

VZTAHY

škola našeho života



ANADHOB BOHDANA
ITTAIHOB BONIATTI

Ostrava dne 28.ledna 2015

Obsah

1. Úvod	3
2. Partnerské vztahy	4
2.1. Sexualita	8
3. Rodičovské vztahy	11
4. Vztahy na pracovišti	15
5. Obchodní vztahy	19
6. Vztahy k věcem, situacím a jevům	21
7. Vztah sám k sobě	25
7.1. vztah k tělu	25
7.2. vztah k mysli/vědomí	26
7.3. vztah k duši	27
8. Závěr	33

1. Úvod

Moje závěrečná práce bude nakonec na téma „VZTAHY škola našeho života“. Proč? Protože celé roky studia regresní terapie a posléze TOP terapie přítomného okamžiku jsem nedělala nic jiného, než že jsem řešila vztahy napříč mým životem.

Původně jsem regresní terapii vyhledala jako klient, který chce řešit vztah se svým manželem, se svým dítětem, vztah s kolegyní na pracovišti, atd. Když jsem ochutnala na svou vlastní kůži výsledky terapie, byla jsem tak ohromena touto technikou, že jsem byla rozhodnuta regresní terapii vystudovat a poté praktikovat.

V průběhu svého života a sebevzdělávání jsem potkala hromadu vynikajících učitelů, lektorů a guru jedním z nich je také Patrik Balint, můj lektor a učitel regresní terapie a posléze TOP terapie přítomnosti. Musím přiznat, že v neposlední řadě je také mým velkým životním vzorem poznání, vědění, intuice, lidskosti a přístupu k lidem bez předsudků a hodnocení.

Ještě před několika lety jsem byla velmi pragmatický člověk, co jsem si nemohla osahat, neexistovalo. Ale to je již pryč a jsem tomu ráda.

Robin S.Sharma ve své knize MUDRC, SURFAŘ A BYZNYSMENKA (autor bestselleru MNICH, KTERÝ PRODAL SVÉ FERRARI) napsal: „Mí učitelé mě naučili, že nejlepší odpovědi najdeme jen tehdy, pokud se postavíme tváří v tvář pocitům a touhám, před nimiž většina z nás utíká. Naše pocity v sobě nesou obrovskou moudrost a vědění naší podvědomé mysli. A naše podvědomá mysl je tím, co nás spojuje s moudrostí vesmíru. Naše vědomé myšlení je žalostně omezené, zatímco naše podvědomé myšlení je nekonečné. Většina z nás své pocity popírá. Tak nás společnost vychovala. Od nejútlejšího dětství se odcizujeme tomu, co cítíme. Říkají nám, ať nepláčeme, ať se nesmějeme příliš nahlas, že se nesluší být smutný a dávat najevo vztek. Ale naše pocity nejsou ani dobré, ani špatné – jsou to prostě naše pocity, nedílná součást lidské zkušenosti. Popírej je a začneš po částech ztrácet sebe sama. Pokračuj v tom a přijdeš o spojení s tím, kým skutečně jsi. Začneš žít výhradně ve své mysli a ztratíš schopnost cítit.“

Velmi silně tehdy se mnou tento text rezonoval a tak jsem se rozhodla, že se v této práci s Vámi podělím o své vlastní zkušenosti a své vlastní pocity, které jsem si před lety již dovolila cítit a následně jsem si dovolila je i komunikovat, bez strachu, co si o mne pomyslí lidé, na kterých mi záleží, kolegové či sousedé.

A tu svobodu, kterou dnes pociťuji, bych Vám všem přála z celého srdce.

2. Partnerské vztahy

Tuto oblast vztahů vnímám asi jako jednu z nejpodstatnějších ... mám pocit, že zde nastává alfa a omega věci. Pokud zde selžeme, pak nemáme na čem stavět ani v rodičovských vztazích, nefungují ani vztahy na pracovišti a jak sami víte, tak nějak nefunguje vůbec nic.

I já jsem původně začala pracovat na sobě jen proto, že jsem potřebovala řešit právě partnerský vztah. Posléze jsem pochopila, že nelze řešit jen partnerský vztah, ale že to jde ruku v ruce se vztahem k sobě samé. Takže není náhoda, že mne převážně začali vyhledávat klienti, kteří potřebovali řešit své partnerské vztahy a hlavně svůj vztah k sobě samému, své sebevědomí a sebedůvěru nebo spíše „víru v sebe“ (toto spojení slov se mi líbí tak nějak více, je výstižnější a je silnější).

Můj osobní příběh:

Se svým manželem jsem byla již 6 let, když se nám narodil syn. Přesto, že naše dítě bylo našim největším přáním, nějak to po porodu začalo skřípat, komunikace vázla a celkově se komplikovala, nerozuměli jsme slovům, které jeden druhému sdělujeme.

Já jsem se v roli matky cítila výborně, ale nějak mi začala unikat role milenky a ženy obecně, což samozřejmě vyvolávalo ještě větší konflikty a chybnou komunikaci mezi mnou a manželem. Ztrácela jsem smysl svého života, cítila jsem se nenaplněná, nepotřebná, zbytečná. Měla jsem pocit, že nyní jsem tu jen proto, abych plnila roli matky a to je všechno. Nestačilo mi to, byla jsem podrážděná, podezíravá a vztahovačná. Chvíli jsem se cítila šťastná a za chvíli se mi bořila půda pod nohama. Věděla jsem, že je zle, že pokud to nějak neuchopím, ztratím manžela a tím celou tu harmonii rodiny, na které si tolik zakládám. Tak nějak jsem měla vnitřní pocit, že je právě za pět minut dvanáct, a tak jsem jednoho večera oznámila manželovi, že je potřeba, abychom našli způsob vzájemné komunikace, jinak dopadneme jako mnoho našich společných známých, kteří jsou dnes již po rozvodu a velmi nešťastní a unavení z války o děti a o majetky.

Dohodli jsme se na tom, že nyní si dáme prostor pro komunikaci, že si nebudeme skákat do řeči, nebudeme jeden druhého napadat ani slovy, ani nevhodnými gesty a výrazovými prostředky a každý bude mít prostor tomu druhému říct, co potřebuje, co uzná za vhodné, co mu roky chtěl říct, co si nikdy neodvážil říct, že je prostě dovoleno vše. Partner si může dělat poznámky, ale může zareagovat, až bude mít svůj vlastní prostor k vyjádření.

Povídali jsme si takto hodiny a musím uznat, že to byla spásná myšlenka a že pravděpodobně i manžel cítil stejně jako já, že je za pět minut dvanáct a tak na tyto podmínky hry přistoupil. Celý rozhovor byl velmi dynamický, plný emocí a překvapivých vyjádření. Musím přiznat, že díky nekomunikaci našich pocitů, se v průběhu let vytvářely různé spekulace, domněnky a chybné dojmy, které celou situaci ještě více komplikovaly.

Závěr tedy byl:

- budeme **vše komunikovat** hned - dovolíme si tomu druhému říct i ty nejvíce nepříjemné věci a pocity ve vztahu k partnerovi, nebudeme-li mít na to sílu, použijeme formu dopisu nebo chatu,

- dopřejeme si **svobodu** - nebudeme vnímat manželství jako vlastnictví toho druhého,
- budeme si **důvěřovat** – nebudeme dělat nic, co bychom nechtěli, aby nám činil ten druhý.

Musím říct, že jsem byla překvapená těmito krásnými a jednoduchými pravidly, které vypadly z našeho dlouhého konfrontačního rozhovoru. A v neposlední řadě mne velmi fascinovaly pocity, které se dostavily hned po ukončení tohoto rozhovoru. Bylo tam neskutečné uvolnění, neskutečně velký příliv lásky, porozumění a touhy.

Tím vším chci jen naznačit, že zvrátit se dá jakýkoli rozpad vztahu, pakliže je vůle vztah zachránit.

Co mi z toho tedy vyplynulo? Že klíčem pro harmonický partnerský vztah je

Sebevědomí, sebedůvěra - víra v sebe

Důvěra

Komunikace

Svoboda

Tady mne napadá, že by Vám mohlo připadat, že toto nestačí. Vzpomněla jsem si tedy na jeden příměr ... **to vše jsou sice jen kapky v oceáně ale copak oceán není plný kapek?**

A tak spokojená a s pocitem, že jsem na správné cestě, jsem ten večer usínala a slíbila jsem si, že budu pokračovat prací na sobě, a že k těmto kapkám přidám další v podobě terapií, ve kterých budu hledat odpovědi a budu ladit disharmonie naší komunikace a budu řešit vše potřebné že ten oceán prostě naplním až po okraj kapkami.

Krásně to napsala Elisabeth Kubler-Rossová a David Kessler ve své knize Lekce života: „Ono vlastně vůbec nezáleží na tom, koho, kdy anebo jak dlouho miluješ, důležité je jenom to, abys miloval.“

Zde Vám nabízím některé ukázky a závěry z mých terapií.....

Technika: regresní terapie vztahová
Téma/problém: vztah s manželem

1. událost

Jsem na nádherné louce plné stébel trávy. Na trávě jsou kapky rosy, já jsem to jedno stéblo a manžel je ta kapka rosy na mě. Je to nádherná harmonie, pohupujeme se ve vánku, smějeme se, laškujeme. Probíhá mezi námi komunikace dotekem, máme pocit, že jeden bez druhého nemůžeme být kapka rosy na stéble trávy Máme pocit, že jsme celek, že jsme splynuly. Je to nádherná sounáležitost.

Slunce nad námi pálí a pomalu začíná žhnout čím dál více. Teplo a žár je stále silnější (cítím, že to slunce je v tomto životě náš syn) ... stále více a více žhne.

Kapka rosy (manžel) začíná po stéble (to jsem já) pomalu stékat dolů, je čím dál menší, prosím ho, aby zůstal, aby mne neopouštěl, ale on je stále menší a slabší. Jsem smutná, cítím se opuštěná a ztracená, je velké horko, už ho pomalu nevidím ani necítím. Už se úplně vypařil. Jsem tady sama. Myslím na to, že bych se raději vypařila já a on mohl zůstat, proč se to muselo stát, proč?

Jsem velmi smutná a osamocená.

O čem to bylo: nádherná harmonie a příchodem třetího (slunce) nastává samota

Závěr terapie: pochopila jsem, proč po narození syna nastala ve mne tak velká změna, cítila jsem se zmatená a měla jsem strach, strach, že příchodem syna bude všechno jinak.

Tento strach se projevoval ve všech oblastech – v práci i doma jsem měla pocit, že jsem na vše sama, i když tomu tak ve skutečnosti vůbec nebylo. Měla jsem pocit, že jsem vše ztratila – krásnou postavu, svobodu, seberealizaci ... no prostě vše.

Dnes vidím, že to nebyla vůbec pravda, ale bohužel jsem byla tak silně restimulovaná, že mi mohl kdo chtěl vykládat, že tomu tak není, mé pocity vešly jinak.

Jsem velmi ráda, že jsem objevila tyto odpovědi a že jsem měla možnost je díky terapiím zařadit do „správného šuplíčku“. Po terapii nastala velká úleva a pocity strachu brzy vymizely.

Vysvětlivky:

1. událost – je první společný život, kde byla dokonalá harmonie a nějakým vlivem zvenčí byla přerušena, tehdy nastává první kontakt s problémem, který řešíme.

Restimulace - na původní událost si vědomě nemusíme pamatovat, ale pokud dojde k tzv. restimulaci, čili k probuzení vzpomínek (nevědomých), tělo i psychika se nám „nastavuje“ do tohoto původního stavu.

Ukázky a závěry z terapií klientů.....

Technika: regresní terapie vztahová
Téma/problém: vztah klientky s manželem

1. událost

Je nádherný den, já jsem žena a můj muž je i zde mým mužem. Je šťastný, plný sil, stará se o nás, já se starám o domácnost. S mužem si stále povídáme, smějeme se, máme se velmi rádi, milujeme se. Malý syn pobíhá radostně kolem nás a v kolébce spinká miminko, vše je zalité sluníčkem a všude kolem panuje pohoda a harmonie.

Večer usínáme, je nám krásně, moc hezky. Žijeme na samotě, ale ta samota je velmi příjemná, ráda se procházím lesem s miminkem uvázaným na zádech, sbíráme plody a jsme šťastné. Vracíme se, vítají nás muž se synkem, je nám spolu krásně.

Muž chodil pravidelně do města, na jedné z posledních cest se zastavil a s někým se bavil. Poslední dobou si více všímá, jak žijí ostatní a že žijí odlišně než my. Zastavil se i v hospodě ve městě a povídali si tam o našem skromném způsobu života, který ostatní vnímají jako velkou chudobu. Ten člověk, se kterým si tam můj muž povídá, mu říká, že se může mít lépe. Připadá mi jako ďábel, který ho nahlodává a svádí. Manžel začíná pomalu přemýšlet o tom, že ten člověk má asi pravdu, přesto, že do teď se cítil šťastně a vůbec mu tento skromný, ale harmonický život, nevadil. Začíná mít pocit, že by také chtěl být bohatší.

Z města se vrací úplně jiný, bez radosti, bez světla.

Už je vše kolem v temnotě a šedi, snažím se mu říct, že je vše v pořádku, ale on už mne neposlouchá.

Jednoho dne bere dítě z kolébky a říká, měli bychom mít jenom jedno dítě, dvě neuzívíme. Bere holčičku z kolébky a odchází s ní pryč. Pláču, naříkám, ale vím, že nemůžu nic udělat. Pořád mi opakuje, že se vrátí a vše bude pak v pořádku. Víím, že se vrátí, ale také víím, že už bez mé holčičky. Nerozumím tomu, nechápu, proč ji více nebráním, ale bude to tím, že manželovi z celého srdce věřím, že snad ví, co dělá.

Nevím, co se přesně stalo, ale mám pocit, že šel do města a dítě prodal. Neunesl tíhu toho skutku a na cestě zpět skočil z útesu. Ne, nebyla to nehoda, neunesl vinu za to, co udělal. Já sama se synem v domku čekám, stále čekám, kdy se muž vrátí. Nechápu to, nejsem schopna nic dělat, jen stále hledím ke dveřím a čekám, kdy se objeví. Mám pocit, že bez něj nejsem schopná žít a zajistit své dítě. Mám obrovský strach, cítím velkou tíhu a samotu. Nevím, co mám synovi říct, ptá se, proč se tatínek nevrací, já jen mlčím, nemluvím s ním, jsem úplně apatická a paralyzovaná. Nevím, co budu dělat, jsem zoufalá a cítím beznaděj. Syn leží v posteli strašně slabý a vyčerpaný, беру polštář a dávám mu ho na obličej a přidržím, ani se moc nebrání. Pak nad ním chvíli stojím, ještě v noci spím s jeho bezvládným tělíčkem v posteli a ráno naprosto apaticky dělám smyčku a přehazuji lano přes trám a je konec....

O čem to bylo: nádherná harmonie, kterou přerušil názor zvenčí, že takto harmonie nevypadá, poté přichází oběť dítěte pro jakési obohacení, následně úplný rozpad celé rodiny se ztrátou životů

Závěr terapie: klientka pochopila, proč její muž stále řeší téma majetku a existenčních věcí a udržení rodiny v nějakém komfortu. Také pochopila, proč nepřichází vysněné druhé dítě, jehož dušičku cítí ve své blízkosti už dlouho. Objevila tento velký strach z toho, že kdyby se narodilo, ohrozilo by to jejich celou rodinu – podvědomá vzpomínka na obětování dítěte pro blaho rodiny. Proto si podvědomě klientka nedovolí otěhotnět, aby se nezačal odehrávat tento starý, hluboko uložený, scénář. Uvědomila si, jak silně má restimulované strachy z následného ohrožení celé rodiny a ztráty na životech.

2.1. Sexualita

Pravděpodobně se shodneme na tom, že milostný vztah je kořením našeho partnerského vztahu a tak, jako jídlo bude bez koření chutnat tak nějak mdle a nezajímavě, tak také náš partnerský vztah bez funkčního milostného života bude tak nějak bez chuti.

Řekla bych, že tady nás s manželem čekala nejdelší cesta a pravděpodobně i nejnáročnější. Tedy spíše mne, protože mému manželovi koluje v žilách italská krev a jeho znamení zvěrokruhu je štír, je tedy velmi pravděpodobné, že on se svou sexualitou jistě problém nemá, ale právě proto, možná o to více, jsem ho měla já.

Ve všech terapiích na mne vyskakovaly informace a ukázky toho, jak jsem dříve pracovala se sexuální energií. V některých životech (reinkarnacích) jsem ji dokonce přetvářela na léčivou energii a pomáhala jsem léčit lidi.

Vždy když jsem byla inkarnovaná do ženy, byla jsem svůdná a naprosto vědomá si své ženské krásy, tak co se tedy stalo, kde se to podělo?

Celé dva roky jsem hledala odpovědi a každou terapií, každým dnem, jsem byla o kousek blíže ke své podstatě, ke své vnitřní ženské kráse a síle. Cítila jsem každou buňkou těla, že tam uvnitř ten potenciál je, že jen dřímá.

Prošla jsem několika různými zážitky z minulých reinkarnací a ani jsem se nedivila tomu, že v tomto životě nastaly nějaké restimulace mých dřívějších zážitků. Bohužel, v případech sexuality nebyly nijak příjemné, většinou byly velice bolestné, jak fyzicky, tak duševně. Přesto všechno ale přinesly velké množství pochopení a řešení.

Vysvětlivky:

Reinkarnace - znamená opětovné vtělení. Duše se po smrti vtěluje zpět do těla - pokaždé do jiného - ale duše samotná si zachová svou identitu. Reinkarnace tedy učí, že když člověk zemře, jeho duše unikne z těla a pokračuje v existenci v nějaké formě života - a to buď opět v lidské nebo v nižší či vyšší než lidské.

Restimulace - na původní událost si vědomě nemusíme pamatovat, ale pokud dojde k tzv. restimulaci, čili k probuzení vzpomínek (nevědomých), tělo i psychika se nám „nastavuje“ do tohoto původního stavu.

Zde Vám nabízím některé ukázky a závěry z mých terapií.....

Technika: regresní terapie vztahová
Téma/problém: odpor při milostném kontaktu s manželem – vztah s tělem

302 let př.n.l.

Jsem žena ležící na velké sultánské posteli, mám přivázané ruce i nohy, jsem obětí zábavy pěti až šesti mužů v turbanech, jsou opilí, smrdí, jsou odporní, nechci tam být, cukám sebou, odvracím tvář, abych na ně neviděla ... postupně přistupují jeden po druhém a baví se na mě (jeden z nich je mým současným manželem) ... smrdí, jsou nemytí, modlím se, aby to už skončilo, chce se mi zvracet ... jsou mi odporní, cítím pot a alkohol ... v jejich očích vidím chtíč.

O čem to bylo: odpor z pudového chtíce

350 let př.n.l.

Jsem panovnice, stojím na zdobeném balkónku ve svém paláci, popíjím víno a nechávám vzhůru nohama všeset muže. Trestám je, přesto že tito muži nic neprovedli, trestám tak nevěru svého muže. Služebné opíjím vínem, jsou vyzývavě oděné, mužům podávám nějakou bylinu - drogu, ta silně znásobuje vnímání doteku. Nejdříve se muži svíjejí rozkoší, ale posléze upadají do mdlob.

V první řadě je přivázaný pohledný muž, který se mi stále dívá do očí, ten pohled mě pálí, je plný výčitek a zároveň prosby o milost, že je nevinný ... odvracím pohled, nedá se to vydržet (ten muž je mým současným manželem). Pobízím své služky, aby muže dál hladily, škrábaly, lechtaly pírkou, polévaly vínem a voskem a dotýkaly se jich tak dlouho, dokud neupadnou do bezvědomí, poté ať je zbičují, aby se probrali ... dělají to tak dlouho, dokud všichni muži vyčerpáním nezemřou.

O čem to bylo: týrání dotekem

1. událost

Jsem na nádherné louce, jsem vítr, proháním se po rozkvetlé zelené louce a přede mnou je nádherný urostlý dub. Je vznešený. Cítím se svobodně. Proháním se mezi větvemi stromu, vyplňuji každé volné místo, dotýkám se každého lístku a mezi mnou a stromem probíhá nádherná komunikace (ten strom je tělo mého současného manžela). Hladím každý jeho lístek, hladím jeho kmen, je nádherný. Vzájemně se dotýkáme a mazlíme. Strom mi zpívá. Je to andělská harmonie.

Najednou se přivalí velký tmavý mrak a začne velmi silně pršet. Každý lísteček je mokrá a strom si už nechce hrát, nechce se mazlit, odhání mne. Potřebuje sát vláhu z deště. Jsem smutná a odcházím.

O čem to bylo: hravost a pak odmítnutí

Závěr terapie: uvědomila jsem si, proč jsem měla v současném vztahu odpor a strach z doteků. Přišla mi hromada odpovědí a zviditelnily se mi okolnosti, které mohou starý odpor či strach restimulovat - jako alkohol nebo obava, že po každém laskání a hraní přijde odmítnutí, nebo že rozkoš z doteku vlastně vede ke smrti z vyčerpání.

Díky těmto a dalším terapiím jsem přišla na tyto neskutečně cenné poznatky, které náš milostný život znovu probudily a upevnily.

3. Rodičovské vztahy

Svým původním povoláním jsem vychovatelka a ještě dnes si pamatuji na svůj přístup k dětem ve školní družině a školním klubu u malé základní školy, který jsem hned po svém studiu na pedagogické škole vedla. Vždy jsem si děti dokázala získat, většinou hrou nebo nějakým barvitým příběhem, ale byly i takové, které se mne bály pro můj tehdejší přísný až pedantský přístup. Měla jsem jasnou představu, jaké mé dítě bude, jakou bude mít výchovu, co bude smět dělat a co ne a na výchově jiných jsem viděla spoustu chyb, kterých se samozřejmě já nedopustím.

Ach, jak je ten Vesmír vtipný a hravý a jak směle nám postaví do cesty vše to, co jsme z plných plic odmítali.

Náš syn se narodil v roce 2001 a přišel na svět císařským řezem. Přála jsem si, aby mi po porodu položili dítě na hrudník a mohli jsme tak zažívat společně i s tatínkem velké štěstí, proto jsem volila cestu epidurální anestezie, abych toto všechno mohla zažít. Bohužel, nějak se to všechno sehrálo jinak, než jsem si plánovala a vysnila. Cítila jsem řez skalpelu a v šoku jsem zjistila, že epidurální anestezie není všude tam, kde má být, takže zbývá jediné, vydržet bolest. Pamatuji si ještě, jak doktor říká: „Vydržte, teď už se nedá nic dělat, rychle vytáhneme dítě a pak Vám něco dáme.....“ pak už jen ticho a už si nic nepamatuji ...

To všechno mělo hromadu dopadů – několik dnů po porodu bylo pro mne dítě jen nějakou věcí, nemohla jsem k němu navázat žádný citový vztah. Stále jsem se sama sebe ptala na to, kde je ta mateřská láska, o které se všude píše a mluví. Byla jsem zoufalá z toho, že nedokážu své dítě milovat. Ano, bylo nádherné, voňavé, kouzelné, ale nic jsem necítila. Trvalo to pár týdnů, než jsem postupně našla cestu k našemu propojení. Tehdy jsem si řekla, aha, asi to chtělo čas. Až později jsem našla odpovědi v regresních terapiích a pochopila jsem, co vše se děje s matkou i s dítětem u císařského řezu a navíc u plánovaného císařského řezu, kdy dítě ještě ani nedalo náznak toho, že by již chtělo ven. V mém případě bylo vlastně vytrženo z mého lůně proti své vůli a proti všem zákonům přírody. Později jsem tedy hledala ještě další propojení a vysvětlení, k jakým restimulacím u porodu došlo.

Úryvek z mé terapie související s touto restimulací

Technika: regresní terapie základní

3000 let př.n.l.

Jsem v nějaké tmavé kamenné místnosti, všude kolem jsou rozestoupeni lidé ve zvířecích maskách. Je tady ticho, hrobové ticho, nikdo nemluví, všude kolem jsou louče a svíce. Jsem těhotná a ležím na kamenném studeném stole a mám přivázané ruce a nohy. Jsem omámená nějakou omamnou látkou, nade mnou stojí muž s maskou a říká něco, čemu nerozumím. Nerozumím jeho slovům, zní to jako nějaké zaříkávání. Je to rituál, je to obětní rituál.

Jsem smířená, nebojím se, přesto že vím, že přijdu o dítě.

Hlas muže nade mnou sílí. Vystupuji z těla a na celý obraz se dívám shora. Vidím, jak muž vráží ruku do mého těla a vytrhává ven dítě. Ukládají ho do nějaké nádoby z ornamenty. Svírá mi to srdce Ztrácím vědomí ... silně krvácím. Jsem unavená, jsem velmi unavená. Víím, že za chvíli se shledám se svým dítětem, že za chvíli budeme spolu.

Po této terapii mne velmi překvapilo, kolik podobností se v těchto dvou událostech objevilo.

Negativní asociace vedoucí k restimulacím:

všude kolem jsou rozestoupení lidé ve zvířecích maskách
= lékaři v rouškách u porodu

všude kolem jsou louče a svíce
= bodově zářící světla na operačním sále

jsem těhotná a ležím na kamenném studeném stole
= uvědomuji si, že když mne pokládali na operační stůl, studil mě a byl nepohodlný

mám přivázané ruce a nohy
= přivázali mi ruku k operačnímu stolu, aby mohli přidávat potřebné léky

jsem omámená nějakou omamnou látkou
= cítím se omámená, nevím, jestli to dělá adrenalin nebo k epidurálu přidávají nějaké zklidňující léky

nade mnou stojí muž s maskou
= hlavní lékař s rouškou

hlas muže nade mnou sílí
= lékař po zjištění, že cítím skalpel, začal velmi hlasitě mluvit a začalo se na operačním sále zvyšovat napětí

muž vráží ruku do mého těla a vytrhává ven dítě
= v tomto případě to byly ruce dvou doktorů, dvě ruce držely mé břišní svaly, aby se nezatahovaly a druhé dvě ruce lovily dítě

Šokovala mne tato podobnost i zjištění, jak vlastně funguje restimulace, a pakliže nastane a vybalí nám nějaké staré trauma, jak zároveň odehrajeme skoro celý příběh jako kdysi dávno a podle skoro shodného scénáře.

Vím, že až bude syn větší, pravděpodobně bude nutné, aby si prošel prenatální terapií a zpracoval všechna traumata z tohoto porodu a strachy a obavy, které jsem na něj případně přenesla.

„Děti by měly dostat od svých rodičů dvě věci: kořeny a křídla. Kořeny směřující do minulosti a křídla, volnost a svobodu, mířící k zodpovědné budoucnosti.“ (*J. W. Goethe*)

Ale jak se zdá, dáváme jim asi více než kořeny a už vůbec jim mnohdy nedopřejeme křídla.

Úryvky z terapie klientky

Technika: prenatální terapie
Téma/problém: smysl života, deprese, nechutenství

Při procházení prenatálním obdobím mladá klientka zjistila následující:

Ve 3.měsíci se na maminku a mě přišel podívat děda, tatínek maminky. Maminka ho velmi milovala. Děda se na mě těšil, ale já jsem cítila, že mě už neuvidí.

Ve 4.měsíci maminku necítím, není tady..... děda umřel, maminka se trápí, svírá ji to u srdce.

V 5.měsíci je mi v bříšku volněji, mám více místa, asi jsem zhubla, ale není mi to nepříjemné, ba naopak.

Klientka objevila, že deprese a ztrátu smyslu života cítila u mámy ve 4.měsíci, když ji zemřel tatínek. Byla velmi smutná. Později jsme zjistili, že maminka brala i nějaké zklidňující léky a tím se od dítěte úplně odpojovala, proto ji dítě vůbec necítilo. Tento velký smutek a deprese vedly k tomu, že máma přestala přijímat potravu a hubla, v důsledku toho hublo i dítě a zde byly znatelné počátky nechutenství a anorexie.

Je neuvěřitelné, když si uvědomíme, co vše dáváme svým dětem do vínku. A to jsme teprve v prenatálním období a u porodu. Kde máme dětství a dospívání. Kéž by existoval patent na správnou výchovu, ale neexistuje. A ani nemůže. Jsme jedineční a každý z nás si přináší z minulosti jiné zkušenosti a jiné karmické vazby. Tudíž by v žádném případě nefungoval jeden uniformní model výchovy.

Ale možná se mýlím, jeden by tady asi být mohl - jmenoval by se SVOBODA = křídla.

Jen kdybychom věděli, jak ji uchopit a jak s ní pracovat. Věřím, že na to časem všichni přijdeme a že zjistíme, že děti není co učit a není k čemu je vychovávat, že vlastně přišly učit a vychovávat ony nás. Jen my ve své aroganci dospělého jedince = Boha si myslíme, že je to naopak.

Řešením by bylo, chovat se ve výchově jako opravdový Bůh. Bůh/rodič ví, že v každém dítěti je jeho jiskra, ví, že právě proto má jeho dítě i jeho znalosti, dovednosti i božské schopnosti. Ví, že každé dítě má svůj boží plán a cestu a že ho jako Bůh bude na jeho cestě doprovázet a podporovat, bude dohlížet na plnění božího plánu, ale zároveň bude akceptovat jeho vůli a bude vždy a za každých okolností podporovat jeho svobodu. To je Bůh/rodič, který akceptuje dítě jako moudrou a jedinečnou bytost.

Kéž bych i já byla schopná vždy tyto vlastnosti u sebe, jako u rodiče, aktivovat.

Obklopení různými systémy výchovy, křikem společnosti, co se má a jak, zastaralým systémem školství, starými převzatými modely po rodičích, kteří je přebrali po těch svých ... to vše nás svádí z cesty přistupovat k výchově našich dětí tak nějak přirozeněji.

V terapiích jsem hledala odpovědi na mé otázky:

- proč jsem tak přísná, až pedantská ve výchově svého dítěte?
- proč dělám věci s velkou precizností a dokonalostí, která mne ovšem drtí a již ji nevnímám jako ctnost, ale zbraň namířenou proti sobě?
- proč jsem tak netrpělivá a nedůtklivá vůči ostatním, kteří věci dělali jinak, než bych je dělala já?

Uvědomila jsem si, že jsem převzala hromadu přístupů a modelů chování po svém otci. Potažmo i ty, které se mi na něm nelíbili a které když aplikoval vůči mně, tak mi nebyly příjemné a odmítala jsem je.

Přišla jsem na to, že jsem v určité fázi svého dospívání zhodnotila, že mí rodiče mě vychovali dobře, a že určité modely chování, které nám ukazovali a ke kterým nás vedli, jsou léty a zkušenostmi ověřené a pravděpodobně i funkční a tak je nebudu měnit, budu z nich těžit i já. A tak jsem oblékla toto „brnění“ tvořené z modelů chování mých rodičů a užívala jsem si, jak je mi v něm bezpečně a jak mne chrání. Ovšem jen do určité doby.

V dospělosti, kdy jsem nejvíce řešila své osobnostní otázky a pracovala jsem na zdokonalení sebe sama, jsem zjistila, že toto brnění je mi malé a proto mám hromadu problémů. Ono mne prostě už tlačí, není pro mne vhodné.

Brnění, s tím falešným pocitem bezpečí, bylo sice fajn, ale nelze popřít svou jedinečnost tím, že převezmeme modely někoho jiného. Přesto, že nám to může připadat bezpečnější, není to správné pro náš vývoj. Musíme si vytvořit své vlastní modely chování a s těmito vykročit do života. Prostě nemůžeme kráčet po předem vyšlapané cestě někoho jiného. Byl by to velký hřích, který bychom spáchali sami na sobě. Je třeba hledat a budovat vlastní cestičky, tvořit si vlastní obrazy krajiny, kterou procházíme a tvořit si vlastní cíle, ke kterým míříme.

Bylo tehdy pro mne velmi úsměvné a zároveň osvobozující vidět ten paradox toho, jak brnění, které jsem myslela, že mne celou dobu chrání, bylo nakonec mým vězením.

"Existuje-li něco, co chcete změnit u svého dítěte, zamyslete se nejprve, zda to není něco, co byste měli změnit u sebe." (C.G.Jung)

4. Vztahy na pracovišti

Jak jistě sami víte, v práci trávíme více než 8hod. denně, a to je mnohdy delší časový úsek, než trávíme s vlastní rodinou. Pakliže se chci ráno probudit a těšit se do práce, těšit se na setkání s kolegy a vědět, že si můžeme být vzájemně oporou, pak na tom všem musím sama pracovat.

Snažím se být obětavá, pakliže očekávám obětavost od svých kolegů, jsem nápomocná, pakliže očekávám, že až někdy budu potřebovat, dostanu také pomocnou ruku. Chci být kolegou, přítelem, terapeutem, no prostě vším, a to s nadějí, že až se jednou budu cítit mizerně já, bude tady někdo pro mne. Nejde zde o zjištění, jde zde opět o jednoduchý model chování, který jsem již zmínila u partnerských vztahů – chovejme se tak, jak očekáváme, že se k nám budou chovat druzí a nečinme nic z toho, co si nepřejeme, aby nám bylo činěno.

Ne vždy je to možné zvládnout, mnohdy nás pohltí emoce natolik, že marně hledáme nadhled a pochopení toho, proč se to děje a proč nám to ten či onen kolega dělá.

Ale důležité je mít tuto jednoduchou poučku na paměti a stále to zkoušet.

Samozřejmě i v těchto vztazích, jako v kterýchkoli jiných, se nám objevují karmické vlivy a restimulace.

Dle mého osobního žebříčku náročnosti vztahů jsou rodičovské vztahy tou nejtěžší školou života. Pakliže v rodičovských vztazích nastanou restimulace a objeví se karmická zatížení vztahů, pak musíte hledat odpovědi a musíte na vztazích pracovat. Rodiče nevyměníte tak jednoduše jako partnera.

Druhou nejtěžší školou života jsou partnerské vztahy. Zde máte možnost útěku – rozchod či rozvod. To ale není řešení, protože následující partner bude stejný jako ten, před kterým jste utekli, nehledě na to, že bude pravděpodobně nést prvky problémového vztahu s Vaším otcem, což jste možná řešili odchodem z domova.

Třetím stupněm školy života jsou pro mne vztahy na pracovišti, kde trávíme velkou část dne a nemůžeme před nimi utéct tak, jako před bývalým kamarádem, se kterým se už nemusíme sejít, protože vždy najdeme výmluvu, proč nemůžeme. Nebo když nás naštvě prodavačka za pokladnou, i tady můžeme říct, že zde už nepůjdeme nikdy nakupovat nebo když se k nám bude chovat lékař arogantně, i toho můžeme vyměnit. Neříkám, že je to řešení, ale než najdeme odpovědi na otázky proč se mi to děje, proč se ke mně takto chovají, můžeme tyto vztahy eliminovat nebo hledat méně konfliktní alternativy.

Ovšem v případě rodičů, partnera či nadřízeného v práci to tak jednoduché není.

A právě proto jsem hledala odpovědi v terapiích i zde, se snahou zkvalitnit si pracovní prostředí, pochopit proč někdo reaguje tak a ne jinak, proč já se chovám v určitých situacích bezmocně a v jiných sebevědomě a proč se nám staví do cesty lidé, díky kterým na sobě můžeme pracovat donekonečna.

Vysvětlivky:

Karma a karmické zatížení - karma je zákon příčiny a následku. To co jsme v minulosti vytvořili, dobré i špatné, vrací se nám ve větší míře zpět.

Zde Vám nabízím některé ukázky a závěry z mých terapií.....

Technika: regresní terapie vztahová
Téma/problém: vztah s šéfem, při některých jednáních s ním jsem ochromená, nemůžu komunikovat, zúží se mi hrdlo

562 n.l.

Jsme v nějakých podzemních chodbách chrámu, všude kolem hoří louče a svíce. Je tady muž (nyní můj šéf), má vysokou postavu a s několika dalšími rozhoduje o mém bytí. Něco jsem provedla, ale nerozumím tomu, mám pocit, že jsem neudělala nic špatného ... jsem trestána za to, že jsem podpořila lidi, slovně podpořila, kteří měli být odevzdaní a poslušní, měli dát pánům svůj majetek jako důkaz odevzdanosti, za to by získali ochranu. Já jsem jim řekla, aby to nedělali, mluvila jsme s nimi a podporovala je v tom, že to zvládnou i bez závislosti na pánech ...

Klečím a jsem přivázaná za krk k dřevěnému kůlu ... mám slíbit, že už to neudělám ... ale já to nemůžu slíbit chci, aby ti lidé byli svobodní, nepotřebují smyšlenou ochranu pánů Nechci to slíbit, tak muž (nyní můj šéf) dává pokyn a na každý jeho pokyn se utahuje smyčka kolem mého krku ... už nemůžu dýchat .. dýchá se mi stále hůř ... ztrácím vědomí.

O čem to bylo: neposlušnost, neuposlechnutí rozkazu

Uvědomila jsem si, že vždycky, když se na něčem s šéfem neshodneme nebo když chci dělat věci jinak, než si představuje on, případně než mi přikáže on, nastává tato restimulace, že se mi hůře dýchá a nejsem schopna slova. Začínám mít pocit viny a jsem zmatená a přemýšlím o tom, co jsem tedy udělala špatně.

658 let př.n.l.

Jsme dva astrologové (já a můj nynější šéf). Jsme voláni před panovníka, který se nás obou ptá na to, co říkají hvězdy na jeho válečné tažení. Jde o boj o území, vládu a moc. Rozkládám na zem velkou a velmi starou astrologickou mapu se souhvězdími a velmi moudře a záhadně do ní koukám. Já předpovídám úspěšný boj a velkou moc a nadvládu panovníka nad novým územím. Druhý astrolog (nyní můj šéf) předpovídá neúspěch, zkázu a velké ztráty. Podle reakcí pána je zřejmé, že můj výklad o vítězství se mu více zamlouvá a druhý výklad zavrhuje a není ochoten si vyslechnout více. Vím, že já předpovídám to, co chce slyšet pán a že může být stejně pravděpodobná i porážka, ale to pán slyšet nechce, tak mu to neříkám.

Vysmívám se druhému astrologovi a shazuji jeho výklad a vidění. Je vyveden ze sálu a panovník se mnou probírá můj výklad a ptá se na podrobnosti, které povedou k úspěšnému tažení.

O čem to bylo: zrada kolegy, shazování názoru druhého

Mockrát jsme se dostali s šéfem při rozhodování do podobné situace a vždy bylo cítit jakési soupeření. Soupeření o to, koho názor (výklad hvězd) povede k úspěchu.

1. událost

Všude kolem nás je vesmír. Já i můj šéf jsme částicemi nějaké nádherně zářící hvězdy. Nejsme ale odděleni, jsme v jednotě, jsme každý samostatně, přesto jsme jeden druhého součástí. Celá hvězda funguje v dokonalém systému. My dva jsme jen dvě částičky mezi miliardy dalšími, pulzujeme, vysíláme frekvenci a každý náš puls hvězdu více a více projasňuje. Vidím, jak mezi sebou komunikujeme, jaké tady máme dokonalé schéma a souměrnost seřazení částic. Já a můj šéf spolu sousedíme, vzájemně se jako částice světelně dotýkáme. Je zde nádherná harmonie, souhra a systém. Takhle si tady žijeme stovky a stovky let.

Najednou někde z vesmíru přišla velká tlaková vlna. Prolétla přes naši hvězdu a celý náš systém nabourala. Najednou je zde chaos a zmatek, každá částice se pohybuje nahodile, bez systému a vzájemně do sebe narážejí. Všechny částice se nyní od sebe vzdalují, i já a můj šéf se velmi vzdalujeme. Tento chaos způsobuje velké rozpínání hvězdy, cítím, že obal hvězdy už dlouho nevydrží. Exploze – všechny částičky se rozletěly do velkého prázdného vesmíru. Cítím velkou prázdnotu a samotu.

O čem to bylo: harmonie v systému a řádu nabouraná zvenčí tlakovou vlnou vedoucí k chaosu

Je mi dnes naprosto jasné, kdo byl tou tlakovou vlnou, která vnesla do firmy chaos a způsobila to, že já a šéf jsme se od sebe tolik vzdálili. Bylo neuvěřitelné vidět, jak tato restimulace spustila chaos a zmatek, který zavládl na nějakou dobu v naší firmě a mne a šéfa od sebe, tak jako tehdy, vzdálila. Přestali jsme komunikovat. Nastala prázdnota a samota.

V některých dalších terapiích jsem objevila ještě další poznání a díky tomu jsem si při komunikaci mohla lépe všimnout co a proč se děje. Mohla jsem si tyto situace propojit a tak pracovat na vylepšení našeho vztahu, komunikace a porozumění.

Zde Vám nabízím další ukázkou a závěr z mých terapií.....

Technika: regresní terapie vztahová
Téma/problém: vztah s kolegyní, ochromuje mne, mám neustálý pocit viny, že dělám něco špatně, cítím z její strany soupeření

1512 n.l.

Přivádí mne v okovech dva strážci. Strhávají mne na zem, klečím. Předě mnou na schůdcích stojí krásná, vznešená paní (nyní moje kolegyně), ale pohrdá mnou, tváří se arogantně a povýšeně. Nemluví, jen ukazuje prstem a dává příkaz, aby mě zbičovali. Nevím proč, nerozumím tomu, nic jsme neprovedla. Bičují mě stále a stále a ona se usmívá. Její oči prozrazují, že sama neví, proč mě nechává zbičovat má všechno, ale přesto se necítí naplněná. Možná si myslí, že něco ucítí, že to přijde, ale nic je nešťastná a nenaplněná.

Já vůči ní necítím pohrdání, ale cítím bezmoc. Bičuji mne tak dlouho, dokud nepadnu vyčerpáním na zem.

O čem to bylo: ublížení jen tak, pro hledání potěchy ...
 i to, že máš vše, ještě neznamená, že jsi opravdu šťastný

352 let př.n.l.

Stojím v krásných šatech na schůdcích. Jsem v nějakém paláci. V ruce držím bičík. Nalevo a napravo podél schodů leží dva lvi. Služka (nyní moje kolegyně) se podívala na mého muže. Nechávám ji přivést. Ona padá k mým nohám. Lituje, omlouvá se, prosí za odpuštění, přesto že si vůbec není vědoma toho, co provedla. Je zmatená, je v šoku. Bičuji ji. Cítím pohrdání a zároveň vzrušení, tluče mi rychle srdce. Ona je ponížena a ochromena. Není schopna se postavit. Nechávám pustit lvy a předhazuji jim její tělo. Odvracím tvář a s pohrdáním odcházím.

O čem to bylo: trest pro potěchu ...

Je neuvěřitelné vidět, jak si to v rámci roztočeného karmického kola vracíme. Já panovnice a trestám ji a ona mi to při nejbližší možné příležitosti vrátí. A tak se nám ta kola utrpění mohou točit donekonečna.

Mockrát jsem dříve v práci nerozuměla jejím reakcím, jejím vystrašeným očím, tomu ponížení, které pravděpodobně cítila a já jsem nechápala proč. Pak jsem pochopila. Ona byla restimulovaná a vlastně očekávala, že ji při nejbližší příležitosti předhodím lvům.

5. Obchodní vztahy

Jsem obchodním manažerem posledních 20 let. Vždy jsem byla považována za velmi úspěšnou obchodnici, která používala různé taktiky a praktiky, dle potřeby daného obchodního případu. Ale tento způsob mi začal ubližovat. Byla jsem stále nemocná, stále jsem se zlobila, když ne na sebe, tak na klienty nebo na kolegy. A když to nestačilo v práci, přenášela jsem zlobu i domů na partnera.

Sama sebe jsem se začala ptát proč? Co se to děje?

Po čase se mi začali objevovat jednotlivé indicie a stavěly se mi do cesty různé synchronicity, které mě postupně směřovaly k odpovědím na mé otázky.

Hlavní odpověď a největší zdroj mé disharmonie a nespokojenosti byla MANIPULACE.

Byla jsem překvapená, když přišla tato informace. Tato jedna odpověď totiž přinesla stovky mých dalších otázek.

Manipulace? Vždyť je to hlavní prostředek pro vedení týmu, pro obchodní jednání, pro komunikaci a pro byznys obecně. Jak se dá dělat obchod bez manipulace?

Dá! Dnes už to vím. Ba dokonce, už ani Vesmírem není tolerováno jednání, které manipulaci používá. Skončila práce s klamem, manipulací, polopravdami, mlžením informací ... tomu všemu je už konec. A já jsem vděčná, že jsem našla už před pár lety způsob, můj způsob, můj jedinečný způsob JAK.

Ano, je to o odvaze. O odvaze zkusit to jinak, ale zkusit to.

„Měj odvahu, aby hluk ostatních názorů nepřekřičel tvůj vlastní vnitřní hlas.“ Steve Jobs

Určitým způsobem Steva Jobse obdivuji. Pro jeho vizionářství, pro jeho odvahu jít za něčím, co on má v naprosto jasné představě, ale ostatní nemají ani páru, o čem to mluví, ale on jde pevně za svým.

Jediné, co bych mu vytkla, je právě způsob jednání, jak svých výsledků dosahoval a kolik mezilidských vztahů na té cestě ke své vizi zboural. Ale to je jeho cesta. Já si našla tu svou.

V případě obchodních vztahů jsem praxí posledních let zjistila, že hlavní věcí, která musí přijít na místo manipulaci je důvěra. Ano, důvěra. Tak jednoduché a tak mocné.

Když jsem začala své obchodní vztahy stavět na důvěře a pravdomluvnosti, bez manipulace, začaly se dít zázraky.

Klienti mi volali a chtěli mě vidět jen tak, protože se cítili při jednání bezpečně a příjemně. Celé jednání se odehrávalo v duchu přátelského a velmi důvěrného rozhovoru a v závěru, většinou jen pár minut, proběhl obchodní rozhovor a dohoda o uzavření či neuzavření obchodního případu. Nezlobila jsem se na klienty, když řekli a objasnili, proč si mé produkty či služby nekoupí. Dala jsem jim najevo, že nebudu tlačit a že je to jejich rozhodnutí a akceptovala jsem jejich pohled na výhodnost či nevýhodnost mé nabídky.

Mnohdy jejich NE na mou nabídku, bylo stejně za pár týdnů vystřídáno podpisem nějaké spolupráce.

Byla jsem mile překvapená, když jsem viděla, jak to funguje v praxi. Klienti dokonce volali a konzultovali se mnou věci, které jsem neměla ve svém portfoliu služeb, ale natolik jsem získala jejich důvěru, že je zajímal můj názor či pohled na věc.

Jsem přesvědčená o tom, že dnes již není doba nastavena pro způsob jednání „vyhodíme dveřmi, vlezte oknem“ ani pro způsob, že na každé NE klienta řekneme ALE.

Tato má proměna přístupu sebou ale časem přinesla můj další problém, který jsem si musela vložit do terapie.

Začala jsem postrádat smysl své práce a hlavně, začala jsem být v konfliktu v loajalitě vůči mému chleboďárce a vůči mému klientovi. Měla jsem přinášet peníze do firmy, ale zároveň jsem ne vždy dokázala nabídnout naše služby za daných podmínek klientovi.

Průběh a výsledek TOP terapie přítomného okamžiku

Viděla jsem obraz, kde já jsem rozhodčí fotbalového zápasu, klient je hráč hostů a můj chleboďárce je hráč domácích. Stojíme na hřišti (hřiště představovalo obchodní případ) a já s pískálkou, oblečená v pruhovaném černo-bílém dresu, pískám celou hru.

Pískám celý zápas spravedlivě a v duchu fair play, dávám žluté karty za fauly, které si vzájemně obě hráčské strany udělují. Všímám si ale, že po celou dobu hry jsem velmi nervózní a nesvá. Nepochybuji o tom, že zápas pískám dobře, tak proč jsem tak nervózní? Odpověď byla velmi jednoduchá a šokovala mě její pravdivost.

„Problém je, že ty chceš, aby vyhrály obě strany, a to není možné!“

Byla jsem jako opařená tímto sdělením.

No jo, ale co s tím?

Vyzkoušela jsem si, jaký budu mít pocit, když nechám vyhrát stranu domácích a pocit, který se dostavil, byl nepříjemný. Bylo mi mizerně z toho, že hosté (klient) mají za sebou zápas (obchodní jednání), jsou vyčerpaní, mírně ochromení a jedou domů bez bodového skóre. Nechala jsem tedy stranu hostů (klienta) vyhrát a pocit byl zase mizerný. Domácí strana (můj chleboďárce) vkládala do mne a do celého zápasu (obchodního jednání) velké naděje, odehrála exelentní hru, možná s nějakými fauly, ale snažila se a tak ji porážka mrzí a je naštvaná a zklamaná. Takže poslední možnost, nechám je hrát s remízou taky špatný pocit ... vždyť je to pat, je to o ničem, nikam to nevede.

Chvilí jsem mlčela a pak přišla odpověď a mé AHA: „Ty se postarej hlavně o to, aby ti celý zápas (obchodní jednání) přinášel radost ze hry, aby sis to užila. Pískej spravedlivě a nenechej fauly a podrazy bez povšimnutí, ale musí ti být jedno, jaký se odehraje výsledek. Jednou vyhraje ten a příště zase onen, jednou bude zvýhodněn domácí a příště zase hráči hostů.“

Nádherný pocit přišla najednou velká vlna pochopení a radosti. Viděla jsem veselí na celém stadioně, a to jak si všichni hru a atmosféru užívají ... a to byla podstata.

Musím říct, že po této terapii se mi velmi ulevilo, najednou jsem opět viděla smysl své práce a při obchodních jednáních jsem si v klidu užívala proces a ne výsledek.

„Jediným způsobem jak dělat skvělé věci je dělat to, co milujete. Pokud jste to ještě nenašli, tak hledejte. Nepřestávejte.“ Steve Jobs

6. Vztahy k věcem, situacím a jevům

Vztah si vytváříme s čímkoliv, čemu dáváme pozornost. Takže to nemusí být jenom člověk nebo zvíře, ale pozornost můžeme dávat své bolesti, svému strachu, své části těla, orgánům, své intuici, svému perfekcionalismu, prostě čemukoli a s tím vším tedy navazujeme nějaký vztah.

Ukázky a závěry z mých terapií.....

Technika: regresní terapie vztahová
Téma/problém: bolest na fyzickém těle, která mě ochromuje a omezuje, spouští zlobu a vztek, posléze paniku

1250 let př.n.l.

Jsem žena, krásná a vznešená žena. Sedím uprostřed místnosti na vyvýšeném pódiu, mé bohatě zdobené šaty lemují schody. Jsem v místnosti plně zrcadel a jsem zde sama, úplně sama. Jsem velmi utrápená, jsem zrazena svým mužem. Jsem vzteklá a zmatená, jsem úplně ochromená tou zradou. Jak mi to mohl udělat, jak mě mohl takto zradit a podvést? Nemohu to déle snášet, zlomil mi srdce. Velmi to bolí u srdce. Beru dýku, má nádherně zdobenou rukojeť drahými kameny, chytám ji pevně do svých rukou a křičím: „Proklínám tě ... ať trpíš tak, jako nyní já!“ a bodám si dýku do srdce.

4500 let př.n.l.

Jsem muž, sedím na koni, mám bílý plášť, zahalenou tvář bílým šátkem a na hlavě bílý turban. Má tvář je opálená, oči mám uhrančivé, ale plné zloby. Ke koni mám za ruce přivázanou ženu, je to moje žena, má bílé šaty a bílým šátkem zahalenou tvář. Zradila mne, podvedla mne, jsem zuřivostí bez sebe, pobídnu koně k běhu a ten se okamžitě rychle rozběhne. Neustále ho pobízím a pobízím, jsem jako blázen, v úplném afektu ... vláčím tělo své ženy za sebou. Najednou zastavím, seskočím s koně, vidím zkrvavené bílé šaty. Popadnu svou ženu do náruče, ona otevírá oči, hluboké nádherné oči plné zmatku a nepochopení, prosí za odpuštění a umírá. Držím bezvládné tělo své ženy a pláču.

1. událost

Jsme obláček a i bolest je malý lehký obláček. Plujeme krásnou projasněnou oblohou a jen tak si lehce plujeme vedle sebe. Nic nás netíží.

Z dálky se blíží velký tmavý mrak. Bouřlivý mrak. Čím více se blíží k nám, tím více se stmívá a zvedá velký vítr. Otočím se a najednou je obláček pryč. Hledám ho, rozhlížím se, ale všude je už kolem tma. Jsem zmatená, chaotická a panická.

Vysvětlivky:

Fragment – je kousek nás, část osobnosti, kterou v určitém okamžiku našeho života/bytí dáváme tomu druhému (většinou v určitém zlomu či krizi).

Při výměně fragmentů jsem Bolesti vracela zpět její lehkost a Bolest mi vracela zpět můj vnitřní klid.

Pochopila jsem, že bolest může být i lehoučká a mírná. Vrátil se mi zpět můj vnitřní klid v případě kontaktu s bolestí a od té doby jsem již neměla stavy, kdy jsem ztrácela hlavu a byla panická z obav, co přijde, když se na těle objevila nějaká bolest. Věřila jsem, že může být a bude jen lehká a já budu vnitřně klidná.

Ukázka z další mé terapie.....

Technika: regresní terapie základní
Téma/problém: strach z tmy/temnoty z důvodu blížící se terapie tmou jsem potřebovala nutně zpracovat téma tmy a temnoty způsobuje mi paniku, bušení srdce, svírá se mi hrdlo, tlak na prsou, dusím se

3500 let př.n.l.

Jsem v tmavých chodbách pod pyramidou, sestupuju stále níže, hlouběji. Všude kolem jsou na stěnách hořící louče. Cítím zatuchlý zápach a vlhkost. Zastavujeme se i s mým doprovodem před úzkou tmavou chodbou, dostávám povel, abych uhasila louč ve džberu vody a dál šla sama a po tmě. Uhasínám louč, vím, že musím projít až na druhou stranu. Pokud projdu, složila jsem zkoušku. Musím projít. Buší mi srdce, mé fyzické oči nevidí, ale já vidím vnitřním zrakem. Děsí mne všechno kolem. Čím více mám strach, tím hůře vidím vnitřním zrakem. Stále slyším svého mistra: „Neboj se, tvůj vnitřní zrak tě povede správným směrem, důvěřuj.“ Jdu stále dál, bojím se, děsí mne představa, na co všechno bych mohla v té tmě narazit. Hlas mého mistra mne uklidňuje, jdu stále dál, vnitřní zrak mi stále sílí, jako by mi svítilo 3.oko na cestu.

A jsem na konci chodby, zvládla jsem to. Vcházím do místnosti. Uprostřed stojí sarkofág a dva vysokí hlídači se zvířecí maskou. Odsunují víko sarkofágu a já se do něj pokládám, oni víko za mnou zavírají. Chvilí jen tak klidně ležím, ale pomalu mi začíná více a více bušit srdce, je tam tma, začínám panikařit, buším na víko, aby mě pustili ven, ale nic se neděje. Hrozně se bojím, mám strach, že se udusím, mám strach z té tmy. Škrábu nehty po horním víku a křičím, aby mě pustili ven. Najednou opět slyším hlas mého mistra: „Uklidni se, uklidni se, dýchej. Nezapomínej, že jediné, co tě může ohrozit, je tvůj strach. Nezapomínej, že tvůj strach je jen prelud, je to jen iluze. Nenechej se jim ovládat. Rozsviť své vnitřní světlo, vytlač tmu svým světlem.“ Začínám dýchat pomaleji. Mentální obraz mistra mne uklidňuje, jeho hlas mne uklidňuje. Čím více se zklidňuji, tím zřetelněji cítím, jak mé 3.oko začíná opět vydávat světlo, září a vyplňuje celý sarkofág světlem. Bušení mého srdce zpomaluje a já vyzařuji stále více světla. Tmy už se nebojím.

Uvědomuji si, že každý z nás si občas musí projít nějakou tou temnotou, každý z nás jí musí občas čelit. Ale také vím, že nikdy na to nejsme sami, vždy máme nablízku nějaké pomocníky, rádce, mistry, kteří nám připomenou, jak silné máme vnitřní světlo a pomůžou nám ho opět zažehnout a temnotě čelit.

Tady měla být pravděpodobně terapie ukončena. Ale protože jsem ležela v sarkofágu a mne i mou kolegyni velice zajímalo, co by se tam mohlo dít dál, popošly jsme ještě kousek (pravděpodobně proti pravidlům učitele/mistra), ale touha zjistit víc, byla silnější.

Takže tady je pokračování.....

Bušení mého srdce zpomaluje a já vyzařuji stále více světla. Tmy už se nebojím. Sarkofág je zaplavený celý světlem, vystupuji skrz něj ven, abych se podívala, jak to vypadá venku. Vedle sarkofágu stále stojí nehybně strážci ve zvířecích maskách a skrz škvíry sarkofágu prosvítají paprsky světla. Vracím se tedy zpět dovnitř a najednou cítím, jak světlo, které doposud vystupovalo z mého 3.oka a zaplavovalo celý sarkofág, začíná aktivovat nějaký systém uvnitř a k mému světlu se přidává ještě zářivější a mocnější světlo sarkofágu. Světlo prostupuje skrz mou kůži a vstupuje do mého těla. Každá buňka mého těla jásá a začíná zářit. Všechny buňky mého těla se propojují světelnou zářící pavučinou a problikává každá částička uvnitř mne i na povrchu. Cítím, jak se mé tělo uzdravuje, jak sílí, jak dostává novou energii i schopnosti. Celou světelnou show mého těla jsem fascinovaná a okouzlená. Fyzicky se cítím výborně, je to naprosto nepopsatelný pocit. Najednou se víko sarkofágu zvedá a ustupuje do strany. Já cítím, jak je mé tělo napružené a plné síly, ale nevstávám tak, že bych se dotýkala okrajů sarkofágu ... já začínám levitovat. Cítím, jak je mé tělo lehké a vzpřímené a cítím, jak se pomalu začínám vznášet a najednou slyším, jak má kolegyně říká: „A dost, pojď zpět na začátek!!!“

Světlo zhaslo a já jsem se nechápavě ptala kolegyně: „Co se stalo? Měla jsi mě ještě nechat, protože to byla nádhera.“ Její slova zněla: „Jo? A jak bychom to vysvětlily, kdybys tady začala levitovat? Ono to totiž vypadalo, že se každou chvíli z té židličky vzneseš.“

Ukončily jsme tedy terapii podle pravidel a pak jsme si dlouze povídaly o zážitku, který jsem zažila a který jsem jí prostřednictvím svých obrazů zprostředkovala. Můžu vám říct, že jsem jí byla velmi vděčná, že mi dovolila jít dál, než nám tehdy pravidla terapie přikazovala.

Ten zážitek mám dodnes velmi silně zakořeněný a kdykoli si na něj vzpomenu, mám pocit, jakoby mne celý obraz znovu přeléčil a znovu mi připomene, že jsme možná kdysi dávno se schopností levitovat běžně pracovali, tak proč bychom si dnes měli myslet, že nemůžeme nic, že nemáme žádné schopnosti, že nemáme žádné vnitřní světlo.

Přesto, že jsem v této terapii řešila kontakt s temnotou a tmou, musím říct, že jsem k tomu všemu dostala ještě jeden velký dar a to neskutečnou víru v sebe, ve své schopnosti a v to, že pokud se nenecháme ovládat strachem a omezeními, pak můžeme cokoli.

Ten pocit, který jsem tehdy v terapii zažila, vám pravděpodobně nedokážu slovy lépe zprostředkovat, je prostě nepopsatelný a nedokážu ho ani porovnat s žádným zážitkem či emocí, kterou jsem zažila v tomto životě tady na Zemi.

„Každý se vydáváme na Cestu, hnáni touhou svých srdcí, sledující znamení, která nás vedou a přibližují k pokladu, který tušíme na konci naší Cesty. A jedině touha našich srdcí a víra, že se naše sny uskuteční, nám pomohou jít touto Cestou a vytrvat. Protože když si něco opravdu ze srdce přeješ, celý Vesmír se spojí, aby ti pomohl tvé přání uskutečnit. Ale bez odvahy vydat se Novou cestou, bez odvahy pustit se do neznáma, když vůbec netušíme, co nám další krok přinese, bez odvahy to prostě nejde. Jen odvážné srdce může následovat a naplnit svůj Osobní příběh. Mnoho lidí zůstává v bezpečí svých starých vyšlapaných cest, mnoho lidí pouze sní své sny, protože nemají dost odvahy na to, aby následovali touhu svého srdce. Je těžké vzdát se toho, co máme, pro to, co ještě nemáme.“ (autor neznámý)

7. Vztah sám k sobě

Vztah, na kterém je pracovat nejnáročnější. Mnozí z nás se raději vrhají do řešení vztahů s partnery, vztahů s kolegy, vztahů s rodiči a přitom opomíjejí to, že pokud nebudeme mít vypořádaný vztah sám se sebou, neuděláme žádné výrazné změny ani na vztazích s ostatními.

Čteme to ve všech knihách, vidíme to v textech časopisů, křičí to na nás z každého druhého sdělení: „Miluj sám sebe. Měj se rád. Buď se sebou spokojený“. Ano, ale jak to udělat, že? To nás mnohdy nenaučili ani rodiče, a ani ve školách se to neučí. A když už objevíme nějaký zaručený zdroj, který radí jak na to, začneme někde vnitřně pochybovat, jestli to je ta pravá cesta pro nás.

Ano, je to náročné a zároveň tak jednoduché. Je třeba jen najít odvalu a vyzkoušet to. A je jedno jak, už jenom ta snaha, že to zkusíme, bude oceněna.

"Žít lidský život tak k tomu je zapotřebí velké síly, odvahy, disciplíny, zvědavosti a víry. Dlužíme sami sobě i ostatním lidem hluboký obdiv a úctu už jen za to, že to zkusíme, ať už úspěšně či neúspěšně. " (autor neznámý)

7.1. Vztah k tělu

Žijeme ve světě, ve kterém jsme obklopeni technologiemi, informacemi a přitom vůbec netušíme, co je ukryto pod naší kůží. Známe hromady informačních systémů, ale nevíme, jak doopravdy funguje naše tělo. Když onemocníme, velmi rychle odevzdáváme odpovědnost cizím lidem - lékařům, od kterých očekáváme, že nás rychle uzdraví, abychom se mohli co nejdříve vrátit zpět do našeho uspěchaného chaotického života.

Tělo je dokonalý systém, a když ho začneme sledovat úplně od početí, kdy se spojí dvě malé buňky a pomalu vzniká nádherný život, dokonalý a precizní systém člověka, položíme si nevyhnutelnou otázku: "Kdo stvořil tento neuvěřitelný zázrak?" Ta dokonalost, ta důmyslnost, ta předvídavost, ta neuvěřitelná preciznost mistra, který toto dílo stvořil.

My lidé jsme si naprosto vědomi toho, že na této Zemi nelze žít bez těla, tělo k životu zde potřebujeme, a přesto se k němu mnohdy nechováme tak, jak by si zasloužilo.

Žijeme v toxické době a kromě vnějších negativních vlivů, dobrovolně na sebe necháme působit i ty vnitřní, které naše těla rozkládají pomalu a tiše zevnitř.

Pokud se rozpomeneme na to, že tělo je opravdu důmyslný a precizní systém a dáme mu opět prostor s námi komunikovat, věřím, že doktory potřebovat nebudeme. V rámci dokonalosti systému, má tělo své vlastní lékaře a opraváře. Mistr na nic nezapomněl, vše dokonale zvážil a promyslel, takže v programu těla nechybí ani ty na sebeléčení a autoregeneraci. Jen se musíme ztišit a nechat tělo promluvit. Dát mu prostor. Znovu s ním navázat komunikaci.

Vždyť základní chyba disfunkčních vztahů je to, že nefunguje komunikace a nebo je komunikace chybná. Mnozí z nás na sebe mluvíme, ale jeden druhého stejně neslyšíme nebo nerozumíme tomu, co si chceme sdělit. A tak je to i se vztahem k našemu tělu.

Je třeba přestat neustále mluvit, křičet, hlučet. Je třeba se utiшит a začít opět poslouchat, poslouchat své tělo, poslouchat to, co nám chce sdělit. A věřte mi, je to nádhera najít opět toto spojení. Je to jako když se znovu zamilujete. Posloucháte toho druhého a ani nedutáte. Vzrušením vám buší srdce a cítíte i svůj tep. Hltáte každé slovo partnera a netroufáte si přerušit jeho vyprávění, protože vás velmi zajímá, když mluví o sobě a o tom, co právě cítí. Tak takto přesně jsem se cítila, když jsem znovu objevila komunikaci se svým vlastním tělem. A ano, mé tělo je mým partnerem a přistupuji k němu jako k mému nejlepšímu příteli.

7.2. Vztah k mysli/vědomí

Nevím, jestli se dnes dá mluvit o vztahu ke své mysli či vědomí. A pokud se jedná o vztah, pak určitě není vnímán jako harmonický. Nemohu přece vztah, ve kterém mě někdo ovládá, terorizuje či vězní, nazvat přátelským či harmonickým.

Ano, mám pocit, jako bychom byli posedlí, ale v tomto případě ne d'áblem, ale naší vlastní myslí. Jsme uhranutí a plně ovládaní. Bohužel, nemá smysl volat vymítače nebo exorcisty, s tím si musíme poradit sami. Sami jsme se rozhodli dát tak velkou pozornost mysli, že přestala být našim přítelem a stala se našim pánem, dozorcem, otrokářem taktéž sami můžeme pozornost přemístit jinam o opět nastolit přátelství a rovnocenný vztah.

Nelze radit jak ... každý bude mít svůj jedinečný přístup a způsob, a to je na tom právě to nádherné.

Na jednom semináři mne zaujalo povídání faráře Zbigniewa Czendlíka, který pozornost své mysli řešil tímto krásným a vtipným přístupem.....

S úsměvem vyprávěl o tom, jak se snaží nedávat pozornost své mysli a vědomí a dávat větší pozornost svému srdci. Ale že je to velmi obtížné, protože když stojí, je mysl nad srdcem a proto vede prim. Stále je srdci nadřazená a vítězí. Tak se rozhodl, že to zkusí naopak a začne pravidelně a často stávat na hlavě, tak jako to viděl u jogínů. Tím docílí toho, aby srdce bylo výše a bude tedy nad hlavou a převezme vedení.

Ovšem při jednom stání na hlavě si uvědomil, že mysl (hlava) je sice níž než srdce, ale nad srdcem má nyní pohlavní úd. A to přece nechtěl, aby na pozici, kde dosud byla mysl a vládla pevnou rukou nyní byl pohlavní úd/sexuální pud a převzal velení ☺

Pan farář se šibalsky usmál a řekl: „A tak jsem se rozhodl, že nejlepší bude, když budu často ležet, miluji totiž ležet a dumat. Tato horizontální poloha mi zaručím, že hlava\mysl, srdce a pohlavní orgány budou v jedné rovině. Ani jeden z nich nebude mít navrch a já tedy budu moci dát pozornost tomu, čemu chci já, a tím je určitě mé srdce.“

Vtipné vyprávění pana faráře mne pobavilo, ale zároveň přivedlo k myšlence, jak to mám se vztahem se svou myslí já a jaké mám řešení pro to, jí nedávat tolik pozornosti, nenechat ji za sebe tolik rozhodovat.

A já to mám takto.....

V roce 2010 jsem absolvovala terapii tmou. V průběhu terapie přicházely hromady informací a obrazů a jeden z nich byl i na toto téma. Viděla jsem obrazy, jak vše, co v životě, v práci či doma dělám, rozhoduji logikou a silně hlavou. Moje hlava byla v obraze velká a přetížena. Viděla jsem, jak se snažím nechat rozhodovat srdce, ale hlava tvrdí, že mé srdce není tolik zkušené, aby se správně rozhodovalo, a že ji (hlavu) k rozhodování nutně potřebuji. Když jsem v obraze nechala proti vůli hlavy rozhodovat srdce, hlava se mnou začala bojovat. Zlobila se, zuřila, bolela. Srdci se můj přístup také nelíbil, nechtělo být atakované hlavou. Chtělo rozhodovat s láskou a mírumilovně.

Najednou jsem uviděla obraz, jak by to mohlo fungovat. Viděla jsem, jak mezi hlavou a srdcem probíhají světelné dráhy a paprsky a jak mezi nimi probíhá komunikace. Jak si na dané téma vzájemně povídají, jak hlava analyzuje, ale výsledky posílá do srdce, aby to srdce procítilo a srdce to zase posílá s láskou zpět do hlavy, aby si to ještě jednou promyslela a hlava to opět s velkým pochopením posílá zpět srdci. Nerozhodl ani jeden rozhodli společně. Hlava i srdce zářilo zlatou barvou, cítila jsem mezi nimi velkou lásku a souznění. AHA tak takto má vypadat má komunikace s mou myslí. Projevila jsem jí důvěru a s láskou ze srdce ji nechala rozhodovat. Pocit, který jsem při tomto zjištění měla, je nepopsatelný. Jako když roky hledáte nějakou odpověď a ona vám z čista jasna spadne do klína. Děkujete Bohu a jste vděční za to, že jste mohli odhalit další kousek svého skrytého tajemství.

7.3. Vztah k duši

Většina z nás, i já, jsem hledala rozumem ve vnějším světě, ale tudy cesta nevede!
Pokud se otevřeme pokoře, lásce a světlu uvnitř nás, nalezneme své vnitřní já ... nalezneme své vnitřní světlo a dotkneme se své duše.

Miluji svou duši a vděčím terapiím i hromadě milujících bytostí kolem mne, že mi ji pomohli objevit a já ji mohla nechat zazářit.

Nezapomínejme, ten největší poklad je skryt uvnitř nás.

Tento krásný příběh vypráví o tom, proč je ten největší poklad skryt právě uvnitř nás (předmluva ke knize svámího Muktánandy; „Kundaliní, tajemství života“):
Před stvořením světa existoval jenom Bůh. Samota ho začala nudit, a tak stvořil svět ze Sebe, aby si mohl hrát a bavit se. Bytosti, které stvořil, však věděly, kdo jsou a jak se mají navrátit do svého zdroje. Svět je nezajímá a všechny se vrátily k Bohu na nebi, který tak pozbyl možnosti užívat si Své hry. Nakonec svolal ostatní bohy, jež stvořil, aby mu pomáhali Jeho dílo řídit. Ti mu doporučili, aby uzamkl nebeské brány a klíč ukryl. Nápad to byl vynikající, ale nevěděli, kam klíč schovat. Padlo mnoho návrhů, ale žádný nebyl ten pravý, protože lidské bytosti byly velice bystré a klíč by bezpochyby našly. Někdo navrhl dno Tichého oceánu, jiný nejvyšší vrchol Himálaje a další Měsíc, který byl tak daleko, že by se tam lidi nemohli dostat. Všichni byli z tolika návrhů nadšení a Bůh začal meditovat, aby spatřil

budoucnost. Nakonec zavrtěl hlavou a pravil: „Kdepak, to nepůjde. Vidím, jak lidé zkoumají každý kout vesmíru. Budou schopni zdolat Himálaje a doplavit na dno oceánu, ale také přistát na Měsíci, prozkoumat planety a pokusí se dostat černými dírami do jiných vesmírů.“ Všichni utichli. „Už to mám!“ zvolal najednou Bůh. „Znám místo, kde člověk nikdy nebude hledat klíč k nebi. To místo je **uvnitř jeho vlastního já, přímo ve středu jeho těla**. Bude cestovat miliony kilometrů vesmírem, ale nikdy neučiní dva kroky do sebe, aby prozkoumal svoji vlastní vnitřní bytost.“ A od té doby se Bůh nesmírně baví, když sleduje, jak člověk hledá štěstí.

Co říkáte? Velmi jednoduché, že? Pod plamenem svíčky největší tma
Věřím, že Bůh věděl, že na to jednou přijdeme. Že nám to sice zabere více času, ale že to dokážeme. Pokud totiž v každém z nás dřímá jeho jiskřička, pak můžeme svou božskost nechat kdykoli zazářit.

Povím vám ještě jeden příběh, který se mnou velmi rezonoval a ráda se o něj s vámi podělím.

Příběh o Malé duši, která vedla rozhovor s Bohem

Byla nebyla jedna Malá duše, která řekla Bohu: Já vím, kdo jsem!”

A Bůh řekl: „To je báječné! Kdo jsi?”

A Malá duše vykřikla: Já jsem Světlo!”

Bůh se zeširoka usmál a pravil: „Správně! Jsi Světlo.“

Malá duše byla šťastná, že přišla na věc, kterou si v Království měly uvědomit všechny duše. „Hurá, radovala se, „to je nádhera!”

To, že věděla, kdo je, jí ale brzy nestačilo. Malá duše pocítila podivné nutkání a chtěla teď být tím, kdo je. A tak se naše Malá duše vrátila k Bohu (což není špatný nápad pro všechny duše, když chtějí být tím, čím doopravdy jsou) a řekla: „Ahoj Bože! Když už vím, kdo jsem, mohu tím také být?”

A Bůh na to řekl: „Chceš říct, že chceš být tím, čím už jsi?”

„Víš,“ odpověděla Malá duše, „jedna věc je vědět, kdo jsem a něco úplně jiného je tím také být. Chci vědět, jaké to je být Světlem!”

„Ale ty už jsi Světlo!” opakoval Bůh a znovu se usmál.

„Ano, ale já chci poznat jaké to je!” křičela Malá duše.

„Aha,” řekl Bůh, který se nemohl ubránit smíchu „měl jsem to vědět. Vždycky jsi měla ráda dobrodružství.” Pak se Bůh přestal usmívat. „Je tady ale jedna věc...”

„Jaká?“ zeptala se Malá duše.

„Neexistuje totiž nic jiného než Světlo. Víš, nestvořil jsem nic, co bys nebyla, a tak pro tebe nebude jednoduché prožít sama sebe takovou, jakou opravdu jsi. Neexistuje totiž nic, čím bys nebyla.“

„Jak to?“ řekla Malá duše, kterou to trochu zmátlo.“

„Podívej se na to takhle,“ řekl Bůh. „Jsi jako svíčka ve Slunci. A jsi tam na správném místě. Spolu s miliony, miliardami dalších svíček tvoříte Slunce. Bez vás by Slunce nebylo Sluncem. Leda, že by to bylo Slunce bez jedné ze svých svíček... a to by vůbec žádné Slunce nebylo, protože by nesvítlo tak jasně. Proto je otázka, jak poznat sama sebe jako Světlo, když jsi světlem obklopena.“

„Hmm...“ zvedla Malá duše hlavu, „ty jsi Bůh. Vymysli něco!“

Bůh se znova usmál. „Už jsem to vymyslel,“ řekl Bůh. „Protože nemůžeš poznat sebe sama jako Světlo, když jsi ve Světle, obklopím Tě tmou.“

„Co je to tma?“ zeptala se Malá duše.

Bůh odpověděl, „To je to, co nejsi.“

„Budu se tmy bát?“ vykřikla Malá duše.

„Jen pokud se tak rozhodneš,“ odpověděl Bůh. „Ve skutečnosti není čeho se bát, pokud se nerozhodneš, že to bude naopak. Vidíš, všechno si to jen vymýšlíme.“

„Aha,“ řekla Malá duše a hned se cítila lépe.

Potom Bůh vysvětloval, že abychom mohli vůbec něco zažít, objeví se pravý opak. „Je to veliký dar,“ řekl Bůh, „protože bez něho byste nemohli poznat, jaké věci jsou.“

„Nerozeznali bychom teplo, kdyby nebyla zima, nahoře, kdyby nebylo dole, ani rychlé bez pomalého. Jak bychom rozeznali pravé bez levého? Jak bychom poznali tady, kdyby nebylo jinde, nyní, kdyby nebylo jindy?“

„A proto,“ řekl Bůh, „když jsi obklopena tmou, nehroz na ni pěstí, nezvyšuj svůj hlas a neproklínej ji.“ „Raději buď tmě Světlem a nezlob se na ní. Pak poznáš, kdo opravdu jsi, a všichni ostatní to také poznají. Nech své Světlo zářit tak, aby každý poznal, jak jsi jedinečná!“

„Myslíš, že je správné druhým ukázat, jak jsem jedinečná?“ zeptala se Malá duše.

„Samozřejmě!“ usmál se Bůh. „Je to velmi správné! Ale nikdy nezapomeň, že jedinečná neznamená lepší. Každý je jedinečný, každý svým vlastním způsobem! Přesto na to mnoho lidí zapomnělo. Když uvidí, že svou jedinečnost ukazuješ ty, pochopí, že je správné, aby byli jedineční také oni.“

„Hurá!“ řekla Malá duše a začala tancovat a poskakovat, smát se a skákat radostí. „Můžu být tak jedinečná, jak jen budu chtít!“

„Ano, a můžeš začít teď hned,“ řekl Bůh, který tancoval, skákal a smál se spolu s Malou duší.

„Řekni mi, čím chceš být jedinečná?“

„Čím chci být jedinečná?“ opakovala zamyšleně Malá duše. „Tomu nerozumím.“

„Inu,“ vysvětloval Bůh, „být Světlem znamená být jedinečný, být něčím zvláštní. A jedinečná můžeš být mnoha způsoby. Můžeš třeba být hodná, vlídná, tvořivá nebo trpělivá. Napadá tě ještě něco, čím bys mohla být jedinečná?“

Malá duše se na chvíli zamyslela. „Napadá mě spousta možností, jak být jedinečná!“ zvolala Malá duše. „Je jedinečné pomáhat. Je jedinečné sdílet. Je jedinečné být přítelem. Je jedinečné být ohleduplná k druhým!“

„Ano!“ souhlasil Bůh, „a Ty můžeš v každém okamžiku být všemi těmito věcmi najednou, nebo jen tou částí, pro kterou se rozhodneš. Právě to znamená být Světlem.“

Já vím, čím chci být, já vím, čím chci být!“ jásala dušička. „Chci být jedinečná tím, že budu odpouštět. Je jedinečné být odpouštějící?“

„Ó ano,“ ujistil Bůh Malou duši. „To je velmi jedinečné.“

„Hurá,“ řekla Malá duše. „Tak tím chci být. Chci být odpouštějící. Chci zažít sebe sama jako odpuštění.“

„Dobrá,“ řekl Bůh, „Ještě něco bys ale měla vědět.“

Malá duše začínala být netrpělivá. Jakoby se nic neobešlo bez komplikací. „A co to je, co bych ještě měla vědět?“ povzdechla si.

„Není nikdo, komu bys mohla odpustit.“

„Nikdo?“ To se dušičce zdálo neuvěřitelné.

„Nikdo takový tu není,“ opakoval Bůh. „Vše, co jsem stvořil, je dokonalé. V celém Stvoření není jediná dušička méně dokonalá, než jsi Ty. Jen se kolem sebe rozhlédni.“

Až teď si Malá duše všimla, že se kolem ní shromáždil veliký zástup. Přišly duše z daleka široka, z celého Království, protože se rychle rozšířila zpráva o tom, že Malá duše vede s Bohem neobvyklý rozhovor, a každý chtěl slyšet, o čem si povídají. Malá duše užasle hleděla na bezpočet jiných duší, které se zde sešly a musela s Bohem souhlasit. Žádná z nich nevypadala méně nádherná, méně velkolepá či méně dokonalá než ona sama. Shromážděné duše vypadaly tak kouzelně a šla z nich taková záře, že na ně Malá duše stěží mohla pohlédnout.

„Komu bys tedy chtěla odpouštět?“

„Tak se mi zdá, že to nebude žádná legrace!“ zabrumlala si Malá duše. „Chtěla jsem vědět, jaké to je, když někomu odpustím. Chtěla jsem poznat pocit spojený s touto částí jedinečnosti.“

A tak Malá duše poznala, jaké to je být smutná. V tu chvíli vystoupila ze zástupu Přátelská duše.

„Netrap se, Malá duše,“ řekla Přátelská duše, „já Ti pomohu.“

„Opravdu?“ rozzářila se Malá duše. „Ale jak?“

„Jednoduše se stanu někým, komu bys mohla odpustit!“

„To bys udělala?“

„S radostí!“ zašveholila přátelská duše. „Mohu vstoupit do tvého příštího života a udělat Ti něco, co bys mi pak mohla odpustit.“

„Ale proč? Proč bys to dělala?“ ptala se Malá dušička. „Ty, jako naprosto dokonalá Bytost. Ty, která vibruješ takovou rychlostí a záříš tak jasným světlem, že na tebe stěží mohu pohlédnout! Proč bys chtěla snížit své vibrace natolik, aby tvé zářivé světlo ztmavlo a zhoustlo? Proč bys jen chtěla - Ty, která jsi tak lehoučká, že tančíš po hvězdách a pohybuješ se celým Královstvím rychlostí myšlenky - vstoupit do mého života a stát se tak těžkou, abys mi mohla provést něco zlého?“

„To je snadné,“ řekla Přátelská duše. „Udělala bych to, protože Tě miluji.“

Malou duši tato odpověď překvapila.

„Nediv se tolik,“ řekla jí na to Přátelská duše, „udělala jsi pro mě totéž. Copak si nevzpomínáš? Ach, už tolikrát jsme spolu tančily, Ty a Já. Tančily jsme napříč celými věky, veškerým časem. Na tolika místech jsme si spolu hrály! Jen si to už nepamatuješ.“

„Obě jsme byly vším. Byly jsme nahoře i dole, nalevo i napravo. Byly jsme tady a tam, jsme nyní i potom. Byly jsme mužem i ženou, dobrem i zlem, obě jsme byli tím, kdo ubližuje i tím ublíženým. Setkaly jsme se už mnohokrát. Jedna vždy poskytla té druhé dokonalou a ideální příležitost vyjádřit a prožít to, čím skutečně jsme.“

„A tak,“ vysvětlovala dál Přátelská duše, „vstoupím i do Tvého příštího života a budu ta špatná. Provedu Ti něco opravdu hrozného a Ty pak můžeš zažít sebe sama jako odpuštění.“

„Ale co mi uděláš?“ ptala se Malá duše, která teď trochu znejistěla „co by mohlo být tak hrozný?“

„Neboj,“ řekla Přátelská duše a zamrkala, „něco už vymyslíme.“

Potom jako by Přátelská duše zvažněla a pronesla tichým hlasem: „Víš, v jednom máš pravdu.“

„A v čem?“ chtěla vědět Malá duše.

„K tomu, abych Ti mohla ublížit, budu opravdu muset hodně snížit své vibrace a ztěžknout. Budu muset předstírat, že jsem něco, co nejsem. Mám tedy na srdci jednu věc, o kterou bych Tě na oplátku chtěla požádat.“

„Ó, žádej ode mne, co chceš, cokoli si budeš přát!“ vykřikla Malá duše a začala tančit a zpívat, „Hurá, budu mít komu odpouštět, budu odpouštět!“ Po chvíli však Malá duše zpozorovala, že je Přátelská duše stále potichu. „Tak co tedy?“ zeptala se jí Malá duše. „Co pro Tebe mohu udělat? Ty jsi takový anděl, že mi pomůžeš!“

„To se ví, že tato Přátelská duše je anděl,“ přerušil je Bůh. „Každý je anděl! Nezapomínejte: Poslal jsem vám jen samé anděly.“

Malá duše teď ještě víc než předtím toužila po tom, aby mohla splnit přání Přátelské duše. „Co pro Tebe mohu udělat?“ zeptala se jí znovu.

„Ve chvíli, kdy na Tebe zaútočím a srazím Tě na kolena," odpověděla Přátelská duše, „ve chvíli, kdy Ti provedu to nejhorší, co si dokážeš představit - přesně v tom okamžiku..."

„Ano?" přerušila ji Malá duše, „Co... ?"

Přátelská duše teď už jen šeptala. „...vzpomeň si, kdo opravdu jsem."

„Ach ano," vykřikla Malá duše, „slibuji! Vždy si Tě budu pamatovat takovou, jaká jsi právě teď a právě tady!"

„To je dobře," řekla Přátelská duše, „protože já budu tak moc předstírat, že zapomenu, kdo jsem. A jestli si nevzpomeneš, jaká opravdu jsem, zůstanu možná ve svém zapomnění velmi dlouho. A když Já zapomenu, kdo jsem, možná zapomeneš i Ty na sebe a budeme obě ztraceny. Pak už by nám pomohla jediné nějaká další duše, která by nám oběma připomněla, kdo jsme."

„Ne, my nezapomeneme!" Slibovala znovu Malá duše. „Budu si pamatovat, kdo jsi! A budu Ti děkovat za ten krásný dar, který mi dáš - možnost naplno prožít své Já, takové jaké opravdu je."

A tak se dušičky domluvily. Malá duše vstoupila do nového života a radovala se z toho, že je Světlem, které je tak jedinečné, a že je částí jedinečnosti zvané odpuštění. A Malá duše dychtivě čekala na příležitost prožít sebe sama jako Odpuštění a děkovat každé duši, která jí to umožnila.

A kdykoliv se Malá duše v novém životě setkala s nějakou novou duší, ať už jí toto setkání přineslo potěšení nebo smutek – a zejména když přinášela smutek - vzpomněla si Malá duše na to, co řekl Bůh.

„Nikdy nezapomeňte," usmál se Bůh, „poslal jsem vám jen samé anděly."

Občas v životě proti nám bude stát někdo, kdo nám bude ubližovat, ať už vědomě či nevědomě, ale my už víme, že je to jen někdo, kdo zapomněl kým je či byl. Prosím odpusťte mu a pomozte mu se rozpomenout.

8. Závěr

Věřím, že sdílení mých pocitů, zážitků a zkušeností bude pro někoho z Vás prospěšné. V každém případě mi pomohlo ještě více si ujasnit to, kým jsem a kam směřuji. Vděčím všem bytostem, které mi pomohly na tuto cestu vstoupit a které mi stále pomáhají po ní kráčet. Vím, že zdaleka ještě nejsem před cílem. Ale nevadí mi to, nespěchám, užívám si každý krok a všechny detaily své cesty s láskou prozkoumám. Má duše se usmívá.

Sylvia Browneová napsala:

Ptala jsem se jednou velmi moudré bytosti: "Proč musí být život tak těžký?"

Odpověděla mi otázkou: "Co ses naučila, když byl život snadný? Nepoučíme se z toho, když se nám v cestě nikdy neobjeví žádná překážka; učíme se z překonávání překážek, s nimiž jsme po cestě konfrontováni."

Já Vám všem tedy přeji, aby ty překážky na Vaší cestě životem byly co nejmenší, ale ponaučení a poznání z nich přesto velká.

S láskou a pokorou

Bohd'a