

# Pryč s negativními emocemi!

Každé naše potěšení nebo naopak nespokojenost se světem se projevuje v emocích. Proto je vhodné začít těmi způsoby, které se dají použít pro očistu našeho jemného těla emocí od negativ. Právě **do tohoto těla se ukládají všechna naše rozčilení, odsuzování, vzpomínky na návaly žárlivosti nebo hněvu i o všech ostatních radostných (i nepříjemných) emocích**. Pokud byly emoce dobré, tato paměť dělá náš život příjemnější a v souladu s tím s nimi nebudeme bojovat.

Něco jiného jsou negativní emoce. Téměř každý člověk od dětství zažíval množství takových prožitků. Možná vás přemáhají i dnes. Odkud se berou – o tom jsme mluvili už nejednou. Náš rozum staví modely ideálního světa a skutečný svět se od nich vždycky liší. Když si povšimneme tohoto rozdílu, můžeme ho opomenout a nevnímat si ho. Můžeme se pokusit předělat svět podle svého rozumu (podaří-li se to). A můžeme nedělat nic a jednoduše pociťovat hromadu negativních prožitků – proč je všechno tak nesprávné a špatné?

## Emoce se ukládají ve formě myšlenkových uskupení

Každý náš prožitek je doprovázen určitým souborem myšlenek. Výsledkem je, že každá silná emoce

vytvoří odpovídající *myšlenkové uskupení* (jakýsi žmolek energie a informace, které ve tvaru skvrny špinavě šedé nebo skořicově hnědé barvy (v případě negativní emoce) zůstává v našem emočním těle. (Dá se to říci i tak, že všechny prožitky se zapisují do buněčné paměti našeho organismu.) Čím silnější křivda nebo odsouzení, tím větší a hustší odpovídající myšlenkové uskupení.

Takto všechny naše prožitky bohužel nikam nezmi-  
zí. Zapamatovávají se v emočním těle a jsou iniciáto-  
ry vzplanutí naléhavých prožitků naší nekontrolované  
mysli – *chaosu v hlavě*. Proto vám stačí, abyste uvi-  
děli na ulici (nebo na kterémkoli jiném místě) člově-  
ka, třeba jen trochu podobného tomu, který vás urazil,  
a hned paměť úslužně podstrkuje odpovídající myš-  
lenkové uskupení. Mechanismus zpracování vašich  
životních sil se spustí v obvyklém cyklu. Vzpomínáte  
na způsobené křivdy, znovu je prožíváte, a tím posilu-  
jete už existující myšlenkové uskupení zlosti na toho  
člověka. Skvrna houstne a roste. Není těžké si domys-  
let, že se současně plní také váš akumulátor prožitků.

## **Všechny křivdy nosím s sebou**

Ve věku kolem čtyřicet let můžete na sobě nosit mno-  
ho velkých negativních myšlenkových uskupení, z nichž  
každé je spojeno s určitým člověkem – otcem, matkou,  
dětmi, mužem (nebo ženou), vedoucím a dalšími jinými  
lidmi, se kterými jste se v životě střetli a podle vztahu  
k nim ve vás vznikaly negativní prožitky.

Časem se ostrost prožitků stírá, urážky a odsudky  
se jakoby rozplývají. V každém případě se nám zdá,

jako by nám tyto události a s nimi spojené prožitky vypadly z paměti. Ale ve skutečnosti tomu tak bohužel není. Negativní prožitek z dětství může vypadnout z naší paměti, ale z emočního těla bez speciálních procedur naneštěstí nemůže.

Přesněji, negativní myšlenkové uskupení se také tichounce rozpouští, ale velice zvolna. Zejména pokud se vytvářelo během mnoha let, kdy jsme se uráželi nebo někoho odsuzovali. Za mnoho let takové myšlenkové uskupení narostlo a zhoustlo. **Prostým zapomenutím na toho, kdo vás urazil, se neodstraní.** Neodstraní se ani tím, že jste vědomě odpustili všem, kdo vám ukřivdili. Jednorázovým odpuštěním se uzavře odpovídající ventil akumulátoru prožitků, ale jeho hladina se téměř nezmění.

Jelikož se urážka nebo odsudek fixují ve vašem jemném těle, musí vás váš duševní vychovatel v souladu s třetím způsobem ničení idealizací vmanévrovat do stejné pozice, v jaké byl člověk, kterého jste kdysi odsuzovali.

Už jsme zde uváděli příklad s výchovnými procesy v rodině. Dítě v dětství a dospívání odsuzuje rodiče za jejich neharmonické vzájemné vztahy. Současně se v jeho emočním těle tvoří velké myšlenkové uskupení odsuzování rodičů. Když dítě doroste, může vědomě rodičům odpustit a změnit k nim svůj vztah (zvláště pokud se rozešli nebo jeden z nich zemřel). Ale myšlenkové uskupení urážky či odsouzení „nesprávného“ jednání rodičů tím nezmizelo. Ono se prostě posouvá dál od chaosu v hlavě, ale nosíte je s sebou jako dřív. A váš vychovatel o tom ví. A když o tom ví, musí na vás použít výchovné způsoby – vytvořit pro vás tu-též situaci, která vás tak rozčillovala u vašich rodičů.

## Stíráme negativní myšlenková uskupení

Abychom se tedy vyhnuli podobným výchovným procesům, **je třeba nějak setřít toto myšlenkové uskupení v našem emočním těle.** A kdo to může udělat nejlíp? Jistě, vy sami, protože hlava a všechny ostatní problémové části jsou vaše. Jenom pro takovou čistku potřebujete nějaký speciální nástroj. Obyčejný kartáč nebo škrabka se tu stěží hodí, potřebujete něco, co dokáže pracovat s jemnou látkou vašeho emočního těla.

Takových nástrojů existuje mnoho – v principu každá psychologická práce je takovou čistkou. Ale psychologové obvykle pracují s jednou emocí, která je nejsilnější a nejmíc vám otravuje život. S tou, která vás donutila požádat o pomoc (pocit příkoří při odchodu milované ženy nebo manžela). Ale duševní výchova může být prováděna **za kterékoli z nahromaděných negativních myšlenkových uskupení.** Včetně těch, na než jste už dávno zapomněli.

## Čistíme emoční tělo totálně

Proto vám navrhuje vyčistit emoční tělo totálně. To znamená očistovat ho od jakýchkoli negativních myšlenkových uskupení, která někdy vznikla ze vzájemných vztahů s nějakými lidmi. A protože jste se v životě setkávali s množstvím lidí, tak i čistit emoční tělo musíte ve vztahu ke všem těmto lidem.

Máte-li už svůj věk a v životě jste se nechovali příliš delikátně, můžete s sebou nosit stovky negativních

myšlenkových uskupení – podle počtu lidí, s nimiž jste měli vztahy, které někdy přinášely negativní prožitky. Představujete si, jak vypadá vaše emoční tělo? Je to kompaktní špinavě šedé klubko negativních prožitků. Abyste ho očistili, budete se muset pořádně zapotit.



## **Vzpomeňte si na všechny své známé**

K tomu doporučujeme udělat seznam všech lidí, se kterými jste přišli do styku v útlém dětství, ve škole, na univerzitě, v práci, v rodinném kruhu atd. Do seznamu запиšte všechny, na něž si dokážete vzpomenout.

První v seznamu musí být ovšem lidé, u kterých jste ve vzájemných vztazích pociťovali nejostřejší negativní emoce. A potom všichni ostatní. Ale čištění emočního těla musí proběhnout podle vztahu k těmto lidem ke každému samostatně. Není to jednoduchá práce a vyžaduje, abyste se tak měsíc nebo dva věnovali jen jí.

## **Rychlá očista se udělat nedá**

Pokusíte-li se odpustit všem vašim bývalým nepřátelům vcelku, a dokonce se „přeplníte“ blažeností a láskou k nim, stěží se vymaníte z působnosti výchovných procesů. Láska k bývalým nepřátelům pouze znamená, že jste zavřeli ventily, kterými přitékaly vaše negativní emoce do vašeho akumulátoru prožitků. To znamená, že vaše nádoba se přestala dál plnit. Ale vůbec to neznámá, že hladina v ní se rázem sníží. Časem ano, ale hned ne.

Proto může vzniknout situace, že už všechny milujete, ale změny k lepšímu se nedostavují, dokonce úplně naopak. Velmi neradostná situace, že? Co se dá udělat, když se v ní ocitnete?

Vzpomínáte-li si na strukturu trubek, jež vedou ven z akumulátoru prožitků, je tam i trubka s názvem

*vědomé kladné činy*. Je zřejmé, že pro rychlou očistu vaší nádoby je třeba využít její schopnosti vypouštět obsah nádoby ven. To znamená **vědomě dělat dobré skutky s cílem očistit svoji nádobu**. Obyčejné milosrdenství a dobročinnost se hodí, ale není to rychlá cesta. Aby začala tato trubka aktivněji propouštět vaše hříchy, je třeba dělat speciální cvičení.

Jedno z takových cvičení, které doporučujeme použít pro samostatnou očistu akumulátoru prožitků, nazýváme *Meditace na odpuštění*.

Je to dost známé cvičení, používané v různých psychologických a duchovních školách ve více variantách. Toto cvičení vám současně **bude pomáhat zastavit váš chaos v hlavě**. Je založeno na známém **principu vytěsnění** nekontrolovaných myšlenek jinými myšlenkami, kladnými.

Cvičení lze provádět v libovolnou dobu, kdy nejste ponořeni do práce nebo kontrolovaného přemýšlení. Když například jdete po ulici, jedete autobusem, sedíte na poradě, na někoho čekáte atd. Takže vždy, když vaše vůle zeslábne, žádná vědomá zátěž hlavy zrovna není a chaos v hlavě se snaží rozběhnout na plný výkon.

## **Cvičení**

### ***Meditace odpuštění***

*Vyberte si člověka, ve vztahu k němuž budete stírat myšlenkové uskupení své zloby (nebo jiné negativní emoce) na něj. Může to být například váš muž.*

*Začněte v duchu opakovaně a neustále opakovat frázi: „S láskou a vděčností odpouštím svému muži a přijímám ho takového, jakého ho stvořil Bůh (nebo:*

*...takového, jaký je). Prosím mého muže o odpuštění mých myšlenek a emocí, které se ho týkaly.“*

*Tuto frázi je třeba opakovat tak dlouho, dokud se vám neobjeví v hrudi pocit tepla, vycházející z oblasti srdce. Ten pocit je znamení, že jste úplně setřel myšlenkové uskupení zloby na tohoto člověka.*

*Je pravda, že u některých citlivějších lidí se tento pocit objeví už po pěti minutách, nemusíte se proto na tento ukazatel vázat. U jiných lidí se možná tento pocit tepla neobjeví nikdy, ale to také není nic hrozného. Hlavní podmínkou úspěšné práce je celková doba meditace.*

*Celková doba meditace o jednom člověku, se kterým jste měli v průběhu mnoha let velmi napjaté vztahy, může být tři až pět hodin, poskládaných z epizodických meditací v jakémkoli volném čase. Pokud bylo konfliktů méně, obecná doba meditace může být třicet až padesát minut.*

*Po očištění od myšlenkového uskupení své zloby na muže začněte v duchu opakovat následující frázi: „S láskou a vděčností mi můj muž odpouští.“ Tím setřete na svém emočním těle to negativní myšlenkové uskupení, jež na vás „navěsil“ váš muž v době vašich konfliktů (určitě jste ho někdy pořádně rozčilovala a pociťoval na vás podle vztahu k vám zlost, hněv nebo se urazil).*

*Tato fráze se opakuje tak dlouho, dokud opět nepocítíte v hrudi teplo nebo dokud uvidíte jeho obraz, když zavřete oči. Byla li procedura setření jeho negativního myšlenkového uskupení úspěšná, může se na obrazovce myšlenek k vám muž obrátit obličejem, usmát se, či dokonce vám zamávat. To vypovídá o tom, že vaše emoční tělo bylo očištěno od jeho navěšených urážek a jiných negativních emocí.*



*Navenek, budete-li se s ním dál stýkat, se od něho oddálíte jakoby a přestanete ostře reagovat na jeho slova a činy.*

## **Meditujte o všech lidech, které znáte**

Ukázali jsme si meditaci odpuštění jen ve vztahu k muži. Jak jistě chápete, to je jen první krok k očistě vašeho emočního těla. Dál je třeba provést tutéž meditaci ve vztahu k otci, matce, bratrům nebo sestřím, bývalým mužům či ženám (je jedno, kolik jich bylo), pokud jste s nimi měli někdy napjaté nebo konfliktní vztahy. Dále meditujte o všech příbuzných, kteří se vám někdy vmísili do života a způsobili vám nepříjemnost (o každém zvlášť). Také o známých v práci nebo zájmové činnosti, o nespravedlivých vedoucích či nevděčných podřízených. O vašich láskách, se kterými jste se rozešli. O sobě samých, pokud jste měli nějaké výhrady k sobě. Fráze pro meditaci je zde téměř stejná: „S láskou a vděčností odpouštím sám sobě a přijímám se takový, jaký jsem. Prosím sám sebe o odpuštění myšlenek a emocí, které se týkaly mne. S láskou a vděčností si odpouštím.“

Pro lidi je typické odsuzovat se nebo urážet (proč jsem takový neúspěšný, ošklivý, ostýchavý, hloupý) nebo se hroužit do pocitu viny. Ale odsuzování sebe je stejný hřích jako odsuzování jiných lidí. Proto je nevyhnutelně nutné odpustit sobě, milovanému.

Pak je žádoucí medítovat také o životě. Nejspíš jste se na život také někdy zlobili – například proto, že vám vzal milovaného nebo příbuzného, proč vám vychází všechno tak špatně atd. Fráze pro meditaci

o životě bude mít následující podobu: „S láskou a vděčností odpouštím životu a přijímám ho takový, jaký je. Prosím život o odpuštění všech mých myšlenek a emocí, které se ho týkaly. S láskou a vděčností mi život odpouští.“

Obecný čas meditace odpuštění závisí na tom, kolikrát jste se na něj zlobili během prožitých let. Meditace o lidech, s nimiž jste měli nejkonfliktnější vztahy, zabere celkově několik hodin. O starých známých nebo příbuzných, na které si sotva vzpomínáte, může souhrnný čas meditace činit deset až třicet minut na každého.

Odhadněte si časovou ztrátu na provedení tohoto cvičení. Na úplnou očistu od všech urážek a zloby potřebuje například člověk ve věku kolem čtyřiceti let nejméně měsíc práce v každé volné chvíli. Obecná doba meditace musí zabírat nejméně třicet hodin.

Při přečtení těchto řádek může vzniknout otázka: proč je třeba tak dlouho opakovat meditaci odpuštění? Vždyť si už nepamatujete urážky jedněch lidí, druhým jste odpustili, a dokonce pocítujete účast s problémy třetích. Máte čisté svědomí, tak za co vás vychovávat?

## **Hříchy jsou jako špinavá skvrna na papíře**

Odpověď na tuto otázku nejlépe vyplyne z jednoduchého srovnání. Představte si, že vaše negativní myšlenkové uskupení je jako špinavá skvrna na listu papíru. Čím větší a masivnější je myšlenkové uskupení, tím větší je rozměr skvrny na papíře.

Papír je třeba očistit, ale vy na to máte jen malou gumu na gumování. Každý pohyb gumy očistí maličké místečko zašpiněného povrchu. Abyste očistili celý list, musíte udělat množství čisticích pohybů. A čím větší skvrna, tím větší množství pohybů musíte udělat.

Právě proto navrhujeme mnohokrát opakovat v duchu meditaci odpuštění. Každé opakování čistí jen malinkou část vašeho myšlenkového uskupení, proto je nutné pro úplnou očistu opakovat meditaci mnohokrát. Ale vědomí mylnosti vašich někdejších přesvědčení a odpuštění vašich nepřátel – to je velký a silný tah, který umožňuje setřít nejvíc vyčnívající část vašeho negativního myšlenkového uskupení. Sice velkou, ale přece jen pouhou část.

Proto zároveň s odpuštěním a přijetím všech projevů tohoto světa nenechávejte na pokoji vaše předešlé urážky a duševní nepohodlí. Věnujte se každému zvlášť a váš správce na vás nebude mít důvod používat výchovné způsoby.

A my zatím přejdeme ke shrnutí.

## **Shrnutí**

Všechny negativní prožitky, které v životě nasbíráme, se ukládají v našem emočním těle ve formě myšlenkových uskupení (žmolků myšlenek a emocí) tmavé barvy.

Negativní myšlenková uskupení nemizí hned po změně našeho vztahu ke světu a odpuštění vašim někdejším nepřátelům.