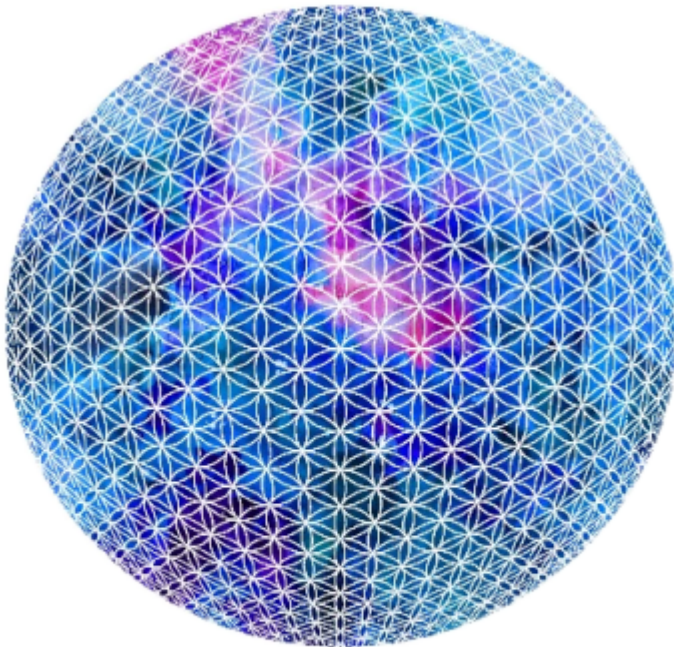


*Ukázka*  
<http://knihy.epsilon.cz>

Miroslav Zelenka

# Umění žít a milovat



*Epsilon*

Miroslav Zelenka

# Umění žít a milovat

Miroslav Zelenka  
Umění žít a milovat

Vydavatel: Epsilon s.r.o., Praha  
<http://knihy.epsilon.cz>  
Vydání první

© Miroslav Zelenka, 2017  
<http://miroslav-zelenka.cz>

## Obsah

<b>Předmluva.....</b>	<b>1</b>
<b>Úvod.....</b>	<b>4</b>
O s v í c e n í.....	6
<b>Část I – Základní principy.....</b>	<b>9</b>
Základní principy Teoversa.....	9
Základní principy poznání.....	14
Vibrace vědomí a její vliv na vnímání reality.....	19
Harmonie zdánlivě rozporných protikladů.....	23
Nekonečné vědomí a vědomí nekonečna.....	28
Některé aspekty inkarnací a kosmické hry.....	33
Fraktální struktura Teoversa vícedimenzionálních bytostí a antropomorfní struktura Teoversa stvořitelů, archandělů a podobných bytostí.....	37
Světlo a tma, transformace a naše aktivity.....	44
Vše je výsledkem tvůrčí energie Teoversa.....	49
Co je to člověk.....	52
Osud a svobodná vůle lidské bytosti.....	56
Dobro a zlo – absolutní a relativní a zlo pro lidstvo v dnešní době.....	60
Vliv genetické výbavy, prostředí a duše – naše nové role.....	64
Disharmonie duše a ega.....	70
Interview s vlastní duší.....	75
<b>Část II – Umění žít.....</b>	<b>81</b>
Umění žít.....	81
Energeticko-informační stránka stravy.....	84
Vhodnost konkrétní stravy pro konkrétního člověka v určitém časovém období.....	91
Voda – zázračná tekutina.....	94
Vegetariánství – ano, ne, jak a proč.....	98
Pránariánství (bretariánství) z různých úhlů pohledu.....	103
Spánek a snění.....	105
Relaxace, meditace, kontemplace, vědomý příjem energie.....	112
Vícedimenzionální bytost a overego a náš vztah s nimi.....	120
Rady pro všední den.....	124
Stavy rozšířeného vědomí a prostředky k jejich dosažení.....	131

Výchova a vzdělávání zcela jinak.....	138
Léčení těla i mysli zcela jinak.....	145
Kosmická hra o Energii.....	151
Energetická podstata závislostí, jejich příčiny, průběh a možnosti léčení.....	155
Základní reakce na stres.....	162
Příčinou negativních emocí je stav mysli, a ne vnější podmínky.....	166
Strach (zejména strach ze smrti) jako cílená manipulační informace.....	170
Nocebo efekt a negativní programování.....	179
Ego, egoismus a zbavení se závislosti na egu.....	182
Hranice ega.....	188
Jak překonat stagnaci ve vývoji.....	190
Matrix – jeho typy a úrovně.....	198
Cesty ke snížení závislosti na matrixu.....	202
Podstata lidské bytosti a tvůrčí princip.....	207
<b>Část III – Umění milovat.....</b>	<b>213</b>
Milujte, láska nemá nepřátel.....	213
Umění milovat.....	214
Zablokování srdeční čakry a láska jako stav duše.....	217
Sebevědomí a pokora.....	219
Atlantida a harmonie energií jang a jin.....	221
Principy tolerance.....	228
Klíkaté cesty duchovního rozvoje.....	233
Tři základní druhy cest duchovního rozvoje.....	239
Duchovní rozvoj a naši blízcí.....	246
Bytost mezi bytostmi a škola života hrou.....	250
Objevování skrytých schopností v nás s nadějí, láskou a vírou.....	254
Zdánlivý rozpor mezi snahou ega o vývoj a požadavky duše na prožití zkušeností.....	259
Karma jako součást kosmické hry na reinkarnace.....	263
<b>Doslov.....</b>	<b>269</b>

## Předmluva

Návodů na cestu duchovního růstu je v současné době neuvěřitelné množství. Mnoho jsem jich přečetl, mnoho prolistoval, vyslechl nejednu přednášku. Přesto jsem se pokusil o návod další se snahou přece jen přinést ještě něco nového. Víím, že je to odvážné tvrzení, ale snad alespoň v komplexnosti a víceúrovňovosti by mohla být kniha *Umění žít a milovat* přínosem pro některé zatím hledající.

Knihla volně navazuje na předchozí titul *Elegantní Bůh*, jenž je pro ni jistým filozofickým základem. Považuji za téměř nezbytné předem se s jeho obsahem seznámit. Jinak by musela být kniha, kterou Vám nyní předkládám, svým rozsahem téměř dvojnásobná, aby byla plně pochopitelná. Některé informace jsem však považoval za nutné uvést znovu. Bez nich by pro ty, kteří první knihu nečetli nebo nemají možnost si ji přečíst, byly některé pasáže méně srozumitelné. Věřím však, že kniha může být inspirací i pro ty čtenáře, jejichž filosofická, případně náboženská orientace nebude odpovídat filozofickým principům obsaženým v knize *Elegantní Bůh*.

Mým cílem není předložit absolutní návod na jediný možný způsob dosažení poznání, ale spíše pomoci čtenáři vytvořit si předpoklady pro nalezení své vlastní, jedinečné cesty.

Přál bych si přispět k tomu, aby člověk po přečtení této knihy už nebyl nucen hledat poznání v mnoha dalších, aby nemusel vyhledávat a poslouchat další a další mudrce a guruy, ale aby se nově mohl radit pouze se svým vyšším já, pro něž jsem si stanovil pracovní název *overego*. Každý člověk je jiný a neexistuje žádný soubor obecných rad univerzálně vhodný pro každého. Proto je dobré dostat se na úroveň, na níž se člověk bude schopen ptát se sám sebe na to, co je vhodné přímo a pouze pro něj.

Mojí snahou bylo zejména poskytnout informace pomáhající nalezení vlastní cesty uprostřed obyčejného všedního života člověka, který normálně pracuje a zažívá běžné radosti a strasti. Rady typu „budte tady a teď a milujte všechny a všechno bezpodmínečnou láskou“ jsou hezké a nepochybně správné, jen se obávám, že pro

normálního člověka je velmi těžké je realizovat. Kdo z nás má možnost a sílu odejít na 40 dní do pouště hladovět a meditovat, případně si za stejných podmínek sednout někde v ústraní pod strom? Proto za jednu z nejdůležitějších věcí považuji rozpoznání vnějších a vnitřních podmínek pro cestu a vytvoření si reálných představ o tom, čeho chci dosáhnout, přesněji možná, kam a jak chci kráčet.

Naše schopnost vnímat v nerozšířeném stavu vědomí Teoversum (souhrnný pojem pro boha a Universum) či svět v jeho komplexnosti je velmi omezena úrovní našeho vědomí, či chceme-li vnímat z nižší úrovně poznání, kapacitou našeho mozku. Pokud se nám podaří v rozšířeném stavu vědomí zahlédnout určité aspekty Teoversa, zůstávají stále ještě dvě mentální bariéry při pokusu o sdělení vnímaného. Tou první je alespoň částečné pochopení toho, co jsme zahlédli, a druhou je popis toho, co jsme zahlédli, v podobě, pokud možno, co nejméně zkreslené, ale zároveň srozumitelné druhým lidem. Obě tyto bariéry mohou zapříčinit problémy při pokusech předat informace o Teoversu druhým lidem.

Pokusy o sdělení nesdělitelného mají formu jakýchsi modelů jsoucna. Protože však nejsme schopni vytvořit jeden model, který by v celé komplexnosti postihoval Teoversum, jsou vytvářeny a popisovány modely z různých úhlů pohledu. Tyto modely mají však vzhledem k naší zúžené schopnosti vnímání základní nedostatek – jsou zdánlivě rozporné a někdy se zdají být až protichůdné. Je možné to pochopit názorně na příkladu následujícího podobenství...

Představme si například složitější strojírenský výrobek. K zobrazení tohoto výrobku máme výkres obsahující půdorys a bokorys. Jen kvalifikovaný strojař s prostorovou představivostí je schopen získat určitou představu o tom, jak by mohl vypadat třídímenzionální výrobek. Laik však vidí dva naprosto odlišné výkresy a tvrzení, že se jedná o výkresy toho samého výrobku, se mu může zdát až nesmyslné. Přesto se jedná o dva pohledy na ten samý výrobek.

Domnívám se, že z toho, co jsem uvedl, je možné udělat závěr, že bychom měli být schopni připustit, že dva zdánlivě nesouvisející či dokonce navzájem si odporující modely mohou popisovat tu samou skutečnost.

Modely včetně jejich zdánlivé rozpornosti platí samozřejmě i pro nižší úroveň poznání, například pro různé pohledy na současnou ekonomicko-politickou situaci.

V této souvislosti považuji za důležité si v podstatě stále uvědomovat to, že pokud chceme aplikovat určitý model skutečnosti, měli bychom aplikovat právě ten, který je vytvořen z toho úhlu pohledu, z něhož se na momentální záležitost zrovna díváme. K tomu nám jako obvykle napomáhají dvě věci, a těmi jsou logika a intuice.

Velmi častým případem bývá, že lidé mají pouze jeden model Teoversa z jednoho úhlu pohledu, a ten aplikují na všechny případy a situace, což samozřejmě může přinést kladné výsledky jen v tom případě, že se zrovna a většinou náhodou či s určitou statistickou pravděpodobností treffi do příslušného úhlu pohledu na skutečnost.

Dalším častým zdrojem vzniku omylů a nepřesností je sice znalost modelu Teoversa z více úhlů pohledu, ale aplikace správného modelu na nesprávný úhel pohledu. K oběma případům dochází většinou víceméně mechanickou aplikací některého z modelů, a to ještě téměř ve všech případech modelů převzatých od jiných autorit, a ne vždy plně pochopených. Obzvláště charakteristická bývá debata dvou lidí, z nichž každý má pouze jeden model, navíc odlišný od modelu toho druhého. Přitom se může jednat o modely vysoce kvalitní na rozdíl od některých modelů náboženských, mezi něž si troufám zařadit i některé modely oficiální vědy.

Kniha je víceméně určena pro lidi tak zvané euro-atlantské civilizace. To se týká zejména té části knihy, v níž jsou stanoveny podmínky cesty, i když samozřejmě vychází z principů, které by měly být platné pro všechny lidské civilizace.

Závěrem bych si dovolil udělit první radu.

Na cestě je nutno přijímat poznání nejen fyzickými smysly, případně mimosmyslovým vnímáním, jakým je například channeling nebo automatické psaní, ale zároveň všechny informace prověřovat logikou a intuicí. A to se samozřejmě týká i informací uvedených na následujících stránkách.



## **Část III – Umění milovat**

### **Milujte, láska nemá nepřátele**

Abych nejlépe přenesl myšlenku a umožnil její pochopení, doporučuji vytvořit si určitou představu, a to dle svého založení a momentálního naladění. Zkuste si zvolit a představit si jednu z možných situací nebo si vytvořte svoji vlastní představu odpovídající danému záměru. Hledíte do očí bytosti, kterou milujete a která miluje vás. Nemusí to být váš partner, a dokonce ani člověk. Jste sami např. v nádherné prosluněné krajině nebo v bezmračné noci plné hvězd. Cítíte lásku, která prostupuje celým vašim tělem a vědomím. Nyní zkuste tento pocit lásky podržet. Zároveň si představte svého nepřítele a svůj emoční vztah nepřátelství k této osobě. Jsem přesvědčen, že velká většina z vás zjistí, že v onom okamžiku vlastně žádného nepřítele nemá. Pokud se někomu podaří si nějakého nepřítele vybavit a pocítit k němu emoční vztah nepřátelství, silně pochybuji, že zároveň celou svou myslí pociťuje lásku.

Neexistuje nic, co je objektivně naším nepřítelem. Jedná se pouze o náš subjektivní pocit nepřátelství k někomu, případně subjektivní pocit nepřátelství druhé osoby k nám. Pro náš subjektivní pocit nepřátelství není rozhodující, zda jsou v daném okamžiku naše zájmy nebo názory v souladu či v rozporu. Určitě existují bytosti, které plně nesdílejí naše názory nebo jejichž zájmy jsou v rozporu s našimi, a přesto je milujeme.

Názorně to lze předvést na fenoménu Ježíše Krista. Pomiňme jako momentálně nepodstatné různé názory na jeho existenci či dokonce neexistenci. Pro tento účel je podstatné chápání bytosti nazývané Ježíš Kristus jako ztělesnění určitého principu.

Běžně používaná věta, že Ježíš miloval i své nepřátele, není vždy správně pochopena. Ježíš miloval všechny bytosti a necítil k nikomu

takový mentálně emoční vztah, který by se dal označit jako vztah k nepříteli. Miloval i ty lidi, které jiní hodnotili jako jeho nepřátele. On sám však v nich však své nepřátele neviděl.

Milovat své nepřátele je tedy z určitého zorného úhlu a určité roviny poznání úsloví vnitřně rozporné. Když miluji, čímž samozřejmě není míněn stav zamilovanosti, nemohu mít žádného nepřítel. I slovo „své“ je v daných souvislostech problematické, protože já nemám, tedy nevlastním, nikoho, ba ani svého partnera, děti, přátele, natož nepřátele. Jediné, co opravdu mám, je můj vztah k nim. Láska není vztah k někomu či něčemu, ale stav duše, vědomí, myslí.

Proto v rámci svého úhlu pohledu znovu opakuji a zdůrazňuji, že milující bytost nemá žádného nepřítel. Protože pokud opravdu miluje, nemůže současně pociťovat mentálně emoční vztah nepřátelství k nikomu a ničemu. Já je součástí všeho a vše je součástí já. Pokud tedy jednotlivec pociťuje nepřátelství k někomu či něčemu, pociťuje i nepřátelství k sobě samému. A pociťuje-li nepřátelství k sobě, nemůže nikoho a nic opravdu milovat. I když se zdá, že tyto informace do sebe logicky zapadají, nejsou tím, co je nejpodstatnější pro úplné pochopení. Pro úplné pochopení je třeba vše plně procítit.

## **Umění milovat**

Láska není vztah k něčemu nebo někomu. Láska je stav duše, vědomí, myslí. Proto když se chci učit milovat, tak to neznamená učit se milovat něco nebo někoho, ale prostě učit se milovat.

Základem nepochopení principu lásky, a z toho často plynoucího utrpení, je nepochopení toho, že láska je stav duše, a ne vztah k někomu nebo něčemu.

Mnozí lidé si pletou lásku s vlastnictvím. Jsou v tom podporováni takřka všude se vyskytující glorifikací vztahu mezi mužem a ženou, a to ještě v mnoha případech vztahu, který více připomíná vztah závislosti či vlastnictví než skutečné lásky. Není snad lepší příklad než Romeo a Julie.

Vzhledem k tomu, že láska je stav duše, je možno se umění milovat učit a naučit.

Skutečnou lásku si lze představit jako energii zářící všemi směry, a proto není možno úspěšně zablokovat proudění energie pouze jedním směrem, např. k určitému subjektu. Lze pouze zablokovat proudění této energie jako takové nebo zmírnit celkové vyzařování této energie. To se často stává, avšak vede to k zablokování srdeční čakry.

Žárlost není projevem toho, že milujeme příliš, ale toho, že milujeme málo, případně, že si pleteme pojem někoho milovat s pojmem někoho vlastnit nebo být na někom závislý.

Větší předpoklad pro bezpodmínečnou lásku mají ženy, protože takto milují vlastní děti. Láska k vlastním dětem ale neznamená absolutní toleranci k jakémukoli činu vlastního dítěte.

Jestliže je v rodině více dětí a jedno z nich stále ubližuje ostatním, je i milující matka schopna mu v tom bránit, někdy i násilnými prostředky, což se může jevit jako trest. Dokonce je matka schopna v krajním případě ukončit jeho život, ale nikdy ho nepřestane milovat. Koná v zájmu ochrany ostatních svých dětí. Na tomto příkladu jsem chtěl ukázat, že milovat neznamená nechat nečinně někoho páchat utrpení druhým.

Láska malého dítěte k matce je možná ještě bližší bezpodmínečné lásce než láska matky k dítěti. Malé dítě je po přechodu do „našeho světa“ stále ještě blízko Bohu, a tím i jednotě. Navíc zažívá i jednotu s matkou a neuvědomuje si svoji „oddělenost“.

Dovolil jsem si vytvořit ještě jedno nové označení pro lásku, které dle mého názoru ještě přesněji vyjadřuje to, že láska je stav duše, a tím je bezpříčinná láska.

Lidé často nechápou, že příčinou jejich utrpení není přemíra lásky, ale její nedostatek. Nechápou, že v jejich případě se nejedná o lásku, ale o závislost. Závislost na protihodnotě, kterou očekávají, že dostanou za jimi předávanou energii „lásky“.

Emoce, které pak v nich vznikají na základě nedostatku protihodnoty, tj. neuspokojení jejich očekávání, považují za utrpení a za důsledek jejich přílišné lásky. Nechápou, že láska je stav duše, a nikoli vztah k nějaké bytosti. Nechápou, že příčinou jejich utrpení je egoismus a nedostatek lásky nebo možná přesněji absence bezpodmínečnosti jejich lásky. Samozřejmě uznávám, že se to snadněji píše a mluví, než realizuje v životě.

Lidé, kteří jsou schopni lásky jako stavu duše, jsou také opouštěni. Avšak většinou nepřestávají milovat toho, kdo je opustil. A dokonce ani nepřestávají být milováni, i když už součástí této lásky není např. sexuální přitažlivost nebo chuť společně žít.

Základním a nezbytným předpokladem pro učení se umění milovat je poznání toho, co láska je, a toho, co láska není. Především je potřeba pochopit, co je objektem naší lásky. Zjednodušeně řečeno je objektem naší lásky kompletní realita – stvořený svět, Bůh. Tak to již Ježíš Kristus sděloval svým současníkům ve svém dvouteru: Miluj Boha a bližního svého jako sebe sama. To však je ve své komplexnosti v běžném životě pro normálního člověka nelehká učební látka.

Mnoho lidí považuje svoji závislost za lásku. Poznání toho, co je láska, nám umožní činit další kroky.

### **Prvním krokem na cestě k lásce je nevytváření negativních emocí a hodnocení.**

Tento krok je velmi důležitý a je v našich silách ho realizovat. Není to nic nepřekonatelně obtížného. Chce to pouze neustálou bdělost a koncentraci na každou myšlenku a na každý svůj čin. Když se nad tím zamyslíme, tak není žádný důvod k negativním emocím a myšlenkám. Negativní emoce vzniklý konflikt nevyřeší.

Nevytváření negativních emocí a hodnocení neznamená, že nic nevnímám jako konflikt a že se ho nesnažím řešit. To, že nic nevnímám jako konflikt, je už nejvyšší stupeň duchovní úrovně, v tomto okamžiku asi pro nás, běžné lidi, nedosažitelný. Znamená to pouze a jedině to, že ke konfliktu nepřistupuji s negativními emocemi a řeším ho s chladnou hlavou, pokud už ne přímo s láskou v srdci. Např. konflikt spočívající v tom, že si vaše dítě nechce před jídlem umýt ruce, se dá relativně snadno řešit s láskou v srdci.

### **Druhým krokem k lásce je soucit.**

Pokud nedokážete přímo pociťovat lásku, vždy můžeme pocítit soucit. Člověk, který ubližuje druhým, bude nucen v budoucnu sám na sobě zažívat to, co dělal jiným, sám na sobě. A je možné, že nejen v příštím životě, ale již v tomto. Proto si už teď zaslouží soucit; čím více ubližuje, tím více soucitu. A od soucitu je už jen krůček k lásce.

**Třetím krokem je přistupovat s láskou k drobnostem každodenního života, jak je to jen trochu možné.**

Je mnoho příležitostí, jak můžete cítit v duši stav lásky, např. při pozorování přírody nebo vám milých bytostí. Pokud svou lásku dáme nějakou formou najevo, projeví se to kladně i ve vztahu ostatních bytostí k nám. Čím více bytostí včetně rostlin i věcí budeme milovat, tím více bytostí bude mít lepší vztah k nám a budeme mít i více důvodů milovat.

## **Zablokování srdeční čakry a láska jako stav duše**

Mnoho lidí (dle mých osobních zkušeností velká většina) se do této epochy inkarovalo a stále se inkarnuje se zablokovanou srdeční čakrou, protože nyní přicházející energie usnadňují odblokování srdeční čakry. Tito lidé po odblokování srdeční čakry naopak napomáhají transformaci.

Pokud se používá termínu zablokování srdeční čakry, je potřeba zdůraznit, že ve velké většině případů se nejedná o úplné zablokování energie srdeční čakry, ale spíše o její přivření, o zeslabení toku energie srdeční čakrou.

Převládající příčiny zablokování srdeční čakry jsou částečně rozdílné u žen a u mužů. Nedostatek pokory je častějším důvodem k zablokování srdeční čakry u žen. U mužů je převládajícím důvodem blokace nedostatek sebevědomí.

Zablokování srdeční čakry z důvodů zamilování se do bytosti subjektivně nebo objektivně nižší úrovně, ať již po stránce duchovní, společenské či intelektuální, je typičtější pro ženy. Je to dáno tím, že mužům obecně zdaleka tolik nevádí partnerka nižší úrovně. Naproti tomu ženy, které mají zakódovány požadavky na výběr silného dominantního partnera jako ochránce rodu a nositele „silných“ genů, mají požadavky na partnery, kteří dosahují minimálně stejné úrovně jako žena.

## **Doslov**

Subjektivní hodnocení: Psychicky závažně nemocný člověk, lidově blázen, je člověk, který se svým chováním, myšlením, prožíváním apod. odchyluje od představy konkrétního člověka o tom, co je normální.

Relativně objektivní hodnocení: Je to člověk, který se odchyluje od představy převládající v konkrétní společnosti o tom, co je normální.

Různé společnosti hodnotí stav normality a bláznovství velmi rozdílně až protichůdně. Kromě toho i každý génius je svým způsobem blázen, ale ne každý blázen je génius, tak jak si to nesprávně vykládá spousta bláznů.

Vzhledem ke svým názorům, které zveřejňuji i v této knize, pravděpodobně splňuji z pohledu většiny lidí obě kritéria bláznovství, ale při svém optimismu to vidím tak, že jsem blázen, který je přínosem pro ostatní blázny tím, že jim říká, že lepší je být blázen.

Miroslav Zelenka

## Ukázka

<http://knihy.epsilon.cz>

Přes velké množství návodů na cestu duchovního růstu jsem se pokusil o návod další se snahou přece jen přinést ještě něco nového. Víím, že je to odvážné tvrzení, ale snad alespoň v komplexnosti a víceúrovňovosti by mohla být kniha *Umění žít a milovat* přínosem pro některé zatím hledající.

Knihá volně navazuje na předchozí titul *Elegantní Bůh*, jenž je pro ni jistým filozofickým základem. Věřím však, že kniha může být inspirací i pro ty čtenáře, jejichž filozofická, případně náboženská orientace nebude odpovídat filozofickým principům obsaženým v knize *Elegantní Bůh*.

Cílem není předložit absolutní návod na jediný možný způsob dosažení poznání, ale spíše pomoci čtenáři vytvořit si předpoklady pro nalezení své vlastní, jedinečné cesty uprostřed obyčejného všedního života člověka, který normálně pracuje a zažívá běžné radosti a strasti.

Knihá se snaží nasměrovat čtenáře tak, aby pokud chce aplikovat určitý model skutečnosti, mohl aplikovat právě ten, který je vytvořen z toho úhlu pohledu, z něhož se na momentální záležitost zrovna dívá. K tomu nám jako obvykle napomáhají dvě věci, a těmi jsou logika a intuice.

Miroslav Zelenka

[miroslav-zelenka.cz](http://miroslav-zelenka.cz)

