekrásnymi deťmi oblečenými v naškrobených bielych košieľkach a školských uniformách.

Keď som pristúpila k ich matke, zbadala som v jej očiach slzy. Povedala mi: „Ďakujem, že ste mi vrátili syna Daniela... Býval veľmi utiahnutý a správal sa agresívne voči svojim bratom a sestre, bol veľmi nespoločenský a už sme si s ním nevedeli poradiť. V škole prepadával a náš lekár



tvrdil, že má poruchu pozornosti a predpísal mu Ritalin, po ktorom sa jeho správanie trochu zlepšilo. Ale tri roky to akoby vôbec nebol on. Chápete, čo tým myslím? Akoby ho zahaľoval akýsi temný mrak a ja som si k nemu nevedela nájsť cestu. Až keď s ním jeho učiteľka Jayshree vykonala štyri procesy Cesty, začal byť oveľa veselší a správal sa k svojim bratom a sestre láskavejšie, takže sme mu lieky vysadili. Teraz sa mu v škole darí a hráva sa s ostatnými deťmi na ihrisku. Nedávno dokonca v škole získal cenu za vynikajúce výsledky vo *všetkých* predmetoch! Veľmi, veľmi, veľmi pekne vám ďakujeme za to, že sa nám náš syn vrátil. Chceli sme vám jednoducho iba povedať, že vám ďakujeme.“

Bola som ohromená. Pozrela som sa jej synovi do očí a povedala som: „Žiari ako diamant! Je to nádherná ľudská bytosť. Jayshree je úžasná učiteľka, naozaj jej na žiakoch záleží. Chce z nich skutočne dostať to najlepšie, čo v nich je. Som nesmierne rada, že sa jej váš syn otvoril a vpustil ju do svojho sveta. A vďaka Bohu, že sa z toho *všetkého* dostal.“

Neskôr mi Jayshree prezradila, že na hodine geografie preberali ťažbu zlata a ona žiakom položila otázku: „Kde sa podľa vás nachádza zlato?“ Nikto sa neprihlásil. Odrazu Daniel zdvihol ruku, postavil sa a zakričal: „Ja to viem!“

„Takže, Daniel, kde by si hľadal zlato?“ spýtala sa ho učiteľka.

„Predsa v srdci, pani učiteľka. Tam sa nachádza skutočný poklad.“ odpovedal Daniel.

Táto odpoveď ju šokovala. Jednoduchá a nevinná detská múdrosť nám niekedy dokáže vyraziť dych.

Toto je úryvok z listu, ktorý mi neskôr poslala Danielova matka:

*... Mojou jedinou nádejou boli lieky, ktoré bral na udržanie pozornosti počas vyučovania, aby bol schopný aspoň niečo zvládnuť a s odretými ušami preliezť do ďalšieho ročníka. Lieky mu pomáhali sústrediť sa, aby mu myseľ neblúdila do jeho vlastného sveta. Keď bral lieky, dokázal aj písať rovno do riadku. Stal sa však z neho veľmi tichý, uzavretý a mlčanlivý chlapec. Nikdy sa nesmiel ani nehrávať tak, ako iné deti a stále sa tváril veľmi vážne.*

*Jeho učiteľka nám raz navrhla, aby vyskúšal jednu novú metódu s názvom Cesta, ktorá vraj pomohla jej rodine. Pomyslela som si, veď mu to neublíži, tak to vyskúšajme. Pracovala s ním v škole a potom aj u seba doma, zakaždým po desať minút. Dala mu aj špeciálne poznámky na motiváciu a povzbudenie, ktoré si neustále čítal a vždy ich nosil so sebou vo vrecku. Po dvoch týždňoch som synovi vysadila lieky! Počas vyučovania reagoval na všetky otázky, zapájal sa do športových aktivít, smial sa, behal, no jednoducho bol zase normálnym dieťaťom!*

Keďže sa Cesta v značnej miere využíva v mnohých krajinách, takéto príbehy počúvam týždeň čo týždeň. No aj tak ma neprestávajú uchvacovať. Odvaha ľudskej duše a schopnosť nášho tela a celej bytosti liečiť sa, bez ohľadu na vek, sú obdivuhodné.



## Cesta v školách

Všetci prichádzame na tento svet s obrovským potenciálom, ale život sa proti nám často sprisahá, zahalí naše prirodzené vyžarovanie, zakryje našu dokonalosť, zablokuje našu radosť a obrní nás voči láske. Napriek tomu stále cítime, že niekde pod povrchom sa skrýva naša skutočná krása, musíme iba nájsť spôsob, ako ju odhaliť. Cesta nám túto možnosť dáva, poskytuje nám jednoduchý návod, ako v sebe konečne ten žiarivý potenciál objaviť a naplno, zdravo a radosťne ho vo svojom živote prejať.

V Južnej Afrike, kde som na škole prednášala osemsto malým žiakom, som tento fenomén opísala pomocou metafory, ktorú by, podľa mňa, mohli pochopiť deti aj dospelí. Vysvetľovala som, že všetci na tento svet prichádzame ako veľký, jagavý, bezchybný, žiariaci a čistý diamant. Rodíme sa ako nekonečný prejav lásky a radosti, ako obrovský bezhraničný potenciál, schopný dosiahnuť čokoľvek. Ale potom začnú rôzne strasti života tento diamant prekryvať nánosmi obmedzujúcich vzorcov správania, ako napríklad, keď sme v škole nespravili skúšku, keď nás brat alebo sestra zosmiešnili pred kamarátmi, keď sme spanikárili a pred svojou prvou láskou povedali niečo hlúpe, takže o nás stratila záujem. Neskôr to bola možno situácia, keď sme prišli na prvý pracovný pohovor a boli sme takí popletení a trápni, že sme to zbabrali, alebo sme v práci urobili hroznú chybu a snažili sme sa predstierať, že sa nič nestalo, či sme sa dokonca pokúsili hodiť

vinu na niekoho iného. Jednotlivé nánosy negatívnych pocitov vyplývajúcich z takýchto situácií postupne prekryvali žiarivý lesk nášho diamantu, až sme napokon ako dospelí zabudli, že kdesi vo vnútri takýto nádherný diamant máme. Namiesto toho sme začali za svoju prirodzenú podstatu považovať všetky negatívne nánosy, ktoré ho zahaľujú.

Povedala som deťom, že presne toto sa vlastne stalo aj mne. Ako dospelá som úplne zabudla, že v sebe nosím takýto nádherný diamant. Namiesto toho som za svoju prirodzenú podstatu začala považovať nánosy, ktoré ho zakrývali, až kým som jedného dňa neochorela. Jedným z obrovských požehnaní na mojej ceste k uzdraveniu bolo, že ma doviiedla hlboko do môjho vnútra, kde som objavila skvejúcu sa žiaru, ktorá tam vlastne bola po celý ten čas. Tak nesmierne som si zamilovala tento zdroj svojho vyžarovania, že som túžila, aby ho už nikdy *nič* nezatienilo, a začala som s procesom odstraňovania všetkých nánosov, ktoré ho prekryvali. Pri tomto procese sa vyličilo nielen moje telo, ale pocítila som, že sa konečne oslobodilo aj moje *pravé Ja*. Konečne som strhla závoj, ktorý zahaľoval moje vyžarovanie.

Po prednáške som sa spýtala: „Kofkí z vás si hlboko vo svojom vnútri uvedomujú takéto svetielko?“ V tom momente do vzduchu vystrelilo osemsto rúk. Niektoré deti zdvihli ruku tak rýchlo, až ich postavilo zo stoličky. Potom som sa opýtala: „Chceli by ste sa vydať na magickú cestu priamo k zdroju tohto svetla a objaviť svoj vlastný diamant?“

„Áno!“ zaburácalo osemsto zvonivých hlásokov v ohromnej spleti rôznych zvukov tak hlasno, až sa steny zatriasli. Bola to taká sila, že všetci vybuchli do smiechu. Potom som sa spýtala: „Takže môžeme začať?“

„Áno!“ prehlušilo smiech tak rázne, že jedno z detí doslova spadlo zo stoličky, čo vyvolalo ďalšiu salvu smiechu.

Keď sa deti utíšili, sprisahanecky som podotkla: „Viete, ale budem potrebovať vašu pomoc. Ak chcete zažiť toto dobrodružstvo, budete musieť všetci dávať dobrý pozor a sústrediť sa, inak by sa mohla na mňa pani riaditeľka nahnevať!“ Žmurkla som jej smerom. „Sľubujete, že budete všetci dávať dobrý pozor a sústrediť sa, aby ma pani riaditeľka nevyhrešila?“

„Áno!“ zaznela nadšená odpoveď a niektoré deti sa pozreli na pani riaditeľku, či bude súhlasíť.