

Hrneček s kávou

Příchod jara s sebou každým rokem přináší novou chuť do života a naději, co všechno bychom mohli letos zvládnout. Inspirujeme se prvními rozkvetlými sněženkami, které nevzdávají svou cestu za sluncem a derou se na mnohým místech ven i mezi sněhem a ledem a nabízejí nám svou obrovskou vůli překonávat překážky a nevzdat se. Krása narcisů, fialek i konvalinek doplní v duši něhu a radost ukrytou v šedi dlouhých zimních měsíců. A nádherná vůně rozkvetlých třešní podtrhující půvab květů tohoto krásného stromu vysloveně vybízí k radostnému vykročení ven. A to nejen do přírody, ale i ven z našich ulit a komplexů. Blíže k ochotě projevit se a sdílet s ostatními svůj vnitřní svět, svoje sny.

Při jedné z prvních jarních káv na terase pozorujeme s mými nejbližšími Královnami okolní probouzející se přírodu, dýcháme plnými doušky svěží jarní vzduch a kocháme se nabízenou krásou. Rozebíráme naši ochotu se otevřít, projevit a říkat pravdu. Snažíme se pochopit, co to vlastně je ta pravda a zda je možné ji sdílet se všemi a všude. A pokud ano, tak jak?

Držela jsem v ruce červenočerný hrneček, ručně dělaný někým, kdo to určitě vytvořil rád. Podle typu malby srdíčka a celkové energie bych tipla ženu. Něco mě napadlo a poprosila jsem dámy, aby mi každá popsala, co vidí v mé ruce.

„Já vidím obdélník s červenočernou glazurou se srdíčkem,“ říká první.

„Já vidím červenočerný hrneček s ouškem a bez srdíčka,“ hlásí druhá.

„Já vidím červenočerný obdélník s menším obdélníčkem v něm, to by mohlo být ouško, ale srdíčko nemám,“ přidala jsem se. Pak jsem natočila hrneček na jednu i druhou stranu a vzájemně jsme si ukázaly, co jsme viděly. Naše zažitá pravdy. Pochopily jsme.

Byla to krásná ukázka toho, jak mohou všichni vnímat ze svého úhlu pohledu jinou pravdu a my jsme za ni byly moc vděčné.

Každý může v životě vidět něco trošku jiného než my, mít jinou zkušenost a přesto můžeme mít pravdu všichni, neboť pravda je prožitá a pochopená událost našeho vnitřního světa. A je čistě individuální. Důležité je, nepáchat na sobě vzájemně násilí přesvědčováním se o tom, že jen to naše je správné, ale s jemností a pokorou poskytnout svůj úhel zkušenosti tam, kde je tomu otevřeno a vzájemně se obohatit.

Pokoru zde vnímáme ne jako pokoření a ponížení, ale jako úctu a oddanost Životu v nás i druhých bytostech a schopnost nechat se vést láskyplnou náručí našich Srdcí.

K zamyšlení:

- Máš vždy odvahu a ochotu podívat se na svět očima toho druhého? Přijmout jeho prožívanou pravdu?
- Pácháš na svých blízkých násilí přesvědčováním o své pravdě?
- Vzdáš někdy projevení své pravdy, protože to podle tebe nemá smysl?

Cvičení:

Uved' mysl do rovnováhy královského postoje a přesuň pozornost z nabízejících se myšlenek na pocit ze sebe. Vnímej, jak se cítíš, zkus uvolnit poslední napětí v těle i duši a najít v sobě chuť do života a radost.

Potom si uvědom, co je tvou prožívanou pravdou. Přemýšlej o cestě, kterou jsi k ní dospěl a kam tě přivedla. Zda je to nárůst síly, orientace a porozumění.

Klouby paní doktorky

Je nám ctí, že máme v našem spolku Královen dámu, která se spolky zabývala celý život. Má z nich doktorát, pravidelně přednáší na mezinárodní scéně a opravuje nám iluze o národních buditelích a historii obecně.

Vzhledem k tomu, že si mnohé z nás pamatují své předchozí životy, jako by to bylo včera, i my obohacujeme její historické poznatky o ty naše. A mnohdy se fakt pobavíme. Vzájemně jsme dospěly k faktu, že „bůhvíjak to bylo....“

Ve svém věku, o kterém se už nemluví, s námi stíhá jógu, pilates, vysokohorskou turistiku a hlavně pracovat v Srdci a měnit postoje. Nebojí se změnit názor, když něco pochopí, a předávat svou moudrost dětem a vnoučatům. A taky nám a za to jsme moc vděčné.

Kolikrát si už nepamatují, co jsme kde na jakém semináři vykonali, řekli, uspořádali, pochopili. Náš historik pracuje tiše a precizně, všechno vyslechne, zapíše, popřemýšlí a hlavně ihned zavede do praxe. A když na to přijde, sype z rukávu cenné rady a návody. Často i ty moje vlastní. A ještě s úžasným humorem.

Nedávno takto dorazila na terapii, že nic moc tragického se jí neděje, ale obtěžuje ji to stáří. Že to s tím tělem jde dolů z kopce. Co že to jako má být ty vrásky (vypadá tak o 20 let mladší) a že jí víc padají vlasy (tak hustou hřívu nemá mnohá dáma ani ve dvaceti) a že při tom pilatesu začal bolet pravý bederní kloub a nějak píchá koleno.

Poslední dva body by se daly vzít terapeuticky vážně, tak jsem ji položila na lůžko a vidím, že je ta pravá noha o dost kratší a celá je tak nějak tuhá. Pohladím koleno. „Co pícháš, fešáku?“

„Já že píchám, vona píchá. Sama sebe. Furt se jenom kritizuje, že to a ono měla udělat jinak a samozřejmě líp. Pořád dohání nějakou pofidérní a vysněnou dokonalost namísto toho, aby se uvolnila a žila to nejlepší, co umí, každou vteřinou. Je tolik věcí, za které si může sebe vážit a vono néé, hledá, za co se sejme.“

Tlumočím to od kolene směrem k hlavě. Hlava se ke mně otočí a praví:

„Ta moje osobnost je v tomhle směru neskutečně kreativní. Přesně najde moment, kdy už bych se cítila se sebou i spokojená a začne vymýšlet. Diktuje mi, co jsem mohla udělat líp, jak jsem se to vyjádřila, co všechno jsem ještě neudělala. A taky jak to vypadám, že už jsem k ničemu. A já jsem potom na sebe velmi tvrdá.“

„Pomáhá to?“

„Jasně, že ne, akorát se dostávám pod tlak a je to ještě horší. A bolí mě z toho koleno.“

„Pojďme si s tou osobností hrát, navrhuji.“ Z vlastní praxe vím, že si nejdřív potřebuji své ego získat pro spolupráci, abych mohla vykonat nějaké změny. Tedy vlastně sebe samu uzavřenou ve vzpomínkách vyformovaných do postojů Život oslabujících a rozkládajících. Potřebuji označit ten komplex vzpomínek pozorností, pochopit, jak a proč vznikl a vypustit z něho uzavřenou emoci. Teprve potom můžu začít tvořit nové vzpomínky, které mě podpoří a budou držet v dobré náladě, síle, radosti, zodpovědnosti. S egem je výhodné chodit na kávu, nikoli se prát.

„Podívej se na sebe a svůj život jako na život někoho jiného, začínám. A zkus mi popisovat, co všechno bys na té dámě ocenila, za co by sis jí vážila, co se ti na ní líbí.“

Po počátečním drhnutí „všakjevšetkonormalne“ se dostává k popisu životních situací, které zvládla a které nebyly jednoduché. Důležité bylo, že si začala uvědomovat, že se nedá srovnávat s druhými, protože každý z nás je originál a co jde jednomu lehce, s tím se druhý popere a naopak. A jen ten, kdo danou situaci prožil, ví, kolik ho to zvládnutí stálo energie a úsilí. Proto se nejlépe dokážeme ocenit sami, jen my víme, jak hodně některé věci bolely a jak bylo těžké je zvládnout.

„A teď se zkus tou oceněnou dámou stát, procit' ty situace, vnímej, že tou krásnou bytostí plnou síly, radosti, zodpovědnosti, soucitu a lásky jsi ty. Cít', že nic není samozřejmé, všechno tě to stálo úsilí a vynaložila jsi hodně energie. Oceň, že na sobě pracuješ, opravuješ po sobě věci nepochopené a stále máš

odvahu nic nevzdat a kráčet vedená Srdcem k sobě a k Životu. Každým dnem prohlubuješ svoje poznání a dáváš ze sebe to nejlepší. A to vůbec není málo. Jen si to neuvědomuješ.“

Okamžitě bylo cítit, že v koleni povolilo napětí, energie se rozproudila, dámě se na tváři objevil úsměv, zjemnil se jí výraz, zkrásněla. Až mi bylo líto rušit tu situaci, ale ucítila jsem bolavou kyčel. Hlásila se o slovo. Posunula jsem k ní ruce a vnímala, že celá pánev je vytočená a vysunutá nějak výš, zřejmý pokus spojit se s krkem nebo aspoň ramenem.

„Hele, co je? Kam zdrháš?“

„Já že zdrhám, vona zdrhá. Nechce kráčet dopředu, bojí se stáří, jak to bude za pár let, zda bude stíhat, zvládat nebo se bude ptát dětí „avstektó?“ a kromě živé paměti neudrží moč ani sliny.“

Jinak hrůza. Tyto myšlenky napadají kdekoho. I čtyřicátníky. Nikdo nechce být nemohoucím starcem s bolestmi, kde se dá, a s čím dál méně fungující dočasnou protézou, která nás na té cestě Životem nějakou dobu nese.

„Madam, ty se bojíš, co bude dál? Jak dlouho budeš ještě schopná a samostatná?“

„Jo. A postupně nějak čím dál víc. Bojím se, že mě ten vůz veze už jen k horšímu.“

„Ale to tak být nemusí. Děláš pro sebe i to tělo maximum. Zdravě se stravuješ, cvičíš, udržuješ se ve zdraví a dobré náladě. Samé sociální jistoty a pozitiva. A po dovolené v Jugoslávii se možná staneš i zástupcem ředitele.“ Trošku jsme si zabásnily a zasmály se.

„Doteď tě tvé Srdce vedlo správně, všechno si zvládla, zesílila jsi. Vědomě s ním spolupracuješ, učíš se žít sebe. Myslíš si, že tě teď nechá ve štychu? Ber to tak, že nekráčíš k destrukci a smrti, ale k sobě a k Životu. A i smrtí tohoto těla projdeš jako Královna. A do té doby ještě na tom vědomém opouštění těla zapracujeme, abysme to zvládli, umřeli s humorem a ještě si naplánovali další destinaci.“

Úleva byla zjevná, srandičky vždycky zaberou a vytažená mysl z komplexu strachu uvolnila nohu do správné polohy. Celá pánev se prohrála a dáma pookřála.

„Hele a nějaký katalog mimozemských civilizací by nebyl? Že bych si vybrala jak zájezd k moři?“

„Seženeme, vynasnažíme se, vaše přání je mi rozkazem, madam,“ hlásím a už si představuji, jak oslovím Lorion se zvláštním požadavkem fotoalba vesmírných sousedů.

Terapky s humorem jsou super. Nic se nemá brát příliš vážně, ani umírání ne, na všechno existuje řešení a odpověď, když jsme tomu poznání otevření. A tato dáma je vždy.

Vyskočila z lůžka jak srnka, zakroužila zadečkem s ladností břišní tanečnice a zahlásila:

„Jé, super, tak toto som ráno eště naozaj nevedela spravit!“ Druhý den mi přišel mail, že do rána sice ještě neomládla, ale cítí se královsky.

K zamyšlení:

- Za co se nejčastěji kritizuješ?
- V jakých situacích jsi na sebe v životě nejvíce tvrdý?

Cvičení:

Uvažuj o tom, co pro tebe znamená dokonalost. Podle jakých vzorů tvůj obraz dokonalosti vznikl, kdo a kde ho formoval. Uvědom si, kdo na tebe tlačí a kdo tu dokonalost požaduje. Zda je to sám Život v tobě nebo dočasná osobnost s touhou vynikat, nedělat chyby, přizpůsobit se, dokázat sobě i druhým svou hodnotu a mnohé další.

Vylad' se na své Srdce a zkus si uvědomit, že žádná prožitá událost není Životem označovaná jako dobrá nebo zlá, jsou to jen potenciální zkušenosti. Každá z nich tě směřovala na tvé cestě a díky všem tvým pochopeným prožitkům jsi právě tím, kým jsi. Najdi v sobě tu bytost, procit' její uspořádanost a krásu a uvědom si, že ona přesně ví, co v životě potřebuje. Vnímej, že ona už dokonalá je a jen na své cestě koriguje to, co jí nevyhovuje a události si přitahuje do života pro své poznání.

Aromaterapie: majoránka, růžové geranium, kmín, limetka...

Krásy života

S mými dnes už přáteli se pravidelně setkáváme na seminářích za účelem výkopových prací a uklízení v paměťovém prostoru lidského těla a zahrad našich Srdcí. Je to obrovský dar mít partu podobně přemýšlejících bytostí a jít směrem k Životu společně. Vždy zjistíme, že máme všichni všechno, to znamená, že komplex jednoho se dotýká všech ostatních. Jeví se to jako dohoda našich Srdcí, že přes různé vyformované osobnosti nám ukáží programy, které nás oslabují, rozkládají a nutí konat, jak konat nechceme.

Všimli jsme si u sebe, že na začátku naší cesty jsme měli tendence zakrývat problémy, strachy a slabosti, však nahodíme nějakou „tvář“, o které jsme přesvědčení, že takto má vypadat úspěšný, spokojený jedinec, takto jsme společensky přijatelní. Postupem času jsme se od domnělých dokonalých „všechnoužmámvyřešené“ prezentujících se osobností dostávali blíž k přirozenosti. Přestávali jsme brát jako tragédii, že máme někde něco ještě nepochopené, že něco nevíme. Přestali jsme se stydět za projev emocí a oceňujeme to, že s každou pochopenou a procítěnou vzpomínkou nám roste orientace a síla.

Pamatuji si na moment, kdy jsem si uvědomila, že není hanbou ukázat můj komplex, moji slabost, plakat, projevit strach, zoufalství, pýchu, beznaděj, vzdor i odpor, protože zároveň s tím nefunkčním postojem přicházely ze Srdce i návody na opravu, tedy změnu postoje na Život podporující. A mohla jsem ostatním na příkladě ukázat, co s tím. Dodnes mě naplňuje vděčností, že můžu být nápovědou a podporou. Jsem šťastná za všechna ta dílčí pochopení, za všechny vykonané změny, neb každá změna je nadějí na kvalitnější život v nás i v okolním prostředí.

Sedíme tedy, vyprávíme si, pošťuchujeme se, smějeme, čemu se dá, a že občas skoro všemu, prostě typický páteční podvečer našeho setkání, jinými slovy se uvolňujeme a tvoříme atmosféru. Moje sousedka se omylem dotkla stehýnka své sousedky plastovou flaškou od minerálky. Ta svou do silonek oděnou nožičku jemně odtáhla, sukýnku stáhla níž a že sexuální harašení na pracovišti v lesbickém provedení nepřijímá. Na což se ozval kolega, že tedy může posloužit v hetero provedení a jal se ujmout své nové funkce. Tedy úplně postačilo, že se zvedl ze židle, přiblížil se řka „tak se neupejkej kočičko...“ a přes smích nezahanbující ani stádo rozřetlaných koní jsme zaregistrovali, že je zle.

Dotyčná dáma zbledla, zezelenala, rozklepala se, rozplakala a vrcholem jejího úsilí byl parádní astmatický záchvat. Poskytli jsme první pomoc aromaterapií, kolega si statečně odčinil „prohřešek“ reflexní terapií a kolegyně se stabilizovala. A všem nám bylo jasné, že potřebujeme najít příčinu jejího dušení, děsu a paniky.

Sedli jsme si, upokojili myslí a dali záměr najít, kde to vážne. Shodli jsme se, že za tím musí být nějaké sexuální obtěžování, násilí, znásilnění. Nějakou dobu si nemohla vzpomenout, jen jí ta situace něco připomínala, ale znovu se rozklepala. A pak si najednou uvědomila, že ji na vysoké škole znásilnil kluk její spolužačky. Bohatý synáček známé osobnosti, který si myslel, že může všechno. Bylo to pro naši kamarádku tak strašné, že tento zážitek a typ vzpomínek úplně vytěsnila, nechtěla už znovu cítit tu obrovskou bolest, to strašné ponížení ženy.

Jenže potlačené emoce a nevyřešené, odložené situace jsou jako virové programy v počítači. Berou energii a deformují původní nastavení, aniž by si to uživatel uvědomoval. V lidské duši způsobují emoční reakce, které někdo může nazvat až iracionální a přitom mají naprosto reálný základ v daném prožitku. A na buněčné úrovni lidského těla se toto všechno časem projeví formou nemoci, tedy znefunkčněním určité tělesné části.

Zvolili jsme terapii rozestavením do konstelace a procítěním, abychom jí umožnili zážitek znovu otevřít, zpracovat a opravit si postoj. Tím, že jiná žena prožívá její příběh, na který se ona dívá jako na divadlo, jí dává odstup pozorovatele. Má možnost vykonat vědomě ve svém podvědomém vzpomínkovém rozhraní změny, kdy změnou postoje k situaci měníme emoce v prožitku a ty uvolněné, odblokované potom slouží jako naše síla. Rádi tuto techniku rozestavení, kdy se jednotlivé osoby

postaví za lidi, emoce, události a jiné, používáme. Vidíme díky ní, v jakém vztahu a postoji jsme k sobě, druhým a jevům v našem životě. Zastupující nám umožní pochopit, co potřebujeme změnit. Nejsme pouze pozorující, ale snažíme se během té konstelace v sobě ty změny vykonat a jejich míru nám ukáže náš zástupce. Hned máme tedy dvě zpětné vazby, jednu pocitovou z našeho vnitřního světa a druhou od toho, kdo nás vnímá a představuje. Pokud skutečně něco pochopíme, uloží se nám to do vzpomínek a tam to trvale zůstává. A s tím přichází i úleva a dobrý pocit, že jsme zase o kousek uspořádanější.

Za více než deset let vzájemné spolupráce se na naše vnímání a pocity můžeme s Královnami spolehnout. Netvrdíme, že to, co jsme našly a procítily, je konečnou pravdou. Víme, že to cestu k pravdě a harmonii otevírá a je potřeba na tom pracovat.

Kolega se tedy ujal role znásilňovatele a my s humorem nám vlastním, kdy už se smála i dotyčná dáma, jsme ho povzbuzovali k poctivému činu. Dámu zastupovala kamarádka, postavili jsme k ní její Srdce, tedy její náповědu a sílu a spustili proces.

Pozorovatelka i pozorovaná zastupující se při mužově akci rozklepaly, rozplakaly, znovu se začal spouštět astmatický záchvat. V tu chvíli si vzpomněla, že jí tehdy zakrýval ústa polštářem, aby nekřičela.

Obě se chytly svého Srdce, stabilizovaly v podbřišku a začaly v sobě budovat postoj Královn. A my všichni ostatní jsme je podporovali silou našich Srdcí a klidem mysli.

Jako první se snažily vzít za tu událost zodpovědnost. Dotčená dáma se přiznala, že ze znásilnění měla takový strach v životě, a z mužů obecně, že si to prostě musela přitáhnout. Strach je obrovským magnetem, čím déle jsou vzpomínky na něj v srdci aktivované, tím víc gravitačních kvant obsahují, tedy i pořádnou přitažlivou sílu. No kdo je v roli oběti, ten si přitáhne svého tyrana, síly univerza vždy vedou k rovnováze. Po zvládnutí tohoto postoje přestávala sípat, dýchala čistěji a pravidelně. Humorem ocenila i svůj talent na zážitky a absolutní pasivitu, se kterou si nechala všechno líbit.

Zapojily jsme sílu Srdce, sílu naší vnitřní moudrosti a zkušenosti. Uvědomila si, že se tehdy úplně opustila, vzdala. Nyní postoj absolutní rezignace postupně přepisovala na sílu postavit se za sebe a vyzařovat energii dámy vědomé si své hodnoty, která sama rozhoduje o tom, kdy, kde a s kým se bude milovat. Zastupující kolegyně se v tu chvíli zvedla ze země, protože muže začala síla změny už tlačit stranou. Naplnilo je to obě radostí, že změny se dějí a z hlaviček poskytovaly vůli to zvládnout. Už před tím neutíkat, ale procítit dar toho zážitku.

Jen ten, kdo prožije absolutní dno sebe samého, obviní se ze selhání, špíny, ztratí vůli žít a znovu se postaví, má možnost všechnu tuto rozkladnou sílu proměnit v sílu poznání, změny a naděje. Protože pochopením měníme naše vyzařování do magnetického prostoru kolem nás a ten, kdo do něj vyzařuje sílu, lásku a naději, je odměňován už jinými zážitky a cesta učení a vzdělávání na poli Života mu může být i hrou, jak říkával Jan Amos.

Další fází, kde jsme se velmi nasmáli, byla fáze vzdoru a vzteku. Což už je ohnivý živel, z kterého jde budovat vůle, odvaha a rozhodnost. Naše kamarádka, už se zdravou barvou a bez astmatu, pobíhala po místnosti a řezala koule, komu se dalo, vraždila celé mužské plémě a my ostatní ženy jsme jí statečně sekundovaly. Vždyť která z nás se někdy necítila ponížena a zrazená mužem. Později se hněv na mužské viníky přesunul na vztek na sebe samé, že jsme toto svým postojem dopustily.

S namoženým svalstvem břišním i hlasivkami jsme se časem postavili všichni do kruhu, spojili se Srdci a vytvořili postoje Králů a Královen. Podpořili jsme naše zastupující kolegy a hlavně pozorující a pracující kamarádku.

Stála už v rozestavení sama za sebe a všechny vzpomínky na danou událost prosvěcovala světlem svého Srdce v postoji nádherné, hluboké a silné ženy, která o sobě rozhoduje sama. S přijetím tohoto daru Srdce jí narůstala sebehodnota a sebeláska, pouštěla obranný postoj ke všem a všemu a uvědomovala si, že světlo se znásilnit nedá a ona je světlem Života, chráněná náručí a silou svého Srdce. A později nám sdělila, že od té doby nemá astmatické záchvaty.

Všichni jsme si po této terapii uvědomili, kolik obrany v sobě máme. Kolik vytvořených štítů nás má domněle chránit před bolestí. A je úplně jedno, jestli se to projevuje jako rezervovanost, namyšlenost, arogance, uzavřenost nebo naopak sebedrskáčství, řiťolezectví či dokazování hodnoty. Pýchou bychom mohli nazvat ten stav, kdy jsme nespokojení s tím, co je v nás a okolo nás, kdy neustále toužíme a tím tlačíme jiné do našich představ, místo abychom stavy přijali a poté v sobě budovali harmonii a pochopení. Nevážíme si toho, co máme, stále je nám málo a chceme něco jiného, než máme. A tento nátlak a násilí je znásilňování naší mysli mysli druhých. Nebo ještě hůř znásilňujeme permanentně sami sebe, naši přirozenost

do rolí, o kterých si myslí osobnost, že jsou správné namísto uvolnění, odevzdání se, přirozenosti a spolupráce se Srdcem.

Přítom, kolik krás života je denně kolem nás. A kolik krásného Života je v nás. Jen si toho pro neustále obtěžující a nevládnuté představy nestihneme všimnout. Nikdo nás neučí zastavit se a procítit krásy probíhající přítomnosti, která nám umožní uvědomění si hodnot a ukáže, kolika věcí, událostí, situací si každý jeden den můžeme vážit. Za co všechno můžeme být vděční.

Stále tlačíme naše partnery, děti, kolegy i kamarády do života podle nás a nestihnáme si uvědomit, že právě to, co nám dávají, ukazují a připomínají, je tím darem nejcennějším. Vedou nás k tomu, abychom poznali, že každé napětí je v nás, že je tedy k rovnováze třeba měnit sebe a ne dary Srdce ukazující směr. Vždyť toužíme-li po pochopení, lásce, sdílení a naději, musíme si je nejdřív v sobě stvořit, aby bylo co sdílet. A tak zkusme přijmout dary lásky, ať jsou v jakékoliv hmotné i nehmotné podobě, budovat v sobě to, co toužíme najít v druhých a všimát si těch drobných každodenních krás života okolo nás. Ty nám mohou přinášet radost a v radosti můžeme najít sílu prožít každý jeden den s úctou, pokorou a nadějí. My můžeme být těmi, kteří rozpustí svou obranu a budou ostatním podporou. A někdy se den stává krásnějším jen milým úsměvem darovaným ze Srdce.

K zamyšlení:

- Všimáš si dostatečně často všeho krásného uvnitř sebe i v životě okolo tebe?
- Za co všechno můžeš být v životě vděčný?
- Znáš své vnitřní obranné bariéry, jejich spouštěcí mechanismus?

Cvičení:

Pomocí královského postoje najdi svoji rovnováhu a potom pomalu přesuň pozornost na sebe. Zkus najít toho „sebe“, toho, kdo vnímá právě probíhající přítomnost, toho, kdo obývá a používá toto fyzické tělo. Uvědom si, že vody tvého Srdce omývají prostor okolo těla, chrání tě a přinášejí pocit stability a bezpečí. Spojený se sebou a vědomý si síly svého Srdce si zkus začít uvědomovat své ochranné štíty. Bloky, které ti brání projevit se přirozeně a podpůrně, bloky vytvořené strachem a nepochopením, bloky nutící tě manipulovat sebou samým i druhými do zón vyhovujících pokřivenému programu v osobnosti. Uvědomuj si, kde a kdy je používáš a jaký máš při tom pocit.

Tam, kde ucítíš strach a ohrožení, postav znovu stabilitu a bezpečí tvého Srdce, již dosaženou moudrost a vědomí, že jsi světlo a tomu se nemůže nic stát. Vezmi za to zodpovědnost, potěš se, že vyčištěním svého strachu a pochopením sebe v tom programu získáš novou sílu a moudrost. A sebe a své blízké pak můžeš podporovat svobodněji vědomý si krás života v sobě i okolo sebe.

Aromaterapie: kadidlo, kmín, pomeranč, gardénie...

Toaletní úsilí

Je ráno. Zase jedno další a má střeva se tak nějak hlásí o slovo.

Čas od času se mi stává, že to prostě nejde. Že sedím, tlačím, prosím, čtu a odvádím pozornost, zase se znovu snažím, občas se u toho ještě stihnu i namalovat, však ráno není času nazbyt, a stejně nic. Tak jsem přestala usilovat, neb věci se dosahují ve stavu neúsilí, zastavila jsem se (zvláště to pojem, když sedím na záchodě), myšleno zastavila jsem divé úvahy v mysli a začala uvažovat rozumně.

„Nechce to ven, držím tedy něco, co se bojím pustit?“

Přemýšlím – občas se to i ženám na záchodě podaří – a ojoj ano... bojím se pustit své životní jistoty.

„Hm...co to vlastně je, ta životní jistota? To, co moje osobnost považuje za známé, to, na co se můžu spolehnout, to, co mi šetří energii, to, co vlastním? Aha. A není toto všechno náhodou pomíjivé? A mít to za jistoty, no nic moc jistého tedy.“

Začínám nabízet svojí osobnosti jiné alternativy. Například, že mojí jedinou jistotou jsem já sama, že je to moje vnitřní síla, tedy síla mého Srdce, na kterou se vždy můžu spolehnout.

„Neee,“ křičí osobnost, „Srdce nám poskytuje občas i bolest a průšvihy a neúspěch a nevím, co ještě. Pomoooc, hlavně žádný změny, neber mi moje jistoty!“

Jsem na ni milá, protože to nejcennější, co mohu já, jako Život poskytnout sobě uzavřené v osobnosti člověka je láska, podpora a naděje. Zkousím si ji získat pro spolupráci.

„Pojď,“ říkám a vedu ji do zahrady svého Srdce, do prostoru všech mých prožitých vzpomínek, které mi poskytují zkušenost, orientaci a pochopení sebe i okolního světa. Dávám jí pocítit sílu této zkušenosti. Ukazuji jí, že když opustíme hlavu a vejdemo do Srdce, jistota je o mnoho větší. Jsme doma a naše doma je krásné, moudré a silné.

A najednou se ocitám v prostoru okolo sebe a dívám se na svého člověka sedícího na záchodě a držím mu palce. Vtipná to situace, ale můj člověk najednou pochopil, že naší jedinou jistotou je procítěný stav myslí, že si vždy v každé nové a neznámé situaci poradíme. Vždyť doteď jsme taky všechno zvládli. A tak zvládneme i cokoli, co přijde dál, protože naše laskavé a moudré Srdce nám naloží jen tolik, kolik zvládneme. A ještě přibalí i sílu a návod, pokud jsme ochotni to rozbalit.

A najednou to šlo... a bylo to. Obrovská úleva na duši i ve střevech. A přišlo mi hodně vtipné, že celé mé meditačně-filozofické úsilí bylo na hovno.

K zamyšlení:

- Na čem ještě lpíš, co se bojíš pustit?
- Jaké ztráty se bojíš nejvíc?
- Co je pro tebe jistota?

Cvičení:

Ve stavu královského postoje a rovnováhy se postav svým domnělým jistotám a závislostem. Představ si, že pouštíš jednotlivé vnější pominutelné jistoty a pozoruj reakci své osobnosti. Na přicházející strach zkus odpovědět postojem, že si vždy poradíš, vždy je nějaká možnost, protože doteď jsi taky všechno zvládl. Vnímej, že jedinou jistotou jsi pro sebe ty sám, tvoje vnitřní síla a moudrost.

Aromaterapie: meduňka, grapefruit, cedr, šafrán...