

## **ŠEST NEGATIVNÍCH PŘESVĚDČENÍ: KONSTRUKTY DUŠEVNÍCH BLOKŮ**

Obvykle se přesvědčuji o tom, že negativní názory lze zredukovat na těchto šest:

- Jsem špatný/á (zlý/á).
- Jsem bezmocný/á.
- Nemám žádnou cenu.
- Nezasloužím si.
- Jsem bezcenný/á.
- Nelze mě milovat.

Všechny pak pramení z jediného přesvědčení, a to: „Jsem oddělený/á.“ Pokud jsme přesvědčeni, že jsem oddělení od Božského zdroje, zvyšuje se pravděpodobnost, že těmto šesti negativním názorům podlehneme. Přitom se pak právě od nich odvíjí spousta dalších. Soustavně se budeme rozhodovat způsobem, který bude posilovat původní narativ či zkušenosti, kvůli nimž se považujeme za oddělené. Následné poruchy lze posléze zvrátit mimo jiné vystopováním negativního příběhu. Pracovala jsem s klientkou, která trpěla závažnou artritidou. Berta se během regrese v duchu vrátila k první zkušenosti s oddělením duše od Božského zdroje. Tehdy se rozhodla, že ji Zdroj vystrnadil z nebe, protože s ní bylo něco špatně. A tak začala do těla vstřebávat problémy a bolesti druhých, aby si lásku „získala“. Absorbovaná energie se přenášela do první čakry, vyvolala jí v těle zánět a připravila půdu pro rozvoj artritidy. Během léčby Bertha přijímala ujištění od Božství: je a vždy byla milována. Božství jí vždy vnímalo jako „dobrou“. To Berthu uklidnilo natolik, že přesvědčení o tom, jak je zlá, dokázala uvolnit a do pěti minut se roztřásla. Energie, jež nebyly její, z ní po uvolnění ve vlnách postupně odcházely. Když mi druhý den volala, oznámila mi, že artritida zmizela.

**Citové bloky** – léčba často vyžaduje vypátrat, co nás emocionálně zranilo v minulosti. Pocity jako takové jsou v pořádku. Jsou to nositelé zpráv od těla a sdělují nám, jak reagujeme na vnitřní myšlenky a vnější prostředí. Ve čtrnácté kapitole si ukážeme, že pocity mohou komunikovat i za ducha. Jestliže je respektujeme, přijímáme, interpretujeme a vyjadřujeme s lehkostí a ohleduplně vůči sobě i druhým, mohou propojit ducha s fyzickým vesmírem. Problémem se stávají v těchto případech:

- Pocit se nepodaří úplně rozpoznat nebo vyjádřit.
- Mylně pojmenujeme problém, zabráníme rozvoji správného pocitu pro danou situaci a poté vyjádříme nesprávný pocit.

Bezpočet studií dokazuje, že potlačování emocí vede k nejrůznějším nežádoucím stavům, jako je únava, problémy s tělesnou hmotností, zácpa, migrény, bolesti zad, nachlazení a podobně. Vysoké procento návštěv u lékaře v současnosti tvoří psychogenní či emocemi způsobená onemocnění, a tedy onemocnění z neřešených emocionálních otřesů. Mona Lisa Schulz, spisovatelka a odbornice na intuici, například vyzdvihuje studie, které dokazují souvislost mezi bolestí zad a emocionálními bitvami v práci. Konkrétní emocionální stav lze také vztáhnout

k onemocnění typu Gravesovy choroby, roztroušené sklerózy, Parkinsonovy choroby a střevních poruch. Další lékař John Sarno určil, že bolest zad se často vztahuje k neodhalené zlosti. Jeho pacienti se výrazně zlepšili, jakmile se s potlačeným hněvem vypořádali.

Proč bychom potlačovali pocity do té míry, že z toho onemocníme?

Některé rodiny uznávají jen určité pocity. Ta moje neuznávala hněv, přestože rodiče spolu bez ustání válčili. Se sestrami jsme z útočiště mého pokoje týden co týden sledovaly jejich „páteční bojové večery“ a snažily se předstírat, že je všechno v pořádku. Nesměly jsme o jejich bitkách ani mluvit, ani se zlobit. A tak jsme vyrostly v tom, že hněv je špatný. U mě se později projevila srdeční arytmie, která naštěstí ustoupila, když jsem se naučila, jak se zlosti zhostit a jak ji vyjádřit.

Moje srdeční onemocnění vyvěralo z emocionálního vězení, jež vzniklo z pocitu (hněvu) v kombinaci s přesvědčením (hněv je špatný). Někdy není na místě se naštvat – nemusíme třeba křičet na svého učitele nebo nadávat dítěti. Hněv má však i potenciál dodat sílu. Do potíží se dostaneme jedině tehdy, pokud si pocit a názor svážeme trvale a žijeme tak, jako by se minulost stále opakovala.

Dalším častým problémem je mylné pojmenování problému nebo pocitu až do té míry, že se záležitost pokusíme vyřešit nevhodným vyjádřením.

Mnozí z nás vyrůstali s rodiči nebo v institucích, které nedokázaly pomoci s rozpoznáním, natož s přesným pojmenováním našich pocitů. Pracovala jsem například s klientem jménem Abdul z Maroka. V jeho rodině se tradovalo, že kluci nesmí být smutní. Kdykoli se rozesmutněl, rodiče ho pobízeli, aby byl statečný a silný a aby na problém zaútočil. Když se Abdul dozvěděl, že jeho přítel zemřel při teroristickém útoku, rozplakal se. Otec mu řekl, že jeho slzy jsou plýtváním vodou a že se opravdu zlobí. Aby „zajistil spravedlnost“, přidal se Abdul k náboženské teroristické skupině a oplatil útok skupině, jež mu kamaráda zabila. Když za mnou přišel, žil v Americe už nějakých dvacet let, stal se z něj úspěšný podnikatel a svoje násilné dny měl za sebou. Trpěl na vážné migrény, chronické potíže se zažíváním a opakující se noční můry. Jakmile jsme správně pojmenovali a vypustili jeho dlouho zadržovanou lítost i žal, jeho fyzické příznaky ustoupily a opět dokázal se svými nejbližšími sdílet hluboké pocity.

S pocity se pracuje nejnázem, pokud je zredukujete na konstelaci nebo příslušnou rodinu pocitů. Tento postup popisuji ve čtrnácté kapitole „Pochopení emocí“.

**Duchovní bloky** pramení z nesprávného vnímání vesmíru a našeho místa v něm. Podle mého názoru jsou tím nejintenzivnějším a nejzásadnějším blokem, protože tvoří základ všech ostatních problémů. Způsobit je může cokoli, co se přihodí nám, kvůli nám nebo v našem okolí. Slovo „duchovní“ vnímám přesně tak – *naplněné duchem*. Nejodvážnější a nejcennější touha, kterou můžeme jako lidské bytosti mít, je být naplněn duchem, pravou podstatou, sebou samými. A jelikož je ve skutečnosti toto Já aspektem Božského zdroje, domnívám se, že život je o tom, abychom se naučili přijímat skutečnost, že pocházíme z Božského zdroje (Všeho, Velkého ducha) a že si zasloužíme plně vyjadřovat svou pravdu. Žít smysluplně znamená vyjadřovat své duchovní

Já.

Naše duchovní Já neboli esence se neustále snaží přivést tělo, mysl a duši k tomuto uvědomění. Jistí lidé, jako například již zesnulý lakotský šaman Bláznivý havran, tomuto úkolu rozuměli. Bláznivý havran byl známý tím, že dokázal kohokoli vyléčit z čehokoli a zastával názor, že má tuto schopnost díky tomu, že umí být „dutou kostí“ nebo prázdnou nádobou, kterou mohl naplnit Wakan Tanka, Velký duch. Jedna z mých učitelek léčitelství Echo Bodine, autorka mnoha knih o léčení, vždycky tvrdila, že nikoho z ničeho neléčila; ale pouze pomohla ustoupit z cesty. Tito lidé demonstrují sílu ducha – naši vlastní a vyšší síly – a naznačují, že jakékoli fyzické, mentální nebo emocionální problémy může způsobit něco, co našemu vlastnímu vyššímu duchu brání, aby vstoupil nebo byl zcela přítomen.

Duchovní bloky nebo zmatky ohledně naší pravé dobré podstaty se často nacházejí v duši. Nezapomeňte, že naše duše přenáší všechno, co zažijeme, z jednoho života do druhého, z čakry do čakry, z buňky do buňky. Duše registruje všechny zážitky, například když se nám posmívali, chválili nás, odsuzovali, podporovali, odmítali nebo o nás pečovali, když nás milovali, nenáviděli nebo zabili. Zaznamenává vše, co jsme se naučili v „nedělní škole náboženství“, a ovlivňuje ji naše nesprávné i správné postoje z pohledu vyšších duchovních energetických bodů. Duše sama to vše – postoj k životu, smrti, ostatním lidem, k nám samým a ke všemu kolem – otiskuje do naší dočasné existence. Nevýhodou takového uspořádání je fakt, že i když jsme do života vstupovali, aniž bychom měli mnoho duchovních problémů, do období dospělosti jsme si jich pravděpodobně nastrádali docela dost. Výhodou je skutečnost, že cokoli vyléčíme na úrovni duše, vyléčí se na všech ostatních úrovních.

Duchovní otázky můžeme řešit prostřednictvím kterékoli čakry nebo energetického bodu. Zde je význam holismu snad nejvíce patrný. Jedním z efektivních způsobů, jak nalézt duchovní otázku ukrytou pod nějakým problémem, je opět využití vývojového systému čaker. První krok spočívá v izolaci čakry, která je negativním nebo traumatickým zážitkem ovlivněna. Svým klientů nejdříve pomohu odkrýt a pochopit fyzické, mentální a emocionální následky zážitku a pak jejich pozornost obrátím k obrazu v duchovní rovině. Vždycky je vedu k tomu, aby se zaměřili na hlubší, duchovní otázku. Pokud bychom problém neřešili na úrovni duše, mohla by se negativní představa přenést na jinou úroveň a ovlivnit náš vztah, kariéru, životní styl nebo samozřejmě i danou část těla.

Zkoumání duchovní otázky často lidi děsí, protože se musejí zabývat postoji k dobru a zlu, bohu a ďáblu nebo životu a smrti. Mnozí se domnívají, že tato práce spadá do oblasti duchovních institucí. Podle mého názoru se však duchovními otázkami nemusí zabývat striktně církev, i když náhled na tyto záležitosti může být naší náboženskou vírou negativně nebo pozitivně ovlivněn.

Duchovnost se od náboženství liší tím, že souvisí s naší podstatou – s naším základním Já a jeho potřebami. Náboženství poskytuje strukturu, jejímž prostřednictvím lze přistupovat k životu a která je snad v souladu s našimi základními potřebami. Mnozí jsme byli vychováni

v náboženské atmosféře, jež naši podstatu a její projev podporovala; stejně tak jsme ale mohli být vystaveni dogmatické struktuře, jež naši podstatu potlačovala, podle svého formovala nebo ji dusila. Ať už to bylo jakkoli, jediné, co naši duši brání v tom, aby se naším prostřednictvím projevila, je duchovní problém. Koneckonců jde o to, abychom přijali svou duši, naše neviditelné Já a vesmír, který si přeje duši šťastnou a spokojenou. Duchovní bloky jsou místa, kde k přijetí této milosti nedochází. Při práci na duchovních blocích klientů jsem se naučila být odvážná. Využívám často šamanské nástroje a techniky, které jsem si osvojila v Peru, Japonsku, Kostarice, Walesu, Maroku a v několika dalších kulturách, jež uznávají existenci duše. Ať už se jedná o techniku, s jejíž pomocí se klient dostane do svého podvědomí, promluví si se svým neviditelným duchovním průvodcem či andělem nebo si představí svou vlastní duši a promluví si s ní, musím zjistit, čemu klient nevěří, přestože to vidí, slyší nebo cítí. Osobně si myslím, že lidé ve své neviditelné duchovní Já v nitru věří.

Práce na duchovních otázkách obvykle zahrnuje odkrývání zásadního nepochopení duše a posléze porozumění následkům těchto nepochopení. Jeden z mých klientů si například doslova užíval mimomanželské aférky, ovšem současně byl značně závislý na kokainu. Navzdory vysoké inteligenci nenaplnil svůj finanční potenciál. Zjistili jsme, že se jeho duše při narození rozpadla či rozdělila na dvě části. Svých rodičů se hrozil – matka byla závislá na sexu a otec pracoval pro mafii jako nájemný vrah. Ta část duše, jíž tato rodinná konstelace vyhovovala, se inkarnovala, zatímco ta duchovněji zůstala v Nizozemsku. S mou dopomocí klient svou duši scelil a celou ji pojal do těla. Díky tomu získal odvalu a sílu nastoupit na odvykací léčbu. Také skoncoval se zálety, nastoupil na vysokou školu a začal si vychutnávat zodpovědný život. Díky nezbytným praktickým krokům může žít ve skutečném životě jako duchovní bytost.

Duchovní bloky často způsobují duševní nebo emocionální vězení. Jakmile si však připomeneme, že jsme jedním s Božstvím, vždy se vyléčíme – i když fyzické tělo nadále vykazuje příznaky, víme, že jsme celiství.