

Mirek Čapek **MISTR REIKI**

Jako tradiční mistr Reiki Usui Shiki Ryoho (původní reiki) předávám lidem pět principů či doporučení:

*Právě dnes se nehněvej,
Právě dnes si nedělej starosti (to neznamená nebyť zodpovědný, ale nepodléhat obavám),
Cti své rodiče, učitele a starší,
Prožívej své žití čestně,
Bud' vděčný všemu co je.*

Změnu přístupu sama k sobě hlavně musíte skutečně vnitřně chtít. A právě rok 2016 je změně velmi nakloněn. I na základě kabalistických rozborů se jedná o rok duchovní a lidé jej mohou využít k tomu, aby se sami trochu změnili. Vše začíná u myšlenky. Uvažujeme-li o tvůrčím procesu, pak ten stojí na třech fázích: myšlenka-slovo-čin. Lidé se mylně domnívají, že čin je nejsilnější. Nejsilnější je myšlenka. Jak myslíme, tak konáme. Další potíž spočívá v tom, že lidé mají stále z něčeho strach a obavy, které je v životě sráží. Stejně tak působí i hněv. Hněv člověka deprimuje zevnitř. Navíc nikdy nic nevyřeší a k ničemu nevede. Hněvám-li se na cokoli nebo kohokoli, druhý to ani vědět nemusí nebo mu to je zkrátka jedno. Člověk s tím nic neudělá a rostou v něm pouze negativní myšlenky. Lidé jsou bohužel dnes velmi negativní. Dost častý problém mnoha lidí je, že nemají rádi sami sebe a to je ta vůbec největší negace. A média negativu v lidech často jen dále podporují. Lidé všemu věří, často i neuvěřitelným blábolům o všem možném, ale sami sobě nedůvěřují. Měli by začít věřit sami sobě, protože všechno je v myšlenkách. Myšlenky mají obrovskou sílu, i pokud se jedná o zdraví těla. Připomeňme si co říkali naši předkové: veselá mysl, půl zdraví. Každý psychosomatik potvrdí, že devadesát procent všech nemocí je psychického původu. A člověk se může leckdy dát dohromady i sám. Je to sice pěkná makačka, ale rozhodně jde dát se do pořádku vlastními silami a bez léků. Musíme věřit, že se uzdravíme, věřit, že se nám vše povede, věřit, že je život krásný. A budeme-li chtít, věřit a mít se rádi, letošní rok nám k tomu pomůže.

Článek vyšel v květnovém čísle (ročník 2016), časopisu Moje psychologie.

„MYŠLENKY MAJÍ OBROVSKOU SÍLU“

MIREK ČAPEK

MISTR REIKI

Jako tradiční mistr Reiki Usui Shiki Ryoho (původní reiki) předávám lidem pět principů či doporučení: právě dnes se nehněvej, právě dnes si nedělej starosti (to neznamená nebýt zodpovědný, ale nepodléhat obavám), cti své rodiče, učitele a starší, proživej své žití čestně a konečně buď vděčný všemu, co je. Změnu přístupu sama k sobě hlavně musíte skutečně vnitřně chtít. A právě rok 2016 je změně velmi nakloněn. I na základě kabalistických rozborů se jedná o rok duchovní a lidé jej mohou využít k tomu, aby se sami trochu změnili. Vše začíná u myšlenky. Uvažujeme-li o tvořícím procesu, pak ten stojí na třech fázích: myšlenka – slovo – čin. Lidé se mylně domnívají, že čin je nejsilnější. Nejsilnější je myšlenka. Jak myslíme, tak konáme. Další potíž spočívá v tom, že lidé mají stále z něčeho strach a obavy, které je v životě sráží. Stejně tak působí i hněv. Hněv člověka deprimuje zevnitř. Navíc nikdy nic nevyřeší a k ničemu nevede. Hněvám-li se na cokoli nebo kohokoli, druhý to ani vědět nemusí nebo mu to je zkrátka jedno. Člověk s tím nic neudělá a rostou v něm pouze negativní myšlenky. Lidé jsou bohužel dnes velmi negativní. Dost častý problém mnoha lidí je, že nemají rádi sami sebe, a to je ta vůbec největší negace. A média negativitu v lidech často jen dále podporují. Lidé všemu věří, často i neuvěřitelným blábolům o všem možném, ale sami sobě nedůvěřují. Měli by začít věřit sami sobě, protože všechno je v myšlenkách. Myšlenky mají obrovskou sílu, i pokud se jedná o zdraví těla. Připomeňme si, co říkali naši předkové: veselá mysl, půl zdraví. Každý psychosomatik potvrdí, že devadesát procent všech nemocí je psychického původu. A člověk se může leckdy dát dohromady i sám. Je to sice pěkná makačka, ale rozhodně jde dát se do pořádku vlastními silami a bez léků. Musíme věřit, že se uzdravíme, věřit, že se nám vše povede, věřit, že je život krásný. A budeme-li chtít, věřit a mít se rádi, letošní rok nám k tomu pomůže.

