

# Prebúdžanie sa k životu : Tela, Duše, Ducha, Vzťahu, Komunity, Prírody.

## Spolupráca so silami života z nášho vnútra

Úvod do psychofonetiky – metódy sebauvedomenia, psychologického vývinu a energetického liečenia založenej na psychosofii Rudolfa Steinera

“Vnútorňý liečiteľ” žije v každom žijúcom organizme. Lieči nás dňom i nocou, na nevedomej úrovni. Dnes však žijeme v čase, kedy je naliehavé, a aj možné, uvedomiť si tohto “Vnútorňého liečiteľa” a stať sa jeho aktívnym spolupracovníkom.

Vedomá účasť na liečivej práci znamená pripojiť sa k práci “Vnútorňého liečiteľa” . Každý sa môže stať vedomým účastníkom vlastného liečenia. Aby sme tak mohli urobiť, je potrebné vykonať rozhodujúci krok na ceste svojho duchovného rozvoja.

Pre jedincov, ktorí si rozhodnú stať sa samému sebe autoritou, vodcom, liečiteľom a učiteľom, je nutné urobiť priamu zmenu v ich vlastnom vývojovom a liečivom procese. Ale ako?

Každý žijúci organizmus je nažive preto, že ho formuje a udržiava jedinečné životné telo, ktoré mu dáva formu a život. Toto telo má v rôznych kultúrach rôzne meno: Či (v čínskej), Pránické telo (v Sanskrite), Haiim (v hebrejskej), Éterické telo (v antropozofii), a ďalšie. Životné telo nie je 3-D realitou, ale 4-D realitou. Nežije v priestore, ale v čase. Nepodlieha fyzikálnym zákonom prírody, ale zákonom životnej dynamiky prírody. Nepracuje prostredníctvom chémie, biochémie, elektromagnetickej či rádioaktívnej dynamiky, ale prostredníctvom dynamiky životných vibrácií, ktorú môžeme zachytávať vedomými činnosťami, ktoré sa približujú jeho podstate: vnímaním, pohybmi a gestami, predstavami, zvukmi.

K uvažujúcemu, intelektuálnemu vedomiu, ktoré používame väčšinu času, môžeme pridať zmyslovú, pohybovú, predstavovú a zvukovo-vibračnú inteligenciu. Spojenie všetkých týchto prvkov v jednom procese vytvára to, čomu hovoríme Psychofonetika.

Psychofonetika bola vytvorená, aby umožnila ľuďom stať sa samým sebe vodcom, liečiteľom a učiteľom, tým, že im umožňuje priamo pozorovať ich vlastnú skúsenosť. Je to, ako keď si svoj operačný systém dáte na obrazovku,

a pozorujete ho za účelom jeho zdokonalenia. Pomocou psychofonetiky môže každý priamo a objektívne pozorovať svoje najintímnejšie telesné, duševné a duchovné skúsenosti.

**Vnímanie:** Každú dynamiku v žijúcom tele je potenciálne možné vnímať tým istým spôsobom, akým vnímame chute, vône, zvuky, dotyky a zrakové vnemy. Môžeme mať zmysel pre životnú dynamiku našich tiel, tak ako máme zmysly pre vnímanie bolesti a pôžitku, hladu a smädu, sviežosti a únavy, túžby, frustrácie a uspokojenia. Dokážeme vnímať naše pocity, tlkot srdca, reakcie žalúdka, dýchanie, pokožku, zápaly v tele, krvný tlak, bolesti a ďalšie telesné reakcie. V psychofonetike rozvíjame ďalší orgán zmyslového vnímania životnej dynamiky v nás, až sa z neho stane spoľahlivý nástroj na sebauvedenie.

**Gesto:** Každú skúsenosť, ktorú vnímame, môžeme tiež vyjadriť v priamom, spontánnom telesnom geste. Ruky dokážu vyjadriť akúkoľvek ľudskú skúsenosť. Ak túto schopnosť v sebe podporíme, môžeme vnímanie všetkých telesných dynamík vyjadriť ako v 3-D forme. Ľudské telo má vrodenu schopnosť vyjadriť každú skúsenosť. Bábätká to robia stále. Preto nám naše matky rozumeli aj vtedy, keď sme ešte nevedeli rozprávať. V Psychofonetike sa táto schopnosť spontánneho vyjadrenia telom vedome rozvíja za účelom sebauvedenia a liečenia.

**Vizualizácia:** Ak priamo vnímame telesnú skúsenosť a následne ju vedome vyjadríme gestom, stáva sa táto prekvapivo viditeľnou pre novú poznávaciu schopnosť, ktorá sa u väčšiny ľudí vyvinula počas ostatných päťdesiatich rokov. Touto schopnosťou je vnímavá predstavivosť. Počas ostatného polstoročia sme sa všetci stali pre seba prehľadnejšími, a naším okom kreatívnej predstavivosti môžeme "vidieť" vlastnú dynamiku životného tela. Vyskúšajte si to a uvidíte.

**Zvuky:** Univerzálna abeceda ľudstva, skupina spoluhlások a samohlások, ktorú všetci ľudia používajú v rôznych jazykoch, je tou najstaršou rečou ľudstva. Ešte predtým, než začnú používať slová, vyjadrujú bábätká celú svoju bytosť zvukmi abecedy. Kedysi sme ako ľudstvo mali jeden jednotný jazyk. Stále ho máme. Operačný mód životného tela je zároveň vnútornou dynamikou zvukov Abecedy, Kabalistického Stromu života. Základné prvky ľudského jazyka sú zároveň základnými prvkami životného tela.

Prostredníctvom psychofonetiky sme našli kľúč k úschovni ľudských spomienok. Zároveň je to aj kľúč k všetkým životným procesom dýchania, termoregulácie, vyživovania, údržby, vylučovania, rastu a reprodukcie, k celej našej životnej fyziológii. Potom, čo zážitok precítime, vyjadríme gestom a vizualizujeme ho, môžeme nájsť zvuk alebo kombináciu zvukov, ktoré sa dajú presne priradiť ku každej dynamike a skúsenosti v životnom tele. Taktiež môžeme nájsť zvuk alebo kombináciu zvukov pre každý aspekt ľudských spomienok. Keď nájdeme pre zážitok ten správny zvuk, dá sa preskúmať, uvoľniť, zvýrazniť. Potom môžeme podať ruku "Vnútornému liečiteľovi" v nás,

stať sa jeho študentom a kolegom, podporiť ho, a tým nachádzať väčšiu múdrosť, hĺbku a autenticnosť.

Každý sa môže stať spolupracovníkom svojich životných síl a prevziať zodpovednosť za svoj život, na báze svojej intuície. To je, a vždy bola, prvá podmienka udržateľného duchovného vývoja. Voláme ju "Prvá podmienka".

Počas ostatných tridsiatich rokov, kedy sme aplikovanú psychosofiu a psychofonetiku rozšírili do mnohých krajín sveta, sme objavili, že schopnosť presného imaginatívneho vnímania samého seba u čoraz väčšieho množstva ľudí rastie. Čím mladší ľudia sú, tým lepšie dokážu vnímať svoju vnútornú dynamiku prostredníctvom svojej kreatívnej predstavivosti. S touto metódou som pracoval v Austrálii, Južnej Afrike, na Novom Zélande, v Anglicku, Walese, Škótsku, USA, na Filipínach, v Izraeli, Palestíne, Belgicku, Dánsku, Rusku, Maďarsku, v Čechách a na Slovensku, s ľuďmi mnohých národností, vrátane prisťahovalcov v týchto krajinách, ktorí tak spolu reprezentujú väčšinu ľudstva. Všetci sú rovnako schopní využiť tieto univerzálne procesy sebauvedomenia a sebaliečenia, na základe ich vlastnej jedinečnej individuálnej predstavivosti a intuície. Prišiel som na to, že jediným limitom schopnosti sebapoznania a sebaliečenia je vôľa spoznať a liečiť samého seba. V každom z nás je potenciál byť samému sebe liečiteľom, učiteľom a vodcom. Ale najprv sa všetci musíme stať bádateľmi samých seba.

Toto je môj úvod do mesačných príspevkov, ktoré plánujem prinášať pre časopis Vitalita, ako súčasť môjho príchodu na Slovensko a do Strednej Európy. Na tomto základe budem pokračovať.