

# KRÁSA Z NITRA

## aneb klíč k trvalé kráse

12 praktických cvičení k rozpomenutí se, kdo skutečně jste



Autor: Sylva Hankeová



*Věnováno všem ženám, které touží celým svým tělem, myslí a srdcem poznat svou vnitřní krásu.*

*Sylva Hankeová*

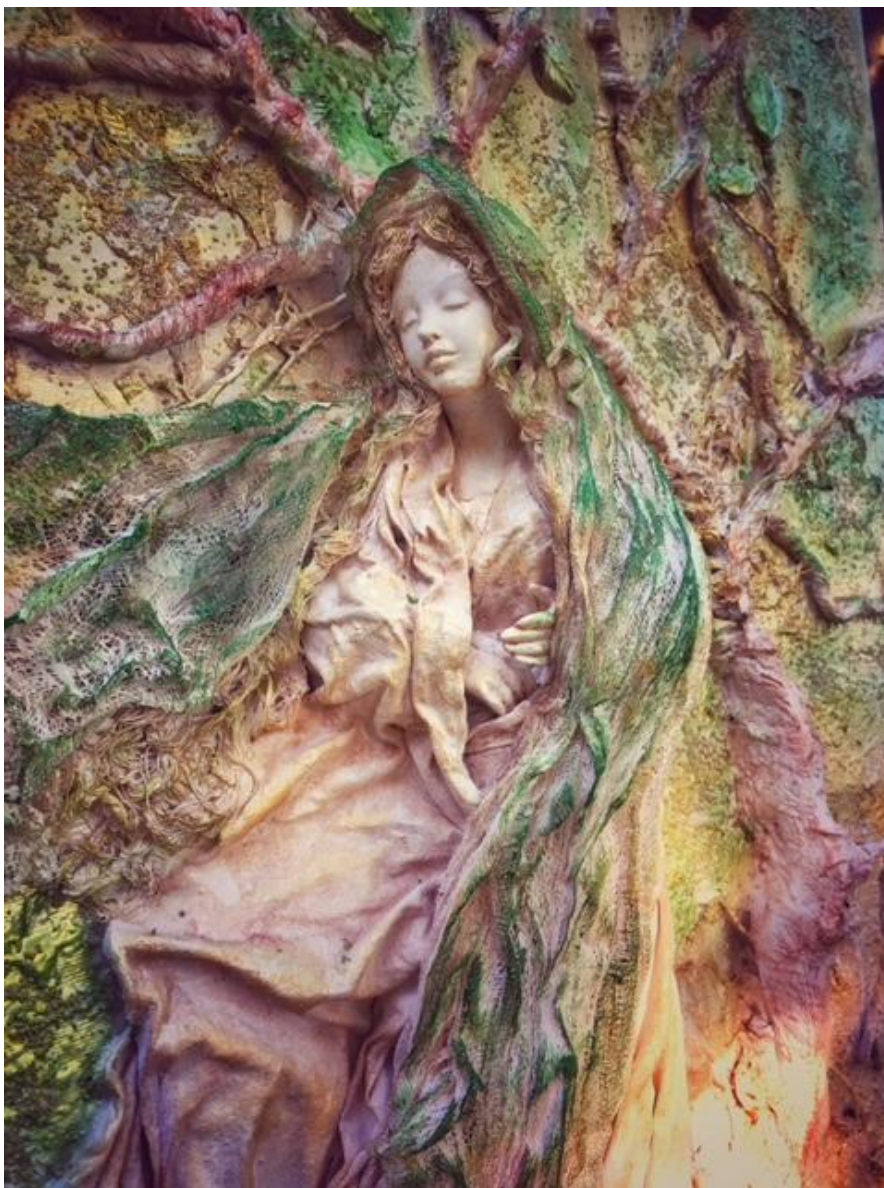
# Úvod



Je mi velkou ctí a potěšením, že se k vám dostává tato e-kniha „**Krása z nitra aneb klíč k trvalé kráse**“. Máte před sebou text, díky kterému si můžete uvědomit svou vnitřní krásu. Je to příležitost poznat sebe sama – svou skutečnou podstatu.

Děkuji vám za **pozornost, kterou** jste věnovaly mým nově založeným webovým stránkám [www.sylvahankeova.cz](http://www.sylvahankeova.cz), a kterou nyní **dáváte čtením této e-knihy sobě**. Jsem ráda, že se s vámi mohu podělit o poznání vnitřní krásy a pokusím se vám ji přiblížit tak, aby se i ve vás mohla probudit.

Každá žena touží po kráse. Jelikož má spojenou krásu s něčím, co je vidět navenek, tak se více ztotožňuje s vnějším tělem než s vnitřním. Tím velebí pouze vnější krásu s malým „k“, která předstírá, že je skutečná, ale není to **opravdová krása s velkým "K", ta bezpředmětná, prázdná a nedotknutelná, kterou nosíme uvnitř!** Tato Krása je neustále přítomna, bez hranic či místa, proto ji v této e-knize někdy označuji velkým písmenem „K“. **Je to stav, který se pokusíme odhalit.**



Vnější tělo poměrně rychle stárne, ale vnitřní tělo se časem nemění. energii vnitřního těla můžete vnímat stejně ve dvaceti jako v sedmdesáti. Bude stejně živé. Jakmile se osvobodíte od své mysli a začnete žít ve svém vnitřním těle a v přítomnosti, vaše hmotné tělo se bude cítit živější a krásnější.

Dáte-li stejnou pozornost vnitřnímu tělu jako vnějšímu tělu a žijete-li v přítomnosti, nehromadíte lineární čas ve své duši ani v buňkách svého těla. Nahromadění času snižuje schopnost buněk se obnovovat.

Takže když se ztotožníte s vnitřním tělem, vnější tělo stárne mnohem pomaleji, a i když stárne, vaše věčná podstata vyzařuje skrze vnější formu a vy nikdy nejenže nevypadáte, ale nevnímáte se jako starý člověk.



Tato e-kniha není o velebení vnější krásy, ale ukazuje způsoby, jak najít ve svém životě vnitřní prostor, a jak se otevřít oné tajemné Kráse, která nikdy nepřestane zářit.

**Je to kniha o vás.** Probudí Krásu v těch, které jsou připraveny. Pokud při čtení knihy něco ve vašem nitru reaguje, rezonuje s vámi nebo načítáte pravdu v ní obsaženou, znamená to, že proces probuzení Krásy ve vás probíhá.

**Přeji vám, abyste si uvědomily opravdovou Krásu, kterou nosíte uvnitř.**

# Kdo je Sylva a co se ukrývá za slovem krása



## Latinské Slovo Sylva znamená les

Dnes už vím, že právě proto žiji a tvořím v jeho těsné blízkosti. Ráda v něm pobývám. Nalézám zde svobodný prostor, ticho, klid a inspiraci pro svou uměleckou tvorbu.

Vznikají zde [umělecké plastiky a sochy ženské krásy](#) nejen pro zkrášlení vnitřních prostor, ale zejména k pohlazení a probuzení duše - vnitřní krásy v nás. Zde maluji na vaše přání také osobní obrazy [„Otisk duše na plátno“](#) a obrazy na podporu vašich projektů [„Patron projektu“](#).

S potěšením sehrávám roli matky, učitelky, překladatelky, tlumočnice, pořadatelky kulturních akcí, výtvarnice a krasoterapeutky – podle toho, co přítomnost vyžaduje. Jsem veselá a občas i smutná, introvertní i extrovertní, činorodá i ráda odpočívající, podle toho, co situace vyžaduje.



Tajových nálepek v podobě vlastností je možné ke mně připojit mnoho, ale uvnitř sebe ukrývám něco, co je neměnné a skutečné.

A právě o toto **poznání vnitřní krásy, utišení mysli a dosažení vnitřního klidu** se s vámi v této e-knize chci podělit. Najdete zde účinné meditační techniky k uvědomění si sebe sama, své vnitřní krásy. **Tento stav nadsmyslové krásy nazývám jedním slovem Krása.**

# Mystická smrt aneb přímý prožitek bytí



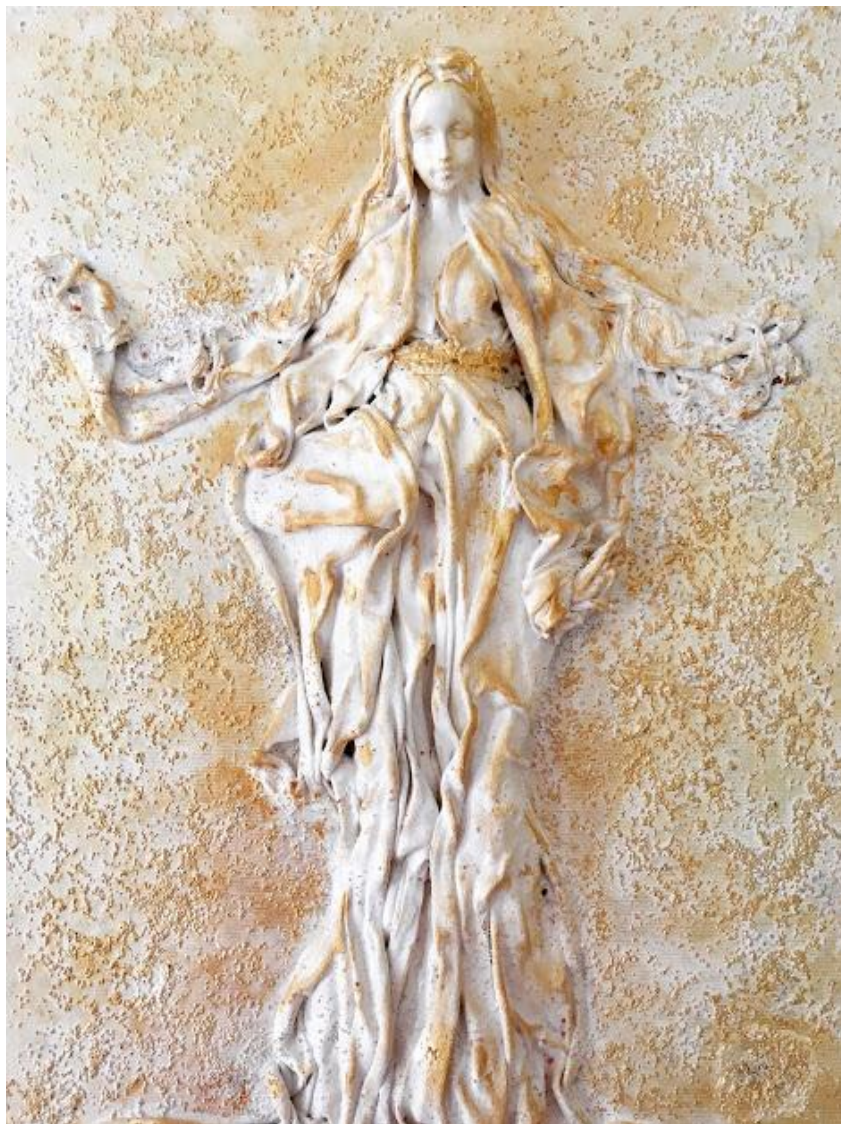
Každodenním zaměřováním pozornosti na pocit existence mi byl dán přímý prožitek samo v sobě spočívajícího živoucího bytí, který nelze popsat slovy. Ponor do čisté existence živého prázdna přišel spontánně dvakrát za sebou. Nevím, jak dlouho trval, ale od této chvíle jsem trvale zakotvena v sobě a z tohoto vnitřního klidu vyvěrá veškerá má činnost a jasnovidná tvorba.

**To, co jsem hledala celý život venku, našla jsem opět uvnitř.**

Tento prožitek vnitřního Já, který mi byl dán nelze popsat ani srovnat s žádnou formou, žádnou barvou, žádným pocitem ani myšlenkou. Je to nemožné i pro nejvyšší zasvěcence.

Člověk se náhle ponoří do tak čistého a hlubokého stavu, že jeho bytost ztratí obrysy, postupně se rozplyne a zůstane pouze neosobní čisté vědomí, které si uvědomuje svou existenci a spočívá zcela klidně, ale velice živě samo v sobě. Tuto živost mi dnes připomíná šumění moře. Toto vědomí je si naprosto jisto, že je trvalé, nezničitelné, nemá počátku ani konce.





**Po takovém zážitku si člověk uvědomí nicotnost svých lidských starostí a zcela se přestane bát své fyzické smrti, protože ví, že jeho tělo je jakési dočasné „vozidlo“, které když doslouží, bude nahrazeno jiným.**

Dalším přínosem tohoto a podobných zážitků je postupná ztráta egoismu a osobního pohledu na svět, neboť člověk vnímá takovou sounáležitost, propojení a soucit s ostatními bytostmi jako by byl jím samým.

Ponor do vědomí jsem vyjádřila v několika básních, které připravuji samostatně vydat. Jednu z nich uvádím. Jmenuje se „Princ“.



## Princ

Utichla mysl,  
klid zůstal jen.  
Nebyl zde nikdo,  
kdo může být probuzen.  
Ten, kdo se zdál,  
své obrysy v prostoru ztratil jen,  
a přesto živý zůstal v něm.  
Jen zmizel ten, kdo se jako skutečný jevil jen  
a s ním i celý vysněný svět.

Utichla mysl, to sen skončil jen,  
aby ten další vynořil se ven.  
Na dveře sice silně klepal,  
ale nikdo mu už neotevřel.



Není zde nikdo, komu by se zdál,  
vždyť všechno a nic tady je,  
tak co dál snít, když mysl tichá je.

Ticho a zároveň živý zvuk.  
Nahoře, dole, vpravo i vlevo jedno je,  
nelze to vysvětlit,  
ale tak to je.

Počátek ani konec,  
to nezazvoní ani zvonec!  
Pocity ani vzrušení,  
to už tady doma není.  
Zůstala jen blaženost,  
té je tu plno dost.  
Ale zmizel ten,  
kdo chtěl její pozornost jen.



A tak tu sama se sebou  
zaniklý čas navěky jsem,  
a třeba vytvořím obraz prince bez barvy jen,  
který mě svým polibkem vytáhne zase ven.  
Pak můžeme spolu žít už živý sen  
když se probudíme v něm.

# Smyslová krása



Krásou se zabývá věda s názvem estetika. V dualitě je možné definovat krásu jednoduše jako protiklad ošklivosti. Definici krásy, tedy jakousi estetickou představu o tom, co je hezké a co ošklivé na základě smyslového vnímání, nám zanechali filozofové a umělci všech dob. Proporce ženského těla považované za krásné jsou jiné v období baroka než v období renesance. Obraz ženské krásy jako vlastnosti vznikající z proporcí částí těla, se v průběhu časů mění.

Zeptejte se černocha, co pro něho znamená opravdová ženská krása. Odpoví vám, že ji představuje tmavá kráska, která má lesklou černou kůži, zploštělý nos a vpadlé oči.

Krásné je jednoduše to, co se líbí, co vzbuzuje obdiv a přitahuje pohled. Krásná žena je taková žena, která svou formou uspokojuje smysly, především zrak. Ženskou krásu však nevyjadřují jen prvky vnímatelné smysly, ale důležitou úlohu sehrávají také vlastnosti duše, které jsou vnímané nikoliv zrakem tělesným, ale spíše zrakem duchovním. **Takže krásná žena může být krásná jen pro oko vzhledem svým, ale dobrá žena je vnímaná ihned krásnou...**



### **V dualitním vnímání je krása opakem**

**ošklivosti.** Když budete vyhledávat synonyma ke slovu krásná, najdete slova půvabná, líbezná, roztomilá, milá, přitažlivá, sympatická, něžná, obdivuhodná, nádherná, ohromující, skvostná, podmanivá. Vnímavá čtenářka si uvědomí, že za těmito slovy je cítit kladná hodnotící reakce a pocit libosti.

Naproti tomu ošklivá je ta, co vzbuzuje odpor. Je šeredná, nepříjemná, ohavná, hnusná, nenáviděná, špinavá, odpudivá, strašná, hrůzná, odporná, protivná, páchnoucí, ohyzdná, znetvořená, neslušná.

Každá z vás si nyní uvědomí, že téměř ve všech synonymech ke slovu ošklivost jsou vždy obsaženy pocity nevole, odpor či přímo děs a hrůza.

Za definicí krásy v dualitě stojí tedy pocit, který vznikne na základě smyslového vnímání a estetického hodnocení.

# Nadsmyslová krása



Pravou přirozenost krásy představuje krása nadsmyslová. Je to krása ve vyšším smyslu, kterou lze vnímat, ale je potřeba na tom pracovat. Jedná se o krásu jednoty, krásu mimo dobro a zlo.

Krása nejvyššího dobra okouzluje toho, kdo se na ni dívá, podněcuje toho, kdo ji pozoruje, uchvacuje toho, kdo se k ní přiblíží a nutí ho, aby se sám stal touto Krásou. Jakmile se potkáte s takovou bytostí, z které Krása vyzařuje, říkáte si: „Tento člověk má v sobě něco, co mé malé já spaluje a vyvolává ve mně božský vnitřní klid. Ano, je to božský jas, který rozněcuje naši duši, abychom i my hledali tu nadsmyslovou Krásu, která svými jiskrami rozněcuje naši touhu po Ní.

Jakmile se začne i ve vás vnitřní krása rozšiřovat, už nebudete hodnotit obličej nebo proporce člověka, které neodpovídají módním časopisům na křídovém papíře, ale budete odvracet pozornost od vnějšího vzhledu a vnímat jeho vnitřní krásu. Nyní už nehledáte krásu ve viditelných formách, protože víte, že je ukryta za vnějším zdáním. Je to krása radostná, nadsmyslová a mystická.

# Pokračování...



Pokud vás zaujala ukázka a chcete vědět, jak vnitřní krásu v sobě probudit, otevírá se vám možnost pokračovat ve čtení [Krásy z nitra dál](#).

Ukážu vám, že i vy můžete vnímat vnitřní krásu a poznat samy sebe, pokud se samy rozhodnete. Prozradím vám, v čem spočívá tajemství přirozené ženské krásy a seznámím vás s 12 jednoduchými meditačními cvičeními, při kterých během několika minut pochopíte, kdo skutečně jste a jak se na sebe dívat, abyste vnímaly samy sebe, svou vnitřní krásu.

Těším se, až vám vše uvnitř ukážu! Možná, že je právě teď pro vás ten správný okamžik poznat, kdo skutečně jste! Pokud teď cítíte alespoň trochu zvědavost, zvu vás na společnou cestu. Víím, že vám mohu ze své vlastní zkušenosti pomoci si vaši vnitřní krásu uvědomit a rozzářit. Knihu o skutečné a trvalé kráse si můžete objednat [ZDE](#).