

Lise Bourbeau

Rakovina

a její poselství

*Příležitost ke změně
a sebelásce*

*Sobec je člověk, jenž vyžaduje,
aby druzí upřednostnili
jeho potřeby před svými.
Sebeláska znamená, že člověk
více hledí na své vlastní potřeby
než na potřeby ostatních.*

*V životě se nám vždy přihodí to,
co potřebujeme, a nikoliv to,
co si přejeme.*



Lise Bourbeau: RAKOVINA
Kniha, která dává naději

Přeloženo z francouzského originálu:

Lise Brourbeau

Le cancer. Un livre qui donne de l'espoir

Czech edition

by Alexander Giertli - Eugenika

P. O. Box 187, 850 00 Bratislava

Tel./fax: +421 263 810 659

E-mail: eugenika@eugenika.sk

Internet: www.eugenika.sk(www.eugenika.cz)

Přeložila O Marie Bervicová (REDIGO)

Odpovědná redaktorka: Lydie Nevřelová

E-mail: biodaniela@seznam.cz

Internet: www.shanti-academy.cz

Grafická úprava: Miroslav Nemeč

Návrh obálky: Miroslav Nemeč

Tisk: ARIMES

ISBN 978-80-8100-380-6

Lise Bourbeau

Rakovina

a její poselství





Obsah

Poděkování	9
Předmluva	10

Kapitola první

Zajímavé statistiky	15
----------------------------------	----

Kapitola druhá

Vědecký a metafyzický výklad rakoviny	23
Přínos nemoci.....	27
Změna DNA.....	30
Co se skrývá za vědeckým hlediskem.....	33
Význam inteligence.....	38
Rozdíl mezi inteligentním člověkem a intelektuálem.....	39

Kapitola třetí

Vliv bolesti z odmítnutí	43
Nedůvěra a rozlišovací schopnosti.....	45
Ego a přesvědčení.....	46
Probuzená bolest odmítnutí.....	49
Aktivovaná maska utíkajícího.....	51
Souvislost mezi bolestí odmítnutí a bolestí nespravedlnosti.....	56
Zodpovědnost za druhé.....	62

Kapitola čtvrtá

Proč?	65
City a emoce.....	66
Proč právě já?.....	70
Proč právě teď?.....	71
Strach a jeho účinky.....	77
Proč právě tato část těla?.....	80
Emocionální příčiny (blokováná přání).....	82
Mentální příčiny (strach a přesvědčení).....	83
Potřeba a duchovní poselství.....	84

Kapitola pátá

Skutečné případy	87
Julie a rakovina štítné žlázy.....	88
Nicole a rakovina endometria.....	90
Jean a rakovina prostaty.....	92
Anna a rakovina tlustého střeva.....	94
Richard a leukémie.....	98
Denise a rakovina pravého prsu.....	101
Jeanne a rakovina levého prsu.....	104
Rozdíl mezi rakovinou levého a pravého prsu.....	110
Shrnutí uvedených případů.....	111

Kapitola šestá

Jediné řešení: Odpuštění	115
Zodpovědnost a přijetí.....	118
Výčitky a emoce.....	119
Strach o sebe a očekávání.....	121
Trojúhelník, zrcadlo a smíření.....	123
Odpuštění sobě samému.....	124
Vztah s rodičem.....	128
Sdílení životních zkušeností.....	130
Shrnutí sedmi etap.....	132
Problém přijmout sebe sama.....	133
Může se uzdravit opravdu každý?.....	134
Přetnutí řetězu.....	138
Denisino svědectví.....	140

Kapitola sedmá

Důležitost rozhodnutí	145
Právo na svůj vlastní život.....	147
Důležitost přijetí.....	150
Zázraky.....	152
Nesprávný způsob, jak nasloucháš potřebám.....	155
Právo na smrt.....	156
Nečekej se životem na lepší časy.....	157

Kapitola osmá

Jak si poradit s rakovinou svých blízkých	159
Strach, nebo úleva?.....	163
Strach ze smrti.....	164
Pomoc člověku s rakovinou.....	165
Poznej se pomocí svých reakcí.....	168

Kapitola devátá

Objev sílu lásky	175
Skutečná láska.....	178
Respekt k sobě samému.....	178
Lidský přístup.....	180
Trojúhelník školy ÉcouteTon Corps.....	182
Život v souladu s vlastními potřebami.....	184
Prosby na druhé a přijímání jejich pomoci.....	186
Jednání místo očekávání.....	189
Vědomí vlastní zodpovědnosti.....	192
Zjišťování a přijímání navzdory egu.....	195
Hýčkej své fyzické tělo.....	197
Dbej na svou stravu.....	197
Nauč se jídlo více vychutnat.....	199
Začni den cvičením.....	199
Dýchej denně čerstvý vzduch.....	199
Chod'.....	201
Nos barevné oblečení.....	202
Nastav slunci svou tvář.....	203
Dopřej si malé radosti.....	205
Pij hodně vody.....	205
Hýčkej svou duši.....	206
Dávej pozor na své myšlenky.....	206
Užij si klidný spánek.....	208
Poděkuj.....	210
Vnímej hodnotu nedostatku.....	210
Vnímej jen krásu.....	211
Neber život tak vážně.....	212
Užívej si přítomnosti.....	213

Měj své cíle.....	214
Odvaž se více mluvit.....	216
Zbav se nálepky.....	217
Síla uzdravení.....	219
Přijmout smrt = přijmout život.....	222
Kolektivní uzdravení.....	225
Léčba bolesti odmítnutí.....	227

Poděkování

Děkuji posluchačům školy *Écoute Ton Corps*, kteří jsou pro mě nevyčerpatelným zdrojem zkušeností a díky nimž se neustále učím, že lidské tělo je nesmírně inteligentní organismus a všechno zvládne.

Děkuji všem lidem, kteří souhlasili s tím, že se o nich v této knize zmíním, abych tak pomohla širší veřejnosti.

Děkuji hlavně Denise. Dovolila mi, abych podrobně popsala, jak odpustila své matce.

Děkuji všem, kdo mě pobízeli, abych knihu napsala - hlavně svému zeti a zároveň řediteli nakladatelství Jeanu-Paulu Gagnonovi, od něhož vzešla prvotní myšlenka.

Děkuji všem lékařům a terapeutům, již jsou nakloněni myšlence, že rakovinu může vyléčit láska. Dodali mi ještě více odvahy k tomu, abych knihu napsala.

Děkuji čtenářům, kteří najdou dostatek odvahy, aby využili zkušenosti z této knihy, a tak v následujících letech vylepšili statistiky o rakovině. Pevně doufám, že k tomu dojde.

Předmluva

V posledních letech se mě čím dál více lidí ptá, jaké jsou příčiny rakoviny. Můj vydavatel mi navrhl, abych napsala na toto téma knihu, a já se rozhodla, že to udělám. Víím, že o rakovině knihy už řada odborníků napsala. Ve svém díle však chci shrnout své třicetileté zkušenosti s filozofií *Poslouchej své tělo* *, již vyučuji po celém světě.

Mnoho nemocných se zúčastnilo kurzů školy *Écoute Ton Corps*, kde podalo zprávu o své chorobě. Postupně jsem tedy dospěla k závěrům, které v této knize zveřejním.

Musím přiznat, že jsem na začátku hodně váhala, jelikož hledání původu nemocí je velmi rozsáhlé a kontroverzní téma. Uvědomuji si, že za dalších deset let bych se toho naučila ještě mnohem více, a než jsem se do psaní této knihy pustila, jsem se určitě nedozvěděla vše. Avšak není možné, abychom obsáhli všechny znalosti, což mě podněcuje k tomu, abych se neustále vzdělávala v tom, co je největším zdrojem mých nových objevů a znalostí.

Někteří mí příbuzní a přátelé rakovinou onemocněli. Několik se uzdravilo, ale jiní nemoci podlehli. Od všech jsem se toho hodně naučila. V knize najdeš několik příkladů osob, jež se s nemocí setkaly. Jejich jména jsem změnila, ale všichni samozřejmě souhlasili s tím, že ti jejich příběh sdělím.

Svým čtenářům tykám, protože se tak k nim chci ještě více přiblížit.

* viz *Tělo - Tvůj nejlepší přítel*: L. Bourbeau, Eugenika 2012

Vše, co se dočteš, je výsledkem mého pozorování. Netrvám na tom, že mám pravdu. Mým cílem není přesvědčit všechny o tom, co jsem zjistila. Chci ti hlavně sdělit, co mě udivilo a pomohlo mi zlepšit kvalitu života nejen mého, ale i řady jiných osob. Mým záměrem je podat svědectví a doufat, že v tobě vyvolá takovou odezvu, která bude odpovídat tvým potřebám.

Na konci knihy není bibliografie, neboť často neuvádím zdroj svých znalostí. Knihy na toto téma čtu už čtyřicet let a zdroje toho, co jsem se dozvěděla, si většinou ani nepoznamenám. Pokud potřebuješ důkazy, znamená to, že jsi o knize příliš přemýšlel a necháváš se ovlivnit svým egem.

Každou knihu o seberozvoji a duchovnu vnímám citem. To znamená, že si uděláš čas a ověříš si, zda to, co jsi právě přečetl, v tobě vyvolává dobré, nebo špatné pocity. Pokud se budeš rozhodovat, jaké poznatky si chceš zapamatovat a jaké ne, zapracuješ tak na svých rozeznávacích schopnostech.

V knize najdeš několik vět v rámečku, u kterých se možná budeš nucen zastavit. Navrhuji, aby sis tyto věty třikrát přečetl, zjistil jsi, jak se cítíš a nechal si je v hlavě rozležet. Pokud chceš opravdu vědět, jestli jsou pro tebe dobré, musíš to několikrát ověřit.

Přesvědčení bys měl přijmout jedině tehdy, jestliže ti přináší pohodu a lepší kvalitu života. Každé přesvědčení, k němuž se chceš hlásit, tedy pro tebe musí být přínosné. Navíc připomínám, že přesvědčení je pouze něčím dočasným. Vždy se totiž může přihodit něco, co tě donutí přesvědčení změnit.

Přesvědčení lze definovat jako něco, co považuješ za správné. Co je správné v jednu chvíli, ale nemusí

být správné po zbytek života. Správné třeba je, aby se pětileté dítě nebavilo na ulici s cizím člověkem. Jakmile však toto dítě dospěje a stále se na ulici nebude bavit s neznámými lidmi, může si způsobit vážné problémy.

Přístup, který v knize doporučuji, se zcela liší od toho, jež by si člověk postižený rakovinou vybral. Je metafyzického, a hlavně duchovního rázu. Chci ti totiž pomoci, abys objevil skrytou tvář rakoviny, a tak našel vnitřní mír.

Kníha je určena nejen osobám, jež onemocněly rakovinou nebo jimž onemocněl jejich blízký, ale i každému, kdo se rakoviny bojí, protože se choroba v jeho rodině opakovaně vyskytla. A zvláště je určena lidem, kteří se před nemocí chtějí chránit. Publikaci jsem napsala hlavně proto, abychom mohli rakovině předcházet. Když si přečteš některé statistiky v první kapitole, pochopíš, proč je načase je změnit.

Dále chci dosáhnout toho, abys už rakovinu nevnímal jako temnou bytost a nepřítele, jehož musíš za každou cenu porazit nebo se před ním kvůli bezmoci vzdát. Chci ti pomoci, aby sis uvědomil, že rakovina může být přítelem, který ti chce předat poselství naděje a díky kterému najdeš vnitřní klid.

Chtěla bych upřesnit, že knihu může číst i ten, kdo žádnou z mých publikací nečetl ani se nezúčastnil seminářů ve škole *Écoute Ton Corps*. Proto zde vysvětlím některé pojmy, které budou pro některé možná jen opakováním.

Růžová barva zmírňuje napětí, příznivě působí na tělo i ducha a regeneruje je. Díky této barvě chceme zmírnit tíhu svých špatných vzpomínek. Podle chro-

moterapie léčí růžová barva ducha i tělo a dokáže zvýšit tělesné vibrace.

Tyrkysová barva se skládá z modré a zelené. Pročišťující schopnosti zelené se v ní snoubí s relaxačními účinky modré. Povzbuzuje imunitní systém a podporuje regeneraci, která napomáhá léčbě. Tato barva navíc dodává hodně naděje a sebedůvěry.

Své knihy píše vždy fialovým písmem. Tato barva vede k tomu, že při četbě zapojuješ spíše své city, a nikoliv myšlenky a znalosti jako u knih s černým písmem.

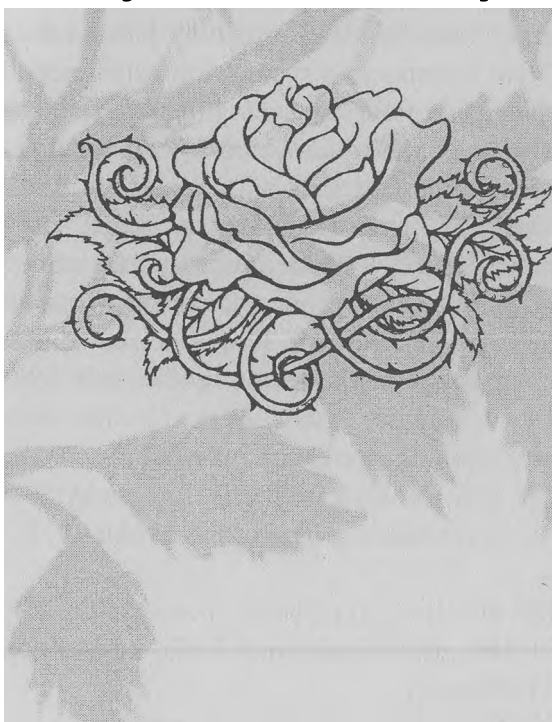
Původ slova rakovina

U původu tohoto slova stojí slavný Hippokrates, otec medicíny, jenž použil slova carcinos a carcinoma, aby popsal dva druhy nádorů. Tato slova označují v řečtině raka, jelikož vývoj nemoci připomínal Hippokratovi druh raka. O čtyři století později přeložil římský lékař Celsus řecký termín do latiny slovem cancer. Galén, další římský lékař, popsal nádor přibližně o sto let později latinským výrazem oncos. Toto slovo dodnes používají onkologové, kteří se léčbou rakoviny zabývají.



Kapitola první

Zajímavé statistiky



Na internetu najdeš řadu statistik, jež se týkají rakoviny a jejího výskytu ve všech zemích světa. V této kapitole bych tě ráda s některými z nich seznámila, a hlavně ti vysvětlila význam této choroby. Mimo jiné se dozvíš, že jeden pacient ze čtyř rakovině podlehne. Když však lékař člověku oznámí, že má rakovinový nádor, neznamena to, že by nad ním rovnou vynesl rozsudek smrti. Proč by se nemocný nemohl rozhodnout, že se zařadí k těm třem, kteří přežijí?

V dnešní době se o této chorobě skutečně mluví čím dál častěji. Dříve se o ní nikdo neodvážil hovořit tak otevřeně. Asi si uvědomuješ, proč se jí tolik lidí bojí. Má kadeřnice mi nedávno říkala, že před dvaceti lety se o rakovině zmínila zhruba jedna zákaznice týdně. Nyní o nemoci ve svém salonu slyší několikrát denně. Někdy nemocí trpí sama klientka, jindy někdo z jejích blízkých. Rakovina je běžným tématem hovorů v jakémkoliv prostředí.

Od doby, kdy jsem založila svou školu, spolupracuji s řadou lékařů. Většina z nich na tuto nemoc pomyslí, jakmile za nimi přijde pacient s novým (hlavně dlouhodobým) problémem. Často se obávají, že pacienta rakovina postihla, ještě předtím, než dostanou výsledky z laboratoře. Nemůžeš jim to vůbec vytýkat, neboť se s chorobou setkávají pravidelně.

Zde je pro informaci několik statistických údajů Kanadské společnosti pro rakovinu z roku 2012:

- 186 400 nových případů rakoviny (kromě toho 81 300 případů rakoviny kůže, kdy se nejedná o melanom)
- 75 700 úmrtí v důsledku této nemoci

- ve více než 50 % jde o rakovinu plic, tlustého střeva, konečníku, prostaty a prsu
- více než čtvrtina (27 %) lidí, kteří rakovině podlehli, trpěla rakovinou plic
- 12 % všech úmrtí je přisuzováno nádorům střeva a konečníku
- 69 % nových případů rakoviny a 62 % úmrtí se týká osob ve věku 50 až 79 let
- mezi 20. a 50. rokem života rakovinou častěji onemocní ženy
- ve věku do 20 let a nad 50 let rakovinou častěji onemocní muži
- roku 2012 bylo z 35 000 000 nemocných Kanaďanů 17 400 000 mužů a 17 600 000 žen

Následují podrobnější statistiky nových případů rakoviny a úmrtí v roce 2012, přičemž jedna se týká mužů a druhá žen. Podotýkám, že šest nej významnějších typů rakoviny jsem již zmínila. Procenta úmrtí, jež nyní uvedu, jsou ještě důležitější než ta, která jsem již předložila.

U mužů se objevilo 97 600 nových případů rakoviny a 39 500 mužů (zhruba 40 %) nemoci podleho.

RAKOVINA	NOVÉ PŘÍPADY	ÚMRTÍ
plic	13 300	10 800
konečníku/střev	13 300	5 000
prostaty	26500	4000
slinivky	2200	2100
žaludku	2100	1350
krve	3 200	3 500

Roku 2012 onemocnělo rakovinou 88 800 žen a 36 200 (přibližně 40 %) jich na tuto chorobu zemřelo.

RAKOVINA	NOVÉ PŘÍPADY	ÚMRTÍ
plic	12 300	9 400
prsu	22 700	5100
konečníku/střev	10 300	4 200
slinivky	2 300	2 100
vaječníků	2 600	1 750
dělohy	5 300	900

V případě mužů se hodně mluví o rakovině prostaty. Z tabulky však zjistíš, že v poměru k počtu nemocných na ni zemřelo nejméně mužů. Roku 2012 se 73 Kanadánů denně dozvědělo, že je postihla rakovina prostaty. Průměrně 11 mužů denně této nemoci podlehl.

U žen je podobná situace s rakovinou prsu. Často se o ní mluví, ale v poměru k počtu postižených na ni zemře nejméně žen. 62 Kanadānek denně se dozvědělo, že trpí rakovinou prsu. Každý den boj s touto formou choroby prohrálo 14 žen.

Pokles úmrtnosti bývá přisuzován prevenci, díky níž lékaři nové případy rychleji objeví. Počet nemocných mužů zůstává stále stejný, zatímco počet nemocných žen pomalu stoupá. Dobrou zprávou je, že úmrtnost klesá a některé typy rakoviny překoná čím dál více lidí.

Seznámila jsem tě pouze s kanadskými statistickými, jelikož údaje jiných -vyspělých zemí se příliš neliší. Pokud tě zajímají statistiky z jiných zemí, určitě je najdeš na internetu.

Většina lidí doufá, že vědci jednoho dne najdou na rakovinu lék. Již 40 let nám pracovníci ve zdravotnictví říkají, že za pár let nám už představí řešení. Bohužel nám však nikdy nic nenabídlí. Těch 40 let počet nemocných stále stoupal, i když šance mnohých pacientů, že se uzdraví, vzrostla. Smutné také je, že u některých osob léčba nevedla k výsledkům, jaké by si přály. Naopak na ně měla negativní dopad: zdravé buňky byly napadeny, a někdo dokonce přišel o určitou část těla.

Když jsem na internetu pátrala po statistikách, dozvěděla jsem se, že vedlejší účinky léků jsou jednou z nejčastějších příčin úmrtí. Uvědomila jsem si, že ročně kupujeme léky za miliardy dolarů a utrácíme za ně čím dál více peněz.

Vzpomněla jsem si, jak jsem minulý rok navštívila manžela v jedné nemocnici. Velmi jsem se divila, že všude na chodbách stály velké stoly plné ručníků,

nemocničních plášťů a dalších věcí, které by měly být uklizeny ve skříních, neboť chodbami prakticky nebylo možné projít. Zeptala jsem se zdravotní sestry, proč jsou chodby tak moc přeplněné. Podle ní stoupl počet léků za posledních 20 let natolik, že zabraly veškeré skříně, do nichž dříve uklízeli předměty z nemocničních pokojů. Dále mi vysvětlila, že dříve na jednu chorobu existoval jeden jediný lék, zatímco dnes jich je na jednu chorobu 20 až 30.

Uvědomuji si, že pokrok v oblasti farmacie umožnil a stále umožňuje úlevu nemocným, a jsem opravdu ráda, že léky pro případ potřeby máme. Na druhou stranu musí každý z nás zapojit rozum a dávat pozor, jaké následky mohou léky mít. Je třeba, abys zjistil vedlejší účinky každého léku, který budeš dlouhodobě užívat. Pokud si to budeš přát, lékaři ti poskytnou o lécích informace. Většina z nich to ovšem nedělá, neboť strach z vedlejších účinků někdy pacientovi může uškodit více než sama nemoc. Všechny informace však najdeš na internetu.

Nemůžeš počítat s tím, že léky všechno spraví. Nejlepší by bylo, kdybys měl přístup k léčbě, jakou si přeješ, řídil ses svou intuicí a zároveň vnímal více než pouze své vlastní tělo. V následujících kapitolách se dozvíš, jak můžeš rakovině předejít a jak může každý nemocný snížit počet těch, kteří rakovině podlehnou, a vyléčit se.

Uvedené statistiky berou v potaz chorobu, již diagnostikuje a léčí klasická medicína. Chtěla bych tě však, milý čtenáři, přivést k tomu, abys nemoc vnímal jako příležitost k růstu a zisku nových vědomostí; jako prostředek, díky němuž si lépe uvědomíš své dobré stránky. Takto můžeš nakonec zlepšit statistiky, i když

ve skutečnosti ukazují pouze stav malé části populace v období, kdy byla studie provedena.

Přes 30 let jsem svědkem toho, jak se tisíce lidí uzdravily samy díky tomu, že pochopily, jak dosud neměly bezpodmínečně rády ani sami sebe, ani druhé*. V minulých letech mě hodně důkazů přesvědčilo o tom, že se za všemi nemocemi (i těmi smrtelnými či nevyléčitelnými) skrývá příčina, která není fyzického rázu. Netvrdím, že se všechny osoby, s nimiž jsem se setkala, vyléčily. Vyspěly ovšem po duševní stránce, i když jejich tělo už nemělo dost sil, aby se uzdravilo.

Než jsem se pustila do práce na knize, položila jsem si následující otázky:

Proč rakovinou onemocní člověk, jenž zdravě jí, nepije, nekouří a každý den cvičí?

Proč si rakovinu přivodí osoba, která se jí bojí, zatímco jiná osoba, jež se rakoviny také děsí (například moje matka), jí ne onemocní?

Proč rakovinou netrpí někteří vášniví kuřáci, když je dokázáno, že tabák je hlavní příčinou rakoviny plic?

Proč člověk, který se potýkal s rakovinou (teta), zemře o 40 let později na srdeční chorobu?

Proč rakoviny přibývá, když věda, jak se zdá, postupuje stále kupředu?

Jaké otázky si kladeš ty? Možná tytéž co já a kromě toho řadu dalších. Pokud ses rozhodl, že si tuto knihu přečteš, určitě se ptáš na věci, na něž zatím neznáš odpověď.

Na všechny tyto dotazy se mi již podařilo odpovědi najít. V této knize ti je představím. Doufám, že ti pomohou stejně jako mně.

* viz *Bezpodmínečná láska*: P. Ferrini, Eugenika 2014



Kapitola druhá

Vědecký a metafyzický výklad rakoviny



Než uvedu do souvislosti vědecké a metafyzické hledisko rakoviny, stručně vysvětlím, jak jsem na ně přišla. Než jsem založila svou školu, uvědomila jsem si, že mezi tělem a způsobem života i myšlení existuje spojitost. Zdravotní problémy, které mě několik let trápily, totiž postupně vymizely. Došlo k tomu tak, že jsem díky stravě změnila svůj život. Podrobnosti uvádím ve své knize *Jak správně jíst*. *

Během patnácti předchozích let jsem objevila sílu pozitivního myšlení. Prostřednictvím vizualizace a programování jsem se zbavila několika potíží, například velké bolesti zad. Pokaždé se nicméně jednalo o dočasnou úlevu, neboť pozitivní myšlenka působí pouze určitou dobu. Zjistila jsem, že se za každou nevolností skrývá ještě něco hlubšího. Takto začala má duchovní cesta.

Metafyzika je nauka, jež spojuje fyzický aspekt s psychologickým. S oblibou jsem ke všemu fyzickému hledala metafyzickou shodu. Na začátku si musíš zvyknout, že fyzický svět je pouhým odrazem toho, co se děje v emocionální a duševní rovině. Hlavně se však musíš smířit s tím, že nemoc i každou nepříjemnou životní situaci lze přirovnat ke špičce ledovce, za kterou se schovává něco ještě důležitějšího.

* vydala Eugenika v r. 2012

Čím vážnější je nemoc či problém, tím je skrytá část ledovce větší.

Schopnost vidět metafyzický aspekt mě rychle přivedla k duchovnímu hledisku, jež se skrývá v jádru každého poselství. Pochopila jsem, že každá choroba poukazuje na nedostatek sebelásky, kvůli kterému se nedokážeme řídit skutečnými potřebami své duše.

Ve skutečnosti jsme všichni duchovními bytostmi, jež si představují jako zářivé koule. Takto vypadá vše živé: minerály, rostliny, zvířata i lidé. Světlo je zakryto hmotnou schránkou, abychom mohli žít na Zemi. Kdybychom přistáli na jiné planetě, neviděli bychom tam žádný život, neboť by patřil pouze jí. Nemůžeš věřit tomu, že život existuje pouze na Zemi.

Naše hmotná schránka se skládá ze tří těl: fyzického, mentálního a emočního. Mentální a emoční tělo zastupují psychologický aspekt našeho života. Vycházej z toho, že fyzické tělo je pouhým odrazem toho, co se odehrává v psychické rovině. Snáze si tak vytvoříš pouto mezi fyzickým a psychologickým aspektem člověka.

Tvé vnitřní světlo tedy představuje duchovní hledisko. Často mu říkám *naš vnitřní bůh*. Tato část tvé bytosti přesně ví, co potřebuješ. Kromě toho zná důvod, proč jsi přišel na tuto planetu, to znamená souhrnný životní plán tvé duše.*

Tvůj vnitřní bůh si přeje, abys byl za všech okolností šťastný. To platí pro každého z nás.

* viz *Plán vaší duše*: R. Schwartz, Eugenika 2010

Budeme-li se řídit svou intuicí (hlas vnitřního boha), všechno v našem životě bude probíhat perfektně.

Jdeš-li po boží cestě, znamená to, že se máš rád a v každou chvíli si počínáš tak, jak chceš.

V průběhu staletí jsme bohužel na svého vnitřního boha zapomněli. Nakonec jsme uvěřili tomu, že nás tvoří tři těla. Ta však začala zabírat příliš mnoho místa. Naše tři těla by měla vždy sloužit vnitřnímu bohu, což se ve skutečnosti neděje. Postupně se změnila v bohy, kteří nás kontrolují. Mentální tělo ti pomáhá myslet, zapamatovat si věci a utřídit si je. Díky emočnímu tělu oplýváš city a přáními. Fyzické tělo ti umožňuje jednat.

Uvedu ti příklad mladého muže, jenž z celého srdce touží po umělecké dráze. Velmi rád maluje. Toto přání vzešlo od jeho vnitřního boha. Mladík nyní musí využít schopností tří těl, aby si splnil sen. Musí si představit, že všechny okolnosti hrají v jeho prospěch a v rozhodnutí mu nikdo nepřekáží. Musí si v duchu přehrát, co si jeho přání vyžádá: studium, jeho délku, vynaložené finanční prostředky...

Během příprav si stále musí uvědomovat, že chce svůj sen proměnit ve skutečnost. Kdyby ho přepadly pochybnosti, měl by si rychle vzpomenout na cíl, který si vytyčil. Poté mu nebude zbývat nic jiného než se pustit znovu do díla. Čas, který mu cesta za snem zabere, není to hlavní. Nejdůležitější je štěstí, jež bude zažívat, když se ke své metě bude postupně blížit. Je

možné, že si najde jinou práci, aby se v době, kdy studuje, uživil. Štěstí však pocítí každou chvíli, kdy pomyslí na to, že se blíží k cíli.

Realita bohužel mnohdy vypadá jinak. Mladíka pravděpodobně jeho blízcí přesvědčí, že jeho představy nejsou příliš reálné, žádnou kariéru v tomto oboru neudělá a nevydělá si na živobytí. Mnohem rozumnější by bylo, kdyby se po vzoru otce věnoval ekonomii.

Nechá-li se svými blízkými přemluvit, znamená to, že si myslí totéž co oni. Jistě ho přepadnou obavy a on dospěje k názoru, že se radou příbuzných bude řídit. Nevnímá, že mu toto rozhodnutí nikdy štěstí nepřinese. Popře sám sebe a bude tak činit (i když nevědomky) až do konce života. Pocity bezmoci, nevraživosti, nespokojenosti až křivdy u něho nakonec povedou k nemocím, možná i k rakovině.

Přínos nemoci

Nemoc je voláním našeho vnitřního boha, abychom poznali svou vnitřní sílu a uvědomili si, že trpíme nedostatkem sebelásky. Ten se pokoušíme překonat různými věcmi a prostředky, které tvoří součást našeho fyzického světa.

**Nemoc lze chápat jako důležitou zprávu
vnitřního boha. Naše duše, jež přesně ví, že
životní plán neplníme podle svých potřeb,
takto volá o pomoc.**

Každá nemoc a jakýkoli problém, který se v našem životě objeví, jsou posledním prostředkem, jímž nás náš vnitřní bůh upozorňuje na způsob myšlení, který nám škodí. To znamená, že nám už dříve posílal jiné výstrahy fyzického i psychického rázu, ale my jsme na ně nedbali.

Vnitřní bůh, jenž nám přeje pouze šťastný život, se nás ptá: „Kdy si uvědomíš, že je čas změnit způsob života a učinit nová rozhodnutí? Kdy pochopíš, že tě tvá současná rozhodnutí zcela odvádějí od života, který potřebuješ a který si zasloužíš?“

Nemoc vždy naznačuje, že místo srdce řídí náš život ego.

Ego vychází z mentální a emoční energie: tedy z několika citových vzpomínek, jež jsou spojeny se strachem. Postupem času jsme jim začali přikládat tak velkou důležitost, že ovládají náš život. Tyto vzpomínky, kterým se rovněž říká *škodlivé přesvědčení*, nás vzdalují od potřeb našeho srdce. V další kapitole podrobně popíši, co ego opravdu znamená.

Vnitřní bůh si tak moc přeje naše štěstí, že k nám přivádí vše, co potřebujeme, abychom se vrátili ke světlu. Významný psychoanalytik Carl Gustav Jung, jenž se zabýval *synchronicitou*, potvrdil, že tvoříme součást jednoho velkého celku - *kolektivního vědomí*. Neustále k sobě přitahujeme osoby a situace, díky kterým si uvědomujeme ty části své bytosti, jež máme problém přijmout.

Kolektivní vědomí často označuji slovem *vesmír*. Shoda okolností nebo náhoda ve skutečnosti neexistují; jsou spíše dílem vesmíru. Líbí se mi slova, kterými náhodu popsal Einstein: „Náhoda je jméno, jež si Bůh dává, když si nepřeje, aby ho někdo poznal.“

Vrátím se k mladíkovi, o kterém jsem se zmínila. Jeho duši intuitivně přitahovala rodina, jež sdílela totéž přesvědčení jako on. Blízcí, kteří mu rozmlouvali uměleckou dráhu, to určitě nedělali proto, že by ho neměli rádi. Řídilo je zkrátka jejich ego. Mladý muž pomocí svého vnitřního boha přivábil tuto zkušenost, aby si uvědomil své vlastní obavy, jež ho možná doprovázejí už několik životů. U této příležitosti může pochopit část svého životního plánu: a sice to, že má takovou rodinu proto, aby svůj život vzal do vlastních rukou, a že se musí mít rád natolik, aby šel za svým přáním.

Jestliže svým potřebám stále nebude vycházet vstříc, pravděpodobně si přivedí nemoc. Díky ní se dovtípí, že mu rozhodnutí, které se nezakládá na lásce, nýbrž na rozumu, ubližuje.

Bolest a negativní důsledky nemoci se vyrovnají bolesti duše, jež odmítá své potřeby.

Někteří lidé věří na osud. Namlouvají si, že osud chce, aby zemřeli na rakovinu či něco jiného. Proč bychom však neměli věřit tomu, že si svůj osud v průběhu života utváříme sami, a tedy přitáhli k sobě vše, co potřebujeme? Uvědomíme si tak více věcí a budeme

mít příležitost připravit si takový osud, po jakém toužíme.

Další lidé se zase domnívají, že jsou nemoci dány geneticky a je normální trpět toutéž chorobou, která postihla naše biologické rodiče. Lékaři si však v poslední době postupně uvědomili, že hodně nemocí, jež považovali za dědičné, ve skutečnosti dědičné vůbec nejsou.

V rámci studie, která se zabývala adoptovanými dětmi, skupina vědců zjistila, že riziko rakoviny je pětkrát větší u dětí, jejichž jeden adoptivní rodič rakovinou onemocněl. To potvrzuje, že potomek rakovinu po rodičích zdědit nemusí. Nemoc se u něj může rozvinout jedině v případě, že bude lpět na přesvědčení, které mu rodiče (ať už biologičtí či adoptivní) vštípli.

Změna DNA

Od doby, co vědci začali zkoumat lidskou DNA, neustále objevují něco nového. Zaměřili se například na jednovaječná dvojčata, jež se sice narodila s totožnou DNA, ale postupně se u nich projevila různá onemocnění. V některých případech jedno z dvojčat zemřelo až o deset let dříve než druhé. Dospěli k závěru, že se DNA během života v závislosti na chování a názorech mění.

Kvantoví fyzici rovněž dokázali, že si svůj svět vytváříme pomocí svého vlastního vědomí. Navíc vyzorovali, že elektrony mění svůj pohyb podle úmyslu člověka, který je pozoruje. Postupně si uvědomili, že naše záměry DNA pozměňují. Právě úmysly nám pomáhají dospět k novému rozhodnutí, což je základní předpoklad pro změnu DNA.

V minulosti jsem vysledovala, že se mezi dvěma neurony v mozku vytvoří nové spojení, jestliže si osvojíme nový zvyk (stanovisko) a nejméně na tři měsíce jej začleníme do svého života. Mozek obsahuje až několik miliard neuronů, jež jsou mezi sebou propojeny. Právě tato spojení nás nutí jednat způsobem, na který jsme zvyklí. Díky spojům, jež symbolizují naše přesvědčení, jednáme v některých případech zcela automaticky. Pokud tě například někdo zkritizuje, pocítíš nejprve vůči jiné osobě hněv.

Nabízím ti metafyzické vysvětlení DNA. Může nové spojení vzniknout v téže době, kdy dojde ke změně DNA? Když píši tyto řádky, myslím na Normana Cousinse. Tento Američan se dozvěděl, že mu rakovina zasáhla všechny orgány a už mu zbývají pouhé tři měsíce života. Poté, co ho lékaři propustili z nemocnice, si půjčil plno komedií a koupil humoristické knihy. Přijímal jedině hosty, kteří ho dokázali rozesmát. Brzy zjistil, že po 15 minutách smíchu ho dvě hodiny nic nebolí a může odpočívat, aniž by si vzal lék.

Za několik měsíců se uzdravil, napsal několik knih a začal se věnovat léčbě smíchem.

Terapie smíchem díky němu našla uplatnění na celém světě. Cousins byl jako první Američan jmenován profesorem medicíny, přestože jako lékař nikdy nepracoval.

Tento člověk změnil svou DNA. To je také odpověď na jednu z mých otázek, jež jsem si položila na konci první kapitoly. Týkala se mé tety, která rakovinu překonala. Uzdravila se, protože dospěla k novému rozhodnutí. Podoba DNA je vyjádřením našich genů. Ty zase podle mých znalostí znázorňují, čemu na fyzické, emoční a mentální úrovni věříme.

**Nejsme zajatci genetické zátěže, s níž
přicházíme na svět.**

Tvou duši přivábila rodina, která zastává totéž přesvědčení jako ty. Z tohoto důvodu lékaři a psychologové zastávají názor, že trpěl-li jeden z rodičů rakovinou, depresí či jinou chorobou nebo spáchal-li sebevraždu, hrozí nebezpečí, že se jeho potomek bude potýkat s tímtéž problémem. S tímto názorem souhlasím jen částečně. Potomek onemocní jedině v případě, že nezmění své chování a neudělá nic pro to, aby naplnil svůj životní plán, změnil se a přestal věřit všemu, co mu zabraňuje milovat sebe i druhé. Proto se říká, že každá generace musí překonat tu předešlou. Tento výrok nelze vykládat tak, že ji má překonat fyzicky. Předčit by ji měla v oblasti duchovní a ve schopnosti milovat.

**DNA není tvým nadřazeným, ale stejně jako
mentální, fyzické a emocionální tělo musí být
ve službách tvého velkého Já, tvého vnitřního
boha.**

Metafyzika ti pomáhá spojit to, co se odehrává ve tvém fyzickém těle, se vším, co se děje mimo ně.

Co se skrývá za vědeckým hlediskem

Když čteš podrobný popis nebo definici rakoviny, obvykle se toho hodně dozvíš o lidech, jež nemoc zasáhla. Zde je má metafyzická interpretace, která se opírá o vědecká vysvětlení:

Věda	Metafyzika
Rakovina začíná buňkou v našem těle, jež na nás zaútočí.	Rakovinná buňka odpovídá části našeho ega, která nás považuje za natolik velkého hříšníka, že na nás zaútočí.
Rakovina nepřichází zvenku jako třeba bakterie.	Napadáme se sami; nikdo jiný na nás neútočí.
Buňka se už neřídí svou přirozenou funkcí, ale ustavičně se rozmnožuje, zabírá čím dál více prostoru a všechno ničí.	Škodlivé přesvědčení nedbá vznešených zákonů lásky: člověka zcela pohltí, a to ve všech životních sférách
Rakovinná buňka si počíná tak, jako by se chtěla změnit v první buňku z vajíčka a spermie, jež se musely rozdělit a rozmnožit, aby vytvořily dokonalou bytost.	Tato naše část se chce vrátit zpátky a nezáleží jí na tom, že ničí a nic nového nebude. Usiluje o to, aby se obnovila a začala od nuly, čímž získá více místa.
Běžná buňka zná své meze. Například buňky, které se rozmnožují, aby zajizvily ránu, se zastaví ve chvíli, kdy se obě strany rány spojí. Rakovinná buňka žádné hranice nezná.	Řídíme-li se srdcem, vycítíme, kdy dosáhneme svého limitu. Část naší bytosti, jež se souží, překročila hranice, a tím pádem ztratila kontrolu. V našem životě začala zabírat příliš mnoho prostoru.

Věda	Metafyzika
<p>Pokud se rakovina znovu objeví, vypěstovaly si buňky odolnost a jsou mnohem agresivnější. Srovnatelná situace nastala u bakterií, u nichž se vyvinula odolnost vůči antibiotikům, která musíme vyvíjet stále silnější. Podobně to vypadá i s ostatními léky - zejména těmi proti bolesti.</p>	<p>Jestliže jsme kvůli odolnosti svého ega nepochopili první poselství, přijde mnohem důraznější upozornění, neboť ego chce převzít kontrolu nad naším životem.</p>
<p>Říká se, že každá osoba vyrobí několikrát za život rakovinné buňky (zkažené buňky, jež se chtějí příliš rozmnožovat), ale zdravý imunitní systém je okamžitě pozná a zničí. V případě rakoviny jsou špatné buňky mnohem silnější než imunitní systém.</p>	<p>V ochraně před autoimunitou hraje důležitou úlohu brzlík, který je přímo spjat se srdeční čakrou, jež symbolizuje sebelásku. Pokud imunitní systém nemá dost sil na svou činnost, znamená to, že je člověk oslaben, jelikož se nemá moc rád. Cítí k sobě více nenávisti než lásky.</p>
<p>Bylo zjištěno, že rakovině někdy předcházejí chronické záněty.</p>	<p>V metafyzice je zánět známkou hněvu. Čím více hněv potlačujeme, tím větší nebezpečí rakoviny nám hrozí.</p>
<p>Podle dalších poznatků vyživuje rakovinné buňky adrenalin, který podporuje jejich růst.</p>	<p>Hormon adrenalin se v našem organismu uvolňuje, aby nám pomohl překonat strach. Z toho můžeme vyvodit jediné: čím více se bojíme, tím rychleji rakovinné buňky bují. To vysvětluje, proč jsou některé typy rakoviny nebezpečnější než jiné.</p>

Ráda bych se s tebou podělila také o poznatky z výzkumu na téma imunitní systém, který proběhl před lety na jedné americké univerzitě. Vědečtí pracovníci se zabývali imunitním systémem studentů, kteří nejprve sledovali dva filmy.

První z nich byl plný násilí. Během následujícího vyšetření vyšlo najevo, že po zhlédnutí byl imunitní systém většiny studentů značně oslaben. Druhý film vyprávěl příběh Matky Terezy, jež se starala o malomocné a objímala je, aby jim poskytla útěchu a lásku. Studenti na takovéto filmy nebyli zvyklí. Někteří z nich dokument nesnášeli dobře, ale museli vydržet až do konce. Lékaři ovšem během druhé prohlídky zjistili, že imunitní systém všech studentů oproti předešlé kontrole posílil.

Dospěli k závěru, že láska a klid zlepšují imunitní systém a pomáhají mu v práci. Násilí, hněv a nenávisť jej naopak oslabují. Kvůli nim nejsme tolik odolní vůči tomu, co na nás zaútočí.

V příštích kapitolách doplním informace z tabulky o řadu dalších faktů.

Vědci už dříve prokázali, že mezi city, které potlačujeme, a rakovinou existuje souvislost. Poprvé jsem se o ní dozvěděla v 70. letech, kdy jsem chodila do amerických škol na kurzy osobního růstu. Rakovině se tehdy říkalo *nemoc emocí*.

Již na začátku minulého století si několik psychiatrů - nejprve Sigmund Freud, pak jeho žáci Wilhelm Reich a Carl Gustav Jung - spojili zdravotní obtíže s psychikou člověka. Carl Gustav Jung prohlásil: „To, co v sobě nechceme objevit, se projeví na našem těle.“ Také otec medicíny a velký lékař Hippokrates potvrdil, že se za rakovinou skrývá povaha černé žluči: tedy

melancholie a smutek. Zajímal se o čtyři různé lidské charaktery a objevil shodu mezi povahou člověka a nemocemi, jež může způsobit.

Už přes padesát let se tématu rakoviny ve většině zemí věnuje čím dál více lékařů. Průkopníkem byl velmi známý lékař Carl Simonton. Každý z lékařů, jež v této knize zmiňuji, vysvětluje svým osobitým náhledem tuto chorobu. Doporučuji ti, aby sis jejich publikace přečetl, a rozšířil si tak obzory.

Vždy mě potěší, když mi některý z klientů řekne, že ho do mých kurzů poslal lékař, aby pochopil smysl své nemoci. Slýchám to každý týden ve všech zemích světa, kde své kurzy pořádáme. Tyto doktory považuji za skutečné lékaře těla i duše.

Někdy se nám účastník semináře svěří, že již tradiční medicíně nevěří a nechce jít k lékaři. Navrhne mu, aby si našel vnímavějšího doktora nebo si vybral jiný typ léčby. Nejdůležitější ovšem je, aby si pomáhal také sám: pracoval na svém nitru pomocí zpráv, které mu nemoc posílá. Měl bys vědět, že medicína, metafyzika a spiritualita mohou spolupracovat.

Jsem přesvědčena, že v následujících letech bude čím dál méně lékařů či terapeutů své pacienty přemlouvat, že jen jejich přístup jim uleví nebo je vyléčí. Sama jsem se zúčastnila několika kurzů, jejichž lektoři byli natolik přesvědčeni o své pravdě, že nám zakazovali použít jejich metodu bez výslovného svolení.

Lidé, kteří se takto chovají, bohužel svůj přístup upřednostňují pouze proto, aby si dokázali, že něco znamenají. Sním o dni, kdy si veškeří lékaři a terapeuti nebudou přát nic jiného než zdraví svých pacientů a budou používat všechny možné léčebné prostředky. Každý ví, že se na světě vyskytuje řada jmen pro Boha

a také spousta způsobů, jak vyléčit nemocného. Důležité je, že se nemocný rozhoduje zcela sám.

**Jedině ty máš moc vybrat si léčbu, jež ti
nejlépe vyhovuje. Využij ji tedy z lásky k sobě.**

Je to tvé tělo a tvůj život. Jedině ty neseš důsledky svých rozhodnutí. Uvědom si, že ke člověku, který se o tebe stará, musíš chovat důvěru. V opačném případě by tvá naděje, že se uzdravíš, byla mnohem menší. Můžeš si také vybrat několik léčebných metod. Pomohou ti ovšem jediné v případě, že to bude tvá volba.

Lidé se mě již třicet let ptají, kdo je mým duchovním vůdcem. Nikdy jsem se však nechtěla hlásit k nauce jen jedné osoby. Více než pětáctýřicet let se účastním nejrůznějších seminářů a čtu spoustu knih, díky nimž se stále něco nového učím.

Čím více budeš důvěřovat znalostem a schopnostem druhých, tím více budeš rozvíjet své vlastní dovednosti a svého ducha. Postupem času jsem si dokázala ze všeho, co mi dali druzí, udělat ucelený obrázek. Najednou mě napadla myšlenka, která mi připadala naprosto správná a spravedlivá. Tyto okamžiky vnuknutí mě vždy naplní radostí a silnou energií.

S medicínou to vypadá stejně. Čím více se lékař nebo terapeut zajímá o různé obory, tím více má možností, jak pacientům pomoci. Takovýto doktor podvědomě vycítí, co každý člověk potřebuje. Naštěstí znám hodně lékařů, jež mohu jiným lidem doporučit. Jsem přesvědčena, že se mnohem více lidí uzdraví

teprve tehdy, až je lékaři či jiní pracovníci ve zdravotnictví přesvědčí, že se mohou skutečně uzdravit jediné sami.

Význam inteligence

Doufám, že se jednoho dne vyskytnou tak velcí badatelé, jací žili v minulosti, a utřídí informace, ke kterým vědci dospěli. Již padesát let ze škol vychází čím dál více odborníků v nejrůznějších oborech. Každý z nich si myslí, že má pravdu, což často vede k protichůdným názorům na tutéž věc. Zmínila jsem se o velkých badatelích minulosti. Mám na mysli například Leonarda da Vinci, jenž byl umělcem, vědcem, stavitelem, vynálezcem, anatomem, malířem, sochařem, architektem, urbanistou, botanikem, hudebníkem, básníkem, filozofem a spisovatelem. Na jednoho člověka to není špatné!

Věřím, že to bude možné, neboť v současnosti vstupujeme do věku Vodnáře. Tato epocha přinese rozvoj inteligence a také ucelený pohled na všechny obory. Energii Vodnáře cítíme již od šedesátých let. Na naší planetě opravdu dochází k velkým změnám a lidé chtějí získávat stále nové informace.

Bude to mimořádně duchovní éra. Díky ní nás naplní energie, která nám pomůže přijmout to, čím jsme, a ne pořád něco mít a dělat.

**Jsme lidskými bytostmi: tento výraz pochází
od slovesa být, nikoliv mít či dělat.**

To znamená, že hmotný rozměr musí sloužit tomu duchovnímu. Tato nová energie navíc vše - včetně času - zrychluje. Nevědomky jí hodně přijmeme, abychom zvýšili svou vnitřní sílu. Lidé bohužel vnitřní sílu mnohdy používají nevhodným způsobem. To znamená, že vytvářejí to, co nechtějí, místo toho aby vytvořili to, co chtějí.

Rozdíl mezi inteligentním člověkem a intelektuálem

Inteligentní osoba hledá řešení, jež odpovídá jejím celkovým potřebám. Pátrá tedy po tom, co jí prospěje, a vždy si pamatuje zákon příčiny a následku. Nikdy nechce vymyslet nebo použít jako řešení takový způsob, který by jí či jejímu okolí ublížil.

Intelektuál se snaží vstřebat co nejvíce znalostí a má výbornou paměť. Tento člověk považuje znalosti za důležitější než pocity.

Tento rozdíl jsem si uvědomila v době, kdy jsem pracovala v oblasti obchodu. Vypozorovala jsem jednu věc. Výrobce, jenž svůj produkt výborně znal a příliš přemýšlel o tom, aby jej co nejlépe představil a na nic nezapomněl, nedosáhl při prodeji moc dobrých výsledků. Mnohem úspěšnější byl výrobce, který byl přesvědčen o užitku svého produktu pro zákazníky, i když některé jeho vlastnosti zapomněl. Na klienty jeho prezentace působila mnohem lépe. Po několika letech práce v tomto oboru jsem pochopila, proč se mi v něm daří. Podvědomě, aniž bych si cokoliv zjišťovala, jsem se totiž chovala jako druhý typ výrobců.

Nejlepší by bylo, kdyby byl člověk inteligentní intelektuál, jenž by si pořád připomínal, že intelekt musí

sloužit inteligenci. Pokud si například výrobce vybaví všechny podrobnosti o svém výrobku a zároveň ví, jaký je jejich přínos, vybuduje si pověst rozumného člověka a intelektuála.

Pevně doufám, že přibude lékařů a pracovníků ve zdravotnictví, kteří budou kromě znalostí oplývat také inteligencí. Ta s sebou nese schopnost naslouchat pacientovi a soucítit s ním. Vzpomínám si najeden nepříjemný zážitek z kláštera, v němž jsem strávila dospívání. U zkoušky ze slohu jsme museli napsat desetistránkovou práci. Možná mi to nebudeš věřit, ale sloh mě tehdy ze všech předmětů bavil vůbec nejméně. Když jsem se dozvěděla, že jsem dostala lepší známku než má spolužačka, jelikož jsem neudělala gramatické chyby, připadalo mi to nespravedlivé a nerozumné. Podle mého názoru se přece nejednalo o zkoušku z gramatiky, nýbrž ze slohu. Kamarádka napsala mnohem lepší, poetičtější práci, ve které využila svou představivost, ale za gramatiku bohužel nedostala žádné body.

Časy se naštěstí mění. Za těch jedenatřicet let, co vyučuji svou filozofii ve dvaadvaceti zemích světa, už lidé alespoň trochu otevřeli své vědomí. Tato doba tedy představuje velký převrat vědomí, jež si chce počínat mnohem rozumněji a přinést velkou vědeckou revoluci. Objevila se spolu s kvantovou fyzikou, která zpochybňuje řadu starých teorií a tvrzení vědeckého světa.

Od chvíle, kdy byla objevena DNA, vyvolaly genetické výzkumy spoustu otázek, jež stále zůstávají bez odpovědi. Vědci například dospěli k závěru, že opice má z 99 % tytéž geny jako člověk. Největším rozdílem mezi nimi je to, že člověk má svědomí, rozum

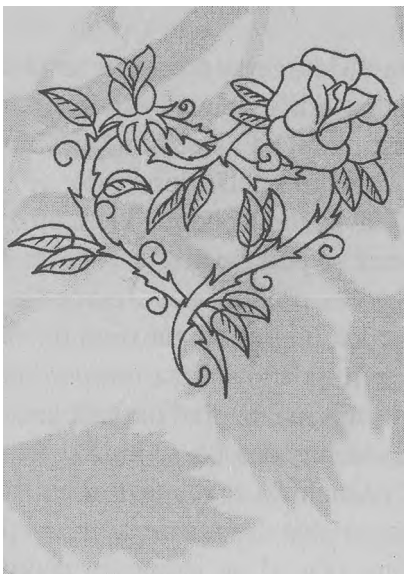
a schopnost objevit velké věci. Genetici nicméně do-
dnes nezjistili, jaké geny za tuto odlišnost odpovídají.

To je dobrá zpráva! Badatelé nakonec přišli na to,
že se člověk neskládá jen z fyzického těla a že je ro-
zum uložen jinde než v něm.



Kapitola třetí

Vliv bolesti z odmítnutí



Dříve jsem uvedla, že vědci při svých výzkumech často dospějí k zajímavým závěrům, ve kterých je však řada rozporů. Se mnou to vypadá stejně. Ačkoliv souhlasím s tím, že potlačované emoce mají přímý vliv na existenci rakoviny, uvědomuji si zároveň souvislost mezi emocemi a bolestí z odmítnutí.

Zde je několik poznámek k teorii bolesti, kterou se řídím už dvacet let. Přináší odpovědi na velký počet problémů, jež zažívá každý z nás.

Tato teorie mimo jiné hlásá, že se všichni rodíme s bolestí duše. Celkem je pět bolestí: *odmítnutí, opuštění, ponížení, zrada a nespravedlnost*. V průběhu let jsem vypozorovala, že se rodíme alespoň se čtyřmi z těchto pěti bolestí. Pouze bolest odmítnutí se netýká každého.

Je třeba vědět, že tato trápení se objevují v různé míře. Většina lidí se obvykle potýká se dvěma velkými bolestmi. Někdy jsou silnější, jindy zase slabší. Jednou jim čelíme delší dobu, aby se na nějaký čas odmlčely. Závisí to na období, které prožíváme, i na lidech, s nimiž se setkáváme.

Bolest v nás probudí naši rodiče (nebo lidé, kteří zastávali jejich úlohu) od narození do věku sedmi let. Schválně jsem použila výraz *probudí*, neboť bolest je v naší duši zapsána už před narozením. Psychologové zjistili, že všechny emoce, s nimiž se v životě setkáváme, jsme poznali do svých sedmi let. V tomto životním období rovněž dospějeme ke svým přesvědčením. Po sedmém roce už se jedná jen o opakování, díky kterému bychom si měli uvědomit, co přijímáme a co ne.

Naše vědomí se bohužel příliš rychle neprobouzí, neboť mnoho šedesátníků prožívá tytéž emoce, jimž

jako šestiletí čelili se svými rodiči či blízkými. Někteří lidé sice své emoce chápou, ale nedospějí k novým rozhodnutím, díky kterým by mohli žít ve vnitřním míru. Několik myšlenkových škol se shodlo na tom, že lidé průměrně rozumí deseti procentům z toho, co se v jejich nitru odehrává. Naštěstí vstupujeme do nové doby, jež nám nabízí čím dál více způsobů, jak vědomí probudit. Věřím, že v následujících letech hodně lidí процitne.

Ve své knize o zraněních duše jsem podrobně popsal každou z těchto bolestí.⁴ Věnovala jsem se v ní i tomu, jak se podepíše na fyzickém těle a jak se po probuzení bolesti chováme a co prožíváme. Dále jsem se zabývala léčbou bolesti a pozitivními změnami, k nimž u člověka, který se uzdravuje, dochází. V tomto díle se zaměřím pouze na bolest odmítnutí, jež je podle mého názoru velmi často aktivována a je původcem potlačovaných emocí, které často vedou k rakovině.

Nedůvěra a rozlišovací schopnosti

Možná že k tomu, co jsem už uvedla nebo co napíšeš, nechováš důvěru. Nesnaž se však svou skepsi překonat, neboť právě ona ti pomůže k jisté rozvaze. Připomínám, že veškeré teorie, o nichž si slyšel nebo o kterých v budoucnu díky citlivějšímu vnímání uslyšíš, nemusí být zrovna tím, co potřebuješ. Musíš použít své rozlišovací schopnosti a intuici, abys rozhodl, co ti skutečně vyhovuje.

Nejprve si teorii musíš důkladně prostudovat a všimnout si toho, jak na tebe působí. Pokud ti nová teorie dá odpověď na otázky, vnese ti do života jasno a pomůže, aby ses cítil lépe, potom ti v dané chvíli prospěje.

Možná tě nová nauka znepokojí nebo ucítíš pochybnosti. V tomto případě se ujisti, zda ses řídil svou intuicí, a nikoliv obavami, jež jsou ovlivněny tím, co jsi zažil v minulosti. Na začátku knihy jsem se o tom už zmínila.

Ego a přesvědčení

Nedůvěra značí, že u tebe začalo hrát hlavní roli ego. Co to ego je? Konkrétně se jedná o souhrn tvých přesvědčení, jenž stojí u zrodu fyzických i psychických problémů. Jak jen lidstvo mohlo k takovému egu, které bohužel řídí životy většiny lidí, dospět? Uvědom si, že duše přichází na svět se zátěží z minulých životů, z čehož vyplývá, že ego s každým životem roste. Zvětšovat se bude tak dlouho, dokud mu budeš přenechávat veškerou sílu.

Jakmile se tvé myšlenky zastaví u něčeho, co tě mate, znepokojuje nebo ti nahání strach, znamená to, že se nesoustředíš a ego nad tebou získalo převahu. Pochop, že ego vychází z toho, co se už naučilo, a má problém otevřít se něčemu novému. Jestliže se naopak soustředíš, netrápí tě vnitřní nepokoje a můžeš těžit z daného okamžiku.

Pokud tě například něco náhle napadne, pochází tato myšlenka od tvého vnitřního boha. Jestliže tě nová myšlenka znepokojí a začneš o ní pochybovat, postaralo se o to ego, jež se staví skepticky ke všemu novému, co vzešlo od někoho jiného. Řídí se heslem: Smýšlíš-li jinak než já a věříš-li v něco jiného než já, znamenáš méně než já a mýlíš se.

Vnímat chvíli, kdy tě něco nového napadne nebo tě někdo jiný inspiroval, znamená, že novou informaci vezmeš na vědomí a zvážíš, zda tě zaujala. Poté dovo-

liš vesmíru, aby působil ve tvém nitru. Spolehneš se na svého vnitřního boha, který tě neustále doprovází, abys pochopil, kdy a jak se máš novou myšlenkou zabývat.

Tvé ego se upíná k majetku, potěšení, lidem, utrpení a podobným věcem. Ustavičně se snaží projevit svou převahu nad vším, na co se zaměřuje. Tobě i tvému okolí chce ukázat, že je natolik důležité, že může tvůj život řídit místo tebe. Neuvědomuje si, že nemá ani nejmenší představu o tom, co tvá bytost, jež se skládá z mentální energie, vzpomínek a přesvědčení, opravdu potřebuje. Proto se spoléhá na svá přesvědčení, aby na jejich základě rozhodlo, co je pro tebe dobré a co špatné.

Přesvědčení se rodí okamžikem, kdy si myslíme, že nějakou osobu zraňujeme, a v tomto ohledu se o sebe velmi bojíme. Dospěli jsme k závěru, že nebylo správné takto jednat a už bychom to neměli dělat, abychom se o sebe opět nebáli.

To znamená, že jsme se nepřijali. Přesvědčení začíná rozhodnutím, že už něco nebudeme dělat. Když se později zachováme stejně nebo jiný člověk jedná s námi či s někým jiným tak jako dříve my, odsoudíme to a ve svém přesvědčení se tím ještě utvrdíme.

Většina z nás si přesvědčení uvědomí ve chvíli, kdy se k nám nějaká osoba chová způsobem, který se nám nelíbí. Jestliže se s něčím takovým setkáme u druhého člověka, uvědomíme si, že jsme to už zažili.

Musím ti ještě jednou připomenout, že na nás vždy působí bytost, a nikoli chování druhého. K této skutečnosti se v celé knize budu vracet. Když se nám nějaké chování nelíbí, musíme si položit otázku, podle čeho tuto osobu soudíme. Jakékoliv odsuzování člověka (a také situací, jež se tě netýkají) naznačuje, že se ti jeho chování nelíbí, jelikož tvé ego je považuje za špatné.

Každé tvé přesvědčení je spojeno s jednou či několika bolestmi. Probudí-li jedno přesvědčení dvě bolesti, znamená to, že je mimořádně silné. Posiluje v tobě nedůvěru a kontrolu nad životem, přináší ti zklamání a vnutí ti názor, že ty takový nejsi - to jen ti ostatní. Z toho lze vyvodit, že člověk s velkým egem musí hodně trpět: jeho zranění jsou velká.

Uvedu příklad novorozence, jenž odmítl mateřské mléko. Holčička totiž vycítila, že její matka je citově rozrušená. Žena se velmi snažila, aby mohla kojit. Celá situace ji zklamala, k dceři se začala chovat odtažitě a z kojenecké lahve ji krmila s naprostou lhostejností. Určitě si neuvědomila, že vztah k jejímu dítěti u ní probudil bolest odmítnutí.

Dcera se stejně jako matka cítí odmítnutá. Uzavře se začarovaný kruh, který je bude obklopot, dokud každá z nich nenajde způsob, jak se mít ráda. Slabý hlas v jejich nitru jim našeptává: „Musím být opravdu bezvýznamná nula, když mě člověk, jehož mám ráda, odmítá.“ Tento hlas postupně sílí a přesvědčení stoupá.

Bolesti jsou v každém novém životě aktivovány častěji než v předešlém. Přesvědčení, která jsou s nimi spojena, jsou čím dál silnější, a tedy i ego může dosáhnout obřích rozměrů. Necháváme je vládnout až

do doby, kdy si uvědomíme, že máme boží sílu vytvořit si příjemný život.

Ego se považuje za našeho boha, jelikož jsme je sami stvořili a dali mu všechnu svou moc.

V rozhodující chvíli se vrátíme zpátky na zem a musíme sebrat všechny síly, abychom své ego přestali vyživovat. Pokud ego nebudeme dodávat energii, začne se postupně zmenšovat.

Probuzená bolest odmítnutí

Bolest odmítnutí je aktivována v okamžiku, kdy si myslíš, že tě někdo odmítá, sám se odmítáš nebo si myslíš, že jsi zavrhl nějakou osobu. Jedná se o skutečně choulostivou situaci, již většina lidí hned nepozná.

Proč je to tak těžké? Právě tato bolest ze všech pěti napáchá nejvíce zla. Člověku je dána do vínku ještě dříve, než se narodí. Způsobují to různé zvuky, hluk či rozhovory, které dítě v děloze vnímá u své matky i jejího okolí. Uvedu příklad, kdy jeden z rodičů - někdy dokonce oba - dítě v danou chvíli nechce. Potom si například říká: „Doufám, že to bude alespoň kluk.“ Přitom má na svět přijít děvče. Nebo: „Těhotenství ne! Teď na to opravdu není vhodná chvíle.“

Tuto připomínku dítě chápe jako ránu pěstí. Je přesvědčeno, že rodič, jenž se takto vyjadřuje, o ně nestojí. Ten přitom mluví pouze o momentálním omezení nebo svých osobních problémech.

**To, co většina lidí považuje za odmítnutí, bývá
ve skutečnosti jen vyjádření druhého o jistých
hranicích.**

O osobě, která prožívá bolest odmítnutí, se často říká, že přichází z jiné planety. Někteří lidé si dokonce vytvoří dvojí osobnost. Jedná se o psychologický problém: člověk si nevzpomíná, co dělal v okamžiku, kdy přecházel z jedné osobnosti do druhé. V průběhu života různými způsoby utíkáme před svým trápením. To je bohužel stále přítomné, ale skrývá se hluboko v našem nitru.

Určitě začínáš chápat, proč právě bolest odmítnutí nejčastěji vede k rakovině. Je to tím, že kvůli ní v sobě vše zadržujeme. Nejsme-li sami sebou, je to, jako bychom si nasadili masku osoby, jež neví, co cítíme a prožíváme. Ke každé bolesti patří jedna maska, kterou lze rozeznat podle chování osoby. Masce, jež se pojí s bolestí odmítnutí, se říká *utíkající*.

Popíšu ti chování a stanoviska člověka, který se za maskou utíkajícího skrývá. I když se už ve všech bolestech vyznáš, musím ti rysy utíkajícího připomenout. Pomohou ti, abys pochopil souvislost mezi vnitřním postojem a rakovinou. Podotýkám, že všechny znaky, jež uvedu, se týkají jedné jediné osoby, která trpí silnou bolestí odmítnutí. Každá z bolestí se může vyskytovat v různé míře, a proto se tě některé nemusí týkat.

Aktivovaná maska utíkajícího

Utíkající je hluboce přesvědčen, že za nic nestojí. Považuje se za zbytečného člověka, jenž nemá žádnou hodnotu. Nechová k sobě téměř žádnou úctu. Čím větší je jeho bolest, tím více se v různých situacích podceňuje.

Věří tomu, že by se pro jeho okolí nic zvláštního nezměnilo, kdyby nežil.

Myslí si, že mu ostatní nerozumí.

Od mládí je utvrzován v názoru, že ho nikdo neposlouchá. To vede k tomu, že se před okolím uzavírá. Domnívá se, že nemá právo se projevit.

Ustavičně je ve střehu, vše sleduje a pozorně poslouchá slova druhých. Proto často překrucuje skutečnost a dochází k závěru, že ho druzí odmítají.

Obvykle toho moc nenamluví a straní se společnosti. Ta ho považuje za samotáře a má tendenci nechávat ho o samotě.

Čím více svou bolest potlačuje, tím je jeho hlas tišší.

Čím dál více se stahuje do sebe a ztrácí se ostatním z očí.

Skvěle popírá skutečnost, aby si namluvil, že ho nic nerozčiluje nebo některé věci neexistují.

Často předstírá, že je vše v pořádku, neboť se bojí, že bude druhé svými problémy obtěžovat.

Nedokáže vnímat své fyzické a emocionální hranice, jelikož většinou popírá skutečnost.

Má sklony zlehčovat to, co se děje druhým. Říká jim: „Nic si z toho nedělej, není to nijak strašné. Mysli na něco jiného.“

Hmotným věcem nepřikládá velkou důležitost. Více ho přitahuje to, co souvisí s nehmotným světem a znalostmi.

Není jen perfekcionista, ale i velký idealista. Postupem času propadá panice kvůli tomu, že nespĺňuje očekávání sebe a druhých. V jeho povaze se projevují až obsedantní rysy.

Často používá následující slova: „Nic, nula, zmi-
zet, neexistující, žádné místo.“

Odmítá prožívat svou bolest a snaží se ji co nevíce potlačit.

Vcituje se do svých přesvědčení a činí mu problém se od nich odpoutat.

Myslí si, že je tím, co dělá: „Konám-li dobro, jsem dobrý.“

Moc mu chybí láska, a proto ji hledá kolem sebe. Přitom ji nedovede přijmout, neboť si myslí, že je příliš bezvýznamný na to, aby si ji zasloužil.

Nechce být jako rodič téhož pohlaví. Vzpomene-li si na to, že mu chybí vzor, cítí se ztracený a bezmocný.

Nenávidí se se stejnou intenzitou, s jakou nesnáší rodiče stejného pohlaví.

Namlouvá si, že nejvíce nenávidí rodiče opačného pohlaví. Pokud je na něho tento rodič přísný nebo zlý, nechce přitom po druhém rodiči, aby ho bránil. Poté si myslí, že ho rodič téhož pohlaví odmítá. V tomto případě provází jeho vztah s druhým rodičem další bolest.

Jeho největším strachem je panika.

Možná se v tomto popisu nepoznáváš, ale dávej pozor, abys nepopíral skutečnost. Můžeš se snadno splést. Navrhují, aby ses obrátil na své blízké: hlavně

na ty, kteří ti bez obav upřímně poví, jak na ně působíš, jaké vlastnosti tě vystihují a podobně. Druzí člověku lépe řeknou, do jaké míry se odmítá. Když popíráme skutečnost, přijímáme tak ještě jednu osobnost, abychom si (a ostatním) namluvili, že takoví nejsme. Navenek můžeme působit sebejistě, ale ve skrytu duše se nesmírně bojíme, že nás někdo zkritizuje. Mnoho lidí popírá realitu, aby uniklo nepříjemné situaci.

Utíkající je přesvědčen, že jedině úprk, který může mít více forem, mu pomůže žít bez odmítnutí, jež mu nahání ohromnou hrůzu. Útěkem není myšleno jen to, že se vyhneme určité situaci. Může mít rovněž podobu spánku, léků, alkoholu, drog, cigaret či jídla. Proto se často říká, že jednou z příčin rakoviny je alkohol, kouření a strava. Když jsem byla mladší, uchýlovala jsem se k nakupování. Šla jsem do obchodu, kde jsem si poříдила něco, co jsem vůbec nepotřebovala - nějakou dražší maličkost. Poté jsem se vrátila domů a cítila se úžasně. Takto jsem si poradila se strachem, který mě přepadl.

Uklidni se: jen velmi málo osob se projevuje stále tak, jak jsem právě popsala. Tímto způsobem si počínáš jen tehdy, když se v tobě bolest odmítnutí probudí a nasadíš si masku utíkajícího. Je to běžná reakce - sáhneš po masce a chováš se alespoň z části tak, jak jsem uvedla.

**Čím větší bolest cítíme, tím rychlejší
a intenzivnější je naše reakce. Oddáváme se
iluzi, že jsme utrpení zastavili.**

Asi sis uvědomil, že člověk s maskou utíkajícího mívá sklon uzavírat se do sebe a nesevřovat se se svými pocity. Už dlouho totiž není schopen své city vnímat. Když byl malý, domníval se, že mu rodiče nechtějí naslouchat. Proto se stáhl do ústraní. Bolest ho (prostřednictvím ega) přesvědčila, že za nic nestojí.

Pokud sis u některého z rodičů takovéto chování připouštěl, uvědom si, že jedině ty jsi o sobě přesvědčen, že jsi nula, a nikomu do toho, co se v tobě odehrává, nic není. Tví rodiče si myslí, že tě neodmítali, nýbrž stanovovali své hranice. Navíc byli nevědomky tvým odrazem.

Každá událost tvého života, příjemná i nepříjemná, se odehrává podle toho, co se děje v tvém nitru. To mimo jiné vysvětluje, že sis na rozhovor s rodičem nevybral nej lepší chvíli nebo se rodič v daném okamžiku necítil dobře, a proto se nevyjádřil příliš vhodně.

Utíkající se snaží, aby byl co nej lepší. Nakonec sám sebe přesvědčí, že jen jeho dobré činy dokazují, že je na světě. Kupředu ho žene strach, že by nemusel být nej lepší. Takto k sobě přitáhne objekt svých obav, splete se a cítí se opět odmítnut. Je to začarovaný kruh!

Jedna mladá žena se mi svěřila, že se jako dítě schovávala za křesla. Chtěla tak zjistit, za jak dlouho si rodiče všimnou, že nikde není. Za křesly mnohdy strávila několik hodin, což ji utvrdilo v přesvědčení, že je natolik zbytečná, že si její nepřítomnosti nikdo ani nevšimne.

Utíkající umí výborně překrucovat skutečnost. Má bohatou představivost, jež mu v tom pomáhá. Fantazie je nepochybně jedním z největších darů, který lidstvo dostalo. Bohužel ji často používáme ve svůj nepro-

spěch. Udělal jsi už někdy v práci chybu, jež někomu způsobila problémy? Omluvil ses a dotyčný omluvu přijal. Řekl ti, že se splést může každý. Pokud však na svou chybu budeš stále myslet a namlouvat si, že jsi nula, idiot, nezodpovědný nebo hloupý, potom kvůli pocitu viny překruciš skutečnost. Pravděpodobně jsi chtěl zvládnout hodně úkolů najednou a svou práci jsi pořádně nekontroloval. Nikdy jsi nechtěl nikomu ublížit. Místo toho, aby ses obviňoval, bys měl uznat, že jsi člověk se všemi klady a nedostatky.

Toto chování vysvětluje obsedantní rysy, které se u utíkajícího objeví, stejně jako význam bolesti odmítnutí. Ustavičně myslí na minulost či budoucnost. Nedokáže vnímat přítomnost ani přijmout se takový, jaký je.

Znevažuje se natolik, že se pořád bojí být sám sebou. Obává se, že kdyby byl sám sebou, celý svět by zjistil, jaká je nula. Nezaujme své místo. Jak mu je tedy mohou dát ostatní? Jen on sám se může postavit na pozici, jež mu zcela přirozeně náleží. Tak moc si přeje, aby mu ostatní jeho místo poskytli, že nedělá nic jiného než se snaží být ve všem dokonalý.

Tato verze úplně neodpovídá pravdě. Utíkající je idealista a perfekcionista, který si vytváří vzory, jichž nemůže dosáhnout. Opakem slova *ideál* je *realita*. Čím větším idealistou člověk je, tím více se vzdaluje skutečnosti.

**Být perfekcionista je přínosné
za předpokladu, že stojíme nohama na zemi
a známe své hranice.**

Utíkající trpí nedostatkem lásky, a proto si vypěstuje nenávisť k rodičům, kteří nedokázali vyplnit prázdné místo v jeho životě. Duši přitahuje rodič téhož pohlaví, jenž člověku slouží jako vzor. Dítě se na tohoto rodiče zlobí, jelikož mu nebyl dobrým příkladem. Nechce být jako on, a proto mu schází někdo, koho by mohl napodobit. Rodič, který nevěděl, jak mu lásku projevit, ho velmi zklamal. Utíkající přitom lásku tak moc hledá, až ji přehlédne a nedopřeje jí prostor, aby rozkvetla. Je běžné a lidské, že se na tohoto rodiče hněvá, neboť právě on nám většinou způsobí první velkou citovou bolest.

Nemluvně není dost zralé na to, aby si uvědomovalo, že mu rodič nemůže dát veškerou lásku, po které touží, jelikož sám trpí bolestí odmítnutí. Ani rodič to nechápe. I jemu schází vzor v rodiči téhož pohlaví, jehož obdivoval. Nedostal od něho lásku, kterou si tolik přál. A tak to jedno pohlaví zažívá po celé generace, dokud se v rodině nakonec někdo nezačne mít rád: to znamená přijmout se takového, jaký je. K tomuto tématu se vrátím v poslední kapitole.

Souvislost mezi bolestí odmítnutí a bolestí nespravedlnosti

Bolest nespravedlnosti se u většiny lidí objeví kolem čtyř let. Tehdy si vytvoří obranu, aby odmítnutí co nejméně cítili. Tato bolest poskytuje trpícímu, jenž se obvykle dříve uchýlil k útěku, dodatečný prostředek, aby odmítnutí nevnímal. Bolest nespravedlnosti je spojena s *maskou přísného člověka*.

Bolest nespravedlnosti probudí také rodič téhož pohlaví. Obě bolesti jsou často aktivovány současně v průběhu jedné události nebo jednou osobou.

Zaměř se na své reakce, a zjisti tak, jaká bolest tě zasáhla. Jestliže se okamžitě rozčílíš a začneš křičet, projevuje se u tebe bolest nespravedlnosti. Její síla se rovná intenzitě reakce a rychlosti, se kterou se reakce objevila. Pokud se naopak uchýlíš k útěku, popřeš situaci nebo nic neříkáš, potýkáš se s bolestí odmítnutí.

Nedávno jsem se na letišti setkala s člověkem, u něhož byly tyto bolesti aktivovány. Vyzvedla jsem si palubní lístek a poté jsem jej spolu s pasem ukázala dvěma lidem na bezpečnostní kontrole. O něco dále jsem spatřila pracovníci letecké společnosti, která si právě prohlížela pas nějaké paní. Prošla jsem vedle ní a říkala si, že to už další kontrola určitě nebude. Ušla jsem sotva pár kroků, když tu se na mě pracovnice obořila: „Paní, nemůžete jen tak jít! Musíte mi ukázat pas! Pokud vím, tak tady stojím nebo snad ne?“

Tato žena se vyznačovala řadou rysů, jež jsou s bolestí odmítnutí a nespravedlnosti spojeny. Cítila jsem, že tolik odmítala sama sebe, až si přivolala práci, v níž zažívala totéž s cizími lidmi. Jejím úkolem bylo zkontrolovat každou osobu, která kolem ní prošla. Tímto úkolem si určitě zdůvodňovala svou přítomnost na světě. Myslím si však, že si to ani neuvědomovala. Byla přesvědčena, že svou práci vykonává dobře. Samozřejmě může působit dojemem, že její ego dosahuje obřích rozměrů a považuje se za někoho jiného. Ve skutečnosti je pouze jedním z mnoha lidí, kteří trpí nedostatkem sebelásky. Její poznámka svědčí o tom, že u ní převládá bolest nespravedlnosti, a proto se mnou mluvila takovýmto tónem. Maskovala tím bolest odmítnutí.

Nenech se mýlit. I když si všimneš, že jsi častěji zasažen bolestí nespravedlnosti a nasazuješ si masku

přísného člověka, neznamena to, že se necítíš být odmítán. Bolest odmítnutí se jednoduše skryla za přísnou maskou, jež tě vede k jinému jednání. Utrpení se v tobě čím dál více hromadí.

Rakovina se může objevit ve chvíli, kdy dojdeš ke svým hranicím a odmítáš si je uvědomit.

Je to, jako bys od narození tahal za silný provaz, ale ten se nakonec přetrhl. Zjistila jsem, že se u řady pacientů s rakovinou, se kterými pracuji, objevuje bolest odmítnutí a nespravedlnosti. Proto je zpráva fyzického těla tak důležitá. V minulé kapitole jsem už zmínila, že rakovina nepřichází zvenku, nýbrž z nitra osoby. V první řadě ji vyvolají bolest odmítnutí a bolest nespravedlnosti, jež se překrývají. Takto přispějí k tomu, že osoba dosáhne svých emocionálních hranic a buňky nad sebou následně ztratí kontrolu.

Musím upřesnit, že člověk s přísnou maskou si svůj hněv - na rozdíl od utíkajícího - uvědomuje, ale hodně se kontroluje. Domnívá se, že není správné dát hněvu průchod. Pouze osoba s přísnou maskou se dokáže takto kontrolovat. Okolí to ovšem snadno pozná, neboť vidí, jak má svaly těla i obličje zaťaté. Jistě si uvědomuješ, že utíkající i přísný člověk nakonec dojdou až k hranicím své vytrvalosti.

I když bolest odmítnutí není u osoby zřejmá, je v ní přesto ukrytá. Člověk ji nicméně tak moc popírá, že se schová mezi ostatní bolesti.

Dříve jsem uvedla, že nejvíce v lidech rozdmýchá nenávist právě bolest odmítnutí. Proč? Nedostatek sebelásky jim totiž nesmírně ubližuje. Člověk s bolestí odmítnutí si totiž myslí, že je někým jiným než ve skutečnosti.

**Nenávist není známkou zloby, nýbrž velkého
nedostatku sebelásky, který člověk přenáší
na druhé.**

Kdykoliv se setkám s člověkem, jenž si léčí (léčil) rakovinu, ihned zjistím, že prožil nešťastnou lásku. Tento typ lidí prahne po lásce. Ve chvíli, kdy se v lásce zklamou, dosáhne jejich bolest nesnesitelné míry. Svého rodiče téhož pohlaví nesnášejí stejně jako sebe, jelikož si o něm myslí přesně to, co o sobě. Netečná osoba není schopná někoho či něco nenávidět, protože k nenávisti potřebujete hodně silný cit.

Lidé, které tyto dvě bolesti sužují, přitom jejich okolí obvykle považuje za odtažitě. Svou citlivost dokážou šikovně schovat do nejzazšího koutu své duše a neví si s ní rady. Věří tomu, že budou méně trpět, pokud své city nebudou dávat najevo. Jejich utrpení je ovšem ještě větší.

Je velmi zajímavé spojit nenávist s rakovinou. Za nenávistí se skrývá pocit velké bezmoci. Z popisu rakoviny ses dozvěděl, že tělo není schopné zabránit škodlivým buňkám, aby se rozmnožovaly. Jedná se o buňky, jež se chopily moci a považují se za schopné všeho. Vyjadřují velkou sílu, kterou nenávist zau-

jímá v životě trpícího člověka. Proto člověk dostane zprávu, že je nejvyšší čas, aby opět navázal vztah se svou vnitřní silou: a to tak, že zvolí sebelásku, namísto toho, aby se nenáviděl.

Nyní si možná položíš otázku: „Myslí si snad paní Bourbeau, že každý, kdo někoho nenávidí, bude čelit rakovině?“¹ Má odpověď zní: „Ne.“ Rakovina se vyvine jedině v případě, že nenávist člověka zcela posedne, že si ji nemůže nebo nechce uvědomit a veškerou bolest prožívá sám. Přizná-li nějaká osoba, že svého otce nenávidí natolik, že by ho nejraději zabila, rakovina ji pravděpodobně nepostihne. Bude se však potýkat s jinou nemocí.

Kvůli bolesti odmítnutí naprosto zavrhuješ, že bys rodiče téhož pohlaví mohl nesnášet. Bolest nespravedlnosti ti zase zabraňuje v tom, abys svou nenávist projevil. Bolest nespravedlnosti je spojena s jedním přesvědčením: domníváš se, že není správné nesnášet vlastní rodiče. Musíš být přece dokonalé dítě, jež své rodiče uznává. Toto přesvědčení je o to silnější, jestli jsi svého rodiče považoval za poraženého a trpícího. Tvé ego neví, že se s rodiči nikdy neusmíříš, pokud si nepřiznáš, že se na ně hněváš. Potom si uvědomíš, že rodiče ti mají v životě pomoci, abys pochopil, že sám sebe nepřijímáš.

Utíkající i přísný člověk se ustavičně pídí po dokonalosti, ale činí tak různým způsobem. Osoba s přísnou maskou dbá hlavně na to, co má a dělá, zatímco utíkající se stará o to, kým je. Jestliže přísný člověk zápolí s nějakou chorobou, považuje se za nedokonalého. Nedokáže se s ní svěřit, i když si svou nemoc uvědomuje. Pokud se léčí, dělá to tajně. Rád se chlubí tím, že nikdy nepoužívá léky a nikdy nechodí k lékaři.

Utíkající svou nemoc popírá. Doktora nenavštíví a o tom, co prožívá, nemluví, neboť se děsí toho, že by se svými problémy někoho obtěžoval. Už asi chápeš, proč utíkající a lidé s přísnou maskou nevnímají signály, které jim tělo posílá, dříve, než přijde důrazné upozornění - například rakovina. Uvědom si to, měj se rád a věnuj pozornost signálům, jež ti tvůj organismus posílá. Vzpomeň si, že tělo je tvým nejlepším přítelem.

Zmýlí-li se člověk s přísnou maskou, řekne si: „Nejednal jsem správně, spletl jsem se a příště si budu počínat lépe.“ Tím se liší od utíkajícího, jenž chce být dokonalý. Pokud něco pokazí, hodnotí se: „Jsem naprostá nula.“ Kdyby mu někdo poradil, co dělat příště, byl by přesvědčen, že ho druhý hodnotí jako bytost, nikoli jen jeho jednání v určité situaci.

Utíkající vztahuje veškerou kritiku na svou osobnost, a ne na své chování. Neuvědomuje si, že to, co dělá, nemá nic společného s tím, kým je.

Tento fakt utíkajícího znervózňuje, čímž ho zároveň podněcuje k velkému pracovnímu výkonu. Utíkající se totiž domnívá, že čím více toho zvládne, tím více znamená. Tento pocit zažívá hlavně ve chvílích, kdy má hodně práce. Jestliže je jeho bolest odmítnutí hlubší, čiší z jeho gest i způsobu práce nervozita. Někdy má chuť všeho nechat.

Ačkoliv jsem zmínila všech pět bolestí, není třeba se k nim přehnaně upínat. Mnohdy používáme nepříjemná slova, abychom vyjádřili, co prožíváme. Někdy se můžeš cítit odmítán někým, kdo nedodržel svůj slib, čímž u tebe aktivoval bolest zrady.

Bolest odmítnutí tedy může být probuzena nespravedlností, odmítnutím, zradou, ponížením či opuštěním. Jak ji tedy poznáš? Prostřednictvím své reakce. Předpokládejme, že někdo nesplnil slib, který ti dal, a tak si nyní říkáš: „Nejsem překvapen. Čekal jsem to. Vždyť mě musí považovat za takovou nulu, že mu nestojím ani za to, aby dodržel svůj slib.“ To znamená, že u tebe byla aktivována bolest odmítnutí. Kdyby se v tobě v takovémto případě projevila bolest zrady, dal bys průchod svému hněvu: osobě, jež nesplnila svůj slib, bys otevřeně vynadal nebo jí už nikdy nedůvěřoval. Podrobnosti o všech bolestech se můžeš dočíst v knize, jejíž název jsem už dříve uvedla.

Zodpovědnost za druhé

Zjistila jsem, že se rakovina hojně vyskytuje u lidí, kteří byli přesvědčeni, že se musí starat o své sourozence, nebo dokonce rodiče. Častěji je odhalena u starších členů rodiny. Nelze ovšem tvrdit, že by utíkající byl přesvědčen, že zodpovídá za štěstí druhých. Tento pocit je totiž spojen s každou bolestí. Rozdíl spočívá v důvodu a míře tohoto přesvědčení.

Motivací utíkajícího je nedostatek sebelásky a chuti do života, neschopnost najít v životě své místo a vnímat svou existenci. Tyto mezery chce nějakým způsobem zaplnit. I když toho dělá opravdu hodně, nevnímá, ba ani si neuvědomuje vděk druhých. Pořád si říká, že je přes všechno, co koná, úplná nula.

Nemá-li se člověk rád, nemůže cítit ani lásku jiné osoby.

Utíkající se někdy (nevědomky) cítí jako zajatec druhých. Ve skutečnosti je věznem přesvědčení, že se musí starat o druhé, aby někým byl. Nakonec se smutkem zjistí, že přešlapuje stále na místě. Sice dělá vše pro druhé, aby si dopřál právo na existenci, ale skutečnost, že se opomíjí, mu dává pocit, že právo na existenci nemá.

Můžeš mu říct, že za štěstí druhých odpovědnost nenese, jelikož to není v jeho moci. Utíkající to však nevnímá nebo řekne, že za štěstí druhých odpovědnost necítí. Prohlásí, že vše, co vykonává, dělat chce, a činí tak z lásky, nikoliv z nedostatku sebelásky.

Na závěr musím upřesnit, že utíkající k sobě rakovinu přitáhne, aby jí ukázal, že s ní svede bitvu. Ve chvíli, kdy se o rakovině dozví, obvykle zareaguje tak, že se s nemocí popere. Jedná se nicméně o boj proti obrazu zlé bytosti, který si o sobě udělal a jež chce zničit. Jde o pouhou představu, a nikoliv realitu. Nemůže tedy zvítězit, neboť válčí s něčím, co neexistuje.

Rakovina mu přináší zprávu, že si musí uvědomit, jaký opravdu je, a pochopit, jaké jsou jeho klady i záporny. Poté by měl požádat o pomoc lidi, kteří ho dobře znají. Ti mu řeknou, jestli si o sobě již udělal pravdivou představu, jelikož je možné, že staré vnímání je v něm stále zakořeněno. Není tento přístup příjemnější než ustavičný boj?

Slova bojovat nebo bít se mi připomínají dva jedince, kteří se perou. Strkají se, vydají ze sebe veškerou energii, ale pokračují, dokud jeden z nich neřekne, že je vyčerpán. Je-li jeden z nich natolik chytrý, že soupeře přestane strkat, pouze bude sledovat jeho pohyby a ustupovat, a tak na něho protivník útočit přestane. Když rvačka skončí, budou mít mnohem větší šanci, že svůj spor vyřeší. Uvědom si, že pouze ego chce mít vždy pravdu a prát se; nikoliv srdce, jež je příliš inteligentní na to, aby si tento způsob vybralo.

V poslední kapitole ti představím další nápady, které ti pomohou jít vstříc lásce - to znamená bezpodmínečně se přijmout.

Kapitola čtvrtá

Proč?



Itato kapitola se skládá z několika oddílů. Tři z nich tvoří odpovědi na otázky, jež si lidé, kteří se o rakovině dozvěděli, kladou: „Proč právě já? Proč právě nyní? Proč právě tato část těla?“

Prvotní šok člověku pomůže, aby procitl a uvědomil si, jaké škody svými myšlenkami, emocemi a přesvědčeními napáchal. Vzhledem k tomu, že lidé důležité věci často odkládají na později, jako by byli nesmrtelní, bývá šok o to větší. Není se čemu divit, že nemocný začne panikařit.

City a emoce

Nyní se zaměřím na emoce. Díky mému výkladu určitě pochopíš, proč si trpící osoba nedokáže uvědomit, co opravdu cítí. Věřím, že díky němu lépe přijmeš odpovědi na otázky v této kapitole.

Rakovina postihuje naše fyzické tělo. V něm se nicméně zrcadlí naše ostatní těla, což znamená, že rakovina musela začít už dříve. Proč je tak obtížné jí předejít? Děje se tak z toho důvodu, že většina lidí do života nechce zapojit své pocity. Domnívají se, že by potom nezvládli svou bolest. Pokud nepoužívají své pocity, nemůže fungovat ani jejich vědomí.

**Vědomí může pracovat pouze v případě, že
vnímáme, co se děje ve všech úrovních a všech
našich tělech.**

Termínem *všemi těly* nemám na mysli jen tělo emoční a mentální (hmotný rozměr), ale i kauzální,

buddhistické a křesťanské (duchovní rozměr). Schopnost cítit začíná v buddhistickém těle a emoce, které prožíváš, se projeví na emocionálním těle.

Způsobilstí cítit a vnímat oplývá vše, co žije. Rozdíl mezi lidmi a druhou dimenzí (zvířata, rostliny, minerály) spočívá ve vědomí. Všichni chápeme, co cítíme a vnímáme. Je nutné, abychom zůstali v kontaktu s intuicí. U zvířat hovoříme o instinktu: pomáhá jim přežít a rozmnožovat se. Navíc jsem vyzorovala, že květina, již člověk dostane z lásky, zůstane krásná po mnohem delší dobu.

Jazyk citů je mimořádný a neuvěřitelně rychlý. Bohužel se staráme zejména o to, abychom poslouchali své ego, a proto citům nevěnujeme pozornost. Za miliony let, co se člověk na této planetě vyskytuje, u něho získal materiální svět až příliš velkou moc. Díky hmotné dimenzi samozřejmě můžeme žít na Zemi, ale abychom žili v harmonii, hmotná dimenze musí sloužit duchovnímu rozměru.

Ten představuje tu naši část, která přesně ví, co potřebujeme, abychom žili ve vnitřním míru a lásce, a tak splnili svůj životní plán. To znamená, že vše, co cítíš a vnímáš, ukazuje směr, jímž kráčíš. Když se cítíš s nějakou osobou dobře nebo ti nějaká situace vyhovuje, víš, že nasloucháš svým potřebám. Pokud však prožíváš něco nepříjemného, brzy si uvědomíš, že tento stav tvým potřebám neodpovídá. Je mimořádně důležité, abys na své pocity a prožitky dával pozor.

Bolest odmítnutí přináší nejvíce utrpení. Pokud se probudí, je úplně běžné a lidské, že si své pocity nepřiznáš a popíráš, že by ses soužil. Největší trápení způsobují totiž obecně emoce. Cit, který vyvstane velmi rychle a bez tvého vědomí, okamžitě přeměníš pomocí mentální aktivity v emoci.

**Emocí je myšleno obviňování. Vyzvolají ji obavy
o vlastní osobnost, jež jsou zase způsobeny
vnitřním rozrušením.**

Ať už si to uvědomuješ nebo ne, každou emoci prožíváš v důsledku obvinění. Buď druhého obviňuješ z toho, že tě odmítá, nebo ho sám odmítáš, jelikož nesplňuje tvá očekávání. A někdy zavrhuješ sám sebe, neboť se považuješ za nulu. Za každou emoci se schovává strach o sebe, který si většinou neuvědomuješ. Naše duše si ve skutečnosti přeje, aby cítila a prožívala bez jakýchkoliv emocí. K tomu dospěješ tak, že si dovolíš cítit se dobře i špatně. Pocit může být rovněž dobrý či špatný, ale nezpůsobí ti tolik škod. Emoce ovšem ublíží vždy, jelikož tě nutí, abys jednal v rozporu s opravdovou láskou.

Uvedu příklad: právě ses dozvěděl, že se bude konat rodinná oslava, na niž tě nikdo nepozval. Chápeš to jako ránu pěstí: probudila se v tobě bolest odmítnutí a teď se trápíš. Začneš se odmítat a věřit tomu, že je to tvou vinou - jsi přece naprostá nula a v očích rodiny jsi natolik zbytečný, že o tvou přítomnost ani nestojí. Vůbec tě nenapadne, že hostitel třeba jen zapomněl. Uzavřeš se, nic nikomu neřekneš a předstíráš, že ti celá situace nevadí. Bolest ovlivnila tvou reakci, a proto se pocit odmítnutí změnil v emoci odmítnutí.

Budeš-li pouze pozorovat a hodnotit, do jaké míry se cítíš být odmítán, vyhneš se tomu, aby tento cit přešel v emoci. Tak si rovněž uvědomíš, jak moc se odmítáš. Na tom, že se někdo cítí být zavrhován, není nic

špatného. Jedná se o lidský pocit. Jednoho se budeš mít rád natolik, že se už při každé příležitosti nebudeš cítit odmítán. Je to výborný způsob, jak můžeš odmítnutí přijmout s vnitřním klidem. Bolest by se tě tak nedotkla, což o emoci tvrdit nelze.

Nový život zahájíš až v den, kdy se smíříš s tím, že všichni na světě zažívají vzestupy i pády a chvíle příjemné i nemilé a že právě tyto zkušenosti ti pomáhají k tomu, aby ses poznal a neobviňoval se.

**Přijetí každé situace - i když s ní nesouhlasíš
nebo nechápeš, pro se odehrává právě teď - je
velkým projevem lásky k sobě i k druhým.**

Rakovina udeří v okamžiku, kdy emoční tělo dosáhne svých mezí. Dojde k události, která je onou poslední kapkou: připomene ti tvá přesvědčení, kvůli nimž se pokusíš skrýt své city. Nakonec si začneš říkat: „Dále už nemohu. Nejsem schopen to déle snášet.“ Někdy dokonce můžeš pocítit takovou bezmoc, až si myslíš, že by pro tebe smrt byla lepší než život s touto bolestí. Není možné, abys nenaslouchal svým potřebám.

Teď asi namítneš: „Jak mám zjistit, kým chci být?“ Ve chvílích, kdy se necítíš dobře, si musíš položit otázku: „V čem mi tento problém momentálně brání?“ Takto zjistíš, kým bys rád byl, a vybereš si činnosti, jež ti mohou pomoci. Za chvíli se k tomuto tématu vrátíme.

Spoustě z nás se nedaří naslouchat svým skutečným potřebám. Překáží nám v tom ego, které nás ovládne

vždy, když se probudí některá z bolestí. Valnou část času tedy nejsme sami sebou. Začali jsme věřit tomu, že nás tvoří mentální, emoční a fyzické tělo. Právě ona nahradila naše *chci* a *jsem*.

Proto zažíváš tolik emocí. Dovoluješ egu, aby za tebe rozhodovalo, říkalo ti, co je dobré, špatné, vhodné, přijatelné, co se předpokládá a podobně. Chováš se jako většina lidí, kteří si neuvědomují, jak moc a jak často nad námi získává převahu.

Proč právě já?

Lidé, kteří si vyslechnou svou diagnózu, se často ptají:

„Proč já? Vždyť nekouřím, pravidelně cvičím a dávám pozor na to, co jím. Nechápu to - hlavně když se podívám na sestru, jež si počíná úplně jinak než já a nemocná není.“

Proč já? Už několik let pracuji na svém osobním rozvoji. Poznala jsem svou osobnost a zdá se mi, že jsem se velmi zlepšila.“

Tyto osoby si musí uvědomit, že se neskládají pouze z fyzického, emočního a mentálního těla. Péče o fyzické tělo vždy nestačí. Lidé s dobrou kondicí ovšem mají mnohem vyšší šanci, že rakovinu překonají. Mají totiž více síly a energie, aby uzdravili svůj imunitní systém.

**Tvůj imunitní systém není oslaben tím, co jíš
nebo děláš. Je oslaben strachem, který o sebe
máš.**

Každý, kdo na sobě zapracoval a změnil škodlivá přesvědčení, ví, že to neznamena vše. Musí si ještě odpustit a přijmout se takový, jaký je.

Toto přijetí je hodně náročné, jelikož odporuje tomu, co ustavičně říká tvé ego. Nejlépe se ti to podaří tak, že navážeš spojení se svou vnitřní silou. Během posledních třiceti let jsem si uvědomila, že přijetí a zodpovědnost představují dva prvky mé školy, s nimiž si mí posluchači nedovedou poradit. Jedná se o dovednost, již nás v mladším věku nikdo neučil.

Možná mi položíš otázky: „Strach má přece každý, tak proč jeden člověk rakovinou onemocní a druhý ne? Proč mé obavy vedly k rakovině, zatímco jiné lidi, kteří se podle mě bojí více než já, rakovina nepostihla?“ Na tyto otázky jsem našla odpověď: záleží na míře nenávisti, již pocituješ k rodiči téhož pohlaví a k sobě, a hlavně na tom, jak moc svou nenávist popíráš. Vzpomeň si, že v sobě musíš mít spoustu lásky, abys mohl nesnášet. Tuto lásku však nevyjadruješ. Tvé obavy a ego ji mají pod kontrolou.

Proč právě teď?

Rakovina se projevila, neboť tvůj vnitřní bůh, který ví, co potřebuješ, usoudil, že jsi dosáhl svých hranic. Nechceš-li se přijmout a mít se rád takový, jaký jsi, budeš muset zemřít, aby ses na tento svět vrátil a začal nový život. Vnitřní bůh ti umožňuje uvědomit si, že je nejvyšší čas, aby ses řídil svým životním plánem - důvodem, proč žiješ na této planetě, v tomto prostředí a ve své rodině. Využívá tvého těla, aby tě na toto poselství upozornil.

Dostal jsi spoustu zpráv, ale kvůli velkému strachu jsi je nevnímal. Rozhodl ses, že je budeš popírat. Dou-

fal jsi, že potom nepocítíš bolest, jež vyplývá z toho, že se nepřijímáš. Věřil jsi tomu, že se tak chráníš, abys mohl přežít. Vzpomeň si však: toto přesvědčení nevychází z tvého srdce, nýbrž z tvého ega.

První velké bolesti, které způsobil pocit, že tě rodič téhož pohlaví odmítá, se projevily poté, co tě rodiče počali. Od té doby jsi k sobě přivábil řadu situací a osob, jež tvou bolest znovu probudily k životu. Je to, jako bys do své sklenice přidal další kapku. Čím více se sklenka naplňuje, tím jsou tvé bolesti vážnější a tím více ti ubližují. Tak ztrácíš síly k tomu, abys bolesti mohl vnímat a nemusel je popírat.

Jednou ve tvém životě dojde k události, která je tou kapkou, co se už do sklenice nevejde. Obvykle se odehraje dva měsíce až rok předtím, než zjistíš, že trpíš rakovinou. Lékaři říkají totéž, ale trochu jinými slovy. Předpokládají, že rakovinné buňky se v těle schovávají řadu let - stejně jako bolest odmítnutí.

Pokud ses právě dozvěděl, že jsi onemocněl rakovinou, zamysli se nad tím, jaké události v předchozích dvanácti měsících ti způsobil bolest, vyvolaly v tobě silné emoce nebo vedly k duševnímu vypětí. Poté popřemýšlej o tom, jaká z těchto příhod tě nejvíce ranila. Polož si otázku, kým kvůli této situaci nemůžeš být. Zjistíš, že už dlouho nejsi tím, kým chceš, neboť se obáváš, že nejsi milován. Zde je jeden ze způsobů, jak se odmítáš. Jedná se o ten, který ti přináší největší bolest. Tělo ti říká, že jsi dosáhl hranic své odolnosti a už se nemůžeš trýznit tím, že se budeš odmítat.

Vysvětlím jej na příkladu podnikatele, který se svými čtyřiceti zaměstnanci jedná velmi přísně. Podřízení to trpí, snaží se co nejlépe vykonávat svou práci a zlého šéfa v duchu proklínají. Tyto lidi lze přirovnat

k buňkám, jež se snaží co nejlépe fungovat, i když jim hostitel posílá špatný kód. Jednoho dne se zaměstnanci sjednotí. Rozhodnou se, že se vzbouří, a začnou se rozpínat. Už nechtějí poslouchat svého nadřízeného, a proto budou jednat, jak se jim líbí. I buňky se rozhodly, že zaujmou místo, které jim náleží. Ztratí ovšem kontrolu nad svou činností a začne anarchie. Míra jejich trpělivosti přetekla. Ke stávce je nepřinutil poslední případ, který se svým šéfem zažily, nýbrž sled nepříjemných událostí v minulých letech.

Zpráva, že trpíš rakovinou, tě šokovala. Hodně lidí si v této situaci připadá, jako by se celý svět začal točit, oni se točili s ním a spadli do prázdnoty. Objeví se strach, že už nemohou déle žít. Trpitelská část tvé bytosti si možná říká, že by bylo lepší, kdybys hned umřel. Nebo si říkáš: „K čemu by to bylo, abych takto dál žil?“ Kvůli očekáváním, jež se nenaplnila, už jsi možná ztratil smysl života. Od mládí ses snažil přesvědčit sám sebe, že můžeš žít, jelikož tvá trpitelská část byla přesvědčena, že nemáš vůbec právo na tomto světě přebývat, protože jsi naprostá nula.

Některé osoby cítí ve svém nitru velké prázdno. Proto se rozhodly, že je vyplní nádorem. To je další způsob toho, jak popíráme to, co cítíme.

U rakoviny byl také vyzorován jev *synchronicity*. Jestliže jsi například v osmnácti letech zažil šok ze ztráty blízké osoby, rakovina se u tebe může objevit po osmnácti letech nebo v okamžiku, kdy tvůj potomek dosáhne osmnáct let. Uvedu několik příkladů svých známých, kteří se synchronicitou mají zkušenosti. Tento úkaz se nazývá rovněž *paměť biologických cyklů*.

Čtrnáctiletý chlapec ztratil otce, jenž rakovině podlehl v jedenačtyřicet letech. Později se s nádorovým onemocněním sám potýkal: jeho synovi tehdy bylo čtrnáct let. Psycholog ho upozornil na souvislost mezi synovým věkem a tím, co ho ve čtrnácti letech potkalo. Po otcově smrti musel jako nejstarší ze čtyř dětí ochránit rodinu, odejít ze školy a pracovat. Tento velmi zodpovědný muž to nakonec dotáhl až na vedoucího jedné firmy. Kdysi neměl čas, aby si bolest, která souvisela s otcovým skonem, připustil. Zazlíval otci, že ho opustil ve chvíli, kdy ho tolik potřeboval. Po letech musel tuto skutečnost přijmout. Dokud se o nemoci nedozvěděl, nikdy si neuvědomil, jak velkou nevraživost k otci cítí. Zlobil se na něho i proto, že mu nešel příkladem tak, jak si přál. Brzy se naštěstí vyléčil.

Doktor Geerd Hamer, jenž o rakovině napsal řadu studií, tuto situaci popsal jako dlouhodobý konflikt, který vyvolává velký strach, že se nějaká událost bude později opakovat. Tento strach je o to nebezpečnější, že si jej člověk obvykle neuvědomuje. Pokud strach přece jen pocítí, rychle jej potlačí, popře, nemluví o něm a prožívá jej zcela sám. Nakonec se začne užírat.

Tento lékař si uvědomil, že se rakovina často objeví poté, co člověk vyřeší nějaký problém a říká si: „Uf. K tomu, čeho jsem se bál, nedošlo. S nesnáze jsem se vypořádal. Mohu si tedy oddechnout.“

Uvedu příklad ženy, u níž se nemoc projevila právě po této nepříjemné záležitosti. Zasáhla ji rakovina prsu, ale zdálo se, že se uzdravila. Setkala jsem se s ní poté, co jí lékaři objevili metastázy na mozku. Navštívila jsem ji v nemocnici a zeptala se jí, co cítí, když pomyslí, že možná zemře. Na to mi odpověděla: „Bojím se jedině toho, že tu nechám svou dcera. Co s ní

bude?“ Její jediné dceři tehdy bylo 22 let - o rok více, než bylo jí, když přišla o matku.

Rakovina se u ní ohlásila krátce poté, co dívka oslavila dvacáté druhé narozeniny. Od okamžiku, kdy se narodila, se bála, že zažije stejnou bolest jako ona. Žena se mi svěřila, že se se smrtí své matky nikdy neshmířila. Byly na sebe napojené, ale přitom se často hádaly. Položila jsem jí tedy otázku: „Kdybys rakovině podlehla, znamenalo by to podle tebe, že svou dceru nemáš ráda?“ Dívala se přímo před sebe a neodpovídala. „Totéž jsi cítila u své matky. Ona však zemřela, protože si to vybrala její duše, nikoliv proto, že by tě neměla ráda nebo odmítala,“ pokračovala jsem.

Při těchto slovech se jí rozzářily oči a začala se usmívat, jako by na zdi proti sobě viděla něco úžasného. Pochopila jsem, že si uvědomila něco důležitého. V očích se jí zračilo tolik lásky a já věděla, že se už na matku kvůli jejímu odchodu vůbec nehněvá a ví, že svou dceru může klidně opustit. Za pár měsíců doma zemřela, jelikož jí lékaři sdělili, že její nádor na mozkou nedokážou operovat ani vyléčit.

Celý proces se odehraje během krátké doby, aniž by si to člověk uvědomoval. Rakovina nakonec nemocné osobě pomůže, aby si uvědomila svou bolest. Dříve byla stále ve stresu a dávala pozor, aby se vyhnula strachu a bolesti. Poté si poradila se svým problémem, díky čemuž se přestala chovat ostražitě. Z jednoho extrému tedy spadla do druhého.

Další příběh mi vykládal doktor Hamer. Pojednával o důchodci, který žil spoustu let stále v jednom bytě. Tu za ním přišel jeho majitel a oznámil mu, že se do tří měsíců musí odstěhovat, jelikož chce být přenechat svému synovi. Tato správa muže rozrušila. Na čtvrt,

kde bydlel, si už zvykl. Cítil se tam bezpečně a život v ní mu vyhovoval. Neměl rodinu ani blízké přátele, kteří by mu pomohli. Proto byl přesvědčen, že jinde už žít nedokáže. Báł se, že si nenajde nový byt, což mu nahánělo úzkost. Navíc neměl nikoho, komu by se svěřil.

Týden před tím, než měl odejít, ho opět vyhledal majitel domu, jenž mu řekl, že se stěhovat nemusí, jelikož se syn v bytě usadit nechce. „Uf. Dobře to dopadlo. Budu si moci dále žít, jak se mi líbí,“ řekl si starý pán, ale o dva měsíce později ho začal silně bolet žaludek. U lékaře se dozvěděl, že trpí rakovinou žaludku. Soused zoufalému muži poradil, aby vyhledal doktora Hamera, který k pacientům s rakovinou přistupuje zcela novým způsobem.

Díky jeho metodě se člověk často uzdraví ve chvíli, kdy pochopí, že se tělo chce skutečně vyléčit ze stresu, co se v něm v souvislosti s nesnázeami nashromáždil. Zjistila jsem, že takovéto řešení konfliktu samo o sobě nestačí. Skutečný problém se nenachází na povrchu, nýbrž v nitru osoby. Proto chápu, proč se rakovina znovu objeví v tomtéž orgánu nebo na jiném místě. Člověk totiž potíží nepřijal a nevyřešil s láskou, poradila si s ním spíše osoba z okolí. Pacientovi se nicméně zdá, že problém odstranil.

**Nemůžeme čekat, že nám někdo zvenku
s problémy pomůže. Svá očekávání musíme
naplnit a nedostatky odstranit my sami.**

Vrátím se k důchodci, jehož z bytu vyhodil jeho vlastník. Pán se určitě cítil být odmítán. Toto odmítnutí nicméně rakovinu nezpůsobilo. Vyvolala ji situace, která v muži probudila vzpomínky na všechny životní okamžiky, kdy se cítil být odmítán. Strach, který po rozhovoru s majitelem pocítil, už ho zdolal. Muž se úplně neuzdraví, dokud nedospěje k úplnému odpuštění. Tomuto tématu se budu věnovat v jedné z dalších kapitol.

Strach a jeho účinky

Dozvěděla jsem se, že adrenalin podněcuje záněty, jež zase povzbuzují škodlivé buňky k tomu, aby se rozmnožovaly. Pochopila jsem, že mezi rakovinou a strachem existuje souvislost. Nabízím další odpověď na otázku, proč člověk onemocní právě v dané době.

Vliv strachu na tělo	Přínos
Zvýšení obsahu adrenalinu v organismu	Dostatek energie, aby člověk mohl čelit nebezpečí.
Zrychlení srdečního rytmu	1) Krevní oběh je zrychlen, díky čemuž do tkání, které se zbavují odpadních látek, proudí více kyslíku. 2) Krev je odváděna do velkých svalů, například stehenních nebo bicepsů, což tělu pomáhá připravit se k akci.
Zesílené dýchání	Tkáně potřebují další kyslík, aby byly schopné fungovat.

Zvýšené pocení	Kůže je hladší; tím pádem se na ní nepřítel tak dobře neudrží. Tělo se ochladí, čímž zbrzdí neúměrné zvýšení teploty - hypertermii.
Další fyziologické účinky: 1) rozšířené zornice 2) snížená tvorba slin 3) pomalejší trávení 4) stažení svalů	1) Pronikne více světla. 2-3) Tělo si uchová energii, aby případně dokázalo elit nebezpečí. 4) Tělo se připraví, aby mohlo čelit nějaké situaci, nebo se jí vyhnulo.

Ohlásí-li se nějaké nebezpečí, pošle mozek zprávu našemu *autonomnímu nervovému systému*. Ten se dělí na *sympatický nervový systém* a *parasympatický nervový systém*. Tyto dvě složky se přímo podílejí na kontrole energetické úrovně těla a přípravách k jednání. Zjednodušeně to vysvětlím tak, že sympatický nervový systém vystihuje heslo „čelit, nebo utéct“, a tedy uvolňuje energii, aby tělo mohlo reagovat. Parasympatický nervový systém naopak tělu pomáhá, aby se mohlo vrátit do běžného režimu.

Horní tabulka mimo jiné ukazuje, co sympatický nervový systém rozpoutá, jakmile zpozoruje nějaké nebezpečí. Zareaguje dokonce dříve než naše vědomí, a tak nám pomůže, abychom utekli nebo zaútočili. Zde vidíš, jak je zvířecí i lidské stvoření chytré. Tímto automatismem se vyznačuje odjakživa.

Nyní víš, co lidé, kteří pociťují hluboký strach, zažívají velkou část svého života. Obavy osob, o nichž jsem se zmiňovala v předchozích případech, nebyly

samy o sobě skutečné, mým hrdinům nehrozilo bezprostřední nebezpečí. Nereálný strach je výplodem naší představivosti. Tělo ovšem reálný a nereálný strach nedovede rozlišit. Upozorní tedy nervový systém, aby se nebezpečí ubránilo.

Asi už chápeš, proč se lidé, kteří se hodně bojí, cítí stále unaveni. Po svém nervovém systému žádají příliš velký výkon. Člověk, u něhož strach převládne nad duševním klidem, vylučuje spoustu adrenalinu, čímž ubližuje svému imunitnímu systému. Z vědeckých výzkumů vyplynulo, že imunita klidného, vyrovnaného jedince je mnohem silnější než obranyschopnost vystrašené osoby. Lidé na Východě si to uvědomují už dlouho, a proto se jejich medicína zakládá na tom, aby člověk našel rovnováhu a vnitřní mír.

Zároveň mě nepřestává překvapovat, jak je lidské tělo odolné. Vzdrůže řadu let, dokud se neohlásí rakovina či jiná vážná nemoc - zkrátka do doby, než se buňky přestanou kontrolovat a plnit správně svou úlohu.

Jestliže se rakovina projeví dříve, znamená to, že strach dotyčné osoby byl mimořádně silný. Chtěla, aby nervový a imunitní systém odvedly velké množství práce. Ty nakonec vypověděly službu. Obavy navíc člověkem mohly zmítat už v předchozím životě. Jakmile některý ze systémů ztratí rovnováhu, je oslaben celý organismus. Tělo je natolik moudré, že zná hranice člověka a vyzve parasympatický nervový systém, aby si odpočinul. Kvůli neustálým obavám je totiž parasympatický systém otupen a unaven. Osoba zažívá stres a obavy déle, než je běžné.

Člověk, který se čím dál více bojí a pořádně nechápe, co se v jeho nitru odehrává, překračuje své hranice.

Můžeme ho přirovnat ke škodlivým buňkám, jež také překonaly hranice a nyní bují daleko od svého území.

Proč právě tato část těla?

Postižený orgán souvisí s oblastí našeho života, která není v pořádku. Popis nemoci nám říká, co nemocný v situaci, jež je s jeho chorobou spjata, prožívá. Podrobnosti o nemoci a problému, kterého se týká, najdeš v mé knize *Význam nemoci*.^{*} Uvádím v ní význam šesti set nemocí a zdravotních komplikací.

Pokud k tobě tvé tělo promlouvá prostřednictvím rakoviny (či jiné nemoci), chce ti touto cestou pomoci, aby sis uvědomil, že lpíš na způsobu myšlení, který ti neprospívá a kvůli kterému se nemáš rád takového, jaký jsi. Ačkoliv si svůj způsob myšlení ani neuvědomuješ, škodí celé tvé bytosti. Jestliže se nemoc objeví, říká ti tak vnitřní bůh, že je nejvyšší čas, abys od neblahého přesvědčení nebo stylu myšlení upustil. Hlavně ti oznamuje, že jsi dosáhl svých fyzických, citových a mentálních hranic.

Tělo zastává úlohu červené kontrolky, jež se v tvém autě rozsvítí, když nastane nějaký problém. Ten bys měl najít. Kdybys to neudělal, potýkal by ses s ještě většími nesnázemi. Většina z nás jej však nehledá a chce se za každou cenu svých nemocí zbavit.

**Kontrolka chce jednoduše přitáhnout
tvou pozornost k něčemu, co by sis jinak
neuvědomil.**

^{*}L. Bourbeau, Eugenika 2011

Každá nevolnost ti ve skutečnosti pomáhá, abys o sobě zjistil tři důležité věci:

- nevědomou potřebu svého bytí
- způsob myšlení (přesvědčení), kvůli kterému nemůžeš svou potřebu vyjádřit, a obavy o sebe, jež toto přesvědčení rozpoutalo
- nutnost tyto obavy přijmout, aby léčení mohlo začít

Uvědom si, že rozluštit poselství nemoci můžeš jedině ty sám a to, co platí pro druhého, nemusí platit pro tebe. Například rakovina prsu nepřináší totožnou zprávu každému člověku, který touto chorobou onemocní. Každá část těla ovšem znázorňuje jednu oblast našeho života. Musíme si pouze položit otázku, k čemu tato část těla slouží, a nalézt oblast, jež je postižena.

Třetí úkol - přijmout obavy - se jeví jako nejdůležitější. Už dlouho se zabývám především metafyzickým poselstvím, které vysvětluje fyziologickou příčinu nemoci. Během posledních patnácti let jsem nicméně pochopila, že pouze na metafyzický aspekt se omezit nemohu. Proto jsem se více přiklonila k duchovnímu hledisku. Podle něj každá nemoc přináší jednu základní zprávu: musíš se mít rád takového, jaký jsi. Dokážeš-li to, pochopíš, že se svou velkou vnitřní silou jsi duchovní bytost. Nedostatek lásky je hlavním důvodem problémů, jež prožíváš. Proto musíš přijmout své obavy. Dokážeš tak, že se máš rád a jsi smířen i se svými slabinami.

Až odhalíš přesvědčení, které ti bránilo, abys vyjádřil své potřeby, budeš se schopen přijmout. To znamená, že si uvědomíš svůj strach, abys netrpěl nebo neprobudil svou bolest. To přinese zvrát v léčbě nemoci.

Většina lidí bohužel tuto etapu, během níž mají své obavy přijmout, nezvládnou, jelikož jejich ego je příliš silné. Ego dělá vše, co může, aby ses nepřijal. Moc dobře ví, že mu bude scházet potrava a zeslábne, pokud mu nedáš svou sílu. Neuvěřitelně se bojí, že zmizí, a proto vzdoruje. Navíc je přesvědčené, že má vždy pravdu a budeš se trápit, jestliže se vydáš jinou cestou a nebudeš mu naslouchat. V poslední kapitole se k tomuto tématu vrátím a poradím ti konkrétní způsoby, jak si s egem povídat a uklidnit je.

Zde uvádím úryvek z knihy *Význam nemoci*. Týká se rakoviny prsu, která je hojně rozšířena u žen ve většině zemí:

Emocionální příčiny (blokováná přání)

Prsa přímo souvisejí s tím, jak pečujeme o své děti, rodinu, partnera a okolí. Problém s prsy - ať už u muže i ženy - svědčí o tom, že si člověk není jistý, zda dobře živí nebo chrání toho, o koho se stará. Co je chápáno slovem pečovat? Přístupovat k druhému tak, jako by se jednalo o dítě závislé na matce.

Prsa jsou sama o sobě darem, a to v osobním i pracovním životě.

U ženy, jež je pravačka, je pravý prs spojen s přístupem k jejímu muži. Levý prs se vztahuje ke způsobu, jakým se stará o každého, koho má ráda. U levačky je tomu naopak.

Máš-li problém s prsem, může tě vystihovat některá z následujících citových příčin:

Snažíš se působit mateřsky a byl dobrým rodičem.

Děláš toho hodně pro lidi, jež miluješ, ale na úkor svých vlastních potřeb.

Nevědomky druhým zazlíváš, že kvůli jejich čas-
tým žádostem o pomoc nemáš čas sám na sebe.

Při péči o druhé si počínáš rozkazovačně a chceš je
mít pod kontrolou.

V souvislosti se starostí o druhé jsi až příliš opatrný.

Pokud jsi žena a tvůj problém s poprsím se týká
čistě jejich vzhledu, dostala jsi zprávu, že se přehnaně
staráš o to, jak vypadáš. Tvá prsa (ať už velká nebo
malá) nemají nic společného s úžasnou bytostí, jakou
jsi. Tělo ti oznamuje, že poprsí nemůžeš ztotožnit
se svou osobností.

Jestliže se problém s prsy týká tvé ženskosti, uvě-
dom si, že ti pouze bolest odmítnutí nahání strach,
abys byla dostatečně přitažlivá pro svého muže.

Mentální příčiny (strach a přesvědčení)

Souvisí-li tvé potíže s tím, jaká jsi matka nebo jak
pečuješ o druhé, znamená to, že musíš odpustit své
matce či osobě, který tuto roli zastávala, když jsi by-
l(a) malý/malá. Pokud tě vyčerpává způsob, jakým se
staráš o druhé, vyplývá z toho, že ti nedělala dobře ani
péče tvé matky.

Místo toho, aby sis na svůj život stěžoval(a), pochop,
že na světě nejsi od toho, aby ses o své blízké staral(a)
a dobře je nakrmil(a). Jestliže tě požádají o pomoc
a ty ji budeš schopný/á poskytnout, aniž bys překro-
čila) své hranice, určitě osoby, jež máš rád(a), podpoř.
Dělej to však s láskou, radostí a potěšením. Pokud jim
zrovna pomoci nemůžeš nebo nechceš, řekni jim to.
Přiznej si, že to v tuto chvíli udělat nemůžeš.

Tvé současné hranice se v průběhu života mohou
změnit. Máš velmi vyvinutý smysl pro povinnost
a kladeš na sebe přehnané požadavky. Musíš se vy-

manit ze sevření těch, jež máš rád(a). Jestliže se osamostatní, neznamena to, že by ti je někdo odtrhl od prsu. Mateřskou lásku k nim budeš cítit stále, i když se nebudeš cítit povinen/povinna o druhé pořád pečovat.

Odmítáš-li se, jelikož si myslíš, že sebemenší problém ve vašem vztahu je známkou toho, že ti chybí ženskost, musíš si s partnerem o své ženskosti promluvit. Zjistíš určitě, že tvůj názor nesdílí.

Potřeba a duchovní poselství

Tvou významnou potřebou je, aby ses měl rád a přijal své aktuální obavy. Udělej si čas a zjisti, čeho se ve své situaci bojíš. Vnitřní bůh tě vyzývá, aby přijal své obavy, které tě nutí chovat se tak, jak se právě chováš. Připomíná ti, že je vše dočasné. Nabádá tě, aby sis uvědomil své současné limity a uznal svou vlastní hodnotu. K tomu, co si opravdu přeješ, můžeš směřovat až poté, co se smíříš se svými obavami a omezeními. Vzpomeň si, že ta tvá část, jež se bojí, je přesvědčena, že tě chrání. Dokážeš-li na sebe vzít důsledky toho, že budeš žít podle svých potřeb, uklidni tuto svou část slovy, že jsi schopen všechny následky nést.

Zatímco jsi četl metafyzický popis problémů s prsy, určitě sis všiml, že jsem se v něm zmínila o několika citových příčinách. Jedině ty sám víš, jaká z nich se tě týká.

Pokud rakovinou prsu onemocní muž, musí najít pojiťko mezi nemocí a odmítnutím, které se týká jeho otce a způsobu, jakým se o něho otec staral. Patrně se jedná o muže se silnými pečovatelskými sklony. Takové jeví i ten, kdo mu připomněl, jak moc nenáviděl otce v jeho roli. Přál si, aby úlohu otce zastávala mat-

ka. Nemocný muž se pochopitelně mohl také rozhodnout, že bude opakem svého otce, neboť vždy toužil, aby se o něho více staral.

Chceš-li se dozvědět, jaké tři zprávy ti nemoc přináší, uděláš nejlépe, když si položíš následující otázky:

Přání a potřeby vypátráš pomocí otázky: „Co kvůli rakovině nemohu mít, co nemohu dělat (přání), a hlavně - kým nemohu být (potřeby duše)?“

Pokud chceš zjistit, jaká jsou tvá přesvědčení a čeho se bojíš, ptej se následovně: „Kdybych měl odvahu jít za tím, co skutečně chci, co nepřijemného by se mi mohlo přihodit? Čeho se opravdu bojím? Kdyby se to, čeho se děším, naplnilo, jaké by byly mé nejhorší obavy? Báł bych se toho, že mě ostatní odsoudí kvůli tomu, kým jsem? Nebo spíše toho, že odsoudím sám sebe za to, kým jsem?“

Nyní musíš svůj strach přijmout, i když ti brání jít tam, kam toužíš. Dovol si být tím, kým v současnosti jsi. Neodsuzuj se ani nekritizuj. Dojdeš tak rychleji a snáze ke svým cílům. V poslední kapitole se dozvíš, jak je možné si své sny splnit tím, že se smíříš se svými záporami.

Až se budeš ptát na svá přesvědčení a obavy, pravděpodobně tě jako první napadne, že se bojíš o člověka, jehož máš rád. Připomínám, že se bojíme jedine sami o sebe. Proto si musíš položit ještě následující otázku: „Kdyby se u mě projevil strach o jinou osobu, čeho bych se potom báł v souvislosti se sebou?“

Jestliže tě zajímá, proč rakovina postihla konkrétní tvůj orgán, zeptej se sám sebe, čemu tento orgán ve tvém životě prospívá. Můžeš rovněž sáhnout po mé

knize, kde najdeš metafyzický výklad většiny známých nemocí a návod na duchovní léčbu.

V následující kapitole na základě několika příkladů vysvětlím, jak rakovina začíná.

Kapitola pátá

Skutečné případy



Ve své škole jsem za posledních třicet let viděla tisíce lidí, kteří trpěli rakovinou. S dalšími jsem se setkala ve svém osobním životě. Každého z mých seminářů se zúčastnil někdo, kdo rakovinou onemocněl - ať už v době kurzu nebo dříve. Stále mě překvapuje, že si tito lidé neuvědomují souvislost mezi bolestí odmítnutí a rakovinou.

Povídala jsem si s několika osobami, jež navštívily mé semináře, ale vybrala jsem si rovněž nemocné, kteří na mé hodině nikdy nebyli. Každý, kdo byl ochoten zodpovědět mé otázky, byl překvapen, že našel pouto mezi bolestí odmítnutí a svou nemocí. Všichni souhlasili, abych jejich příběh v této knize použila. Nyní tedy několik případů svých kolegů uvádím.

Na začátku bych ráda poznamenala, že křestní jména mých hrdinů jsou smyšlená.

Julie a rakovina štítné žlázy

Julie je nejstarší ze tří dětí. Její matka, jež byla velmi panovačná, jí jednoho dne oznámila, že jejich otec zemřel a ona jí jako nejstarší musí pomáhat a svým mladším sourozencům nic neříkat. Julie poslechla. Ačkoliv věděla, že se o bratra se sestrou postarat nedokáže, nedovedla matce nic říct. Tehdy si neuvědomovala, že se podřídila, jelikož měla velký strach, aby ji matka neodmítla. V šestnácti letech tedy musela prokázat velkou moudrost a vychovávat děti. Kdyby to neudělala, matka by jí vynadala. I když si uvědomovala, že se její matka nechová správně, nechala si to pro sebe.

Julie neměla právo vyjádřit svůj názor. Když se pokusila cokoli říct, matka ji umlčela a nařídila jí, aby šla do svého pokoje. Neodvážila se na nic zeptat,

neboť matka ji vždy odbyla. Rozhodla se, že si z toho nebude dělat těžkou hlavu. Hněvala se na matku kvůli tomu, že je tak despotická a náročná. Zároveň si vyčítala, že se sebou nechává takto manipulovat. Uvěřila tomu, že nemá žádnou hodnotu, a tudíž ani právo na svůj vlastní život. Dospěla k závěru, že není dost zajímavá - tak jako její návrhy.

V dospělosti se chovala stejně. Začala pracovat jako zdravotní sestra, ale v práci pořád řešila problémy s jednou ze svých kolegyň. Několik měsíců předtím, než se o své nemoci dozvěděla, jí zemřela babička. Zdělila hodně peněz, a proto si řekla, že by mohla v práci skončit a starat se o své tři děti.

Manžel jí ovšem oznámil, že by ze zaměstnání také rád odešel, aby si díky dědictví splnil svůj sen. Julie, která měla problémy s komunikací a nechtěla naslouchat svým potřebám, tedy své povolání i nadále vykonávala, jelikož si to manžel přál. Očividně se bála, aby někoho neobtěžovala, kdyby se svými potřebami řídila, a byla přesvědčena, že nemá prakticky žádnou hodnotu.

Ve čtyřiceti letech, kdy se dozvěděla, že trpí rakovinou štítné žlázy, z práce nakonec odešla. Tato žláza je spojena s krční čakrou a ztělesňuje energii, již potřebujeme, abychom vyjádřili nebo potvrdili svou vůli: to znamená schopnost pustit se do díla, kterou poukazujeme na své skutečné potřeby a uspořádáváme si podle nich život. Obecně se jedná o energii, jejímž prostřednictvím vyjadřujeme svou kreativitu.

Juliin otec rakovině podlehl, když mu bylo čtyřicet. Jeho dcera se bála, aby ji v tomto věku nemoc také nezasáhla. Na jednu stranu si říkala, že by nad rakovinou určitě zvítězila. Na druhou stranu si připouštěla, že by

nemohla být sama sebou a nemohla by se samostatně rozhodovat, jelikož by musela opustit práci, aby se podrobila se operaci, chemoterapii, léčbě radioaktivním jódem a jiným procedurám.

Julie dostala zprávu, aby věnovala pozornost potřebám své duše, byla sama sebou, rozhodovala se a jednala sama za sebe a zaujala ve svém životě místo, jež jí náleží. Aby to zvládla, musela sama se sebou soucítit. Většinu svého života nedokázala uspokojit své potřeby, neboť se bála své dominantní matky a také toho, že by nebyla milována, kdyby upřednostnila své potřeby před druhými. Julie se nechtěla podobat své matce, a proto se uchýlila k extrému a vůbec se neřídila svými potřebami.

Hranice svého utrpení dosáhla ve chvíli, kdy chtěla odejít z práce, ale nedokázala se s tím svěřit manželovi. Zhroutila se a tělo jí ukázalo, že už si musí odpočinout a pochopit, že toho po sobě chtěla moc a překročila své meze.

Dnes je Julii padesát devět let a je šťastná, že na sobě zapracovala, dokáže se mít ráda a naslouchat svým potřebám. Již je nemusí popírat, aby potěšila druhé a cítila se milována. Dnes už to Julie ví.

Nicole a rakovina endometria

Endometrium je vnitřní výstelka dělohy. Kolem sedmého dne od oplodnění musí přijmout oplodněné vajíčko. Pokud k oplodnění nedojde, vyvolá endometrium menstruaci. Děloha slouží plodu jako domov. Tento typ rakoviny tedy souvisí se strachem a neschopností dobře se postarat o domov, za který často cítíme zodpovědnost. Nádor se často objeví u babiček,

jež si přejí, aby se jejich vnoučatům dařilo tak, jak ony uznají za vhodné. Vnoučata vnímají jako svůj domov.

Nicole se zhruba dvacet let starala o spolek, který vždy brala jako své dítě. Považovala se za maminku všech jeho členů a zajímala ji pouze jejich spokojenost. Vše se jí dařilo až do dne, kdy do správní rady přišel nový člověk, jenž chtěl vše změnit. Spolek začal chátrat a různé aktivity, které si jeho členové oblíbili, byly zrušeny. Neshody vyvrcholily, když správní rada zrušila představení, jež členové spolku sami připravovali. Pár měsíců předtím, než se Nicole dozvěděla svou diagnózu, správní rada rozhodla, že zachová jen čaje o páté, které spíše než členové navštěvovala veřejnost.

Nicole se na tohoto člověka, jenž dělal vše v rozporu s jejími návrhy, čím dál více zlobila. Ostatní členové správní rady podle ní nebyli pro spolek natolik zapálení a novému kolegovi se neodvážili nic říct ani rozhodovat jinak než on. Viděla, jak její dítě pozvolna chřadne a umírá.

Spolupráce s tímto člověkem jí připomněla dospívání s matkou, která byla nesmírně přísná, nesmlouvavá a někdy až krutá. Nicole, jež byla druhá nejstarší z pěti dětí, sdílela pokoj s o tři roky mladší sestrou. Právě kvůli ní jí matka často křivdila a odmítala. Dívka třeba matce lhala, ale trestu se dočkala Nicole. S matkou a sestrou řešila ustavičně nějaké rozpory, ale svou bolest si nechávala sama pro sebe. Doufala, že tak zachová klid v rodině.

Po letech opět zažívala pocit křivdy. Bála se, že jí ostatní vynadají, že ani není schopná spolek zachovat. Věřila, že za něj nese zodpovědnost. Myslela si, že ji nová správní rada - stejně jako její matka - ne-

spravedlivě trestá. Chtěla vytvořit příjemné místo pro všechny členy spolku. Začala se odmítat a obviňovat se z toho, že nedokázala situaci změnit, jelikož nebyla dostatečně přesvědčivá.

Jedná se o další příklad osoby, která překročila své hranice. Kvůli rakovině se rozhodla, že si vydobude místo, jež jí náleží.

Před dvěma lety se Nicole podrobila operaci. Nyní ve svých pětapadesáti letech cítí, že se uzdravila. Ví, že se musí ještě usmířit s matkou, sestrou a rovněž se sebou, aby definitivně odvrátila důsledky nemoci.

Odpustíš-li rodiči téhož pohlaví, nevědomky tak promineš všem lidem, kteří ti ublížili stejným způsobem jako on.

Jean a rakovina prostaty

Jean pochází ze skromných poměrů. Tento pracovitý člověk dokázal vybudovat velký podnik, který dodává stavební materiály. Byl na sebe mimořádně hrdý, jelikož překonal svého otce, jenž podnikavého ducha nikdy neměl.

Koncem devadesátých let došlo k poklesu ekonomické aktivity, který stavebnictví hodně poznamenal. Několik podnikatelů, kteří Jeanovi dlužili vyšší částky, vyhlásilo bankrot. Jednoho dne mu banka oznámila, že kvůli velkým finančním problémům už nemůže čerpat svůj úvěr. Jean tedy musel nechat svou firmu spravovat bankou.

O něco později se Jean, jemuž tehdy bylo 78 let, dozvěděl, že trpí rakovinou prostaty. Ta symbolizuje otcovství, stejně jako děloha vyjadřuje mateřství. Tyto dva orgány produkují vajíčka a spermie, aby žena mohla počít. Ve slovníku stojí, že výraz *prostata*

pochází z řečtiny a znamená „postav se dopředu, aby mohl chránit“.

Octne-li se muž v situaci, ve které se necítí natolik jistý, aby ochránil své dítě (zvláště syna), a odmítá se, dělá tak vše pro to, aby onemocněl rakovinou prostaty.

Když Jean řešil finanční potíže, zažíval zklamání ze svých dvou synů. Domníval se, že nepostupují nahoru tak rychle jako on v jejich věku. Během našeho rozhovoru o příčinách jeho choroby se mi nakonec svěřil, že se cítí bezmocný, neboť se svými syny a podnikem nic nesvede. Hodně se odmítal a dělal vše, aby nevnímal, co se v tomto čase kolem něho děje. Vždy byl silný a rázný, ale najednou pocítil, že zcela selhal.

Každému tvrdil, jak je rád, že k tomuto zvratu došlo, jelikož si díky němu může - navzdory finanční ztrátě - užívat zaslouženého důchodu. Nechtěl, aby jeho blízcí tušili, co zažívá a cítí. Jedná se o další případ popírání skutečnosti, k němuž se lidé s bolestí odmítnutí uchylují. Ačkoliv jsem se nemohla úplně vcítit do toho, co prožíval, pochopila jsem, že si Jean nedokáže úplně odpustit.

Chtěla jsem však vědět, zda svému otci zazlívá, že se smířil se svým všedním, nikterak úspěšným životem. Ujistil mě, že měl otce vždy rád a nikdy ho neodsuzoval. Na tomto místě musím dodat, že Jean trpěl také velkou bolestí nespravedlnosti. Proto by považoval za špatnost, kdyby přiznal, že otce odsuzoval. Rakovinu prostaty sice Jean překonal, ale o rok později podlehl leukémii. Veškeré problémy s kostmi souvisejí s podceňováním své osoby, které se také pojí s bolestí odmítnutí.

Rakovina prostaty se může objevit v případě, kdy syn nesplní otcova očekávání. Otec se tedy odmítá,

neboť je přesvědčen, že nebyl dostatečně silný, aby pomohl svému synovi a ochránil ho. Tento typ karcinomu může vyplynout také z finanční tísně nebo z mužova strachu, že by nemusel mít dost peněz. Muž je totiž přesvědčen, že právě peníze představují jeho sílu, dělají z něho dobrého otce a jde díky nim synovi dobrým příkladem. To vysvětluje, proč tolik mužů rakovinou prostaty onemocní krátce poté, co odejdou do důchodu. Cítí se bezmocní, zbyteční a hodně se bojí, že přijdou o pověst dobrého otce.

Jean byl neuvěřitelně citlivý člověk, jenž si nepřipouštěl bolest. Nedokázal si přiznat, že se na otce zlobil, odmítal ho a nechtěl být jako on. Vykládal, jak moc měl svého otce rád. Každý ovšem viděl, že v životě jednal Jean úplně jinak než otec, což je jasnou známkou odmítnutí.

Anna a rakovina tlustého střeva

Anna, která má staršího a mladšího bratra, musela být od dětství rozumná a dělat, co jí rodiče řekli. Už jako malá si myslela, že její panovačná matka na ni klade vyšší nároky než na její bratry. Ačkoliv se dobře učila, matka, již považovala za přísnou a zlou, ji nikdy nepochválila. Naopak jí opakovala, že je ještě malá na to, aby věděla, co se sluší a patří, a proto musí poslouchat. Anna se tedy cítila odstrčená, odmítala se a poslouchala, aby ji ostatní měli rádi.

Do patnácti let žila s rodinou v Africe, ale kvůli složité politické situaci matka rozhodla, že se vrátí do Francie, zatímco otec v cizí zemi zůstal. Annu to neuvěřitelně zarmoutilo. Matka jí však v těžkých chvílích neposkytla oporu. Místo toho opakovala, že ji musí

poslouchat a odejít s ní. Vztahy s matkou ještě více ochladly.

Anna s manželem již několik let vlastní prosperující podnik se šedesáti zaměstnanci. Roku 2006, kdy Anně bylo čtyřiačtyřiceti let, je jedna zaměstnankyně obvinila ze šikany. Annu to šokovalo. Vůbec nechápala, z jakého důvodu byla obviněna, a kladla si otázky: „Proč já? Ke všem svým lidem jsem se vždy chovala tak slušně. S manželem jsme dělali vše, co bylo v našich silách, aby se zaměstnancům v naší firmě líbilo.“

Nemohla spát a myslet na nic jiného než na tuto aféru, kterou soud řešil dva roky. Pomalu začala propadat depresi. Manžel jí v tomto období připomínal, že o trestním stíhání nemusí nikomu říkat - ani své rodině. Anna to udělala, ale cítila, že je na svou noční můru čím dál více sama. Roku 2008 byli manželé odsouzeni, odvolali se a soud je následně zprostil viny.

Anna se octla na samém dně. Do práce už nechtěla chodit, stále byla ve střehu a cítila se jako ve vězení. Kdykoliv si měla promluvit s někým ze zaměstnanců, zařídila to tak, aby byl na místě ještě nějaký svědek. Děsila se toho, aby se situace neopakovala.

O své nemoci se dozvěděla roku 2010. O pár měsíců dříve jí matka řekla, že už dlouho sleduje, jak je smutná. Anna to samozřejmě popřela a snažila se matce namluvit, že se jí v práci i v manželství daří a problémy jí nedělají ani dva synové. Matka nicméně vycítila, že se děje něco vážného, a pořád na ni naléhala. Anna tedy přiznala, co ji od roku 2006 trápí.

Jakmile matka uslyšela, že je soud první instance shledal vinnými, nezareagovala tak, jak Anna očekávala. Domnívala se, že ji matka pochopí a v této bolestné situaci podpoří. Ta se ovšem snažila spíše pochopit

důvody, proč zaměstnankyně trestní oznámení podala. Matčin přístup byl pro Annu poslední kapkou. Zlobila se na sebe kvůli tomu, že od své chladné matky, která ji často odmítala, vůbec očekávala něco hezkého.

Rakovina v ní samozřejmě vyvolala další šok. Lékař jí diagnózu sdělil telefonicky ve středu ve 21.00 hod. Dodal, že hned v pondělí musí nastoupit do nemocnice, neboť její nemoc už je ve třetím stadiu. Anna byla naprosto skleslá: tak jako v době, kdy se bez otce musela odstěhovat do Francie, kdy na ni zaměstnankyně podala třeštní oznámení, kdy byla s manželem odsouzena a kdy matka zareagovala na její potíže zcela nevhodným způsobem.

Souvislost mezi všemi nepříjemnými událostmi jistě vidíš. Jak je ale možné, že Anna onemocněla zrovna karcinomem tlustého střeva? Zde je opět ukázka z knihy *Význam nemoci*. Tentokrát se věnuje metafyzickému aspektu střevních chorob:

S nemocí tlustého střeva se budeš potýkat, jestliže se nedovedeš osvobodit od starých názorů a přesvědčení, jež už nepotřebuješ (zácpa), nebo příliš rychle zavrhuješ myšlenky, které by ti mohly pomoci (průjem). Nepříjemnosti, jež nemůžeš mít pod kontrolou, ti nahánějí takový strach, že je nedokážeš „strávit“. Na situacích a osobách, které v tobě probudí strach z nedostatku, nevidíš ani jedno pozitivum. Spíše si říkáš, že tě pořádně štvou. Problém s tlustým střevem ti přináší důležitou zprávu, že se musíš naučit opět přijímat příjemné myšlenky místo obav a znehodnocujících nápadů. Dále už nemůžeš věřit tomu, že by ve tvém hmotném světě byl nedostatek. Musíš pracovat hlavně na své víře, věřit v božskou přítomnost v tobě a vesmíru, jež je zde, aby se postarala o vše, co žije na této planetě - včetně tebe. Vše staré ve tvém nitru musí ustoupit novému.

S

Tato definice se týká všech střevních chorob. Pokud se jedná o rakovinu, znamená to, že je poselství mnohem naléhavější než v případě jiných střevních obtíží. Problémy se objevily už v dětství, ale člověk

je ignoroval. Bolest se proto nahromadila a nakonec ji nedokázal déle snášet.

Anna se musí zaměřit na rány z minula, kvůli kterým zažila tolik nejistoty a strachu, že něco či někoho ztratí. Poté se musí smířit s matkou a odpustit si, že svou matku mnohdy odsuzovala a nepřijala ji. Tak zajistí, aby se rakovina nevrátila. Musí se na sebe dívat jako na hodnotnou osobnost a nespoléhat se tolik na to, že jí druzí projeví uznání. Smíří-li se s tím, že má své hranice a právo nebýt vždy hodná a neposlechnout, bude více tím, kým chce. Možná se nakonec dočká příjemného překvapení: zjistí, že je mimořádná žena s velkým nadáním, i když nejedná vždy tak, jak by chtěla.

Richard a leukémie

Richard pochází ze dvou dětí. Nad jeho starší sestrou otec vždy držel ochrannou ruku, ale k němu se vždy choval odtažitě a kladl na něho vysoké nároky. Řídil rodinný podnik, který převzal po svém otci. Richard si myslel, že by měl v jeho firmě pracovat, protože by se tak s otcem sblížil.

Brzy si však uvědomil, jak se mýlil. Náročný otec po něm chtěl, aby celý podnik poznal. Richard proto pracoval ve všech odděleních. Úkoly, jimiž ho otec pověřil, ho bavily. Pokud se ovšem dopustil sebemenší chyby, otec ho před ostatními zaměstnanci zkritizoval. Richard cítil, že ho otec čím dál více odmítá. Snažil se, aby se mu zalíbil a otec ho začal uznávat, ale vše bylo marné. Otcí se nezavděčil. Ve dvaadvaceti letech se oženil, avšak i to udělal proto, aby získal otcovu přízeň.

Richard propadl zoufalství. Ve dvacetisedmi letech dospěl k závěru, že svůj vztah s otcem nedokáže změ-

nit. Rozhodl se tedy, že odjede za prací do Afriky. Tam potřeboval očkování, kvůli kterému mu lékaři odebrali krev a zjistili, že trpí leukémií. Richard se navíc dozvěděl, že pro něho neexistuje žádná léčba a zbývá mu maximálně deset let života. Necítil se ovšem špatně a nechápal, proč by měl pravidelně chodit na nepříjemná vyšetřování, jen aby zjistil, jak se jeho choroba vyvíjí. Řekl si, že si naplno užije pár let života, co mu zbývají.

Na začátku se odhodlal k rozvodu. Toto rozhodnutí pro něho nebylo snadné, neboť se odvážil udělat krok, který by otce opravdu pobouřil. Tehdy si ještě opakoval větu, kterou od dětství slýchával z otcových úst: „Přivedeš mě do hrobu!“ Začal kouřit, hodně pít a jíst vše, na co dostal chuť. Dříve si veškeré rozmary odříkal, aby se zavděčil otci, jenž si přál, aby jeho syn byl ve všech ohledech dokonalý. Postupně se vydal úplně opačným směrem.

Během deseti let Richard k lékaři nikdy nezavítal. Až poté se k němu vypravil, aby si nechal odebrat krev. Ke své velké radosti zjistil, že rakovinu nemá. Kvůli zlozvykům z minulých let nicméně cítil, že není v dobré kondici. Z tohoto důvodu začal žít střídměji: pracoval na svém osobním rozvoji a více dbal o své zdraví.

Richard stále pracoval pro svého otce. Z důvodu špatného imunitního systému totiž nemohl dostat očkování, jež v Africe potřeboval. Ani navzdory nemoci se v jeho vztahu s otcem nic nezměnilo.

Otec trpěl bolestí odmítnutí stejně jako jeho syn, a proto si nechtěl připustit, že by Richardovi zbývalo pouze deset let života. A navíc: čím více se Richard snažil otci dokázat, že není žádná nula, tím více jednal

tak, že ho otec za neschopného považoval. Jeho špatná rozhodnutí v nevhodnou dobu firmě pouze způsobovala vážné problémy.

Největší hovadinu (jak sám řekl) udělal v době, kdy naletěl podvodníkovi, který ho přemluvil k investici, čímž podnik na dvacet dlouhých let zadlužil. Kvůli tomuto chybnému kroku otec Richarda ještě více odmítal, jelikož se v něm zklamal. Opakoval mu, že má jistý potenciál, ale neumí jej využít. Často ho srovnával se sestrou a říkal mu: „Podívej se na svou sestru. Jsi talentovanější než ona, ale nic dobrého neděláš.“ Richard usiloval o jediné: chtěl otci dokázat, že si poradí i sám. A stále se od něho dovídal, jaká je nula. Tak je to s každým člověkem, jehož ovlivňuje bolest odmítnutí.

**Čím více se bojíme, že budeme odmítáni,
tím více se chováme tak, abychom odmítání
opravdu byli. Octneme se v začarovaném
kruhu.**

Richardova otce sužovaly zdravotní problémy, a proto se rozhodl, že odejde do důchodu o pět let dříve. Richard věděl, že mu otec podnik přenechá, i když jeho schopnostem nevěří. Richard se však ve své nové roli osvědčil. Změnil poté otec názor na svého syna? Vůbec ne! Richard si dokonce začal vyčítat, že je z něho obyčejný spekulant.

Cítil, že se jeho životní hodnoty se světem obchodu vůbec neslučují. Po dvanácti letech se rozhodl, že se vzdá svých funkcí, a podnik prodal.

Pochopil, že rakovinu překonal díky tomu, že začal žít v souladu se svými hodnotami a nečekal na otcova slova chvály. Richard už oslavil šedesátku. Díky práci na své osobě a tomu, že se sám se sebou i s otcem smířil, si pojistil, že se mu rakovina už nevrátí.

Denise a rakovina pravého prsu

Denise se v dětství rovněž cítila hodně opomíjená. Byla nej starší ze tří sourozenců a rodiče se na ni nesmírně těšili. Matka na ni ovšem neustále dohlížela a Denise se domnívala, že nemůže nikdy dělat, co chce, a nikdy říct, co si opravdu myslí.

Brzy pochopila, že musí matce dělat radost, jestliže od ní chce dostat lásku. Čím dál více byla přesvědčena, že ji rodiče mají ze všech dětí nejméně rádi (k Denise přibyli ještě chlapec a dívka). Proto se neuvěřitelně snažila, aby se dočkala matčiny lásky. Matka, která se sama odmítala, nikdy nechtěla, aby ji děti oslovovaly *mami*. Všichni tři jí tedy říkali *kočičko*.

V osmi letech však Denise oslovení *mami* použila. Matka na ni vrhla zlý pohled, který si Denise vybavovala i po více než čtyřiceti letech. Matčina reakce ji tak vyděsila, že už toto slovo nikdy nevypustila z úst. Asi si uvědomuješ, že se tato paní s rolí matky nikdy nesmířila.

Takto se chová žena, jež si nepřeje být taková jako její matka, a děsí se toho, že s novou úlohou ztratí svou ženskost, a tím pádem i partnera. Hodně žen se bohužel domnívá, že nemohou zároveň zastávat roli manželky i matky a musí se rozhodnout pro jednu

z nich, což samozřejmě není pravda. Když se Denise věnoval její otec, dívka vyzorovala, že na ni matka žárlí. Jedná se o další známku toho, jak moc se Denisina matka bála, že ztratí svého muže.

Později se Denise octla v totožné situaci. Nechtěla se své matce podobat a dělala vše, aby byla lepší matkou. K dětem přistupovala s velkou laskavostí a byla přesvědčena, že se od matky naprosto liší. Přitom žila v neustálém rozporu: na jedné straně se nechtěla chovat jako vlastní matka, na druhé straně byla přesvědčena, že přijde o svého muže, pokud se o něho nebude pořádně starat.

Když byla nemocná, uvědomila si, že občas žárlí na svou dceru stejně, jako kdysi matka žárlila na ni. S manželem tvořila pár, který se opravdu miloval. Její muž se ovšem už několik let potýkal se závislostí. Ve chvílích, kdy byl pod vlivem drog, viděla, jak se jí vzdaluje. Proto se rozhodla, že se k němu přidá. Závislost u tohoto páru přerostla ve vážný problém. Denise na manžela naléhala, aby s drogami přestal, a tak s nimi mohla rovněž skoncovat. Nedokázala je ze svého života sama vyřadit a zlobila se na sebe, jak je slabá. Strach, že svého muže ztratí, zvítězil nad přáním být dobrou matkou.

Pár měsíců před tím, než se Denise o rakovině pravého prsu dozvěděla, došlo k události, jež chorobu spustila. Denisin manžel prohlásil, že s drogami přestat nehodlá, za svou závislost nenese vinu a v tomto období mu vyhovuje. Denise se rozčílila a vmetla svému muži do tváře: „Copak budu muset uniknout smrti, abys pochopil, jak mi závislost ubližuje?“

Nevědomky řekla, že by musela čelit smrti, nebo dokonce zemřít, aby si její manžel uvědomil, jak je závislost nebezpečná, a drogy ze svého života odstranil.

Kvůli bolesti odmítnutí se Denise obviňovala, že je zcela neschopná. Několik let žila s pocitem viny a hanby. Opustila dokonce svou práci terapeutky, jelikož si myslela, že se svou chybou nemůže takovéto místo zastávat. Zavrhlá svou vlastní osobnost, což bylo vyvoláno dřívějším odmítáním z matčiny strany. Matka si totiž přála, aby její nejstarší dcera pracovala jako zdravotní sestra, zatímco Denise toužila po dráze lékařky. Cítila se být odmítaná, jelikož ji matka nepovažovala za dost dobrou na to, aby se věnovala lékařské profesi. Domnívala se, že matka nechce, aby to dotáhla dále než ona. Dospěla tedy k názoru, že znamená méně než ten nejpodřadnější člověk.

Denise věděla, že matka na svém muži silně lpí a chce pro něho navzdory dětem být ideální ženou. Bohužel se rozhodla, že se bude více věnovat manželovi než dětem. Jako matka spíše dávala příkazy a scházela jí laskavost. Nyní popisují, jak ji vnímala Denise. Její matka si určitě myslela, že svou mateřskou úlohu zvládá dobře.

Denise, která se matce nechtěla podobat, se tedy snažila, aby byla dokonalá matka. To v ní nicméně vzbudilo obavy, že ztratí svého manžela. Návykové látky jí daly příležitost být s ním. Když se svou diagnózu dozvěděla, položila si po počátečním šoku - jako řada jiných pacientů s rakovinou - otázku: „Proč já? Vždyť dbám na své zdraví a jsem od mládí vegetariánka. Navíc jsem na sobě pracovala. Vůbec tomu nerozumím.“

Ve skutečnosti dostala pouze zprávu, že je stejná matka jako ta její, přestože se chová odlišně, a musí

se se svou matkou smířit. Tělo jí ukázalo, že dosáhla svých hranic a že k opravdovému štěstí dojde až ve chvíli, kdy se přijme taková, jaká je.

Pokud si říkáš, že nechceš být jako rodič tvého pohlaví, znamená to, že jeho ani sebe neakceptuješ. Z toho vyplývá, že se odmítáš. Všechn čas, co se snažíš od rodiče odlišit, vede k tomu, že jsi skutečně jiná osoba, ale ta bohužel neodpovídá tvým potřebám. Rodič téhož pohlaví, které bylo vybráno už před tvým narozením, je pro tebe tou nej důležitější osobou. Slouží k tomu, abys pochopil, co na sebe přijímáš, a co nikoliv.

**Jestliže cítíš, že tě rodič téhož pohlaví odmítá,
odmítáš současně i ty jeho a on to cítí, třebaže
si to neuvědomujete.**

Jeanne a rakovina levého prsu

Jeanne pochází ze dvanácti dětí; narodila se jako pátá. V nefunkčním prostředí, v němž si děti nevěděly rady, se násilí mísilo s láskou. Již jako malá se Jeanne stranila ostatních, byla poslušná, ochotná a dělala vše, aby ji ostatní měli rádi. Nikdy neplakala, neboť matka by ji kvůli tomu zbilala.

V osmi letech zažila mimořádně drastickou scénu: otec držel matce pod krkem nůž a vyhrožoval, že ji zabije, pokud neuzná, že se zmýlila. Dívka se o svou matku moc bála. Proto si řekla, že se o mladší sourozence postará, aby už k podobnému výstupu nikdy

nedošlo. Věčně opilého otce často chytil záchvat vzteku. Jeanne se o bratry a sestry rozhodla pečovat, jelikož byla přesvědčena, že se rodiče hádají kvůli dětem. Nechápala, co to znamená, když otec říká matce, že se zmýlila. Myslela si, že takovými výjevům předejde, jestliže se o děti hezky postará a všichni budou rozumní.

V dívčiných očích byla rodina tím nejdůležitějším. Pořád se snažila, neboť péče o druhé byla tím jediným, co ji naplňovalo. Často vykonávala domácí práce místo matky, jež byla pořád pryč a sedmkrát týdně hrála bingo. Jeanne dělala vše: starala se o domácnost, sourozence, vařila a podobně. Dnes přiznává, že jí tato činnost dávala pocit, že má právo na život. Vzpomeň si: když se bolest odmítnutí probudí k životu, je člověk přesvědčen, že nemá právo na existenci.

Jeanne vyzorovala, že se matka k dětem někdy chová velmi hezky. Jindy s nimi však jednala způsobem, jako by jí vadily. Dívka toužila po tom, aby její matka byla vždy milá, a vyčítala jí, jak se o svou rodinu stará.

V dospívání si začala říkat: „Co mi to dává, že se takhle štvu? Vždyť matka už mě nemá ráda a neuznává mě.“ Tak dlouho usilovala o matčinu přízeň, až nakonec svou matku začala nesnášet. Namluvila si, že nenávisť jí způsobí menší bolest a trápení než láska k matce a že by bylo lepší, kdyby ji vůbec neviděla. Od té doby si Jeanne často přála, aby její matka zemřela.

Zazlívala jí zejména to, jak přistupovala k otci. Ustavičně ho obskakovala, vše mu promíjela a pečovala o něho, přestože to byl agresivní alkoholik. Stejně se chovala ke svým synům, kterým dcery musely po-

sluhovat. Podle Jeanne matka nejednala správně. Vytýkala jí, že si ani nedokáže sjednat respekt. Nechtěla být jako matka, což jí poskytlo další důvod, proč by se o mladší sourozence měla starat: chtěla tak matce dokázat, že je lepší než ona.

Vdala se, porodila syna a později dvě dcery a stále pro své blízké (vlastní děti i sourozence) dělala vše. Ačkoliv se domnívala, že jí ostatní neprojevují uznání, přesto o všechny pečovala. Jejímu životu to dávalo smysl a také si myslela, že tak dodrží svůj slib být dobrou matkou. Neuvědomovala si, že se pouze jedná o důsledek jejího vztahu k matce.

Když bylo dětem jedenáct, deset a šest let, Jeanne se rozvedla. Našla si tři zaměstnání, aby její děti mohly slušně žít, a proto často pobývala mimo domov. Děti dospěly a Jeanne začala chodit do práce, kvůli níž jezdila na jeden až tři měsíce do zahraničí. Mrzelo ji, že musí tak často vycestovat. Doma proto přivírala oči nad chybami svých dětí a tolerovala také syna, který dělal hlouposti a pořád potřeboval peníze. Jeanne, jež se nikdy nesmířila s jednáním své matky, si nepřiznala, že se na sebe hněvá kvůli tomu, že se chová stejně jako ona. Stále tvrdila, že vše dělá z lásky k dětem, a byla hrdá, že je dobrou matkou.

Než onemocněla, zasáhly ji dvě události. K první z nich došlo, když odjela na služební cestu. Její bývalý švagr a jeho syn tehdy měli zařídit opravu domu. Po návratu Jeanne zjistila, že výrazně překročili rozpočet, který jim vymezila, a některé úkoly dělníci odbyli. Musela tedy objednat další řemeslníky, aby vše uvedli do pořádku, a za celkové úpravy zaplatila mnohem více, než původně očekávala.

Další překvapení na Jeanne čekalo, když se dozvěděla, že její dcera (matka dvou dětí) pronajala byt v jejich domě svému otci - Jeanninu bývalému manželovi. Dcera jí řekla, že byt otci vyhradila, aby v něm jednou mohla sama žít, až bude dům prodán. Před nějakou dobou se Jeanne skutečně rozhodla, že dům prodá. Velmi ji totiž potěšilo, že by mohla žít u své dcery a starat se o svého vnuka, jehož milovala.

Mnohdy se vrátila ze služební cesty, klidně i z jiného časového pásma, a okamžitě běžela za vnoučaty, aby se zavděčila svým dcerám. Zprávu, že dcera byt pronajala otci, vnímala jako ránu pod pás. Její bývalý manžel se totiž po rozvodu o své děti téměř nestaral. Nečekaná situace vzbudila v Jeanne obavy, že by dcera mohla mít otce raději než ji, což jí připomnělo, jak nespravedlivě se k ní kdysi chovala vlastní matka.

Svou diagnózu si Jeanne vyslechla v padesáti devíti letech. O devět měsíců později souhlasila s tím, že u sebe ubytuje bratra se sestrou. Chtěla, aby v období, kdy je pryč, v domě někdo byl. Zároveň ji těšilo, že po návratu má společnost. Nepřiznala, že ji jejich přítomnost hodně obtěžuje, neprospívá jí a že ze strany sourozenců necítí dostatek uznání (bolest odmítnutí). Pořád se o ně starala a spoustu věcí jim trpěla. Někdy se rozhněvala a pohádala se s bratrem, ale k ničemu to nevedlo. Vše se vrátilo do starých kolejí a Jeanne celou situaci i nadále snášela.

Když se Jeanne dozvěděla, že trpí rakovinou, začaly se jí samozřejmě honit hlavou nejrůznější myšlenky. Nepovažovala to za spravedlivé, neboť přece několik let pracovala na své kondici (strava) i psychice (osobní růst). Hledala lékaře, který by jí pouze odstranil nádor, a ona se tak vyhnula chemoterapii. Všichni

doktoři ji však odmítli. Proto se rozhodla, že se začne léčit sama. Po biopsii prsu se postupně vytvořila rána a začala z ní odtékat tekutina.

Jeanne se pokoušela pochopit poselství svého těla, starala se o sebe, jedla velmi zdravě, přešla na syrovou stravu, pila zdravé šťávy, chodila na různá ošetření, postila se, účastnila se několikátýdenních meditací, ale vše bylo marné. Rána na prsu se za rok ještě zvětšila. Jeanne muselo být jasné, že popírá skutečnost.

Bratr žil stále v jejím domě, zatímco sestra se po pár měsících odstěhovala. Bývalý muž bydlel v bytě, který mu dcera pronajala. Jeanne pravidelně navštěvoval její syn, aby se jí svěřoval se svými problémy a žádal ji o peníze. V jejím životě se k lepšímu nic nezměnilo. Žena nadále překračovala své hranice a bylo nutné, aby začala vnímat, co se v jejím nitru odehrává.

Přestože se její zdravotní stav zlepšil pouze nepatrně, oplývala Jeanne velkým množstvím energie, a tak se mohla starat o své soukromé záležitosti, pracovat a podnikat cesty do zahraničí. Nakonec jí pomohla událost, jež podle mého názoru byla výsledkem všeho, čeho se Jeanne více než rok navzdory své nemoci dopouštěla.

Došlo k ní poté, co se Jeanne vrátila z dlouhé služební cesty a zjistila, že její bratr opět zneužil její pohostinnosti a dopustil se v domě protiprávního jednání. Tentokrát už to nepopírala. Uvědomila si, jak moc se nerespektovala. A pochopila, že kvůli tomu se nemohla dočkat ani uznání drahých.

Požádala jsem ji, aby popsala ránu, která se nehojí, a vysvětlila mi, co jí tato rána způsobuje. Na můj dotaz odpověděla: „Je jako vetřelec. Zabírá čím dál více místa, okrádá mě a přináší mi utrpení. Cítím se, jako by mnou někdo vláčel. Někdy je to jako úder pěstí.“

V noci mě budí silná bolest. Připadám si bezmocná -jako by mě bolest polapila. Nemohu spát, v klidu žít ani se cítit vyrovnaně, šťastně a sebevědomě."

Slova, jimiž svou ránu popsala, přesně vystihují situaci, která trvala už dlouho, ale kterou nechtěla vidět. Tato žena s bolestí odmítnutí popírala, že se cítila slabá a bezmocná i během nečekaných událostí, k nimž došlo krátce předtím, než se u ní ohlásila rakovina. Dospěla k závěru, že nejvíce ze všeho potřebuje spokojený, klidný život. Aby k němu dospěla, musela by se postarat o to, aby ji příbuzní tak neovlivňovali. To se jí ovšem nedařilo. Byla totiž přesvědčena, že by ji příbuzní zavrhlí, kdyby se chovala tak, aby dosáhla klidu a štěstí.

Vzpomněla si, že už v dětství měla pocit, že ji hodně lidí odmítá. Muži ani ženy se s ní nechtěli stýkat, jelikož se o ně až moc starala. Zde vidíš, do jaké míry nám ego ubližuje. Čím více se snažíš, abys nejednal určitým způsobem, tím více se k němu uchyluješ. Už sis toho někdy všiml? Jeanne konkrétně pečovala o druhé, aby ji nezavrhovali. Čím více se však o ně starala, tím více se cítila být opuštěná. Je to takový paradox! Jakmile si to uvědomila, zakusila pořádně i bolest, která ji při péči o druhé odjakživa doprovázela.

Jeanne si původně přála cítit lásku druhých. Nechá-pala, že se v první řadě musí mít ráda sama a až poté se přirozeně dostaví láska druhých.

**Od druhých nemůžeme dostat to, co si sami
nedáme. A podobně nemůžeme druhým
poskytnout něco, co nemáme.**

Navíc si uvědomila, co prožívala její matka, již manžel společně s dětmi zneužíval a jež si rovněž neuměla najít své místo. Jeanne naplno procítila bolest, která ji s matkou spojovala: obě na sebe zapomínaly a věnovaly se druhým, neboť věřily, že péče o jejich blízké jim přinese lásku a dá jim právo na život.

V době, kdy píše tyto řádky, uplynulo již několik týdnů od doby, kdy jsme s Jeanne na jejích potížích zapracovaly. Její bolest se pomalu zmenšuje. Bratr se odstěhoval a syn jí nejprve zatelefonuje, než přijede domů. Jeanne mu návštěvu dovoluje jedině v případě, že s ní syn nebude chtít řešit své osobní problémy. Svým dětem stanovila jasné hranice a pochopila, že se její bývalý manžel se svými dětmi a vnoučaty také musí stýkat.

Dnes děkuje svému tělu za to, že jí pomohlo k tomu, aby se začala mít ráda. Za poselství, jež jí rakovina prsu přinesla, je vděčná. Nyní se musí řídit láskou k sobě, a nikoliv strachem z nemoci. Ten by znamenal, že se stále bojí toho, že ji ostatní nemají rádi.

Rozdíl mezi rakovinou levého a pravého prsu

U pravačky rakovina (či jiná nemoc) pravého prsu souvisí s tím, jak po partnerově boku vnímá svou ženskost. Odmítá se chovat jako matka a chce být lepší matkou než ona. Neuvědomuje si, že se bojí, aby neztratila svou ženskost a s ní i manžela, kdyby jako matka jednala. U levačky je tomu naopak.

Rakovina levého prsu je u pravačky spojena spíše se způsobem, jakým se stará o své blízké. Dělá vše, co je v jejích silách, aby se nepodobala své matce. Přitom s ní má hodně společného, což ovšem obě popírají.

V obou zmíněných případech se žena snažila, aby byla lepší matkou než ta její. Ačkoliv se chovala prakticky stejně, byla přesvědčena, že lepší matkou opravdu je.

Shrnutí uvedených případů

Určitě sis všiml, že všechny příběhy mají hodně společného:

Rodič téhož pohlaví je vždy náročný, přísný, panovačný, nespravedlivý, často se sklony k násilí...

Dítě je poslušné, milé, rozumné a dělá vše, aby svého rodiče učinilo šťastným. Má však dojem, že to není nikdy dost.

Dítě svou bolest popírá, a až do dne, kdy se vzepře, si úspěšně namlouvá, že ho rodič téhož pohlaví má rád. Kdyby lásku z jeho strany skutečně cítil, neprováděl by ve svém životě tolik změn, aby se cítil být milován.

Dítě předčasně dospěje a vezme na sebe zodpovědnost, která se k němu nehodí.

Dítě nedokáže vyjádřit, co cítí. Je přesvědčeno, že před dospělými nemá právo se projevit. Proto vyvrací, že by se mu něco nelíbilo, a popírá vše, co by mohlo někomu jinému ublížit.

Dítě se nedokáže na nic zeptat, jelikož se bojí, že by mohlo být odmítnuto. To mu přináší další bolest.

Dítě se neumí dobře začlenit a straní se ostatních.

V těchto bodech je prakticky vylíčeno chování osob, na nichž se podepsala bolest odmítnutí. Pokud se v tomto popisu poznáváš a říkáš si, že tě rodič téhož pohlaví neodmítal, je pravděpodobné, že jsi vztah s rodičem charakterizoval různými výrazy. Mezi nimi

byla i slova odmítnutí. Tvá bolest byla silná, i když jsi ji pojmenoval jinak.

**Skutečnost že člověk prožívá bolest
z nedostatku lásky zcela sám, je příčinou toho,
že už v mladém člověku začne klíčit semínko
rakoviny. Dítě popírá, co prožívá, a proto
o tom ani s nikým nemluví. Nic z toho si přitom
neuvědomuje.**

Uvedu příklad ženy, která důrazně vyvracela, že by ji matka někdy odmítala. Tvrdila, že pro své děti naopak dělala vše, co mohla. Zároveň přiznala, že ji matka mnohdy dokázala naštvat. Sama ji odmítala a nechtěla se chovat jako ona. Nepřipouštěla si ideu zrcadla, podle níž prožíváme s druhým člověkem to, co on zažívá s námi. Žena tedy představuje další způsob popírání skutečnosti, který vzešel ze silné bolesti.

Většina přísných a náročných rodičů svým dětem opravdu opakuje: „Dělám to, protože tě mám rád.“ Dítě tomu skutečně raději uvěří a nepřizná si, že z jejich strany necítí lásku. Ještě není natolik moudré, aby vědělo, že se necítí milováno zkrátka proto, že se nemá rádo. Rodič se k němu chová tak, aby pochopilo, že samo trpí nedostatkem sebelásky.

Možná přemýšlíš o tom, že jsi vždy nebyl rozumné a hodné dítě, ale přesto jsi někdy pocítil zlost. Připomínám, že jsi byl navíc ovlivněn bolestí nespravedlnosti. Vzpomeň si, že se v knize věnuji zejména bolestem,

jež ti způsobil rodič téhož pohlaví. Pokud jsi prožil nepříjemné chvíle, kvůli kterým ses hněval na rodiče opačného pohlaví, byly tyto svízelné situace vyvolány jinými bolestmi.

Jsi-li přesvědčen, že tě odmítal zejména rodič opačného pohlaví, chce tě tak poškodit tvé ego. Snaží se ti namluvit, že se zlobíš spíše na rodiče opačného pohlaví, ale zkus se nad tím hlouběji zamyslet. Zním řadu lidí jako ty, kteří nakonec uznali, že se více hněvají na rodiče téhož pohlaví, jelikož se jich nezastali, když je rodič opačného pohlaví fyzicky či duševně trýznil.

Veškerá zlost, již jsi v dětství pociťoval, ti měla pomoci k tomu, abys ji v sobě tolik nehromadil a nepotlačoval ji. Právě to totiž způsobuje rakovinu. Někteří lidé říkají, že rakovina je jako malé zvíře, která nás v našem nitru požírá. Toto malé zvíře ve skutečnosti symbolizuje nevraživost, již odmítáme vidět a již potlačujeme.

Lidé, kteří se zlobí na druhé a obviňují je, ne onemocní rakovinou, ale přivodí si jiné choroby. Člověk s rakovinou nejvíce nesnáší sebe, neboť se hodnotí jako rodiče téhož pohlaví, jehož nepřijímá. Ve svém životě ustavičně provádí nějaké změny, aby neskončil jako on.

Uzdravovat se začne v okamžiku, kdy si uvědomí všechnu zlobu, kterou potlačuje, a bolest, jež je spojena s odmítnutím. Tu však naplno prožije až poté, co odpustí sobě i rodiči téhož pohlaví. Tomu se budu věnovat v další kapitole.



Kapitola šestá

Jediné řešení: Odpuštění



Pokud znáš mou filozofii, název této kapitoly tě nepřekvapí. Je-li ovšem pro tebe můj přístup (metafyzický a/nebo duchovní) novinkou, patrně se mnou nebudeš souhlasit. To je úplně normální. Když jsem se začala otvírat novým věcem, pociťovala jsem s nimi zároveň určitý nesouhlas. Proces přijetí nových informací jsem tedy zahájila tak, že jsem se procvičovala v pozitivním myšlení, kterému jsem se naučila, ještě když jsem pracovala v obchodní branži.

Chtěla jsem se naučit něco nového, ale mé ego s tím nesouhlasilo. Myšlenka, že bychom mohli vyjádřit vše, co chceme, se mi zdála příliš krásná na to, aby odpovídala pravdě. Tehdy jsem ještě věřila na štěstí a smůlu. Přestala jsem však poté, co se dostavily první výsledky pozitivního myšlení, jež jsem pravidelně trénovala.

O pár let později mě kamarádka seznámila s člověkem z Kalifornie, který měl poněkud zvláštní, duchovně zaměřenou přednášku. Hned na jejím začátku nám řekl: „Jsem Bůh a všichni jsme bozi.“ Okamžitě jsem pocítila nesouhlas, kterého jsem se nedokázala zbavit. Nedovedla jsem přednášejícího jen tak poslouchat a nesoudit jeho slova. V mé hlavě se ozýval slabý hlásek: „Za koho se vůbec považuje, že si dovoluje tvrdit takovéto věci? Bude mi muset nabídnout důkazy, abych mu uvěřila. Jak může vykládat, že jsme naplněni takovou láskou jako Bůh, a proto můžeme odpouštět stejně jako on, ať už se druhý dopustí jakékoliv chyby?“

Řečník vyprávěl o řadě osob, jež se uzdravily ve chvíli, kdy začaly používat svou sílu a lásku. V následujících letech jsem četla duchovní literaturu, díky které jsem pochopila mužovo poselství. Když jsem se

s ním po letech setkala, naprosto jsem s ním souhlasila. Na jihu Kalifornie založil školu, na níž jsem absolvovala filozofické vzdělání.

Po mnoha letech a svědectví tisíců mých posluchačů si dokážu vytvořit mnohem otevřenější představu a více věřím tomu, co navrhuji.

**Nyní vím, že k uzdravení může opravdu dojít
pouze tak, že si odpustíme a přijmeme se.**

Slovo *odpuštění* bohužel vyvolává u lidí nejrůznější reakce. Někdo si je spojí s náboženstvím, jiný zase s podrobením. Hodně lidí si myslí: „Jestliže někomu odpustíš, je to, jako bys mu řekl, že se takto zachoval oprávněně. To on by tě měl žádat o prominutí! Nemám co odpouštět. To druzí mi ublížili a způsobili utrpení. Jak tedy Lise Bourbeau může kázat, že jen prominutí stačí k tomu, aby se člověk uzdravil? Lékaři přece k tomuto závěru ani po letech výzkumů nedospěli.“

Ve svých knihách, na seminářích a přednáškách jsem nikdy neslíbila, že se člověk vyléčí. S klidem ovšem mohu tvrdit, že se velký počet lidí uzdravil a další se neuzdravili - záleží na tom, čím se v životě řídili. Zde je důležité vyzdvihnout práci na duševním plánu a vnitřním klidu. Práce na sobě není nikdy zbytečná.

Odpustíš-li osobám, o kterých si myslíš, že ti ublížily, a hlavně sám sobě, nic tím neztratíš a získáš vše. Pokud cítíš nesouhlas, přijmi jej a uvědom si, že duchovní teorie není snadné akceptovat. Uvědom si, že

nevzdoruje tvé srdce. To ego nechce pochopit nové myšlenky. Potom si dopřej dost času na to, abys prošel následujícími etapami.

Zodpovědnost a přijetí

Abys využil všech svých příležitostí, musíš se nejprve smířit s tím, že vše, co jsi v životě vytvořil, pochází z tvého nitra. Říká se tomu *idea zodpovědnosti*. Co to vlastně zodpovědnost znamená? Jejím prostřednictvím vyjadřuješ, že si uvědomuješ, že svými činy, reakcemi, vnímáním a rozhodnutími vytváříš za všech okolností svůj život. Zodpovědný jsi, jestliže dokážeš přijmout vše, co uděláš a čím jsi, a necítit žádnou vinu, neboť jedině ty poneseš následky.

Lékem na pocit viny je zodpovědnost.

Zodpovědný člověk ví, že každý čin má nějaké následky, na jejichž základě dokáže rozhodnout, co je pro něho správné, a co ne.

Musíš také přijmout fakt, že se občas nerozhodneš správně. Dovolili jsme totiž egu, aby nám nahánělo strach a nabádalo nás, abychom neposlouchali své potřeby. I když to přijmeš, neznamená to, že se špatnými rozhodnutími vždy souhlasíš.

Přijmout znamená poznat a pozorovat skutečnost. Přijetí nesouvisí s posuzováním.

Jakmile přijmeš zodpovědnost, obrátíš se ke světlu. Pokud se necháš ovládat egem, odvrátíš se od světla. Vzdaluješ-li se od světla, ocitáš se v mlze, která ti brání, abys události a osoby viděl takové, jaké skutečně jsou. Kvůli nepřítomnosti světla navíc nedovedeš rozoznat své potřeby.

Jestliže nepřijmeš nějakou osobnost či situaci a chceš ji změnit, je to, jako bys stál před brankou a bouchal do ní pěstí, aby se otevřela. Nevšimneš si kliky, neboť zíráš pořád před sebe. Branka představuje zeď, jež před tebou stojí. A jak na ni tlučeš, čím dál více si ubližuješ.

Přijetí lze chápat jako odstup: podíváš se, jak situace opravdu vypadá, a spatříš kliku, kterou stačí jen lehce stlačit, aby se branka otevřela. Přijetí ti ukáže nové obzory a zabrání tomu, abys byl vězněm svého vlastního strachu.

Různé etapy smíření a odpuštění ti vysvětlím na příkladu Denise, jež jimi za mého doprovodu prošla.

Výčitky a emoce

První fáze procesu, na jehož konci si člověk odpuští, vypadá následovně: Vrátím se k Denise, která si udělala chvíli čas na odpočinek. Nyní ví, že v den, kdy se hněvala na svého manžela a vyřkla onu osudovou větu („Copak budu muset uniknout smrti, abys pochopil, jak mi závislost ubližuje?“), dala průchod hněvu, který k sobě cítila, jelikož se podobala své matce, jež se všemožně snažila, aby neztratila svého muže.

Denise zavřela oči a přemýšlela, co vše matce vyčítala. Poté si poznamenala na papír, co ji napadlo:

„Vyčítala jsem matce (až do dneška), že chce každého ovládat, že je mstivá, nespravedlivá, sobecká manipulátorka, slabá a zranitelná.“

Následně si Denise zapsala, jak si připadala vedle matky, která před svým manželem hrála slabou a zranitelnou ženu, zatímco k dceři se chovala nespravedlivě:

„Cítila jsem se odmítnutá, smutná, plná hněvu, zoufalá, nepochopená a opuštěná. Zdálo se mi, že mě nikdo neposlouchá, nepatřím do rodiny a nemám právo na život.“

**Pokud nevnímáme, co se odehrává v našem nitru, nikdy situaci úplně neporozumíme.
Bez vnímání půjde o pouhou analýzu.**

Jestliže se ti nedaří tvé city pojmenovat, znamená to, že jsi svou zlost pořádně neprožil. Každá bolestná situace souvisí s hněvem.

Se zavřenýma očima popřemýšlej, jakou část tvého těla vztek zasáhl. Ohodnoň jeho sílu číslem od jedné do deseti. Nejsilnější možnou zlobu označuje desítka.

Denise hněv postihl hrdlo: připomínal jí, že se nedovedla vyjádřit a matka ji neposlouchala.

Vybav si vše, co je se zlostí spojeno. Díky tomu naplno prožiješ to, co se v tobě odehrává ve chvílích, kdy trpíš. Pouze v případě, že hněv prožiješ a přijmeš, budeš schopen vnímat i další emoce, jež se za ním skrývají, zejména strach z odmítnutí. Musíš si udělat dost času na to, abys zjistil, jak vypadají tvé výčitky a emoce.

Sleduj svou zlost a smiř se s tím, že v době, kdy se trápíš, je zcela normální se hněvat. Vztek neznamená, že jsi špatná osoba. Naopak to dokazuje, že jsi skutečně

citlivý a dokážeš prožít utrpení, což je nezbytné k tomu, aby ses jej zbavil. Naplň část těla, ve které je hněv soustředěn, bílým světlem a několikrát se pořádně nadechni a vydechni. Takto se připravíš na další etapu.

Strach o sebe a očekávání

Denise si již uvědomila, z čeho matku i sebe obviňovala a co prožívala. Nyní musí zjistit, jaké obavy pociťovala v manželství.

Ještě jednou ti připomenu důležitý fakt: v nepříjemných situacích se vždy bojíš o sebe. Ego ti nicméně namlouvá, že se bojíš o druhé. Denise si myslela, že se bojí, co by se jejímu muži mohlo stát, kdyby se nezbavil své závislosti.

Skutečný strach máme jen o sebe, a nikoliv o druhé.

Denise si tedy začala zapisovat, čeho se v okamžicích, kdy ji přepadne zlost, obává.

„Bojím se, že zemřu, pokud se oba závislosti nezbavíme. Kdybych sama přestala, nedokázala bych přihlížet tomu, jak se poškozuje. Mám strach, že bych ho v takovém případě opustila, zničila naši lásku a rodinu, žila ve finanční nejistotě a že by zaniklo vše, co jsme společně budovali. Bojím se, že jsem žena, která se snaží svého manžela kontrolovat, že jsem slabá, zranitelná, nespravedlivá, sobecká a mstivá intrikánka jako moje matka a děti mě odsoudí, že nejsem dost dobrá.“

Poté si poznamenala, co od sebe i manžela očekává.

„Počítám s tím, že mě manžel má rád natolik, aby pochopil má zoufalá slova a cítil se provinile v případě, kdyby se mi něco stalo.

Představuji si, že přestanu být na manželovi závislá, abych mohla být sama sebou a nechovala se jako má matka.“

Denise si postupně uvědomovala, že se bojí sama o sebe a od manžela očekává totéž, co její matka očekávala od otce. Udělala si dost času, aby mohla naplno prožít skutečnost, kterou dříve neviděla.

Viš, že očekávání od druhých i sebe znamenají nedostatek lásky a přijetí? Má v nich prsty ego a vůbec se nezakládají na realitě. Na sebe i ostatní kladeš velké nároky a neuznáváš, že každý má své hranice. Čím více je chceš překročit, tím více se od nich vzdálí 1 škodlivé buňky, a tím vážnější bude nemoc. Buňky pouze vyjadřují to, co vytváříme na psychické úrovni.

Nikdo jiný nezodpovídá za to, co vytvoříš.

Musíš pochopit, že rakovina není virus, který nás napadl zvenčí. Vyvolávají ji naše vlastní buňky.

Jakmile Denise uznala, že se v současné situaci octla kvůli svým obavám a nesmyslným očekáváním, přijala odpovědnost za svůj život. Díky tomu pochopila, že její chování neodpovídalo jejím skutečným potřebám a současné okolnosti jí pomáhají, aby si to uvědomila.

Trojúhelník, zrcadlo a smíření

Následující etapa je pro ego velmi náročná. Popisují ji jako *zrcadlové cvičení*: obviňuješ-li z něčeho druhého člověka, obviňuješ z téže věci zároveň sám sebe a dotyčný ti ji rovněž zazlívá. Jedná se o *trojúhelník života*, který lze uplatnit i v oblasti citů a emocí.

Je však třeba vzít v úvahu, že výčitky většinou nesouvisí s tímtež chováním. Osobu, jež s tebou nemá trpělivost, například obviňuješ z toho, že se chová neuctivě. Ona si o tobě také myslí, že s ní jednáš neuctivě, protože se domnívá, že jí zasahuješ do života.

Zrcadlo se týká jen toho, kým a jací jsme.

Zákon přitažlivosti uvádí, že k sobě vždy přitáhneme to, co je nám blízké. Proto si tři lidé, kteří se poprvé setkají s jedním člověkem, na něho udělají každý odlišný názor. Přitom se s ním viděli současně. Každému se na něm líbilo to, co měl rád sám na sobě, a nelíbilo se naopak to, s čím na sobě nebyl spokojen.

Nyní se vraťme k Denise. Během zrcadlového cvičení si na papír napsala věty, jež si už jednou poznamenala. Tentokrát je ovšem uváděla spojením „*má matka*“:

„*Má matka mi dodnes vyčítala, že chci mít vše kontrolou a jsem nespravedlivá, sobecká, mstivá, zranitelná manipulátorka.*

Matka se domnívá, že ji odmítám. Cítí se smutná, zoufalá, plná hněvu, nepochopená, osamělá. Zdá se jí, že ji neposlouchám, nepatří ke mně a nemá právo na život.

Má matka se bojí, že zemře, pokud se nezbaví závislosti na manželovi. Dále má strach, že by ho opustila, kdyby se závislosti na něm zbavila. Bojí se, že by ztratila svou jedinou lásku, zničila rodinu, žila ve finanční tísní a vše, co se svým mužem budovala, by zaniklo.“

Asi nebude snadné přiznat, že člověk, se kterým jsi zažil nepříjemné chvíle, trpěl jako ty a vytykal ti tytéž věci. Denise si tedy musí udělat dost času na to, aby se vžila do své matky, jež se trápila stejně jako ona. Díky tomuto cvičení s ní začne soucítit a otevře jí své srdce tak, jako osoba v předchozím případě otevřela branku, kterou původně považovala za zeď.

Až zcela pochopíš bolest druhého člověka, dokončíš etapu smíření s ním. Pocítíš úlevu a už se na něho nebudeš zlobit.

Odpuštění sobě samému

Nyní se dostávám k nej důležitější a zároveň nejnáročnější etapě: sebeodpuštění. Jedná se o největší projev lásky, jež se ti od tebe samého může dostat. Pamatuj ovšem na odpor svého ega, které ti chce zabránit, abys k tomuto stadiu dospěl. Zkus mu porozumět. Uvědomuje si, že čím více se máš rád, tím menší moc nad tebou má. Bojí se, že ztratí autoritu. Proto uslyšíš slabý vnitřní hlas, který ti bude namlouvat vše možné, jen aby ti zabránil touto fází projít. Egu nemůžeš vyčítat, že se chová takovýmto způsobem. Rozhodneš-li se, že se budeš mít rád a neodmítat se, nedokáže už nic pochopit.

**Ego je zvyklé, že za tebe mohlo rozhodovat.
Je přesvědčeno, že bez něj budeš natolik trpět,
že zemřeš.**

Jestliže se začneš přijímat a mít se rád (včetně částí své osobnosti, s nimiž nesouhlasíš), znamená to, že jsi navázal kontakt se svou vnitřní silou. Ego od tebe bude dostávat čím dál méně potravy, začne se zmenšovat a věřit tomu, že navždy zanikne. V tomto údobí tedy musíš ego postupně uklidňovat, že nezmizí. Vysvětli mu, že mentální paměť, s níž bylo vytvořeno, se nikdy nevytratí, ale už tě nebude mít ve své moci.

Nyní se vrátím k Denise. Na začátku této etapy se musí přijmout a uznat, že se na svou matku hněvala natolik, že ji v určitých chvílích až nenáviděla. Právě tato nevraživost, která ji udržovala v ustavičném strachu, vedla k tomu, že měla nereálná očekávání.

Poté se musí smířit s tím, že má povahové rysy, jež zazlívá své matce. Tím jí otevře své srdce. Cvičení může vypadat následovně:

„Připouštím, že i já chci mít vše pod kontrolou, manipuluji druhými, jsem nespravedlivá, sobecká, mstivá a zranitelná. Takto se chovám ve chvílích, kdy se ve mně probudí bolest odmítnutí. Nechci jednat způsobem, který druhým vytýkám, abych nevnímala, jak moc se odmítám.“

Tato fáze zabere více času, ale musíš ji zvládnout. Rozhodnutí, že se chceš přijmout, způsobí v tvém životě velkou změnu. Pochopíš, že sis jen namlouval, že odmítáš pouze druhé.

Ostatní lidé jsou ve tvém životě od toho, aby sis uvědomil, co u sebe přijímáš, a co nikoliv.

Z tohoto důvodu se před touto poslední etapou musíš smířit s druhými a pochopit, že jsou tvým zrcadlem. Díky tomu se s nimi naučíš soucítit a otevřeš jim své srdce.

Předposlední fáze je důležitá, neboť ti zároveň ukazuje, jak bys měl přistupovat k sobě a soucítit s malým vnitřním dítětem, jež už dlouho trpí a vždy se bálo odmítnutí.

Bez přijetí nelze nic změnit. I vnitřní dítě tedy musí cítit, že je uznáváš a neodmítáš, jako by bylo někým zlým, nechtěným či zbytečným a raději nemělo žít. Pokud je přesvědčeno, že je nepřijímáš, začne vzdorovat a přebírat od ega sílu. Následně je začneš čím dál více zamítat.

Zkusil ses už někdy zbavit dítěte, které tě ustavičně obtěžovalo, přestože jsi mu opakoval, ať si jde hrát někam jinam? Čím více jsi je vyháněl, tím více za tebou dolézalo, přestalo se ovládat a dělalo stále větší vylomeniny, i když vědělo, že je potrestáš. Stejně to vypadá s částmi tvé osobnosti, jež odmítáš a které zkoušíš ignorovat. Nakonec tě ovládnou, aby ti oznámily, že mají právo žít. V závěru se mohou přeměnit v rakovinné buňky.

Pokud přijímáš části své osobnosti, které neodpovídají tvým představám, je to, jako bys rozpustilému dítěti říkal: „Vím, drahoušku, že si zasloužíš pozornost. Teď však mám spoustu práce a opravdu nemám

čas. Rozhodně nemůžeš za to, že jsem nervózní. Je to zkrátka tím, že neumím hospodařit s časem. Jednoho dne to určitě zvládnou, ale v současnosti to je nad mé síly. Ačkoliv na tebe nemám dost času, mám tě moc rád.“

Nemůžeš slíbit něco, co nedovedeš splnit. Jestliže matka dítěti slíbí, že se o ně postará a neudělá to, dítě bude ještě více zlobit. Všichni rodiče by se měli smířit s tím, že si vždy nedokážou poradit s životními riziky.

Rodičem se člověk mnohdy stane dříve, než přestane být sám dítětem. Nastávající rodič bohužel nemusí získat žádný diplom z rodičovství, i když řada profesí si vysvědčení žádá. Říkej si, že všechny děti jsou a budou dobrým prostředkem k tomu, abys poznal, co na sobě nepřijímáš.

Dříve jsem uvedla, že toto stadium je vůbec nejdůležitější, jelikož díky němu se začíná tvé tělo léčit.

**Tvé duchovní srdce se otevře tak, že se přijmeš,
a tedy si projevíš velkou přízeň.**

Je možné, že by toto otevření okamžitě ovlivnilo fyzické srdce, a tedy i kvalitu krve, do níž pronikne blahodárné léčivo, kouzlo, které naplní celé tělo a pomůže buňkám k regeneraci? Tento jev je důvodem, proč někteří lidé hovoří o zázraku.

Schopnosti fyzického těla mě udivují natolik, že srdce podle mého názoru také musí mít nesmírnou sílu. Zamyslel ses někdy nad tím, proč se nevyskytuje

člověka, jenž si jeho prostřednictvím má uvědomit realitu a nepopírat ji. To vysvětluje, proč si osoba, jejíž chování poznamenala bolest odmítnutí, přivodí vážnou (někdy i smrtelnou) nemoc. Řada dalších lidí zažila v mládí totéž trauma a nikdo z nich vážně ne onemocní: to znamená, že u nich dominovala jiná bolest než odmítnutí.

Již vím, že všechny fyzické i psychické nemoci vždy souvisejí s bolestí odmítnutí.

Rakovina je spojena s bolestí odmítnutí, kterou člověk zažil s rodičem téhož pohlaví. Denise si proto položila otázku, v níž zopakovala výrazy z předchozích etap:

„V jakých situacích jsem matce vyčítala, že má vše pod kontrolou, je mstivá, nespravedlivá, sobecká, slabá, zranitelná a manipuluje otcem či mnou? V jakých chvílích jsem se cítila odmítaná, smutná, plná hněvu, zoufalá, nepochopená, osamělá a v nebezpečí? Je možné, že by mi matka kvůli strachu, který je nám společný, vyčítala totéž?“

Vybavila si hned několik situací, přičemž s každou z nich se obracela více a více ke světlu. Bylo to, jako by se octla v tmavém tunelu a s každou upřímnou odpovědí na otázku se přibližovat k záři, již viděla na konci tunelu. Světlo jí nepomáhalo jen k tomu, aby pochopila realitu, ale zároveň zahřívalo její duchovní srdce. Denise se nyní dokáže vcítit do utrpení druhých a neobviňovat je.

rakovina srdce? Tento orgán se nachází uprostřed těla, aby ti připomínal, že jsi v rovnováze jedině v případě, že se máš rád a jsi se sebou smířen.

Pokud stojíš zpřímá uprostřed létajícího talíře a nehýbáš se, setrváváš v rovnováze. Jestliže se pokusíš pohnout nebo posunout ke kraji, ztratíš rovnováhu a z talíře vypadneš. Východní medicína neslaví úspěchy pro nic za nic. Soustřeďuje se na rovnováhu v životě, a sice ve všech jeho oblastech.

Vztah s rodičem

Až dokončíš poslední etapu, měl by sis vybavit situace z dětství (dospívání), v nichž tebou zmítaly emoce nebo jsi druhým něco vyčítal. Je snadné namluvit si, že se na osobu, se kterou jsi měl problémy, už nehněváš a že se už přijímáš. Ego se ti opět snaží ublížit. Vzpomeň si: osobám s bolestí odmítnutí, jež mají sklon popírat skutečnost, je velmi snadné něco nalhat. Jedná se o největší překážku na cestě za sebeodpuštěním.

Je velmi těžké uznat, že ses na své rodiče hněval, ba dokonce je nesnášel. Vzpomeneš-li si na situaci z minulosti, hodně tím pomůžeš tomu, aby sis úplně odpustil, a využiješ všechny možnosti, aby ses uzdravil. Možná tě zajímá, jestli je nutné souvislost s minulostí najít. Rozhodně je.

Nepříjemné emoční zážitky v dospělosti jsou pouze opakováním toho, co se nám přihodilo v dětství a dospívání. Budeme se s nimi setkávat tak dlouho, dokud je nepřijmeme. Hodně lidí se bohužel musí několikrát vrátit na svět, aby čelili téže situaci.

Čím více nechceme pochopit poselství události, která se opakuje, tím důležitější je toto poselství pro

Celé tělo zaplaví vlny tepla, což lidé s bolestí odmítnutí opravdu vítají. Jsou totiž nesmírně zimomřiví a často si stěžují, že se klepou zimou, i když je ostatním teplo. Zimomřivost způsobuje vnitřní blok, který vznikl z nedostatku sebelásky.

Bývá-li ti často zima, touží tvé srdce po vřelých slovech odpuštění a smíření. Jinými slovy: srdce si přeje, aby ses měl rád takový, jaký jsi.

Sdílení životních zkušeností

Nyní musí Denise svému muži oznámit, k jakým poznatkům během celého procesu dospěla. Poté se svěří své matce, čímž si ověří, zda si skutečně odpustila. Při rozhovoru s rodičem ego vždy více vzdoruje.

Kdyby ego Denise vnuklo následující pochybnosti, znamenalo by to, že si ještě neodpustila:

„Manželovi ani matce to neříkej. Vždyť víš, že se ti budou smát a nepochopí tě.

Nečetli knihy, jež sis prostudovala, a nepracovali na svém osobním rozvoji. Nebudou vědět, o čem mluvíš.

Matce se už nedaří nejlépe. Kdybys jí podobné věci řekla (hlavně že ji nenávidíš), ublížilo by jí to. Nic neříkej.

Na návštěvu k ní přece nemusíš jít. Víš, že jsi jí odpustila, tak proč se znovu oddávat těmto bolestným vzpomínkám?"

Poprosíme-li rodiče, aby nám odpustili, že jsme je odsuzovali, obviňovali a nenáviděli, znamená to, že

jsme si pořád neprominuli. Pokud se druhému omlouváš, sám sis ještě neodpustil. Jestliže někomu řekneš, že mu jeho chování k tobě promíjíš, dáváš tak najevo, že se na něho stále hněváš, jeho činy považuješ za nepřijatelné a nechceš, aby se opakovaly.

Léčebnou sílu nemá odpuštění někoho jiného, ale pouze sebeodpuštění.

Odpuštění sobě samému není v moci žádné jiné osoby.

Víra, že jsme natolik dobří, abychom druhým mohli odpustit zlo, kterého se na nás dopustili, je nejlepším způsobem, jak ego dodat sílu. Během posledního cvičení Denise své matce nic neodpouštěla, nýbrž projevila soucit s jejím utrpením. Připomněla si způsob, jakým se událost odehrála, a smířila se s ním. Nebyl dobrý ani špatný - zkrátka tehdy byl.

Při sdílení životních zkušeností se svého rodiče rovněž zeptej, v jaké situaci odsuzoval svého rodiče tak, jako jsi ty odsuzoval jeho. Otec nebo matka ti většinou nějakou příhodu vylíčí. Je to změna, když si rodič s potomkem nic nevyčítají a neodsuzují se, ale soucítí spolu.

Přestože Denise matce neoznámí, co zjistila, je možné, že už se na ni nehněvá. Chová k ní soucit, neboť ví, že totéž zažila se svou vlastní matkou a nedokáže si prominout. Ego nám ovšem může namluvit, že je vše odpuštěno. Osobně doporučuji, abys raději neriskoval.

Raději se svěř s tím, co jsi zjistil. Jedině tak zjistíš, jestli sis skutečně prominul. Pokud se neodsuzuješ za to, že jsi byl na rodiče zlý a neprojevoval mu vděčnost, a soucítíš se sebou i druhými, zjistíš, že je snadné svěřit se rodiči s tím, k čemu jsi dospěl. Projevíš-li svému rodiči uznání, znamená to, že se na něho už nehněváš a přijal jsi zodpovědnost za svůj život. Místo toho, aby ses ho snažil změnit, ho chováš v úctě, jelikož ses díky němu o sobě dozvěděl nové věci.

Shrnutí sedmi etap

Nyní shrnu sedm etap smíření a odpuštění, jimiž bys měl projít, pokud prožíváš bolest, která je spojena s jiným člověkem.

1. Uvědom si, co druhému člověku vyčítáš a jaké emoce prožíváš.
2. Vezmi zodpovědnost do vlastních rukou a pochop, že současnou situaci způsobil strach, který o sebe máš, a požadavky, jež kladeš na druhé.
3. Smiř se s druhým a přijmi fakt, že ti vyčítá totéž co ty jemu, bojí se o sebe a cítí se jako ty.
4. Odpuť si a projev soucit s částí své osobnosti, která trpí a má strach.
5. Navaž vztah s rodičem, jenž je téhož pohlaví jako člověk, který do tvého života vnesl emoce. V případě rakoviny se jedná o rodiče toho pohlaví, jakého jsi ty.
6. Svěř se někomu s tím, co jsi prožil a prožíváš. Pořádně se připrav a představ si, jak to bude vypadat.
7. Vyhledej člověka, který do tvého života vnesl emoce, a sděl mu, co jsi díky němu zažil a dozvěděl ses o sobě.

Problém přijmout sebe sama

Pokud zjistíš, že ti činí potíže odpustit si a svěřit se s tím, co jsi se svým rodičem zažil, smiř se se svými aktuálními možnostmi. Tvé utrpení je příliš velké, a proto si ještě nedovedeš odpustit. Je normální, že se na sebe zlobíme, když si uvědomíme, že nám na sobě vadí to, co jsme vyčítali rodičům a druhým. Ego tuto skutečnost odmítá přijmout, jelikož jsme přesvědčeni, že jen druzí jsou takoví.

Opakuji, že ego nedokáže pochopit duchovní představy. Vzniklo z mentální energie a při přemýšlení používá jen zkušenosti, jež mentální energie vtiskla do paměti. Duchovní dimenze ego přesahuje, neboť nechce být vysvětlena rozumem. Mentální dimenze - a tím pádem ani ego - neporozumí ničemu, co vzejde z duchovní dimenze: ničím nepodmíněné lásce, odpuštění, zodpovědnosti a přijetí.

Než rodiči sdělíš, co jsi prožil, každý den si chvíli představuj, jak se mu svěruješ se svými prožitky, a vciť se do utrpení, které prožívá stejně jako ty. Během tohoto nácviku se tvé srdce začne otevírat, postupně se opravdu přijmeš a pokročíš k dalším etapám odpuštění. Až k rodiči pocítíš uznání, zjistíš, že jsi připraven podělit se s ním o své životní zkušenosti. Už ho nebudeš chtít změnit a pochopíš, že jsi tuto zkušenost potřeboval, aby ses více poznal a měl se rád.

Smíření a odpuštění je nepochybně nejrychlejší a nejúčinnější způsob, jakým si uděláme obrázek o své situaci a všech osobách, jež s ní jsou spojeny. Už je nebudeme vnímat prostřednictvím ega, které náš pohled značně omezuje.

Každou situaci pochopíš teprve poté, co ji přijmeš svým srdcem. A k tomu dospěješ jedině tak, že vezmeš zodpovědnost do svých rukou.

S každou etapou se přibližuješ k srdci a opravdové lásce. Pouze během čtvrté fáze - sebeodpuštění - tě však zaplaví záře, jež má velkou léčivou moc. Nech energii, která vychází z tvého božského srdce, aby pracovala na tvém těle. Poslední tři etapy jsou velmi důležité, abys zjistil, jestli sis skutečně odpustil.

Může se uzdravit opravdu každý?

Nemohu s jistotou tvrdit, že každý člověk, jenž si odpustil, se také vyléčí. Pravdou zůstává, že jsem v uplynulých třiceti letech byla svědkem řady uzdravení. Mohu tedy lidem dát naději.

Setkala jsem se ovšem i s lidmi, kteří si odpustili, a přesto zemřeli. V duši nicméně měli klid, z čehož usuzuji, že zemřeli zdraví: k pravému vyléčení totiž dochází mimo fyzické tělo. To obecně zrcadlí stav naší duše. Jestliže jsme však po psychické i fyzické stránce dlouho trpěli, nemusí mít fyzické tělo dost síly na to, aby se vrátilo k přirozenému zdraví. Některé duše, jež pochopily, že dosáhly svého cíle - sebeodpuštění, se patrně samy rozhodly, že ze světa odejdou. Kdo ví? Je to jejich život a jejich volba.

Poznala jsem rovněž osoby, které si neodpustily a zemřely, přičemž si s sebou odnesly všechnu bolest, již jim způsobila jejich zášť. V cestě za odpuštěním

mohou pokračovat během dalšího života, pokud poznají své hranice a pochopí, že je v nejbližší době nemohou překročit.

Ať už člověk bude žít či nikoliv, nej důležitější je, aby odpuštění přispělo k uzdravení duše, což mu pomůže na onom světě i v dalších životech.

**Uzdravení znamená, že se osvobodíme
od všeho, co blokuje naši energii, a opět
nalezneme svobodu.**

Každý, kdo chce pomoci nemocnému, to musí dělat proto, aby poskytl oporu jeho duši, a nikoliv proto, aby vyléčil jeho fyzické tělo.

Ve druhé kapitole jsem se zmínila o energii věku Vodnáře, která vše zrychluje. To znamená, že může urychlit průběh nemoci, škodlivé účinky rakoviny i uspíšit proces uzdravení.

Vzpomínám si na dva různé příběhy. V prvním hrál hlavní roli čtyřicátník s rakovinou. Budu o něm psát jako o Robertovi. Už si nevybavuji, kdy a jak u něho nemoc propukla. Seznámila jsem se s ním v kurzu své školy. Rakovina mu zasáhla pravý bok. Sedět a spát mohl pouze v jednom jediném křesle. Na semináře ho vždy doprovázel člověk, jenž mu křeslo přepravoval z domu ven a zpátky.

Robert se odstěhoval z Francie do Québecu, aby se nemusel vídat s otcem, kterého se nesmírně bál. Ten se totiž rozhodl, že ze syna vychová vrcholového sportovce, jelikož si sám tento sen nesplnil. I on se

musel dominantnímu otci podřídit. Nakonec to dotáhl na úspěšného podnikatele a domníval se, že ho otec díky tomu začne uznávat.

Robert ho tedy napodobil. Snažil se, aby ho otec miloval, a proto se věnoval několika sportům a pořádku trénoval. Otcovi se bohužel nezavděčil. Když dosáhl úspěchu, otec mu ani nepogratuloval. Za sebemenší nezdár ho ovšem zkritizoval.

Jednoho dne se Robert vzbouřil, odešel z domu, oženil se a s manželkou měl čtyři děti. Otec na něho stále dorážel, nadával mu a nikdy nebyl spokojen s jeho činy. Robert se tedy rozhodl, že odjede do Kanady. Po roce v Kanadě ho začalo trápit zdraví. Nakonec zjistil, že onemocněl rakovinou. Jakmile se to jeho otec dozvěděl, trval na tom, aby Robert vyhledal proslulého amerického odborníka. Byl ochoten utratit za jeho léčbu celé jmění. Neustále Robertovi telefonoval a nutil ho k lékaři jít.

Robert se rozhodl, že otce vůbec nebude poslouchat. Lékařskou péči odmítl a místo ní si zvolil cestu osobního rozvoje.

Nejprve jsem mu nicméně poradila, aby vyhledal lékaře, neboť jeho stav byl velmi vážný. Manželka, jež ho na semináře často doprovázela, se mnou naprosto souhlasila. Robert se ovšem návštěvě lékaře bránil. Řekla jsem si tedy, že by mu určitě prospělo alespoň to, když se usmířil se svým otcem a se sebou.

Robert si z celého srdce přál, aby se s otcem udobřil, ale jeho bolest odmítnutí byla natolik velká, že se mu to nepodařilo. Rakovinou onemocněl v době, kdy si všiml, že se chová stejně jako otec, i když žije daleko od něho. Na své syny kladl čím dál větší požadavky, a dokonce je bil, když neposlušali. Poté

zalezl do sklepa, kde plakal a vyčítal si, že není lepší než otec. Přitom byl přesvědčen, že daleko od otce už zlobu nepocítí.

Zúčastnil se několika mých kurzů, pozorně mě poslouchal a pochopil, že ho otec svým způsobem má rád a nemůže ho mít rád jinak, jelikož sám dostal jen malé množství lásky, a proto jí nedovede rozdat více. Přesto si nedokázal odpustit, že svého otce nenávidí a jedná jako on. Kvůli tomu ho přece nesnášeli jeho vlastní synové. Zemřel, ale už se alespoň těšil, že se na tento svět jednou vrátí. Jeho bolest byla natolik silná, že si s ní nedovedl poradit.

Hrdina dalšího příběhu se jmenuje Normand. Seznámila jsem se s ním v nemocnici několik týdnů před jeho smrtí. Během pár hodin pochopil, že cítil odmítnutí z otcovy strany. Dříve si nikdy neuvědomil, jakou bolest mu způsobil. Otec totiž v době, kdy byl Normand ještě malý kluk, skončil v psychiatrické léčbě. Normanda tedy vychovala matka a on svého otce znal jen velmi málo. Tento můj přítel byl nesmírně přísný člověk a snadno jsem poznala, že jeho tělo zasáhly bolesti odmítnutí a nespravedlnosti.

Svěřil se mi, vyprávěl o svém dětství a pocitech, které léta potlačoval, a já pochopila, co se v něm odehrává. V očích jsem sledovala přerod, jímž postupně procházel. Pro nás oba to byl nádherný zážitek a plakali jsme radostí.

Než jsme se večer rozloučili, pověděl mi, že se fyzicky cítí naprosto vyčerpaný a nezáleží mu na tom, jestli zemře nebo bude žít. Jeho oči, ve kterých se zračil mír a štěstí, mě uklidnily. Napadlo mě, do jaké míry oči zachycují stav duše. Věděla jsem, že se opravdu uzdravil, přestože se rozhodl tento svět opustit. Když

jsem se o pár týdnů později dozvěděla o jeho smrti, vůbec mě to nepřekvapilo.

Na tomto příběhu je nejdůležitější, že Normand zemřel v klidu a dokázal otcovu bolest prožít jako svou. Už dlouho trpěl a skoro nejedl, ale nikomu nic neřekl a přál si porazit nemoc zcela sám. Až se vrátí v jiném těle, nebude muset projít toutéž zkušeností a bude pokračovat v cestě své duše.

Přetnutí řetězu

Dokud budeš k druhému pociťovat zášť, budeš jeho otrokem. Je to, jako by tě k němu poutal řetěz. Některý z rodičů na něm pracoval od tvého dětství. Čím silnější je nenávisť, tím pevnější je řetěz a tím hůře se ho člověk zbavuje. Velikost řetězu je přímo úměrná utrpení, jež mu rodič způsobil. Pokaždé, když v tobě někdo probudí bolest, cítíš, jak se řetěz kolem tebe stahuje a blokuje energii, která chce tvým tělem volně proudit.

Proto se tolik osob, jež žijí nenávisť, cítí být svázáno mohutnými řetězy. Připadají si čím dál bezmocnější, až je nakonec přepadne nějaká vážná choroba. Každá nemoc znamená blokádu energie, kterou řetěz způsobil.

Lidé mi pravidelně říkají, že v žádném případě neodpustí člověku, jenž jim podle jejich názoru tak moc ublížil. To on je přece musí poprosit, aby mu promínil. Asi tušíš, že takovéto řeči nevycházejí ze srdce, nýbrž z ega. Srdce ví, že se nesetkáme se situací ani osobou, která se k nám nehodí. Vše vychází z našeho nitra.

Tito lidé si myslí, že budou svobodnější, když nebudou dotyčného vídat a mluvit s ním, a tak ho budou

trestat. Robert stále trpěl, i když utekl až do Kanady, aby se nemusel s otcem potkávat. Řetěz nenávisti ho omotal tak silně, že se jej nedovedl zbavit. Domníval se, že se osvobodí, pokud změní prostředí. Zjistil však, že bez vnitřního přerodu se v jeho životě nic nezmění.

Jedna žena mi kdysi řekla, že neuvěřitelně nesnáší svou nevlastní matku. Musí na ni ustavičně myslet a v noci se budí, jen aby si říkala, jak ji nenávidí. Poznala jsem ji v době, kdy už potřetí čelila rakovině. Na mém semináři zjistila, že nabádám ke smíření a sebeodpuštění. Poté mi oznámila: „Po všem, co mi provedla, té příšerné ženské nedokážu odpustit. Pokud mi nenabídnete jiné řešení, už se sem nevrátím.“

Řekla jsem jí, že se do cvičení nemusí pustit hned. Naopak by bylo lepší, kdyby si dopřála více času, jelikož by potom měla větší šanci na úspěch. Paní ovšem byla rozhodnutá, že se s macechou neudobří, a chtěla, abych jí okamžitě navrhla jiný způsob léčby. Pozvala jsem ji na soukromou terapeutickou schůzku, ale ona prohlásila, že na soukromá sezení s terapeutem chodí už léta a nic se v jejím životě nezměnilo. Ubohousrdnou ženu, jež nepochybně nesmírně trpěla, jsem už nikdy nespatriila.

Smíření a sebeodpuštění jsou nejrychlejším a nejúčinnějším způsobem, jakým člověk může řetěz opotřebovat, postupně se jej zbavit a dosáhne úplné svobody.

Kdyby lidé věděli, kolik energie je nenávist a vytvoření řetězu stojí, snažili by se, aby se řetězu co nejrychleji zbavili a svou přirozenou energii mohli investovat do činnosti, na které jim opravdu záleží.

Pokud zášť rovněž pociťuješ, určitě mě chápeš. S největší pravděpodobností se cítíš často unaven, i když k tomu zjevně nemáš důvod. To je úplně normální. Lidé se silnou bolestí odmítnutí také hodně jedí, a přitom nepřiberou ani kilo. Kalorie z potravy totiž vyváží energii, již dotyční vynaloží na nenávisť.

Přestože to mnohdy trvá několik let, člověka se zmocní krásný pocit, jestliže se řetězu zbaví a najde svobodu, kterou ztratil. Přeji každému, aby to zažil. Skutečné odpuštění dokáže obnovit přirozený pohyb energie v našem těle. Tato energie tě nasměruje k životnímu plánu: ať už jím je život, nebo smrt, hlavní je, abys byl se sebou smířen a dostalo se ti úžasného života či příjemné cesty na onen svět.

Na závěr této kapitoly bych ráda zařadila svědectví Denise, jež mi ochotně vylíčila, jak dokázala matce i sobě prominout.

Denisino svědectví

Milí čtenáři, souhlasila jsem s prosbou Lise Bourbeau, abych vám představila svůj příběh, který se začal psát roku 2012, kdy jsem se dozvěděla, že trpím rakovinou. Díky terapeutickým schopnostem Lise jsem prohloubila svůj způsob myšlení a bytí.

Tváří v tvář rakovině jsem si uvědomila, že mi tělo posílá důležitou zprávu, abych umlčela své ego, dala průchod svým pocitům a ze soucitu k sobě je poslouchala.

S Lise jsem vedla dva důležité rozhovory, jež vedly k mému uzdravení. Díky prvnímu jsem určila události, které stály u zrodu rakoviny - konkrétně se jednalo o problematický vztah s matkou. Během druhého došlo k odhalení a úlevě. Nikdy nezapomenu na pocit,

který se mě zmocnil, když jsem si uvědomila svou zodpovědnost za konflikty s matkou, jež mě provázely už od dětství.

V tomto okamžiku jsem vstoupila na cestu za uzdravením, a to nejen fyzickým, ale i psychickým a duchovním. Podívala jsem se Lise do očí a věděla jsem, že i Lise si je jistá tím, že se vyléčím. K tomu všemu došlo 19. března 2013.

S matkou jsem nebyla v kontaktu už pět let, jelikož žiji v Québecu, zatímco ona bydlí ve Francii. Nevěděla jsem, jak bych měla ke smíření s ní přistoupit. Obrátila jsem se tedy k Bohu a čekala na znamení. 21. března - den před svými narozeninami - jsem se dočkala. Po roce, kdy jsem od ní neměla vůbec žádné zprávy, mi matka e-mailem poslala přání k narozeninám a ptala se, co je u mě nového! Brána k odpuštění se otevřela...

Zavolala jsem tedy matce, abych si s ní popovídala a řekla jí o rakovině prsu, o které vůbec nevěděla. Jako zázrakem jsem ji během našeho rozhovoru nevnímala ani trochu negativně. To jen potvrdilo, že mi už bolest odmítnutí nezpůsobovala utrpení. První telefonát s matkou se opravdu protáhl.

Podělila jsem se s ní o celý svůj příběh a poté jsem přistoupila k fázi smíření. Proběhlo to v klidu, vzájemně jsme si naslouchaly a nesoudily se. Najednou to bylo snadné. Bez obav jsem jí sdělila, jak jsem byla smutná a jak mě mrzelo, že jsme ji nesměli oslovovat *mami*. Dokázala jsem se otevřít, i když jsem věděla, že se pouštím do ožehavého tématu. Cítila jsem, že matka nemusí měnit své chování kvůli tomu, abych se já cítila dobře.

Její vnímavost a otevřenost mi umožnily, abych mluvila pravdu. Dříve jsem se s ní takto nikdy bavit nemohla a samotnou mě překvapilo, že si s ní povídám, jako bychom se naposledy viděly včera. Minulost a spory na náš „nový“ vztah neměly žádný vliv.

Na konci hovoru mě zaplavil pocit míru a lásky. Od té doby si pravidelně telefonujeme. Matka, velká zastánkyně celostní medicíny, mi dává skvělé rady, jimiž se řídím a které mému zdraví velmi prospívají. Otevřeně si spolu povídáme celé hodiny, což jsme dříve nedělaly. Když mi píše e-mail, podepíše se jako *máma*. Našla jsem matku, o které jsem si myslela, že jsem ji ztratila. Mám ji ráda takovou, jaká je.

Díky rakovině jsem navázala vztah s matkou a zároveň se vymanila z manželova vlivu. Kvůli bolesti odmítnutí, jíž jsem trpěla už od dětství, jsem na něm byla citově závislá. Moc jsem se bála, že ztratím jeho lásku a nebudu schopná ho chápat. Proto jsem napodobovala některé jeho chování, abych se mu zalíbila.

Během druhé schůzky s Lise jsem prozřela a dokázala si uvědomit souvislost mezi bolestí odmítnutí a citovou závislostí. Pochopila jsem, že ho musím brát takového, jaký je, a nesnažit se ho změnit. Jediný, kdo se musel změnit, jsem byla já. Musela jsem začít respektovat své základní potřeby a zbavit se přesvědčení, že manžela ztratím, pokud nebudu jednat podle jeho očekávání (nebo toho, co jsem za jeho očekávání považovala).

Postupně jsem se od manžela a nebezpečného chování, kterého se dopouštěl, odpoutala. Na začátku jsme řešili několik konfliktů, ale ty se rychle rozplynuly. Manžel je rovněž příznivcem Lisiny školy a pochopil mé důvody.

V téže době jako já začal také on pracovat na svém osobním rozvoji, díky čemuž se své závislosti do značné míry zbavil. Už několik týdnů držíme pohromadě více než kdy dříve!

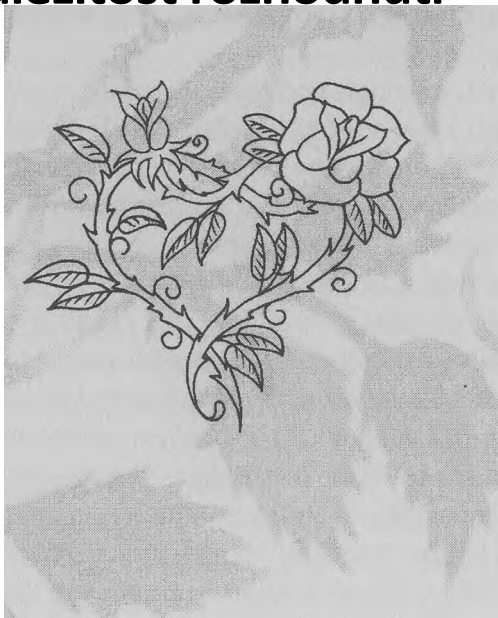
Rakovinou pro mě začala nová etapa. Často jsem mluvila o různých terapeutických konceptech: odpuštění, přijetí, nepodmíněná láska a podobně. Hodně jsem o nich mluvila a hodnotila je pozitivně, jelikož jsem jim věřila, ale v praxi jsem tyto koncepty nikdy nevyužila. Až díky rakovině jsem je do svého života skutečně zařadila. Všechny posloužily mému prospěchu, neboť jsem nakonec zakusila odmítnutí, jež jsem zažila se svou matkou. Někdy to bolelo, ale poté se mi ulevilo. Má matka totiž ztělesňovala to, co jsem opravdu potřebovala. Poselství jsem pochopila a nikdy na ně nezapomenu.

Stále se učím a ve spojení s Bohem na sobě budu pořád pracovat, a sice v harmonii, jednotě a se soucitem, jelikož se mi ještě občas přihodí, že z cesty za sebeláskou sejdu.



Kapitola sedmá

Důležitost rozhodnutí



V předchozí kapitole jsem vysvětlila, jak je důležité si odpustit, aby se nemocný mohl uzdravit. Za neméně důležitý však považuji i další faktor: chtít žít. Patříš-li ovšem k lidem, kteří trpí rakovinou a bojí se, že se nemoc vrátí, nestačí, když si budeš říkat: „Nechce se mi umřít.“ Richard z páté kapitoly ti ukázal, jak pozitivní vliv umí mít chuť do života.

Spousta lidí se poté, co se o své nemoci dozví, pustí do řady změn, jen aby nezemřeli: změni způsob stravování i životní styl, přestanou kouřit, pít alkohol, chodí dříve spát, více cvičí, vyhledávají léčitely či terapeuty a podobně. Pokud to vše dělají z důvodu, aby nezemřeli a s rakovinou se už nesetkali, není jejich záměr správný.

Vzpomeň si: podvědomí pracuje pouze s představami, které v něm vyvolají tvá slova nebo tvé myšlenky. Všechny myšlenky a věty, jež obsahují nějaký zápor, posilují to, co si nepřeješ. Podvědomí tě tedy nevidí jako zdravého. Spíše si tě spojuje se slovy, která užíváš, a nezáleží mu na tom, že pojmenováváš, co nechceš (jako je tomu u výrazů *zemřít* a *rakovina*).

Nyní asi namítneš: „Jak mám přesvědčit sám sebe, že chci žít, když jsem se právě dozvěděl, že mě postihla smrtelná nemoc?“ Výborným způsobem je rozhodnout se pro život. Tvá touha po životě musí být silnější a důraznější než strach ze smrti.

Nejprve musíš mít důvod, proč chceš zůstat naživu. Po čem v životě toužíš? To ti pomůže zjistit následující otázka.

**Kdyby všechny okolnosti hrály ve tvůj prospěch
- to znamená, že bys měl čas, zdraví, peníze
a okolí by tvé sny akceptovalo - co by sis
opravdu přál?**

Posaď se a v klidu si napiš na papír co nejvíce svých snů. Poté si vedle každého z nich napiš, kým díky splněnému přání budeš. Například: „Přeji si odejít z práce, abych se mohl věnovat malbě a rozvíjet své umělecké vlohy. Díky tomu budu plný elánu, veselý, tvůrčí...“ Pokud si nedovedeš odpovědět, kým díky přání budeš, polož si otázku následovně: „Jak se potom, co si toto přání splním, budu cítit?“ Takto objevíš potřeby své duše.

Dále si každé přání podle jeho důležitosti označíš číslem od jedné do desíti. Desítka značí největší význam. Je zajímavé, že se někdy musíme octnout v blízkosti smrti, abychom si na všechny své touhy vzpomněli. Nezapomeň tedy svému strachu ze smrti poděkovat za to, že ti pomohl si všechny sny vybavit.

Právo na svůj vlastní život

Možná si říkáš: „Chci žít, abych se mohl postarat o svou čtyřletou dceru. Chci jí pomáhat, dokud nedospěje. Chci se dožít její svatby a jejích dětí.“ Domníváš-li se, že dítě je v tomto období důležitější než ty, akceptuj své přání. Musím ti však připomenout, že na této planetě žiješ pouze proto, abys byl k dispozici sám sobě. I na tento sen máš samozřejmě právo a můžeš díky němu déle žít. Aby sis ovšem pojistil, že tvůj

imunitní systém posílí, musíš se svým přáním důkladně zabývat. Popřemýšlej o něm a zapiš si, jaké pocity v tobě vzbuzuje. Jestliže se vyplní, co díky němu budeš prožívat a cítit?

Nejprve se ujisti: máš právo žít jen pro sebe a měl by to být hlavní smysl tvého života. Nejedná se o sobectví, ale o sebelásku. Nyní uvedu definici slova *sobec*, již zmiňuji ve všech knihách, na seminářích a přednáškách. Proč? Většina lidí totiž na sebe zapomíná a myslí více na druhé. Domnívají se, že by jednali egoisticky, kdyby mysleli na sebe. Toto přesvědčení je nicméně rozšířeno ve všech zemích, ve kterých jsem dosud vyučovala. Význam tohoto slova byl tak překroucen!

**Sobec je člověk, jenž vyžaduje, aby druzí
upřednostnili jeho potřeby před svými.**

**Sebeláska znamená, že člověk více hledí na
své vlastní potřeby než na potřeby ostatních.**

Žít jen pro sebe je, jak vidíš, úplným opakem sobectví. Jde o skutečný projev sebelásky. Stevardi v letadle cestující vždy upozorňují, aby si nejprve sami nasadili kyslíkovou masku, než pomohou druhému (dítě, soused a podobně). Pochopili, že s láskou k bližnímu musíme začít u sebe.

Pokud jsi přesvědčen, že zodpovídáš za štěstí druhých, určitě tento názor vnímáš jako velmi sobecký. Tak tomu rozhodně není. Každá duše žije na Zemi, aby se sama vyvíjela, nikoliv aby rozvíjela ty druhé.

Musí být obklopena svými blízkými, aby si uvědomila, jakou práci musí pro svůj růst vykonat.

Proto si musíš říkat, že nechceš žít jen kvůli konkrétní osobě. Toto rozhodnutí ti v budoucnosti zcela jistě prospěje. Dovedu si představit, jak se bude cítit žena, která dospěje k závěru, že musí žít pouze kvůli dceři, ale ta se nakonec vydá jiným směrem, než matka očekává. Tato žena si řekne: „Bojovala jsem, abych kvůli ní zůstala naživu, a takto si mě za to váží. Nevděčnice jedna!“ Možná to poví i dceři nebo někomu jinému.

Rozhodnutí žít ti dodá sílu, aby ses pustil do velkých změn, přestože se jich bojíš. I když toužíš po životě, určitě tě jednou přepadne strach. Až k tomu dojde, přijmi jej, neboť na něm není vůbec nic špatného. Pověz slabým hlasům ve tvém nitru, že chápeš, proč se ti pokoušejí nahnat strach. Tyto hlasy jsou přesvědčeny, že by bylo lepší zemřít než kvůli odmítnutí a nedostatku lásky takto trpět. Řekni jim, že ses rozhodl pro život a jsi připraven nést následky svého rozhodnutí.

Strach ti navíc pomáhá, aby sis dodal odvahy a odhodlal se k činům. Škodlivé mutantní buňky se ve tvém těle usadily, aby tě upozornily, že se tvá duše chce změnit. Ujisti se, zda je tvá duše na změnu přichystaná.

Touha žít ti pomůže chytit druhý dech. Podobně jako atletovi, jenž už nemůže a myslí si, že ze sebe vydal vše. Je však pevně rozhodnutý dostat se do cíle, a tudíž chytne druhý dech, který mu může dokonce pomoci k lepšímu výkonu, než jaký kdy podal. Tento jev nelze vědecky vysvětlit, neboť nová energie nepochází z našich fyzických, emočních ani mentálních možností. Rodí se z velké vnitřní síly. V této souvislosti si vyba-

vuji matku, jež nadzvedla nákladní vůz, aby vysvobodila své dítě, kterému pod ním uvízla noha.

Tato touha po životě vysvětluje, proč někteří lidé v koncentračních táborech a věznicích nebo trosečníci přežijí. Jejich příběh lze mnohdy považovat za opravdový zázrak.

Kde je naděje, je i život. Naději můžeme přirovnat ke světlu na konci tunelu. Kdo má naději, stále hledí ke světlu, vpřed. Člověk, jenž se naopak ohlíží za sebe, ustrne v minulosti a zapomene na světlo i život, který ho čeká, až z tunelu vyjde.

Statistiky říkají, že rozmnožování škodlivých buněk až třikrát zrychluje zoufalství. Na základě této zprávy si můžeme udělat představu, jak velkou sílu asi naděje má. V obou případech hraje hlavní roli naše vnitřní síla, již ovlivňuje rozhodnutí, jestli chceme žít, či nikoliv.

Polož si následující otázku: chci svou vnitřní sílu použít k životu, nebo ke smrti?

Důležitost přijetí

Nyní se ještě vrátím k důležitosti přijetí. Rozhodnutím, že chceš zůstat naživu, si musíš být zcela jist. A co je třeba přijmout? Strach z odmítnutí, který rakovinu přivolal. Zmínila jsem, že nemoc vyjadřuje, co se odehrává v našem nitru. To ovšem neznamená, že za svou nemoc neseš vinu.

Jedno bys měl vědět: jestliže tvé myšlenky dove-
dou zabránit energii, aby ti proudila v těle, mohou ji
rovněž přimět k pohybu, čímž zvrátí průběh nemoci
a nastartují proces uzdravení. Přijmeš-li zodpovědnost
za svou nemoc, navážeš současně kontakt se svou vel-
kou tvůrčí silou.

Zapamatuj si, že rakovina v žádném případě není
boží trest. Právě naopak. Upozorňuje tě, že jsi zane-
dbával svého vnitřního boha. Zapomněl jsi na násle-
dující:

- Vnitřní bůh znamená, že na Zemi žiješ pouze
proto, aby ses naučil mít se za všech okolností
rád.
- Vnitřní bůh chce, aby sis všiml, že se nemáš dost
rád.
- Všechny tvé životní zkušenosti by ti měly pomoci
uvědomit si, co ti zbývá udělat.
- Nejsi zbytečná osoba a máš právo na život.
- I když jsi trpěl natolik, že jsi nenáviděl, je to pou-
ze známkou toho, že v životě potřebuješ spoustu
lásky.
- Bůh vystupuje jako energie, jež experimentuje
se vším, co zažívá. Nejedná se o bytost, která se
baví tím, že někoho trestá a jiného odměňuje. My
všichni představujeme velkou boží energii, jež
chce pouze žít a učit se ze svých zkušeností. Tak-
to dospějeme k rozumnému a prospěšnému živo-
tu.
- Nesmíš věřit tomu, že nikdo jiný na světě nepro-
žívá to, co ty. Pacienti s rakovinou se necítí nejlé-
pe, ale jedná se pouze o vnější projev toho, co se
děje v jejich nitru.

Zázraky

Přijetí mění život všech osob a způsobuje nejrůznější divy. V životě jsem viděla spoustu zázraků. Stojím si tedy za názorem, že nás uzdraví přijetí své vlastní osobnosti, sebeláska a naše vlastní rozhodnutí. Ve své škole jsem zažila tisíce divů. Týkaly se méně i více závažných chorob, nemocí fyzického a také psychického rázu.

Co to je zázrak? Podle definice ve slovníku jde o mimořádný, příznivý jev, který nelze vědecky vysvětlit. Je možné jej tedy popsat jako nadpřirozený úkaz. Vykoná jej buď božská síla, nebo jej provede její služebník.

K zázraku dojde poté, co osoba dospěje k rozhodnutí, díky němuž naváže spojení se svou božskou silou. Div se odehraje vždy v našem nitru; nepřijde k nám zvenčí. Pouze lidé, kteří svou božskou sílu odmítají přijmout, zázrak přisuzují zásahu shůry.

O zázracích se většinou mluví v souvislosti s fyzickým tělem. K divům nicméně může dojít rovněž v jiných oblastech: například mladý muž přijede do cizí země a za pouhé dva týdny mluví plynně jejím jazykem.

Osobně za zázrak považuji událost, jež se stane zcela nečekaně. Není to proces, který by trval několik měsíců, nebo dokonce let. K zázraku dojde jediné v případě, kdy vírou člověka nemůže nikdo a nic otrást. Dobrým příkladem je má teta, o které jsem se dříve zmínila: umírala na rakovinu, ale nečekaně se uzdravila.

Po návratu z nemocnice byla upoutána na lůžko. Když její manžel nebyl doma, oblékla se a odjela autobusem do baziliky Svaté Anny de Beaupré, slavného

poutního místa v Québecu. Manželovi napsala vzkaz, aby ji nehledal, neboť se chce zúčastnit devítidenní pobožnosti.

Po devíti dnech se vrátila a od té doby se jí dařilo mnohem lépe. O šest měsíců později jí lékař sdělil, že v jejím těle není po rakovině ani stopy. Zázrakem byl už fakt, že jela sama autobusem několik hodin do Québecu. Teta byla opravdu rozhodnutá, že zůstane naživu. Zemřela o čtyřicet let později na problémy se srdcem.

Možná se domníváš, že má teta žádný div nevykonala a zasloužila se o něj božská síla. Klidně si to myslí. Už ses ovšem dozvěděl, že všichni jsme božská síla, a proto bys měl pochopit, že máme dost síly na to, abychom se sami uzdravili.

K dalším zázrakům často dochází na mých seminářích či během soukromých schůzek: klient, který otevře své srdce a odpovídá na mé otázky, si najednou uvědomí něco nesmírně důležitého. Všechny metody mé školy jsou založeny na rozhovoru. K odpovědím člověk dospěje sám, což mu prospěje mnohem více, než kdybych mu sama oznámila příčinu problému. Tento postup nevychází z didaktiky, ale spíše z osobních zkušeností.

Takovéto chvíle považuji za milost pro klienta i pro terapeuta. Osobně cítím, jak se celá chvěji, v hlavě mi zvoni a do očí mi obvykle vstoupí slzy. Jsem si jistá, že člověk právě dospěl k velmi důležitému rozhodnutí, i když si to ještě neuvědomuje. Prošel velkou změnou, smířil se s tím, kým je, a otevřel se, aby se mohl vydat za uzdravením a budoucností, po jaké touží.

Setkala jsem se rovněž se samovolným uzdravením, kdy klient pár minut poté, co se mu dostalo milosti, tvrdil, že už ho nic nebolí. Když jsme se vidě-

li později, říkal, že už se mu nemoc nikdy nevrátila. V podobných případech lidem doporučuji, aby navštívili lékaře, jenž ověří, zda se opravdu vyléčili.

Může se jednat o uzdravení na mentální úrovni: člověk se vyléčil silou vůle, ale nepřijal se a neodpustil si. Pokud tomu tak je, nemoc se mu s velkou pravděpodobností vrátí. Často k tomu dochází právě u různých typů rakoviny. Mohl by to být jeden z důvodů, proč řada lékařů nechce pacientovi říct, že se uzdravil, a raději mu oznámí, že se nachází ve stavu dočasné úlevy? Jedině v případě, že jsme schopni opravdového prožitku, budeme vědět, že jsme se opravdu vyléčili a zapracovali na úrovni duše.

Jak si takovéto zázraky vysvětlit? Vezměme v úvahu, že krev roznese všechny naše pocity a emoce do celého těla. Je možné, že by se změna pocitů podepsala na kvalitě krve? Jsem přesvědčena, že láska způsobuje zázraky a vytváří léčivou sílu. Buňky si své vzpomínky rovněž posílají krví. Jestliže se pozvolna usmířujeme s druhými i se sebou, měníme i svou paměť. Uvědomujeme si, že osoby, které jsme nesnášeli, nejsou takové, za jaké jsme je považovali.

Hodně lidí mi už řeklo, že nyní, když své rodiče vnímají srdcem, vidí, že je rodiče milují více, než si v minulosti mysleli. Vybavují si dokonce události, jež jim jejich nové pocity potvrzují.

**Přítomný okamžik mění stejnou měrou naši
minulost i naši budoucnost.**

Ostatně se domnívám, že není důležité přijít uzdravení na kloub a ověřovat si, zda je člověk opravdu zdravý. Proč? Mentální dimenze přece nedokáže pochopit nic, co pochází z duchovní sféry. To mi připomnělo příběh, který jsem před pár lety slyšela.

Na ostrově žila velká skupina malomocných. Jednoho dne u něj zakotvila loď, ze které vystoupil muž. Svolal postižené na jedno místo a oznámil jim, že objevil lék, díky němuž se uzdraví. Vytáhl krabici plnou lahviček a vysvětlil lidem, z čeho se lék skládá: „Jedinou podmínkou je, abyste si přesně zapamatovali, jak tekutinu užívat, a návod neporušili.“

Muž jim doporučil, aby první tři dny brali určité množství, poté lék na nějakou dobu vysadili, následně jej užívali po dobu dvou dnů a takto postupovali, dokud lék nespotřebují. Každý mu musel návod zopakovat.

Muž se vrátil na loď a malomocní začali užívat lék. Druhého dne je nicméně přepadly pochyby a začali si klást otázky, co asi lék obsahuje a jak bude účinkovat. Zajímalo je, zda je muž opravdu lékař a odkud pochází. Chtěli všemu porozumět, až nakonec zapomněli, jak lék brát. Konec asi znáš: nikdo se nevyléčil.

Tento příběh jsem zde uvedla z jediného důvodu: i když nechápeš, jak k zázraku došlo, přijmi jej. Pokud to tvá duše bude potřebovat, jednoho dne mu porozumíš.

Nesprávný způsob, jak nasloucháš potřebám

Hodně lidí se domnívá, že je rakovina naučí naslouchat jejich potřebám. Jak je to možné? Do této chvíle jsme viděli, že rakovina zasáhne lidi, kteří upřednostňují potřeby druhých před svými. Proto doufají, že jim

rakovina umožní dělat to, do čeho by se jako zdraví nikdy nepustili.

Připusť, že nemocnému se dostává více pozornosti než zdravému. Může odpočívat a odmítnout některé žádosti, i když se mu jich jako nemocnému moc nedostává. Méně pracuje, a dokonce může v zaměstnání nějakou dobu chybět, a přitom pobírat nemocenské dávky. Jedná-li se o matku, starají se o ni druzí: nastane úplně jiná situace než dříve.

Zamysli se nad tím, jak bys reagoval, kdybys onemocněl a druhý se o tebe odmítl postarat. Myslíš, že okolí musí zapomenout na své potřeby a starat se pouze o tebe jen proto, že máš rakovinu či jinou nemoc? Uvědom si, že tento přístup pouze podporuje nezodpovědnost a prohlubuje pocit viny.

Jestliže jsi na otázku odpověděl kladně, pochop, že se ti ego snaží ublížit a lapit tě do pasti. V podobných případech se u tebe projeví syndrom oběti a cena, již zaplatíš za to, že se naučíš naslouchat svým potřebám, bude příliš vysoká. Hlavní poselství zní: nauč se naslouchat svým potřebám i bez toho, abys onemocněl. Respektovat své potřeby můžeš jedině ty sám. Nikdo jiný to za tebe neudělá. Nezvládněš-li to, budeš si přát, abys zůstal nemocný, a přiměješ rakovinu, aby se tě držela hodně dlouho. I kdyby ses vyléčil, rakovina by se ti po nějaké době stejně vrátila nebo by tě potkala jiná nemoc.

Právo na smrt

Někteří lidé jsou přesvědčeni, že nemají dost sil, a chtějí tento svět opustit. Většinou se jedná o případy, kdy se stav nemocného velmi rychle zhoršuje. Jde o tvé tělo, tvůj život a tvé rozhodnutí: proto máš právo

zemřít, i když víš, že tví blízcí budou zarmouceni. Nemusíš nikomu skládat účty. Jedině ty sám neseš zodpovědnost za svůj život.

Reakce tvého okolí je dobrým způsobem, jak zjistíš, zda svou volbu opravdu přijímáš. Jestliže se cítíš provinile kvůli tomu, že chceš odejít na onen svět a nechat tu své blízké, okolí tvé rozhodnutí určitě nepřijme. Bude ti je vyčítat a snažit se tě přesvědčit, abys zůstal, a to stejnou měrou, jakou se sám obviňuješ a odsuzuješ.

Napiš si seznam důvodů, proč chceš zemřít. Lidé, kteří onemocní rakovinou, po smrti nevědomky touží: jako by věřili, že tak vyřeší obtížnou životní situaci. Schválně jsem použila výraz *nevědomky*. Toto přání se týká většiny lidí. Hodně nemocných se mi už přiznalo, že na smrt někdy pomysleli.

Až seznam dokončíš, můžeš své rozhodnutí oznámit svým blízkým, ale hlavně si musíš dovolit z tohoto světa odejít. Neznamená to, že opravdu zemřeš. I když jsi se svým rozhodnutím smířen, může se stát plno překvapivých věcí. Vzpomeň si, že vesmír zná tvé potřeby ještě lépe než ty. Někdy možná věříš, že rozhodnutí vychází z tvého nitra, ale přitom tě ovlivnilo ego.

Proto každému doporučuji, aby si napsal seznam důvodů, proč žít i proč zemřít. Díky tomuto způsobu získáš jistotu, že konečné rozhodnutí vychází skutečně z tvého srdce.

Nečekej se životem na lepší časy

Když mi někdo sdělí, že trpí rakovinou, popisuje své pocity a rozhoduje se, zda žít, či zemřít, často se dozvím, že chce žít, a až mu bude lépe, udělá to a ono

a spoustu dalších věcí. Takovému člověku povím, že na rozhodnutí ještě není úplně zralý a musí žít přítomností. Musí se chovat tak, jako by mu nad hlavou nevisel Damoklův meč.

Jiní lidé stále jednají ostražitě a nenaslouchají svým potřebám, i když jim lékař potvrdil, že jsou momentálně zdraví. Žijí ve strachu, aby se nemoc nevrátila a oni se opět nesetkali se smrtí. Namlouvají si, že pokud se rakovina vrátí, udeří s mnohem větší silou. Strach je tedy doprovází na každém kroku.

Jestliže tě tyto obavy také obtěžují, smiř se s nimi. Řekni jim, že víš, že ti takto chtějí pomoci, ale jsi rozhodnut žít a nést důsledky svého rozhodnutí, i když tvůj život není vždy takový, jaký si přeješ, a z bolesti odmítnutí ses ještě úplně neuzdravil. Udělej si čas a vysvětli si důvody, proč chceš žít. Ego ti možná začne vykládat, že bolest odmítnutí nikdy nepomine. Vzpomeň si však, že ego vychází z toho, co se naučilo a zažilo v minulosti.

Kapitola osmá

Jak si poradit s rakovinou svých blízkých



Některí lidé nesou velmi těžce, že rakovinou onemocněl někdo z jejich blízkých. Připadají si, jako by rakovina zasáhla je samotné. Jsou přesvědčeni, že v sobě musí najít dost sil, aby chorobě dokázali čelit. Vžijí se do situace nemocného a při myšlence, že by ho mohli ztratit, se cítí zmateni.

Nejhůře se lidé smiřují s rakovinou u dítěte. V této souvislosti často slýchávám:

Není to spravedlivé, vždyť jeho život právě začíná!

Proč mé dítě podlehlo rakovině, zatímco dědeček, který už je hodně starý, ještě neumřel? Kdo o tom rozhoduje?

Proč mé dítě onemocnělo, když má tolik plánů do budoucna? Proč rakovina nepostihla puberťáky, kteří se poflakují po ulicích, berou drogy a nemají žádný životní cíl?

Jak můžete říct, že se jedná o nemoc potlačovaných emocí? Vždyť z mého potomka přímo sálala radost ze života. Byl to nejveselejší člověk z celé rodiny.

Jak můžete tvrdit, že rakovinu způsobuje bolest odmítnutí, když jsme po dítěti tolik toužili?

Bolest odmítnutí vůbec nesouvisí s tím, jestli si rodiče dítě přáli, nebo ne. Denise, na níž jsem vysvětlila smíření a odpuštění, byla nejstarším potomkem, po kterém rodiče velmi toužili. Přesto se cítila odmítaná, jelikož její matka si nechala říkat *kočičko*, stále na ni dohlížela, a Denise proto chyběla svoboda.

Denisina matka byla podle mého názoru přesvědčena, že je dobrou matkou a její chování k dceři je projevem lásky. Patrně si myslela, že oslovení *kočička* přispěje k tomu, aby ji její tři děti vnímaly více jako

kamarádku než matku. Pravděpodobně si sama přála, aby její matka fungovala spíše jako přítelkyně.

Proč se cítíme být odmítaní? Děje se tak z toho důvodu, že se rodíme s bolestí odmítnutí, kterou v různé míře zažívá každý z nás. Pokud si navíc vytvoříme obranný krunýř, abychom odmítnutí necítili (krunýřem pro bolest nespravedlnosti je maska přísného člověka), tak opravdu nic neucítíme a budeme vše potlačovat. Tím pouze přispějeme k tomu, že budeme vše prožívat v osamění, což je jedna z příčin nádorových onemocnění.

Dalším faktorem je, jak jsem vypožorovala, nahromadění několika životů. Jak to mohu uvést s takovou jistotou? Poznala jsem stovky lidí, kteří se vraceli do minulosti: prenatálního stavu či minulých životů. Všimla jsem, že věci, jež v minulém životě nevyřešili, ovlivňovaly jejich současný život. Na svět přicházíme s životním plánem: přesnými cíli, které pomohou naší duši vrátit se ke světlu.

Všechny životy duše můžeme přirovnat ke dnům, jež na Zemi strávíme. Jestliže se k tobě někdo blízký zachoval špatně a v záchvatu vzteku jsi na něho zařval, že už ho nechceš vidět, následujícího dne nebude vše urovnáno. V příštích dnech, měsících či letech tě konflikt s dotyčným člověkem bude stále trápit a ubližovat ti, dokud se nerozhodneš, že nepříjemnost vyřešíš, aby ses cítil lépe. Bolest, kterou jsi prožil, postupně zasáhne celé tvé tělo, i když si to neuvědomuješ. Zablokuje v tobě chod energie a nakonec se přetaví v nemoc.

Už několikrát jsem uvedla, že v klidu můžeme žít jedině tehdy, přijmeme-li zodpovědnost za všechny své činy a smíříme se se všemi osobami a životními

situacemi: nebudeme soudit, jestli jsou dobré, nebo špatné, ale jednoduše je akceptujeme.

Rakovina ohrožuje hlavně člověka, jenž s rodičem téhož pohlaví strávil už několik životů, ale stále nepřijal jeho ani sebe. Ať už k němu rodič přistupuje jakkoliv, cítí se stále odmítán. Dítě bezprostředně poté, co se narodí, určí totožnost rodičovy duše. Když se člověk vrací do minulosti, často o rodiči téhož pohlaví řekne: „Ne, ten ne!“ Na svá slova ovšem rychle zapomene. Nejsme zatím natolik psychicky vyzrálí, abychom si vybavili své minulé životy a vzpomínky z útlého dětství. Ve skutečnosti si myslíme, že bychom nesnesli utrpení, které by vzpomínky vyvolaly.

Proč tedy rakovina zaútočí na dítě? Je to tím, že věk Vodnáře vše urychluje. Je možné, že by duše dítěte potřebovala jen něco zařídit, a jakmile by to udělala, zvolila by tento způsob odchodu ze světa? Tohoto jevu jsem si všimla u dětí s leukémií. Spousta rodičů se mi svěřila, že jim jejich potomek připadal naprosto klidný, bez zábran hovořil o své smrti, přijal ji a ostatním členům rodiny pomohl, aby se s ní rovněž smířili.

Hodně rodin, v nichž dítě leukémií podlehl, se z této zkušenosti poučilo. Další si však celá léta stěžují, jaká nespravedlnost je postihla. Se smrtí potomka se tito lidé nedokázali smířit. Nepochopili, že nikdo nikomu nepatří a všichni náležíme do téže rodiny, protože se všichni navzájem potřebujeme.

Vzpomeň si: na světě žiješ pouze kvůli sobě a lidé kolem tebe ti pouze pomáhají, aby ses poznal a měl se za všech okolností rád.

Strach, nebo úleva?

Když se dozvíš, že někdo z tvých blízkých trpí rakovinou, vím, že to je šok. Zvláště jednalo-li se o osobu, která nebyvala nemocná a měla plno plánů do budoucna. Jakmile uslyšíme slovo *rakovina*, pomyslíme na smrt. Kvůli strachu, který jeho vyslovení vyvolá, má velkou moc zabíjet.

Většina lidí nezemře na rakovinu, ale spíše podlehne své vlastní reakci na tuto nemoc či obavám, jež v nich výraz rakovina vyvolá.

Až opadne počáteční šok, zamysli se nad tím, co prožíváš a čeho se v souvislosti s rakovinou blízké osoby obáváš. Zapiš si to. Ego totiž přispívá k tomu, že rychle zapomeneš vše, co sis uvědomil. Poté si dovol prožít naplno svůj strach. Nebylo by správné namlouvat si, že strach nemáš. Oddej se svým obavám a všechny části svého těla, do kterých strach pronikl, naplňuj bílým světlem.

Pokud je člověk s rakovinou starý, nemocný a nemá chuť žít, možná pocítíš úlevu, a nikoliv strach. Domníváš se, že je nejvyšší čas, aby tento svět opustil. Nezáleží na tom, jestli ho k tomu donutí rakovina nebo něco jiného. Úlevu pocítíš pouze ve svém nitru, neboť stav nemocného vyžaduje čas i energii, aby ses o něho mohl starat. Přitom se budeš radovat, že dotyčný přestane trpět a vrátí se do světa duší, kde se shledá se zbytkem rodiny.

Přijmi tuto úlevu. Nejedná se o sobectví, nýbrž o lásku k sobě a k bližnímu. Vpusť úlevu do všech částí svého těla, kde se setká s bílým světlem.

Strach ze smrti

Se zprávou o nemoci, jíž by náš blízký mohl podlehnout, se často nedokážeme vypořádat kvůli strachu ze smrti. V této kapitole bych se ráda zabývala významem smrti. Pokud se jí také bojíš, mohla by ti pomoci.

Co je to smrt? Podle slovníku se jedná o naprosté a definitivní ukončení fyzického života. Tomuto přirozenému cyklu je podroben každý, kdo žije na této planetě.

Lidé smrt charakterizují jako zastavení funkcí fyzického těla; lékaři jako neúspěch. Příbuzní zesnulého smrt považují za drama, neštěstí, ba dokonce tragédii. Duše ji vnímá jako úlevu.

Smrt ve skutečnosti neznamená konec, ale pokračování v jiném světě. Za dveřmi, které se zavřely, se objeví jiné dveře, jež se naopak otevrou. Uvedu příklad stromu, který uschl. Jeho energie neumírá, nýbrž přejde do půdy: promění se v humus. Když odkvete jabloň, nejedná se o smutnou událost: strom tak dává najevo, že nám přinese plody. Pokud to chápeš, rozumíš i životu a zásadám smrti.

Život nelze zničit, což platí také pro člověka. Jeho fyzické tělo se rozpadne, poskytne půdě živiny, zatímco duše putuje do astrálního světa, aby se připravila na nové zážitky. Proto se říká, že duše je nesmrtelná. Narození a smrt tedy nemůžeš považovat za začátek a konec, ale za přerod.

Jestliže umírá člověk tobě blízký, je lidské, že pociťuješ smutek a obavy. Bolest vychází z vnitřní nejistoty, jež souvisí s neznámem, a míry oddanosti, kterou k dotyčnému člověku chováš. Není nic zvláštního na tom, že se cítíš prázdný, opuštěný, bezmocný a cloumá tebou vztek. Uvědom si ovšem, že nikdo nikoho nevlastní. Lidé, jež smrt blízkého příliš zasáhne, se od něho musí odpoutat.

Zesnulému, ať už zemřel v jakémkoliv věku, podává smrt zprávu, že svou pouť ukončil za podmínek, které mu byly vlastní. Pokud okolí jeho smrt nepřijalo, znamená to, že ani on nebyl se svou smrtí smířen.

Přijetí je naprosto nutné pro všechny, aby zesnulí i živí mohli sbírat nové zkušenosti. Jestliže se neumíš smířit se smrtí svých blízkých nebo se smrti bojíš, určitě nedovedeš ani akceptovat změny ve svém životě. Zbaví-li se člověk strachu ze smrti, ztratí i mnoho jiných obav.

Život spočívá v neustálém vzkříšení. Pořád něco umírá, aby se zrodilo něco nového. I naše buňky umírají, ale zároveň se rodí nové. Abys smrt dokázal přijmout, měl by sis promluvit s osobou, jež na pár sekund či minut zažila klinickou smrt. Většina těchto lidí tvrdí, že vstoupili do jasného prostoru naplněného nekonečnou láskou, ve kterém se cítili moc dobře. Po této zkušenosti se už smrti nebojí. Zjistíš-li, že smrt je pro duši, jež se vrací do svého světa, šťastným okamžikem, jistě tě to uklidní.

Pomoc člověku s rakovinou

Vím, že vážně nemocnému, který v této chvíli podle nás rozhodně nesmí zemřít, se obvykle všichni

snaží pomoci. Ale jak bys měl pomáhat? Nemyslíš si někdy, že v takovéto situaci překážíš?

Nejprve by ses měl nemocného zeptat, zda nepotřebuje tvou pomoc. Pokud tvé služby důrazně odmítne, nenaléhej na něho, ale řekni mu, že mu budeš k dispozici, kdyby změnil názor. Člověk, jenž je zvyklý na samotu a namlouvá si, že netrpí, pravděpodobně bude chtít i nadále prožívat svou situaci sám.

Vrať se k němu později, ale respektuj jeho přání. A hlavně se kvůli tomu, že tě odmítne, neurážej. Nemocný neodmítá tebe, nýbrž pomoc, kterou mu nabízíš. Třeba tvou pomoc přijme, pokud vycítí, že jsou tvé úmysly upřímné a nic od něho neočekáváš.

Můžeš mu také navrhnout, že ho doprovodíš k lékaři. Možná se jedná o osobu, jež nechce slyšet doktorova slova, neboť se bojí postavit realitě tváří v tvář. Bylo by tedy rozumné, aby ho doprovodil někdo jiný a poznamenal si lékařovy rady.

Jestliže si nemocný pomoc přeje, můžeš se řídit, budeš-li toho schopen, několika mými návrhy:

Svěř se nemocnému, co jsi prožíval poté, co ses o jeho rakovině dozvěděl, a čeho se obáváš v případě, že by zemřel.

Zeptej se ho, jak zprávu o své nemoci prožíval, co se mu odehrávalo v hlavě a v těle a jestli se bojí, že kvůli rakovině nebude moci žít jako dříve.

Zjistí, jak si cítí ve chvíli, kdy mluví o tom, že by rakovině mohl podlehnout.

Pokud nemocný bude s takovýmto rozhovorem souhlasit, můžeš mu položit následující otázky:

„Jak se cítíš, když si uvědomíš, že bys mohl zemřít?

Bojíš se o někoho ze svých blízkých? Pokud ano, z čeho máš největší strach?

Jak se cítíš, když tě tyto obavy přepadnou?

Je nějaký člověk, se kterým se jen těžko rozloučíš? A z jakého důvodu?

Lituješ způsobu, jakým jsi žil?

Je něco, co bys chtěl skutečně dokončit?

Bojíš se, že jsi něco zmeškal?

Chceš si s nějakým člověkem dříve, než opustíš tento svět, promluvit?

Věříš na posmrtný život? A věříš v Boha?“

Odpoví-li na poslední otázku záporně, můžeš se ho zeptat: „Co se podle tebe po smrti děje?

Jak tě to napadlo? Zamlouvá se ti tato představa?

Uvažoval jsi někdy, že by to po smrti mohlo vypadat jinak?

Chtěl by ses seznámit s jiným pojetím posmrtného života?“ (Více se dozvíš v mé knize *Arissiel, la vie après la mort* a ze zvukového záznamu konference na toto téma.)

Pokud odpoví kladně, polož mu dotaz: „Co se podle tebe stane, když přijdeš do světa duší?

Domníváš se, že jsi Boha něčím zklamal? Čím?

Už jsme spolu probrali smrt a teď se věnujme životu. Chceš žít za každou cenu? A proč? V čem ti další život pomůže? “

Odpovědi nemocného musíš respektovat, ať už jsou jakékoliv. V žádném případě mu nesmíš jeho názory vymlouvat. Jedná se o jeho tělo, život a rozhodnutí, zda chce žít, či nikoliv. Pokud na některé otázky nechce odpovědět, nenaléhej na něho. Rozhovor má jediný cíl: pomoci nemocnému přemýšlet a najít odpovědi na jeho problémy. Řešení však za něho roz-

hodně nenajdeš. Každá otázka představuje dveře, jež se druhému otevřou. Jedině on může rozhodnout, jestli vstoupí dovnitř. Respektuj jeho hranice.

Nemocnému neříkej hlavně tyto věty: „Nic si z toho nedělej. Dostaneš se z toho.“ Spousta pacientů s rakovinou se mi svěřila, že měli takovýchto frází plné zuby.

**Povzbuzovat člověka, aby mluvil o svých
pocitech, je mnohem důležitější než hovořit
o tom, co mu přejeme.**

Dále dávej pozor, abys v přítomnosti nemocného pořád nemluvil o jeho chorobě. Hodně lidí se zlobí, že jejich okolí s nimi o ničem jiném než rakovině nemluví. Než rozhovor na toto téma zahájíš, zjisti si, jestli o něj dotyčný vůbec stojí.

Poznej se pomocí svých reakcí

Jak jsi reagoval, když jsi četl předchozí řádky? Pomyšlel sis, že nemůžeš tak otevřeně mluvit s osobou, která se právě dozvěděla, že by mohla umřít na rakovinu? Vzpomeň si: k rozhovoru můžeš přistoupit pouze v případě, že nemocný o tvou pomoc stojí.

Podle mě nemusíme čekat na smrt dotyčného, abychom se bez něho naučili žít. Jak bychom to tedy měli zvládnout? Musíme se od člověka odpoutat. Nedokážeš-li se smířit s možností, že někoho blízkého ztratíš, znamená to, že na něm příliš lpíš.

K odpoutání dochází postupně. Začneš si uvědomovat, že ti nikdo a nic nepatří a vše, co tě obklopuje, se ve tvém životě vyskytuje proto, že to odpovídá tvým potřebám. Pokud neumíš nic vyhodit nebo darovat, budeš jednoho dne zavalen všemi možnými předměty. Začneš se dusit a bude ti scházet prostor. Jestliže se nedovedeš odpoutat od lidí, jež máš rád, dopadneš stejně.

**Odpoutáš-li se od druhého člověka,
neznamená to, že by ses ho zřekl
nebo ho neměl rád.**

Rád můžeš mít například šperk, na kterém ovšem nelpíš. Pokud šperk ztratíš nebo ti jej někdo ukradne, zjistíš, jak moc ti na něm záleží. Dokážeš klidně žít i bez něj?

Nezvládneš-li to, potom hodně lpíš na věcech. A závislost na lidech sis vypěstoval rovněž. Proč by ses nenaučil od svého okolí oprostít a oželet je?

Výraz *oželet* často používáš v souvislosti s nějakou situací nebo věcí: „Musíme to oželet.“ Chceš tím říct, že se něčeho definitivně zbavíš, otočíš list a otevřeš se všemu novému. Zjistíš, že je nejvyšší čas zanechat staré, pustit se do nových věcí a uvědomit si, že život jde dál. Nedovedeš-li přijmout smrt blízkého člověka, myslíš pouze na sebe, a nikoliv na druhého, jenž plní svůj životní plán.

Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, aby ses naučil přijmout vše, co tě potká. Díky tomu se přizpůsobíš

každé nové životní fázi. Zjistíš-li, že by někdo z tvých blízkých mohl podlehnout rakovině či jiné nemoci, dokážeš mu navíc mnohem lépe pomoci.

Jestliže na věcech a lidech kolem sebe hodně lpíš, doporučuji ti projít pěti fázemi zánutku. Popsala je psychologka a psychiatrička Elisabeth Kubler-Ross, jež se jako první zabývala paliativní péčí o osoby, které se blížily konci svého života. Předpokládejme, že jsi muž, jenž se právě dozvěděl, že jeho žena trpí rakovinou.

Nejprve projdeš *etapou šoku a popírání*. Ve chvíli, kdy se dozvíš, že by tvá manželka mohla zemřít, se cítíš jako uvězněný. Připadáš si omámený a vyřazený z běžného života. Nechceš věřit tomu, co se stalo: „To nejde. Není to možné. Jsem přesvědčen, že se lékaři zmýlili a má milovaná žena nezemře.“

Následuje *fáze hněvu*. „Proč tato zpropadená nemoc? Taková nespravedlnost. Proč nám to Bůh dělá? Vždyť jsme se vždy chovali slušně.“ Štve tě život, všechny jeho okolnosti i doktoři. Zkrátka tě naplní vztek. Možná se zlobíš i na milovanou ženu, jelikož onemocněla a možná tě opustí. V tomto období člověk často trápí pocit viny.

Na řadu přichází *fáze vyjednávání*, během které uvažuješ, co by bylo možné udělat, aby se tobě drahá osoba uzdravila. Chceš žít tak jako dříve a jsi ochoten podniknout změny, aby se ti to podařilo. Jedná se o jinou formu popírání. I když nevěříš, že by se tvá žena uzdravila, přemýšlíš, že by možná neonemocněla, kdyby ses v některých chvílích choval jinak. I v průběhu této etapy tě sužují pocity viny.

V tomto období si opakovaně kladeš otázky a odmítáš sám sebe. Kdysi jsem se seznámila se ženou,

jež se obviňovala z toho, že není dobrou manželkou, jelikož nedbala na zdravou stravu, a manžela proto kvůli ní postihl nádor na střevě. Během této etapy se člověk potýká s fyzickými problémy - bolestmi hlavy, břicha, zad a podobně. Nesouhlas, který

Člověk pocítuje, kdykoliv si vybaví, že by někoho mohl ztratit, se dříve nebo později podepíše na fyzickém těle. Tehdy se osoba v modlitbách obrací k Bohu.

Poté se octneš ve *fázi deprese a velkého smutku*. Jednoho dne tě realita dožene. Zjistíš, že tvůj partnerský vztah se už do starých kolejí nevrátí, a to ať už tvá manželka zemře či nikoliv. Nemoc představuje zvrát ve vašem životě. Dostaví se rozčarování. Uvědomíš si, že si své sny s manželkou možná nikdy nesplníte. Zaplaví tě smutek a možná podlehneš i depresi.

Toto stadium zahrnuje rovněž rezignaci. Tři těla - mentální, emoční a fyzické - už nedokážou odolávat a mohou onemocnět.

Nyní přistoupím k *fázi přijetí*, jež je nej důležitější. Abys zármutek ukončil, musíš dojít k přijetí. Tato kniha ti chce pomoci, abys přijal sebe i rozhodnutí druhých. Proč bys s přijetím nemohl začít právě teď? Takto nebudeš nucen projít všemi bolestnými etapami. Nejlepší by bylo, kdybys okamžitě přikročil k přijetí. To však není nutné, jestliže ses už odstupu naučil v jiných chvílích smutku.

Přijetí neznamena podrobení ani souhlas. Jedná se o respekt ke všemu, co se stane. Víš, že ať už dojde k čemukoliv, vždy k tomu je dobrý důvod, a že si z každé situace můžeš vzít něco pozitivního.

Zármutek skončil, pokud:

- si pomalu zvykáš na novou skutečnost
- se postupně otevíráš novým plánům a snům
- myslíš na starý vztah, ale méně často, a vzpomínka v tobě nevyvolává takovou bolest

Každý smutek je nicméně jedinečný. Některá etapa může trvat déle a zasáhne tě více než jiné fáze. Období se navíc mohou různě střídat. Jednoho dne pocítíš vztek, poté tě zaplaví vlna smutku, po kterém se opět dostaví zlost, a dalšího dne se zase trápíš pocitem viny.

Zármutek lze prožít různým způsobem. Záleží na bolestech, jež jsou aktivní v době, kdy se dozvíš o rakovině nebo smrti blízké osoby. Dokážeš-li sám projít smutkem, budeš schopen druhého lépe podpořit v jeho zármutku.

Zkušenosti s nemocí a možná i se smrtí blízkého jsou pro tebe nesmírně užitečné a pomohou ti přijmout situaci. Teď se mě asi zeptáš: „Jaký užitek mi nemoc nebo smrt člověka, kterého mám rád, může přinést?“ Díky těmto zážitkům si uvědomíš, jak moc lpíš na okolním světě. Pochopíš, zda jsi schopen nechat věcem volný průběh a nekontrolovat život svůj či druhých. Zjistíš, jestli tě ovládá ego, nebo srdce.

Ego vždy vzdoruje. Jestliže u tebe hraje hlavní roli srdce, snáze přijmeš rozhodnutí jiné duše a její životní cestu, i když nechápeš, proč si vybrala zrovna tuto nemoc k tomu, aby se o sobě něco dozvěděla.

**Rozhodnutí druhých nemusíme porozumět,
musíme se s ním pouze smířit.**

Mnoho lidí svůj zármutek nikdy nezavrší - tak silně přilnuli ke svým blízkým. Několikrát jsem se setkala s rodiči, kteří oplakávali dítě, jež zemřelo před více než dvaceti lety. Uvědomila jsem si, že si hodně vyčítají, co všechno měli udělat.

Jiní lidé se zase trápí kvůli svým rodičům, se kterými se často hádali. Říkají si, že se s nimi měli dříve usmířit, jelikož nyní už je pozdě. Jde o typické příklady osob, jež se sebou nejsou smířeny.

Nemoc a smrt blízkého by těmto lidem naopak měly posloužit k tomu, aby si uvědomili, že se nepřijali. Pokud tuto situaci nevyužijí, nevědomky si přivolají rakovinu či jinou nemoc, aby to pochopili. Každý si zkrátka z této situace odnese nějaké ponaučení.

Konkrétní způsoby, které ti pomohou se přijmout, nabídnu v následující kapitole.



Kapitola devátá

Objev sílu lásky



V poslední kapitole ti představím co nejvíce metod, jež tě naučí, jak se mít rád a neodmítat se.

Díky nim:

- si uvědomíš, jak mimořádnou osobností jsi
- nebudeš věřit na bezmoc, díky čemuž zvýšíš své hranice
- navážeš spojení s vnitřní silou, která dovede léčit rakovinu a předcházet jí

Tato kapitola je určena každému, kdo se chce mít více rád. Předchozí kapitoly byly naopak určeny zejména osobám, jež trpěly nebo trpí rakovinou. Čteš-li tuto knihu, aby ses něco nového dozvěděl, ujišťuji tě, že rady z této poslední části knihy ti pomohou vzniku rakoviny předejít. Musíš je samozřejmě do svého života zařadit.

Co to znamená *skutečná sebeláska*? Pokud znáš mé knihy a zúčastnil ses mých seminářů, určitě víš, co bude následovat. Ego nám nicméně hodně ubližuje, a proto si mnohdy myslíme, že si vybavíme, co jsme se dříve naučili.

Vzpomenout si bohužel dovedeme jen zřídka. To platí hlavně o nových duchovních znalostech, kterými se ovšem musíš řídit, pokud chceš, aby tě příznivě ovlivnily. Lidé například často zapomenou na fáze smíření a odpuštění, o nichž slyšeli již před mnoha lety.

Naposledy mi napsala dlouholetá kamarádka, která na mé škole absolvovala všechny semináře, o bolestných zkušenostech se svou příbuznou, s níž si dříve dobře rozuměla. V e-mailu mimo jiné uvedla: „Už ji nikdy nechci vidět ani o ní nic slyšet. Mluví a chová se tak ukřivděně, že se schůzkami s ní již nechci trápit.“

Okamžitě jsem pochopila, že její utrpení - odmítnutí, které se s touto ženou pojilo - bylo natolik silné,

že zapomněla na vše, co se kdy naučila. Připomněla jsem jí, že se bude trápit tak dlouho, dokud se nezačne řídit tím, co se naučila, a nevzpomene si, že vše, co se jí děje, akorát vyjadřuje to, co se odehrává v jejím nitru. Nic nenamítala. Moc dobře věděla, že mám pravdu, ale v dané chvíli své znalosti nedokázala využít. Překvapilo ji, že jí z paměti kvůli velké bolesti vypadly poznatky, jež v životě několikrát uplatnila.

Musíme rozlišit zkušenost, zkoušení a znalost. Zkušenost znamená využití toho, co jsme se naučili, v praxi. Znalost je naopak informace, kterou jsme si zapamatovali. Zkoušení je zase schopnost ověřovat prostřednictvím zkušenosti, a tedy prožívat vědomě svou zkušenost. O chirurgovi, jenž otestoval všechny možnosti chirurgie, tedy můžeme říkat, že se jedná o chirurga s mnoha zkušenostmi.

Někteří lidé se považují za velmi uvědomělé, neboť hodně četli a chodili do nejrůznějších kurzů. Ti si však pouze osvojili znalosti. Vždy trvají umíněně na svém, neboť si myslí, že všechno ví. Toto chování se nazývá *intelektuální pýcha*.

Opravdové vědomí přichází jedině se zkušeností.

S odpuštěním to vypadá stejně. Můžeš si o něm číst v knihách nebo si poslechnout přednášku, ale zkušenost ti to nepřinese. Jeho blahodárné účinky si uvědomíš až poté, co se s ním v životě několikrát setkáš. Proto se nejprve musíš zaměřit na menší bolesti, aby

ses nakonec usmířil s druhými a odpustil si v mnohem náročnějších chvílích.

Skutečná láska

Zde je několik rysů sebelásky, o kterých už přes třicet let přednáším ve své škole:

- respekt k sobě samému
- lidský přístup
- život v souladu se svými potřebami
- prosby na druhé a přijímání jejich pomoci
- jednání místo očekávání
- vědomí vlastní zodpovědnosti
- zjišťování a přijímání navzdory egu

Nyní se budu každému z těchto znaků podrobněji věnovat, abych ti pomohla vyléčit bolesti odmítnutí a nespravedlnosti, jež stojí u zrodu rakoviny.

Respekt k sobě samému

Sám sebe respektuješ jedině tehdy, když si uvědomíš, že potřebuješ stejně jako vše na Zemi svůj prostor k životu. Ten se nachází v rovině mentální, emoční i fyzické.

Mentální úroveň: tvé myšlenky, nápady a znalosti patří jen tobě. Nemusíš je měnit, aby tě někdo jiný miloval. Obsadíš-li svůj životní prostor, postavíš se tím za své názory. A pochopíš také, že pokud druzí nesouhlasí s tvým postupem, neznamená to, že tě odmítají; pouze zastávají jiné stanovisko než ty, protože získali jiné zkušenosti a znalosti.

Emoční úroveň: tvá přání, pocity a cíle náležejí tobě. I kdyby se tvým příbuzným nezamlouvaly, nemusíš je měnit, aby ses cítil milován. Stejně jako

ostatní máš právo vytyčit si vlastní cíle. Važ si sám sebe natolik, abys za svými sny mohl jít.

Fyzická úroveň: fyzický prostor zahrnuje také peníze, majetek i čas. Můžeš jej využívat, jak se ti zlíbí, a rozhodnout se, čeho chceš dosáhnout. Následky svých rozhodnutí poneseš vždy jedině ty.

Pokud ti někdo namlouvá, že ho obtěžuje, co děláš, máš nebo kým jsi, jedná se o člověka, který nerespektuje svůj vlastní prostor. Neodmítá tě a neříká ti, že nic neznamenáš. Jeho problém pramení z toho, co od vztahu k tobě očekává. Snaží se proniknout do tvého prostoru, čímž ztrácí své vlastní území. To si ovšem neuvědomuje. I takováto osoba je tvým odrazem.

Neuznáváš-li, co děláš, máš a kým jsi, nikdo jiný to za tebe neudělá. Od druhých dostaneš pouze to, co jim dáš. Lidé v okolí ti tedy poslouží k tomu, aby sis uvědomil, jak moc se respektuješ, což ti pomůže mít se více rád.

**Tvé okolí je pouze vyjádřením vztahu,
který k sobě chováš.**

Zeptej se lidí kolem sebe, jestli nezasahuješ do jejich mentálního, emočního či fyzického prostoru. Kdybys tak činil, znamenalo by to, že neuznáváš sám sebe. Vrátil jsem se ještě k pracovníci na letišti, jíž se dotklo, že jsem jí neukázala pas. Domnívala se, že ji nerespektuji. Já jsem zase cítila, že nerespektuje mě, jelikož na mě před lidmi křičela.

Lidský přístup

V knize jsem několikrát uvedla, že rakovinu způsobují bolest odmítnutí a bolest nespravedlnosti, kvůli které necítíš utrpení. Obě bolesti tě nutí řídit se nedostupným ideálem. Musíš uznat, že jsi na sebe celý život kladl přehnané nároky, a proto jsi věčně nespokojený.

Nejvíce křivdíš sám sobě, což má za následek, že se cítíš ještě více odmítán.

O tom všem jsem se zmínila, abych ti vysvětlila, že nechápeš své lidské nedostatky, hranice, obavy, slabosti a bolesti, jež sis nevyhlédl. Nepochybně se hodně kritizuješ. Pokud tě někdo pokárá, potvrdí ti tak špatný názor, který sis na sebe utvořil. To si však často neuvědomuješ. Spíše se na osobu, jež ti něco vytýká, hodně zlobíš, a přitom si neuvědomuješ, že se odsuzuješ naprosto stejně. Výborně potlačuješ hněv. Výjimku tvoří chvíle, kdy dosáhneš svých hranic, a bolest nespravedlnosti tě ovládne. Přiměje tě vzbouřit se a vynadat člověku, který tě kritizuje.

Jestliže tě ovlivňuje bolest odmítnutí, nic neříkáš, ustupuješ nebo utíkáš. Dokážeš-li se otevřeně ozvat, zasáhla tě více bolest nespravedlnosti. Bolest odmítnutí vede k tomu, že si vyčítáš své potřeby, přání a přesvědčení, s nimiž tvé okolí nesouhlasí. Trápíš se kvůli ní pocitem viny.

Přijmi skutečnost, že je lidské být jednou dole a jindy nahoře a mít silné i slabé stránky. Dokonalost, o niž usiluješ, neexistuje.

**Opravdová boží dokonalost se projeví ve chvíli,
kdy si dovolíš chovat se lidsky bez jakékoliv
kritiky a hodnocení.**

Na lidech ve svém okolí si opět můžeš ověřit, do jaké míry si dovoluješ jednat lidsky. Zamysli se nad tím, zda a nakolik je chceš měnit, kritizuješ je a odsuzuješ. Znovu připomínám: každou vlastnost, kterou vyčítáš druhým, vyčítáš rovněž sám sobě, i když si to neuvědomuješ, nebo si dokonce myslíš, že ji vůbec nemáš. Tvá duše usiluje o to, aby sis dovolil být tím, kým jsi, a věděl, že se postupně dostaneš tam, kam chceš.

Přijetí je jedinou odpovědí na většinu otázek, jež jsem si položila v první kapitole. Uvedu třeba následující: „Proč rakovinou netrpí někteří vášniví kuřáci, když je dokázáno, že tabák je hlavní příčinou rakoviny plic?“ Slyšela jsem o lidech, kteří celý život kouřili, a posmrtná pitva přitom ukázala, že jejich plíce kouření vůbec nepoškodilo. Proč? Protože si to dovolili. Kouřili s nadšením, každou cigaretu si vychutnali a necítili se provinile. Takto vypadá láskyplný přístup: neodsuzovali se, z ničeho se neobviňovali a nečinil to ani nikdo jiný.

V žádném případě si nemyslím, že by celý svět měl začít kouřit. Tělo svou energii očividně musí použít k tomu, aby veškeré látky, jež z cigarety nepotřebuje, vyloučilo, a jistě by ji mohlo využít k něčemu prospěšnějšímu. Kdo však netouží po něčem, co vyžaduje

od fyzického těla nějaké úsilí? Osobně nikoho takového neznám.

Někteří si sice namlouvají, že naslouchají potřebám svého fyzického těla, ale dělají to ze strachu a ustavičně se kontrolují. Jejich chování vyloženě odporuje přijetí. Nakonec ztratí kontrolu nad jinou oblastí svého života. Již dříve jsem uvedla, že k sobě tito lidé přitáhnou přesně to, čeho se bojí.

Pro co se tedy rozhodneš? Smíříš se s tím, že jsi lidská bytost se všemi svými klady a zápory, aby ses naučil mít se rád a zlepšil kvalitu svého života? Nebo na sebe radši budeš klást nesmyslné nároky a žít ve strachu?

Trojúhelník školy Écoute Ton Corps

Nyní se vrátím k tomu, co jsem už v knize uvedla. Pravidla základního duchovního zákona je totiž třeba pravidelně opakovat.

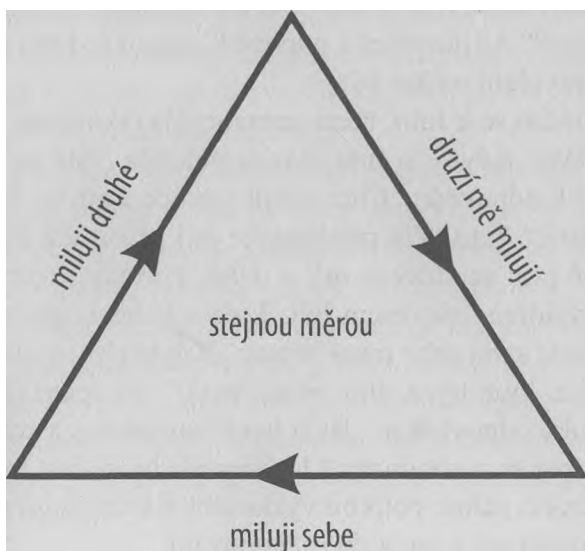
To, co prožíváš sám se sebou, zažíváš také s druhými a oni totéž zažívají s tebou.

To, co se odehrává mezi tebou a jiným člověkem, prožíváte oba s toutéž intenzitou. Vaše obavy a emoce se od sebe nijak neliší.

Stalo se ti někdy, že ses ještě s jinou osobou octl v nějaké svízelné situaci a domníval se, že trpíš více než ona? I když se ti to zdá, ve skutečnosti tomu tak není.

Každý z nás vnímá, co se děje kolem něho, jinak a chová se jinak. Například velmi přísný člověk působí netečně, dojde-li k nějakému neštěstí. To nicméně neznamená, že ve svém nitru necítí zoufalství. Avšak potlačuje je a popírá.

Následující trojúhelník ti pomůže soucítit s druhými i se sebou samým, což je důležitý předpoklad k tomu, aby ses měl více rád. Pokud si můžeš uspořádat život podle svých vlastních představ, proč bys tento trojúhelník nemohl využít k tomu, abys přivolal, po čem toužíš? Pokud si například přeješ, aby tě obklopovali srdeční lidé, stačí, když se budeš chovat srdečně k sobě i druhým, a lidé ve tvém okolí se k tobě rovněž začnou chovat srdečně. Trojúhelník představuje opak začarovaného kruhu, do kterého tě zatáhnou kritici.



Život v souladu se svými potřebami

V sedmé kapitole jsem se zmínila, jak je důležité, aby se člověk rozhodl, že bude žít kvůli sobě. Ale víš opravdu, co si přeješ a potřebuješ? Patříš k lidem, kteří zjišťují, jestli jejich přání nikoho neobtěžují a jestli s jejich sny ostatní souhlasí? Musíš pátrat po tom, jak tví blízcí přijímají skutečnost, že se snažíš naslouchat svým potřebám? Z příběhů v páté kapitole ses dozvěděl, že jejich hrdinové se od dětství nemohli řídit svými potřebami. Denise se svěřila, že mohla mít pouze sny, jež se zamlouvaly její matce.

V dětství jen málokdo z nás pochopí, že má právo na své touhy a potřeby - zvláště když s našimi přáními rodiče nesouhlasí. Jednoho dne se ovšem musíme vydat svou vlastní cestou. Proč tedy ne teď?

Pokud nedokážeš přijít na to, co potřebuješ, polož si následující otázku: „Po čem bych toužil, kdyby to všechny okolnosti umožňovaly a nikomu by můj sen nevadil?“ Až dospěješ k odpovědi, ujasni si, kým díky tomuto přání můžeš být.

Vrátím se k Julii, která onemocněla rakovinou štítné žlázy. Kdyby si tuto otázku položila, jistě by dospěla k odpovědi: „Chci odejít z práce a zůstat doma s dětmi.“ Tato věta představuje její přání, jež se zásadně pojí se slovesy *mít* a *dělat*. Potřeba je nicméně vyjádřena slovesem *být*. Lidé s bolestí odmítnutí se navíc sami sebe musí zeptat: „Kdybych si svůj sen splnila, kým bych díky němu byla?“ Na tento dotaz by Julie odpověděla: „Byla bych samostatná a schopná sama se rozhodnout.“ Uvědomila by si část svého životního plánu: potřebu vyzkoušet si bez pocitů viny samostatnost a svobodu rozhodování.

Vidíš, že díky tomuto cvičení je mnohem jednodušší použít různé prostředky (přání) k tomu, abys našel štěstí?

Nikdo nemůže mít sen, který by se líbil všem jeho blízkým. Tento fakt vzbuzuje zklamání a následně pocit bezmoci. Spousta lidí však stále věří tomu, že by se jejich sen měl zamlouvat celému jejich okolí. Možná zjistíš, že tě některá tvá přání udiví. Kvůli tomu musíš rozlišovat mezi možnostmi, nemožnostmi a bezmocí.

**Možnost a nemožnost vycházejí z reality,
zatímco bezmoc pramení z reakce tvého ega
na nějakou situaci nebo osobu.**

Jednou si musíš uvědomit, že máš svá práva a že můžeš mít potřeby, jež se budou lišit od potřeb tvých blízkých. A vzpomeň si: cítíš-li se bezmocný, nezpůsobují tvou bezmoc obavy. Skutečnost, že se oddáváš bezmoci, ti však nahání strach.

Čím více budeš naslouchat svým potřebám, tím snáze se smíříš s tím, že druzí mají jiné touhy a potřeby než ty. Chceš-li zjistit, jestli potřeby lidí okolo sebe přijímáš, zamysli se, jak by ses zachoval, kdyby ti někdo blízký sdělil své přání, se kterým bys ne-souhlasil. Snažil by ses ho přivést na jiné myšlenky? Zakázal bys mu, aby si svůj sen splnil? Nebo bys mu byl ochoten pomoci, třebaže se s jeho přáním neztožňuješ? Vzpomeň si, co tví blízcí v takovéto situaci řekli tobě.

Nechceš žít, protože ti vadí způsob života, jaký si tví blízcí vybrali? Znáš třeba spoustu žen vyššího věku, jež rozčiluje, jak jejich potomci vychovávají své děti. Trvají na tom, že by všichni byli šťastnější, kdyby je jejich potomek s partnerem poslouchali. To-lik je to rmoutí, až z toho onemocní rakovinou dělohy. Tento orgán symbolizuje domov a rodinu.

Jiní lidé si zase myslí, že oni sami způsobili roze-pře v rodině. Každý má zkrátka svůj životní plán. Ne-můžeš mít vše pod kontrolou a druzí tě samozřejmě také nemohou pořád kontrolovat. Takovýto přístup by vyloženě odporoval opravdové lásce k sobě i k ostat-ním lidem.

Připomínám, že za prostředí, ve kterém se pohy-buješ, neseš zodpovědnost. Pokud ti někdo nebo něco škodí, obtěžuje tě nebo ti brání naslouchat svým po-třebám, musíš změnit prostředí či způsob svého myš-lení. Sám si musíš vybrat a rozhodnout se.

Ať už tvé přání nebo potřeba vypadá jakkoliv, ne-zapomeň, že se ve tvém životě nic nezmění, dokud ne-začneš jednat. Postavíš-li se čelem k tomu, čeho chceš dosáhnout, změníš tak představu, již sis o sobě udělal. Nakonec zjistíš, že nejsi sám, neboť Bůh vždy podpoří ty, kteří se rozhodnou sami konat. Vždyť víš, co se říká: pomoz si sám a Bůh ti také pomůže.

Prosby na druhé a přijímání jejich pomoci

Aby sis splnil přání, musíš se na ně obvykle ně-koho zeptat. To se bohužel mnohdy neodvážíš, neboť se bojíš, že by ses dočkal záporné odpovědi. Jestliže ti někdo řekne *ne*, neodmítá tebe, nýbrž tvou žádost. Pokud se nikomu nepsvěříš a nevíš, co chceš, nemo-hou ti druzí nic nabídnout. Ve tvých očích to ovšem

potvrzuje, že tě nemají rádi, a proto se stále cítíš být odmítán. Pohybuj se v začarovaném kruhu. Uvědomuješ si, jak moc ti ego ubližuje, když nejsi sám sebou a říkáš si, že tě nikdo nemá rád? Je tvé ego, jež se bojí, že nemá dostatečnou úroveň, přesvědčeno, že je příliš špatné, než aby je někdo měl rád?

Jak reaguješ, jestliže ti někdo nabídne pomoc, aniž bys o ni požádal? S velkou pravděpodobností ji odmítneš a prohlásíš, že si poradíš sám. Proč? Myslíš si totiž, že nejsi hoden přijímat a pomoc si nezasloužíš. Nenapadlo tě, že se člověk, který ti pomoc nabídl, cítí odmítán stejně jako ty? Copak jsi ho chtěl odmítnout? Samozřejmě že ne. Nabídku jsi odmítl, jelikož se domníváš, že nemůžeš nic přijímat od někoho, komu jsi sám nic nedal.

Uvědom si, že k takovýmto situacím dochází a lidé mohou mít jiné úmysly, než očekáváš. Bolest odmítnutí nicméně vše překrotí. Kvůli ní snadno nabudeš dojmu, že nic neznamenaš, i když to není pravda. V těchto chvílích bývají často aktivovány obě bolesti: odmítnutí i nespravedlnost.

Nabídne-li ti někdo pomoc či radu, řekni mu: „Děkuji mnohokrát. Je to moc milé.“ Radu můžeš s klidem přijmout. Pochop, že druhý ti chce pomoci. Později s ní můžeš naložit, jak budeš chtít.

Už vícekrát jsem se osob s bolestí odmítnutí zeptala: „Mohu ti doporučit něco, co by ti, jak se upřímně domnívám, pomohlo dokončit tvůj úkol?“ Poté jsem akceptovala jejich zamítavý postoj. Lidé s bolestí odmítnutí se mi neodvážili nic říct, ale z jejich netečnosti jsem pochopila, že mě sice zdvořile poslouchali, nicméně nevnímali, co jim vlastně říkám. Kvůli svému utrpení si mysleli: „To je přesně ono. Říká mi, že ne-

dělám dobře svou práci, jsem k ničemu a měl bych být jako ona. Nikdy není spokojená." Osoby, které ovládla bolest nespravedlnosti, jsou schopné mi tento názor bez zábran říct. Lidé s bolestí odmítnutí naopak své pocity potlačují.

Jestliže sis pořád lichotil, jak jsi mimořádný, nadaný a pracovitý, jistě víš, že máš právo požádat o pomoc. Můžeš ji přijmout, i když jsi o ni sám nepoprosil nebo jsi druhému dosud nic nedal.

**Pokud pomoc odmítáš, potom bojuješ
s božskou spravedlností, jež si vždy přeje, abys
sklidil, co zaseješ.**

Vzpomínáš si, kdy jsi někomu pomohl? Předpokládám, že jsi pomoc poskytl, aby tě druhý člověk měl rád. Proč tedy nepřijmeš pomoc od jiné osoby, která má patrně tentýž důvod jako ty? Nejsi jediným člověkem, jenž se nedokáže mít rád, a proto hledá lásku venku. Podle zákona návratnosti nemusíš přijmout pomoc jen od osoby, které jsi poskytl službu. Můžeš třeba pomoci někomu v obchodě a později se ti za to odmění souseď.

Každý chce přijímat a dávat z lásky: to znamená, že od osoby, jíž pomáhá, nic neočekává. Jedná se o dvě strany téže mince. Jestliže dáváš z čisté radosti, zjistíš, zda dotyčný o tvou pomoc stojí. Odmítne-li ji, smíř se s tím. Uvědom si, že pouze vyjadřuje svou potřebu a neodmítá tě. Možná také neumí od druhých brát.

Pokud se naučíš z lásky dávat, budeš i z lásky přijímat. Současně poznáš radost, kterou druhý pocítuje, když ti pomáhá nebo ti něco dává. Jen málokdo dovede dávat a přijímat z lásky. Většina lidí to dělá spíše proto, aby byli oblíbení. Z tohoto důvodu nesuď sám sebe, jestliže zatím neumíš dávat a brát z lásky. Vzpomeň si, že tě ovlivňují bolesti nespravedlnosti a odmítnutí.

Pokud někdo odmítne tvou pomoc a ty se hned cítíš být odmítán a říkáš si, jaká jsi nula, polož si následující otázku: „Chci druhému pomoci, abych cítil jeho náklonost, nebo jednoduše proto, abych mu udělal radost?“ Díky tomuto dotazu si uvědomíš, jak často a v jaké míře je tvá bolest odmítnutí aktivní. Neprojevuje se jen ve chvílích, kdy se bojíš odmítnutí druhých, ale i v případě, že se sám odmítáš či se bojíš, aby si lidé nemysleli, že je odmítáš.

Nepřeje-li si druhý tvou pomoc, neznamena to, že by tě zavrhoval. Vyjadřuje pouze svou aktuální potřebu, jež nijak nesouvisí s tím, jaký jsi. Když nechceš pomoc jiného člověka, tak ho rovněž neodmítáš. Až si tuto skutečnost plně uvědomíš, naučíš se říkat *ne* úplně jiným způsobem.

Jednání místo očekávání

Jestliže nedokážeš přijímat, jsi pravděpodobně plný očekávání. Ta si však většinou necháváš pro sebe, což v tobě vyvolává frustraci a následně i pocit bezmoci.

Pokud se s druhým člověkem na něčem nedomluvíme, nemáme právo od něho něco očekávat. Osoby s bolestí odmítnutí většinou nedovedou uzavřít jasné, přesné dohody, jelikož mají problémy s komunikací a neuvědomují si své skutečné potřeby. To sis určitě

uvědomil díky příběhům v páté kapitole. Když odmítáme své pocity a namlouváme si, že je vše v pořádku, snadno zapomeneme, co chceme, a neuvědomujeme si, že potřebujeme pomoc.

Jelikož už víš, jak významnou roli tato bolest ve tvém životě hraje, rychleji si uvědomíš své zklamání, které prožíváš v různých situacích a ve chvílích, jež trávíš s určitými osobami. Jakmile pocítíš zklamání, zeptej se sám sebe, co jsi očekával. Brzy přijdeš na to, že jsi neuzavřel žádnou dohodu. Zapamatuj si, že k uzavření dohody je třeba dvou lidí.

Musím ti připomenout ještě jednu věc: nikdo se nemůže zavázat k tomu, že někým bude. Nemůžeme tedy ani po nikom druhém žádat, aby někým byl.

Závazek či dohoda spočívají jedině v tom,

že někdo musí něco mít nebo vykonat.

Nikdy ne být.

Vrátím se k Denise, jejíž matka si nepřála, aby ji děti oslovovaly *maminko*. Denise s matkou neuzavřela dohodu, aby ji tak říkat mohla. S manželem se situace opakovala: nikdy jí neslíbil, že se závislostí přestane. Uzavřeme-li dohodu s očekáváními, o žádnou dohodu vlastně nejde. Jedná se spíše o rozkaz a my čekáme, zda druhý poslechne. Když nám druhý vyhoví navzdory tomu, že není uzavřena žádná dohoda, domníváme se (mylně), že nám dal důkaz své lásky.

Můžeme si dokonce namluvit, že jsme uzavřeli dohodu, přestože druhá osoba s ní nikdy nevyslovila

souhlas. Uvedu příklad. Svému prvním muži jsem týden před svými narozeninami řekla: „Víš, miláčku, že další týden slavím narozeniny. Připomínám, že má nej oblíbenější restaurace je ta v hotelu *Reine Élisabeth*,“ Manžel se na mě usmál, ale neřekl ani slovo. Byla jsem tedy přesvědčena, že mě poslouchal a připraví pro mě oslavu. Často jsem s ním mluvila ve chvílích, kdy se věnoval něčemu jinému, a předpokládala jsem, že mě slyšel. O týden později si ani nevzpomněl, že mám narozeniny.

Během našeho manželství na mé narozeniny každoročně zapomínal a v mé oblíbené restauraci jsme je nikdy neoslavili. Asi si domyslíš, že jsem byla naštvaná, zklamaná a slibovala si, že mu to na jeho narozeniny oplatím. I to byl jeden z důvodů, proč se po patnácti letech manželství rozpadlo. Nikdy jsme se na ničem nedovedli domluvit. Stále jsem toužila, aby mi dokazoval svou lásku, neboť sama jsem se ráda neměla.

Jak jen nám jiní lidé mohou dokazovat lásku, když je tento požadavek v přímém rozporu se zákonem nepodmíněné lásky? Je to, jako bychom chtěli sklízet mrkev, a přitom zasadili ředkvičky. Sklidíme vždy jen to, co zasejeme. Toto pravidlo se týká všech oblastí našeho života.

Pokud se chováš stejně jako já v prvním manželství, asi od druhých často něco očekáváš, přestože ses s nimi na ničem nedomluvil. A od sebe toho také hodně čekáš, přestože sis žádné závazky nedal.

Uvedla jsem příklad závazku, kdy bylo vhodné něco udělat. Nyní vysvětlím, v čem spočívá rozdíl oproti slovu *být*. Když ti například někdo nahání strach, utíkáš do světa svých snů. Už jsem uvedla, že závazek

se slovesem *být* nelze spojit. Nemůžeš si tudíž slíbit, že budeš v každém okamžiku ostražitý. Můžeš se ale rozhodnout, že se v okamžiku, kdy začneš utíkat do říše snů, třikrát pořádně nadechneš a vydechneš. Později možná zjistíš, že ti tvé rozhodnutí nepomáhá. Neodsuzuj se, uvědom si, že máš své hranice, a slib si, že uděláš něco jiného. Třeba si řekni, že jednou dechové cvičení zkusíš a podruhé necháš věcem volný průběh.

Několikrát jsem v knize zmínila, že lidé s bolestmi odmítnutí a nespravedlnosti neuznávají své meze a kladou na sebe přehnané nároky. Nebuď tedy na sebe tak přísný a raději si stanov závazky, které jsi schopen splnit.

Vědomí vlastní zodpovědnosti

Zodpovědnost je nezbytná k tomu, abychom si vyléčili bolesti duše i fyzického těla. Nedostatek sebelásky je způsoben skutečností, že zapomínáme na to, jak neustále neseme zodpovědnost za svůj život, a tudíž jsme jediní tvůrci svého osudu.

Za více než třicet let, co učím, jsem vyzorovala, že právě se zodpovědností se naše ego nejhůře smíruje. Snaží se nám namluvit, že naše problémy způsobuje jiná osoba. Ego se nás snaží přesvědčit, že vše, co se nám děje, přichází zvenčí, a nikoliv z našeho nitra.

Nejprve musíme přijmout zodpovědnost za svůj život (tomuto tématu jsem se věnovala v šesté kapitole). Teprve poté se naučíme skutečně milovat, odpouštět, využít teorii zrcadla, pochopit trojúhelník a zbavit se očekávání.

Pokud toho nejsi schopen, nebude na tebe tato kniha mít žádný vliv a jistě budeš o jejím obsahu pochybovat. V různých situacích, které jsem popsala v páté

kapitole, je pochopitelně normální domnívat se, že jsme nechtěli, aby se jisté události odehrály.

Nyní si vybavuji příklad Francine, jež překonala rakovinu. Až do jejích čtrnácti let o ní matka mluvila jako o „nehodě“. Jednoho dne se však dívka vzbouřila a matce řekla, ať už se o ní takto nevyjadřuje. Francine se narodila jako pátá a rodiče už s dalším potomkem nepočítali. Nebylo to tedy dítě, po kterém by rodiče toužili.

Teď si asi pomyslíš: „Vždyť je normální, že se chudinka cítila odmítnutá, když o ní rodina takto mluvila. Očividně to není její chyba. Určitě by dala přednost tomu, aby ji od narození uznávali. Nezavinila spíše její rodina, že se cítila špatná a zbytečná?“

Toto je typická reakce ego, jež nepochopí, že všichni jsme tvůrci, kteří neustále formují svůj život - ať už příjemný nebo nepříjemný. Ego nechce akceptovat, že si můžeš vybírat. Když si zvolíš událost, již nechceš, ego nepřipustí, že se jedná opravdu o tvé vědomé či nevědomé, rozhodnutí. Začne ti namlouvat, že špatné zážitky jsi nezpůsobil ty, ale vyvolaly je vnější okolnosti nebo jiné osoby.

**Co si svými myšlenkami a přesvědčeními
vybereš? Události, které chceš, nebo které
nechceš?**

Proč se Francine rozhodla pro rodinu, kde se cítila tolik odmítaná? Narodila se do ní zkrátka proto, aby vyhověla potřebám své duše. Volbu učiníme ve světě

duší ještě předtím, než se narodíme. Plán života určují potřeby naší duše, a nikoliv naše přání.

**V životě se nám vždy přihodí to, co
potřebujeme, a nikoliv to, co si přejeme.**

Potřeby jsou duchovního rázu, zatímco přání vycházejí ze hmotného světa jako reakce na to, co by se nám zamlouvalo na fyzické, emoční a mentální úrovni. Většina z nás si neuvědomuje, co naše duše potřebuje, aby žila v opravdové lásce. Vnitřní bůh nás přitáhne k rodině a do prostředí, jež potřebujeme, abychom plnili svůj životní plán, a sice v každém ze svých životů.

Francine tedy do takovéto rodiny přišla, protože musela pracovat na své bolesti odmítnutí. Musela se naučit mít se ráda a neodmítat se. Sama už dlouho odmítala sebe i druhé, a proto se také dočkala odmítnutí. To cítila už od dětství ze strany matky a starší sestry. Posmívaly se jí i dívky v katolické škole ve městě, jelikož byla dcerou zemědělece.

Osoby, jež Francine odmítaly, nabyly dojmu, že je rovněž odmítá. Vzpomeň si: všechny emoce, a tudíž i odmítnutí, prožívají vždy dva lidé v téže míře, i když si to neuvědomují. Vše závisí na míře uvědomění a vnímavosti.

Celou rodinu tedy potkalo to, co potřebovala. Kdyby ses jednotlivých členů zeptal, zda si přáli zažít toto odmítnutí, samozřejmě by odpověděli záporně. Připomínám, že naše přání vycházejí z emočního a mentálního těla, jež nevidí skutečné potřeby duše.

Původcem potřeb je vševědoucí vnitřní bůh: od chvíle, kdy byla stvořena naše duše, o nás ví vše. Ví, co potřebujeme, abychom se vrátili ke světlu, o což usilují všechny duše na Zemi. Tento vznešený okamžik nastane, pokud si dovolíme být shovívaví ke svým nedokonalostem a bolestem.

Měj vždy na paměti, že tvé volby, skutky a rozhodnutí neustále vytvářejí tvůj život. Jestliže nežiješ tak, jak by sis přál, v klidu a vnitřním míru, už víš, že nerespektuješ nej důležitější potřebu své duše: lásku k sobě samému.

Nesmíříš-li se s faktem, že k sobě přivoláváš situace a osoby, které potřebuješ, budeš z neštěstí, jež se ti přihodí, obviňovat druhé. Navíc dospěješ k závěru, že jsi zodpovědný za štěstí jiných lidí, jelikož oni nesou zodpovědnost za tvé štěstí. Začneš tedy osoby kolem sebe kontrolovat. Čas, po který se budeš starat o blaho druhých, ti nijak neprospěje. Copak ještě nevíš, že na této planetě žiješ pouze kvůli sobě, abys vyléčil své bolesti a pomohl své duši za světlem? Nikdo jiný to za tebe neudělá. Ty přece také nemůžeš léčit bolesti lidí ve svém okolí a dovést je ke světlu. To si myslí pouze tvé ego. Rozhodni se, jestli se necháš egem řídit, nebo ne.

Nepřihlásíme-li se k zodpovědnosti, poneseme velmi škodlivé následky: budeme se cítit provinile a zároveň obviňovat druhé, jak jsem v této knize popsala.

Zjišťování a přijímání navzdory egu

Popis znaků opravdové lásky ukončím tím, co považuji za nejdůležitější: pochopením výrazu *přijímat*. Zopakuji slova z šesté kapitoly, jež se týkala smíření a odpuštění.

**Přijmout znamená poznat a pozorovat
skutečnost, nikoliv souhlasit. Nesouvisí tedy
s posuzováním.**

Nedokážeš-li přijímat, jsi určitě přesvědčen, že jsi tím, co děláš nebo vlastníš. Mýlíš se. Přijetí sebe sama je jediným způsobem, jak se staneš tím, kým chceš.

Kdykoliv si uvědomíš, že se cítíš být odmítán nebo někoho odmítáš, smiř se s tím, že je tvá bolest pořád aktivní, a pozoruj ji. Přijmi fakt, že ses v dané situaci musel nechat bolestí ovlivnit. Z ničeho se neobviňuj, neodsuzuj se a nesnaž se svou bolest skrývat.

**Přijmout znamená dovolit si být tím, kým
nechceš, a přitom si připomínat, kým být chceš.**

Díky přijetí jednoho dne určitě dospěješ k tomu, že budeš více tím, kým chceš, a budeš schopen pochopit své nedostatky i hranice.

Bolest odmítnutí si vyléčíš tak, že se budeš chovat ostražitěji v situacích, ve kterých se uzavíráš, ze kterých utíkáš nebo v nichž nechceš říct, co si doopravdy myslíš a cítíš. Díky tomu si uvědomíš, kdy tě ovládne strach z odmítnutí. Sleduj tento strach, přijmi jej a vciť se do malého dítěte v tobě, jež se bojí. Na tom, že máš strach, není nic špatného. Bát se je lidské.

Hýčkej své fyzické tělo

Přijmeš-li se takového, jaký opravdu jsi, začne se ti více líbit i tvé fyzické tělo. Zpočátku to nebude snadné, neboť čím je bolest odmítnutí větší, tím více se odvracíš od veškerých fyzických aspektů.

Tři hmotné dimenze bytosti od sebe nelze oddělit. Pokud dojde k proměně (fyzické, emoční či mentální) v jedné z nich, ovlivní současně zbývající dvě. Všechny tři dimenze na sebe navzájem působí.

Určitě si uvědomuješ, že už řadu let bojujeme proti znečištěnému ovzduší, hluku, jedovatým potravinám a nápojům a elektromagnetickému vlnění. To vše nás vyčerpává a vyvolává v nás stres. Náš imunitní systém musí bez přestávky pracovat, aby se škodlivým látkám ubránil. Všichni tedy musíme dělat vše, co je v naší moci, abychom si pomohli. To znamená, že se musíme rozhodovat z lásky k sobě.

Tvá tři těla musí být ve službě tvé bytosti: hmotné tělo se musí podřídit duchovnímu. V celé knize jsem zdůrazňovala duchovní aspekt, opravdovou lásku a přijetí celé tvé bytosti - jejích kladů i záporů. Následující dopomčení pomohou tvému fyzickému tělu i duši. Díky nim budeš více svým vlastním pánem a nenecháš se ovlivnit tím, co přichází zvenčí.

Nejprve představím několik prostředků, které prospějí tvému fyzickému tělu. Ještě lepší vliv na tebe budou mít, pokud si uděláš čas a všechny fyzické požitky si pořádně vychutnáš.

Dbej na svou stravu

Zkus nové potraviny, a objev tak neznámé chutě. Vědci, například doktor Richard Béliveau, provedli řadu výzkumů a napsali spoustu knih na téma *strava*.

I když se na začátku pustíš pouze do drobných změn, tělo to jistě pozná, pokud máš v úmyslu mu co nejvíce pomoci. Brzy ucítíš oproti dřívějšímu rozdíl.

Zároveň ke způsobu stravování přistupuj s rozvahou. Existuje totiž mnoho filozofických škol, přičemž každá z nich doporučuje pacientům s rakovinou jiný typ stravy. Čínská medicína například doporučuje maso, a to zejména vepřové. Indická ajurvéda navrhuje vegetariánskou stravu obohacenou o mléčné výrobky a cukr, aby byla dieta vyvážená. Západní neuropatie naopak cukr a produkty z mléka vylučuje.

Nejdůležitější je, aby vše, co sníš, bylo připraveno s láskou, a nikoliv se strachem. Posedlost zdravou stravou by vůbec nepomohla k tomu, aby ses vyléčil. Pouze by ses cítil provinile, kdyby sis dopřál něco jiného než to, co považuješ za ideální.

Chceš-li vědět, jestli se stravuješ s láskou, polož si dotaz, zda bys jedl stejně i v případě, že by ses z rakoviny vyléčil.

Ať už si vybereš jakékoliv potraviny, nápoje nebo léky, měl bys dbát především na to, abys našel svou přirozenou energii, jíž nic nepřekáží a jež může volně proudit. Pokud se rozhodneš pro nový způsob stravování proto, abys netrpěl, neonemocněl nebo nezemřel, spíše by ses vyčerpal a jídlo by ti žádnou energii nedodalo. Tak to vypadá s veškerou pomocí. Jestliže se se svou nemocí obrátíš pouze na osteopata, nikdy se jí

nezbavíš. Pokud ovšem najdeš svou přirozenou energii, terapeutova pomoc na tebe bude účinkovat zcela jinak. Vše záleží na *tvém* úmyslu, a nikoliv na záměru člověka, který ti pomáhá. Ty jediný dokážeš změnit svůj život.

Nauč se jídlo více vychutnávat

Budeš-li jíst pomalu a vychutnávat si každé sousto, dokážeš si také více užít života. Začneš toužit po fyzickém potěšení, což je pro osoby s bolestí odmítnutí vždy obtížné. Tvůj sexuální život se může jedinečně zlepšovat. Radost z erotiky ve skutečnosti přímo souvisí se schopností vychutnávat a cítit potěšení.

Začni den cvičením

Mezi protahovací cviky zařaď i ten, při němž spojíš ruce za zády. Takto si otevřeš hrudní koš, který je u lidí s bolestí odmítnutí spíše sevřený. Ze studií Světového fondu pro výzkum rakoviny už mnohokrát vyplynulo, že fyzická aktivita výrazně snižuje riziko některých nádorových onemocnění. Určitě víš, že cvičení má řadu pozitivních účinků a pomáhá předcházet zvláště nemocím kardiovaskulárního systému. Proč by tě tedy nemělo uchránit i před rakovinou? Vždyť si péči o sebe zasloužíš!

Dýchej denně čerstvý vzduch

Čínská medicína dospěla k závěru, že všechny typy rakoviny souvisejí s plícemi a kůží (dva dýchací orgány), jež nenasávají dostatečné množství vzduchu. V tomto ohledu dochází k bloádě, kterou u pacientů s rakovinou léčí odborníci na akupunkturu. Vzduch je hlavní potřebou všeho, co žije na této planetě. Život

začíná prvním nádechem a končí posledních výdechem. Plíce jsou spojeny s životem i smrtí. Proto je důležité, aby sis osvojil správné dýchání.

Když se nadechuješ, vnímej, jak ti vzduch naplňuje plíce a rozpínají se žebra. I kdybys správnému dýchání věnoval jen pět minut ráno a pět minut večer (nejlépe venku), tělu bys velmi prospěl.

Takovéto klidné dýchání pomáhá utišit tvé mentální tělo a dává prostor slabému hlasu tvého srdce. Dále bylo prokázáno, že správné dýchání přispívá k pravidelnosti krevního oběhu, a tím i k prokrvení všech orgánů.

Už sis někdy domluvil návštěvu u lékaře, terapeuta, maséra či kosmetičky a dotyčný přiběhl celý udýchaný a začal s tebou mluvit nebo se tě dotýkat? Osobně jsem to několikrát zažila a hned jsem si řekla, že služeb této osoby nikdy více nevyužiji. Jak jen může zákazníkovi pomoci, když na něho přenáší svůj stres?

Kdyby si takovýto člověk udělal čas, aby se několikrát zhluboka nadechl a vydechl, určitě by klientovi poskytl lepší péči. Uspěchaný terapeut určitě člověka nevybídne k tomu, aby správně dýchal. Kdyby všichni terapeuti svým klientům doporučovali, aby během procedury dbali na pravidelné dýchání, jejich péče by podle mého názoru vedla k mnohem lepším výsledkům.

To mi připomíná, jak jsem vystresovaná v ordinaci zubního lékaře, kam chodím na dentální hygienu. Jakmile tam vstoupím, už bych nejrady utekla. V průběhu procedury se ovšem několikrát zhluboka nadechnu a vydechnu, díky čemu ze mě veškeré napětí spadne. Ačkoliv jsou lékař s dentální hygienistkou milí a svou práci odvádějí opravdu dobře, nikoho z nich ani nenapadlo, že bych měla správně dýchat.

Pokud si párkrát denně uděláš několik minut času, abys vnímal svůj dech, velmi si tak pomůžeš. Uvědomuji si, že v dnešním uspěchaném životě je nesmírně těžké dopřát si chvíli klidu. Právě kvůli tomuto zběsilému tempu ji ovšem potřebujeme více než kdy dříve.

Nedokážeš-li být sám se sebou, jak můžeš čekat, že s tebou budou jiní lidé?

Čím dál větší popularitě se těší i metoda dýchání srdcem, jíž se sama pravidelně věnuji. Za svou popularitu vděčí americkému *HeartMath institutu*. Tamní lékaři a vědci dospěli k překvapivým objevům: mimo jiné zjistili, že tento typ dýchání přispívá ke změně DNA.

V čem tkví podstata této teorie? Pokud se chceš vymanit ze zajetí myšlenek či určitých emocí, zaměř se na oblast srdce. Řekni si, že se nadechuješ a vydechuješ srdcem. Díky tomu na ně soustředíš svou pozornost. Takto se nadechni a vydechni nejméně desetkrát a v duchu si opakuj: „Nadechuji se - pauza - vydechuji - pauza.“ Cvičení vede ke zpravidelnění srdečního rytmu.

Chod'

Účinek správného dýchání se ještě znásobí, pokud je doprovodíš chůzí: raději v přírodě a ideálně na horách. Slyšel jsi už, že se atmosféře v našich městech říká technosféra? Zaplavují nás vlny signálů z rádiových i televizních přijímačů, wifi nebo Bluetooth

a k nim přibývají stále nové přístroje. Proto je velmi důležité, abys objevil kus přírody, kde se můžeš procházet.

Vím, že pro obyvatele velkoměst není snadné najít poblíž domu nějakou přírodu, ale i park určitě nabízí lepší ovzduší než byt či pracoviště. Ve volných dnech vyhledej území s čistou přírodou, kde můžeš chodit.

Chůze na břehu řeku, mořském pobřeží nebo blízko vodopádu navíc posílí tvůj imunitní systém, neboť pohyb vody dovede mimo jiné vyčistit tvé mentální a emoční tělo od toxinů.

Chůze, při které zároveň zapojíš obě ruce, poskytne masáž všem orgánům. Jde prostě o nejlepší fyzickou aktivitu, již kromě toho zvládne opravdu každý a nic nestojí. Chůze je pro tebe ještě důležitější, pokud celý den v práci sedíš u stolu.

Nos barevné oblečení

Patříš k lidem, kteří nosí hlavně černou? Pokud ano, nutí tě k tomu bolest odmítnutí. Myslíš si, že tak méně trpíš, jelikož kvůli černé barvě tolik nevnímáš své okolí. Zapomínáš ovšem, že si tě pořádně nevšímají ani ostatní. Černou barvu upřednostňují rovněž lidé s bolestí nespravedlnosti, ale z jiného důvodu: domnívají se, že zeštíhluje, což považují za mimořádně důležité. Svět módy si této obliby rychle všiml a využívá toho, aby lidi ještě více ovlivnil. Tímto odůvodňuje existenci obou bolestí.

**Vše na světě má nějakou barvu a každá barva
je spojena s určitou energií.**

Zvuky i slova vyzařují barvu. Lidské tělo se skládá ze sedmi barev duhy a každý z nás denně potřebuje některou z nich, aby vyvážila, co nám právě schází. Barvy k nám pronikají z oblečení, přírody, stravy a podobně. Zamyslel ses někdy nad tím, jaká by to byla nuda, kdybys jedl jen potraviny černé barvy a bydlel v domě, kde bys nenarazil na jinou než černou barvu? Pochop, že pouze černé oděvy tvé tělo otráví.

Spousta mých posluchačů začala postupně nosit barevné šaty. Postupně zjistili, že se jim život neuvěřitelným způsobem změnil. Vynasnažíš-li se zařadit do svého šatníku barvy, zahájíš tím svou psychologickou proměnu. Pokud jsi už naopak začal se změnami na mentální a emocionální úrovni, bude pro tebe jednodušší zahalit se do barev.

Nastav slunci svou tvář

Slunce symbolizuje Boha a spolu s ním život, energii, sílu i vřelost. Bez Slunce by na Zemi nebyl život. Existuje snad souvislost mezi stoupajícím počtem pacientů s rakovinou a hektickým životním stylem, kdy lidé často tráví celé dny v práci a večery před televizní (počítačovou) obrazovkou? Vědci tvrdí, že ano.

Tuto knihu momentálně píší v Mexiku na mořském pobřeží a pozoruji, jak nelogicky lidé slunci vystavují svá těla. Většině z nich po valnou část roku slunce schází. Když o dovolené přijedou k moři, přehání to. Na slunci tráví několik hodin denně, a to i v poledne, kdy sluneční paprsky mají největší sílu.

Tělo nicméně na tak obrovskou dávku není zvyklé a cítí se ohroženo. Z tohoto důvodu stoupá počet případů rakoviny kůže - ta člověku oznamuje, že překročil své hranice. Lidé s touto chorobou se pravděpodobně

po celý rok hodně kontrolují. O dovolené se však přestanou chovat ostražitě a neznají žádné limity.

Už dobrých dvacet let počet kožních nádorů stoupá a lidé se jich čím dál více bojí. Přitom bychom tento typ rakoviny měli brát s nadhledem: podlehne mu totiž méně než 1 % pacientů. Mnohem více jich zemře na druhy rakoviny, jež souvisejí s nedostatkem slunce. To k životu nutně potřebujeme, neboť UVB záření nám pomáhá vytvářet vitamin D a vstřebávat vápník.

Z metafyzického hlediska symbolizuje slunce vnitřního boha, tvé světlo a božskou sílu. Vystavuješ-li se v rozumné míře slunečním paprskům, jsi ve spojení se svou velkou silou, která rozumným způsobem utváří tvůj život. Pokud tak nečiníš, jsi přesvědčen, že nemůžeš naplnit, po čem toužíš, a že toho chceš až moc. Tvé víře schází rovnováha.

Opalování samozřejmě můžeš spojit s chůzí, ale pochopitelně musíš být opatrný. Dozvěděla jsem se, že 98 % slunečního záření proniká do našeho organismu očima. Tyto paprsky mají velkou léčivou sílu. Další dvě procenta přijímá pokožka, díky Čemuž si tělo vyrobí vitamin D, který posiluje imunitní systém a působí jako prevence rakoviny i autoimunitních chorob.

Doporučuje se nosit sluneční brýle, jelikož slunce by tě bez nich mohlo natolik oslnit, že bys nic neviděl. Tělo může být poselstvím, jež mu tmavé slunečné brýle předávají, zmateno. Bude se domnívat, že je ve stínu, a pravděpodobně zapomene rozmnožovat buňky svrchní vrstvy kůže, aby ji ubránilo před paprsky, a nebude schopné podněcovat produkci melaninu, který dokáže pohlcovat UVB záření a chránit pokožku.

Dopřej si malé radosti

Čím hlubší je bolest odmítnutí, tím těžší je dělat si radost. Když si něco koupíš, nemusí to být pouze proto, že to potřebuješ.

Dovol si nakoupit něco, co vlastně nepotřebuješ, jen aby sis udělal radost.

Proč bys nemohl zahájit den otázkou, co by tě potěšilo? I kdyby to byla úplná maličkost, proč by sis ji nedopřál? Malé i velké radosti si zasloužíš každý den. Například masáž nemusíš odkládat na dobu, kdy tě začnou bolet záda. Takováto péče je pro osoby s bolestí odmítnutí povinností, neboť díky ní přistupují vnímavěji ke svému tělu.

Pij hodně vody

Poslední rada je nej důležitější, ale v západním světě bohužel nepříliš rozšířená. Na Východě tomu je přesně naopak. Jeho medicína zmiňuje dvě základní příčiny všech zdravotních problémů těla i duše: první z nich jsou mikroby, bakterie a viry; druhou je překyselení způsobené nedostatkem vody.

Když se dívám kolem sebe, vidím, jak málo vody lidé pijí. Mállokdy potkám člověka, jenž vypije dva litry vody. Toto množství přitom tělo nezbytně potřebuje, aby mohlo správně fungovat. S pitím nemusíme čekat na okamžik, kdy dostaneme žízeň. Vodu dokážeme vstřebat hodně rychle a ve velkém množství. Vodu rychle ji také vyloučíme. Podobně to vypadá s rost-

linou, kterou příliš hodně zalijeme a voda se následně rozlije po zemi. Rostlina nemá čas vodu přijmout. Člověk zase vodu vymočí.

Pokud namítáš, že nepiješ, jelikož nemáš nikdy žízeň, znamená to, že ti tělo své potřeby neoznamuje, neboť mu už dlouho nenasloucháš. Musíš se chovat disciplinovaně, abys žízeň opět ucítil. Pevný řád je způsob, který přispěje k tomu, abys více vnímal své tělo. To ti na oplátku pomůže dávat mu více lásky.

Dále si musíš uvědomit, že dva litry vody nemůžeš nahradit jinými nápoji. Voda musí být čistá a bez příchutě, aby tě zbavila kyselosti, již způsobují veškeré potraviny a tekutiny. Nedávno se na trhu objevily různé vody, ke kterým výrobci přidali barviva či jiné látky. Tyto druhy vod, a hlavně slazené nápoje vedou pouze k překyselení organismu. Máš se rád natolik, abys svému tělu pomohl? Jestliže mu chceš škodit, opět to svědčí o nedostatku sebelásky.

Hýčkej svou duši

Nyní nabízím několik způsobů, jež pomohou tvé duši.

Dávej pozor na své myšlenky

Pomáhají ti myšlenky jít za tím, co si v životě přeješ, nebo přitahují, co nechceš? Pokud nemůžeš spát a přemýšlíš o nějaké události nebo o tom, jak moc tě tvůj příbuzný či přítel odmítá, vyhovuje ti to tak? Možná myslíš na člověka, který tě podle tvých představ často odmítá. Odvážíš se mu však svůj názor říct, nebo si jej necháš pro sebe?

Ještě jednou připomínám: osoby, jež trápí odmítnutí, většinou popírají skutečnost. Proto sis možná

namluvil, že odmítnutí neprožíváš. Jednoho dne přesto začneš uvažovat o tom, jak ti druhý ublížil, a tuto myšlenku nebudeš schopen odehnat. To je známkou velkého utrpení. Čím déle přemítáš nad tím, jak ti druhý ublížil, tím silnější je tvá bolest. I když si říkáš, že na čin, který ti ublížil, nechceš myslet, dokážeš to? Pokud ne, způsobuje to bolest odmítnutí.

Chtěl bys sebrat odvahu a říct osobám, jež tě ranily, jak moc na ně myslíš, ale nedovedeš to. Všiml sis, že v okamžiku, kdy tě tyto myšlenky přepadají, trpíš ještě víc, protože tvá představitivost realitu pokrýváje? Skutečnost ovlivňují části tvé bytosti, které se trápí, ale také ego, jež nad tebou získalo převahu kvůli tvému strachu. Kdyby sis raději představil, že se s lidmi, kteří ti ublížili, usmíříš, projevil bys tak lásku k sobě samému.

Přečteš-li si o výzkumech japonského vědce Masaru Emota, zjistíš, jakou moc naše myšlenky mají. Tento lékař pomocí pozoruhodných fotografií prokázal, do jaké míry ovlivňuje člověk svými myšlenkami a slovy kvalitu vody. Šedesát pět procent našeho těla tvoří voda - symbol našeho emočního těla. Teď asi chápeš, nakolik naše emoce (zvláště nenávisť) působí na zdraví těla.

Proto musíš být pánem svých myšlenek i pocitů a nenechat se ovlivnit názory druhých či negativními zážitky. V této souvislosti si vybavuji ženu, jež si nahmatala bulku v prsu a měla jít k lékaři pro výsledky vyšetření. Měla z nich takovou hrůzu, že poprosila dceru, která čekala své první dítě, aby ji doprovodila. Doktor jí položil běžnou otázku, jestli její matka nebo jiné ženy v rodině měly rakovinu. Když odpověděla, že nikdo v rodině - ani její sestry - rakovinou ne onemocněl, obrátil se k její dceři a sdělil jí: „Teď už,

slečno, víte, že má vaše matka rakovinu, a proto buďte připravena, že ji můžete také dostat. V budoucnu byste měla být opatrná a pravidelně chodit na preventivní prohlídky."

Ženy vyšly z ordinace úplně vyděšené, i když si uvědomovaly, že jim lékař, jenž hodně dá na statistiky, nechtěl nahnat strach. Matce bylo jasné, jakou moc myšlenka má, a proto dceři vysvětlila, že nemůže věřit jen tomu, co se právě dozvěděla.

Vzpomeň si, že nemůžeš mít pod kontrolou to, co ostatní říkají nebo v co věří. Můžeš se nicméně rozhodnout, že budeš pánem svých myšlenek a následně i slov, která vždy vyjadřují, co si myslíš.

Užij si klidný spánek

Víš, že podvědomí opakuje celou noc poslední myšlenku, jež tě napadla, než jsi usnul? Proto bys večer neměl číst knihy ani sledovat filmy, ve kterých hraje hlavní roli násilí. A už vůbec by sis v tuto denní dobu neměl pouštět rozhlasové či televizní zpravodajství, jež přináší špatné informace. Spousta lidí má televizi v ložnici a poslední, co spatří předtím, než usnou, bývají scény plné krutosti.

Ubohé mentální tělo! Nemá nejmenší šanci nabrat v noci síly, což je základní smysl spánku. Proč? V noci totiž subtilní těla - emoční a mentální - opouštějí fyzické tělo. Všechna těla si tedy od sebe odpočinou a osvěží se. Čím rozrušenější mentální tělo v noci je, tím hůře se křehká těla od toho fyzického odpoutávají. Proto se někteří lidé po sedmihodinovém spánku probouzejí ještě unavenější než předchozího večera.

Další zase usnou u televize a mají dojem, jako by se vůbec nevyspali. Subtilní těla sice fyzické tělo opustí, ale zůstanou v jeho blízkosti a nezregenerují se v jiné sféře. Slyší tedy, co se v televizi odehrává. Podvědomí přijímá informace z televize, i když si to člověk neuvědomuje a celou noc, kdy televize hraje, spí.

Bylo by skvělé, kdyby ses alespoň na pět minut ponořil do četby inspirativních knih, které tě podnítí k lásce a sebeúctě. Pokud nemůžeš usnout kvůli duševní aktivitě (neklid, utkvělé představy, emoce a podobně), vstaň a napiš si, co se ti honí hlavou. Na závěr uveď, co by sis v této situaci přál. Ve chvíli, kdy opět ulehneš ke spánku, myslí pouze na to, po čem toužíš.

Můžeš si rovněž opakovat větu, jež říká, co bys chtěl, například: „Vím, že Sophie to, co mi dnes řekla, myslela dobře. Seberu odvahu a povím svému nadřízenému, jak to cítím já.“ Dovedeš-li si představit své přání a štěstí, které zažiješ, až si přání splníš, získáš spoustu energie, aby se ti opravdu vše povedlo.

Podvědomí bude pracovat za tebe a celou noc bude opakovat, co sis říkal před usnutím. Nebuď překvapen tím, že se vzbudíš a budeš vědět jak své problémy řešit. Musíš však respektovat své hranice. I když věty tohoto typu musíš opakovat několik týdnů, aby se ti sen splnil, po mentální a emoční stránce budeš každý den vyspělejší.

Léčíš-li se s rakovinou, neopakuj jen věty, ale představ si svůj nádor, jak plave v bazénu plném světla. Božské světlo ti dodá sílu, neboť zná potřeby tvé duše.

Poděkuj

Slovo *děkuji* je opravdu důležité! Spočítal sis někdy, kolikrát za den druhým poděkuješ? A poděkuješ někdy sám sobě? Jsem přesvědčena, že častěji děkuješ druhým než sobě. Přitom by to mělo být naopak. Proč? Jako člověk s bolestmi odmítnutí a nespravedlnosti jsi totiž náročný perfekcionista, jenž musí vykonat něco výjimečného, aby si projevils uznání a poděkoval si. Zpočátku pro tebe nebude snadné poděkovat si, jelikož na to nejsi zvyklý.

Čím častěji zkoušíš něco nového, tím lépe si na novou věc zvykneš. Říká se, že trvá nejméně tři měsíce, než si mozek na novou činnost zvykne a zažije si ji. Možná budeš muset najít způsob, jak si nový obyčej - klidně každou hodinu - připomenout. Poblíž postele umísti třeba cedulku, která tě upozorní, že si do večera musíš nejméně za tři věci poděkovat. Takto se naučíš děkovat častěji, díky čemuž ve tvém životě přibude příjemných zážitků.

Nemusíš děkovat jen proto, že jsi něco dostal.

**Dostaneš toho ještě více právě proto, že
poděkuješ.**

Vnímej hodnotu nedostatku

Začni více přemýšlet o tom, co považuješ za své klady a zápory. Nyní myslím hlavně na osoby, jejichž „nedostatkem“ je, že příliš rychle odpovídají a říkají věci, které dovedou ranit.

Když dosáhnou svých hranic, mají tendenci zbrkle odpovídat. Lidé, kteří bojují s bolestí odmítnutí, se přitom obvykle ovládají. To, co považují za špatnou vlastnost, je ovšem jejich pozitivum: umí rychle a duchapřítomně reagovat, ale v nevhodné situaci, neboť se příliš dlouho přemáhali.

Napiš si seznam svých záporných vlastností. Poté si vedle každé z nich napiš dobrý povahový rys, který potřebuješ k tomu, aby se mohla projevit i konkrétní negativní vlastnost. Uvědomíš si, že ses jen v danou chvíli nevyjádřil vhodným způsobem. Smíříš-li se s tím, že se svou dobrou vlastností neumíš vždy správně naložit, začneš ji postupně používat tak, jak si přeješ.

Vnímej jen krásu

Krásu je nej důležitější potřebou emočního těla. Zjisti, zda tě obklopují jen předměty, jež se ti líbí. Měj však na paměti, že krásný neznamena drahý. Nemusíš utratit celé jmění, abys byl obklopen krásou. Pokud se ti nějaký předmět ve tvém okolí zdá ošklivý nebo omšelý, prodej jej, daruj nebo zahod', abys udělal místo novému. Následující úkol ti v příštích dnech jistě také pomůže: projdi si svůj byt a zamysli se nad tím, co se ti na věcech v něm líbí. Inteligentní člověk si údajně pořizuje jedině to, co mu přinese užitek. Uvědom si, že krásu je velmi užitečná.

Hodně lidí si schovává staré věci, jelikož ještě nejsou zničené, i když jim život nijak nezpříjemňují. Vzpomínám si na jeden starší manželský pár. Jeden z partnerů chtěl vyměnit třicet let starý nábytek v obývacím pokoji, což druhý odmítal, neboť nábytek byl přece dobrý a nepoškozený. Starý nábytek stál v jejich

byť ještě o deset let později. Proč jen si tuto radost, která by potěšila jejich emoční tělo, nedopřáli, když si ji mohli finančně dovolit?

Ke kráse musíš přistupovat s citem, abys zjistil, co se ti líbí. Krása je podobně jako hudba skvělý způsob, jak rozvíjet svou vnímavost. Veškeré zvuky a vše, co prožíváš, má nějakou barvu. Jestliže posloucháš rytmickou hudbu a nejsi schopen se do ní vcítit a roztančit své tělo, jsi od svého okolí příliš odříznut. Připomínám, že bolest odmítnutí si nejlépe vyléčíš, když si uvědomíš, že tvoříš část velkého celku. Cítíš-li se osamělý a odříznutý od okolí, je to proto, že ses tak rozhodl. Nikdo jiný tě totiž od toho, co tě obklopuje, oddělit nemůže.

Neber život tak vážně

Nauč se chovat uvolněně, více se smát a nebrat se tak vážně.

**Uvolněné chování znamená, že se cítíš
dobře i ve chvílích, kdy očekávané výsledky
neodpovídají tvým přáním. Není možné vše
kontrolovat.**

Kontrola znamená úplný opak uvolněného chování. Důvěřuj svému vnitřnímu bohu, jenž vždy ví, co potřebuješ. I když nějaká situace či osoba neodpovídá tomu, cos očekával, existuje dobrý důvod, proč se s ní setkáváš, a v dohledné době jej zjistíš. Bude to v oka-

mžiku, kdy se chopíš zodpovědnosti a uvědomíš si, co tě daná situace (osoba) může naučit.

Ve druhé kapitole jsem zmiňovala, že smích má na člověka neuvěřitelně mnoho pozitivních účinků. Nejdůležitější podle mě je, že posiluje imunitní systém. Terapie smíchem se uplatňuje již několik let a pomohla spoustě lidí. Nevidíš-li na světě nic veselého, půjč si nějaké komedie na DVD.

Než se naučíš zasmát sám sobě a neodmítat se, zkus se alespoň více usmívat. Přestože v tobě nic úsměv nevzbuzuje, přinuť ústa k úsměvu. Za chvíli se začnou usmívat i tvé oči. Všiml sis, jak na tebe účinkuje milý úsměv někoho jiného? Tentýž vliv bude mít tvůj úsměv na tebe i na druhé. Vzpomeň si: děláš to jen pro sebe a zasloužíš si osvojit nové zvyklosti, díky kterým se budeš cítit lépe.

Užívej si přítomnosti

Přítomností žiješ, jestliže dovedeš ocenit, co se děje právě teď. Pokud se nutíš například k určitému způsobu stravování nebo ke každodenní chůzi a doufáš, že se vyléčíš, nežiješ přítomností, ale spíše budoucností. Nesnaž se uzdravit. Raději žij naplno a v každé chvíli se těš z drobných radostí.

Štěstí se nachází pouze tady a teď.

Když před něčím utíkáš nebo něco popíráš, abys to necítil, potom nežiješ přítomností, nýbrž něco očekáváš. Většina nemocných čeká na výsledky vyšetření, operace, její následky, pozornost svých blízkých,

porozumění, příliv nové energie, zprávu, že se definitivně uzdravili... A také na to, jestli se jim nemoc nevrátí.

Máš-li strach, nejlépe a nejrychleji se do přítomnosti vrátíš, když se několikrát zhluboka nadechneš, vžiješ se do obav, které o sebe v dané situaci máš, a smíříš se s nimi. Svou pozornost a energii zaměř spíše na příjemný cíl než na to, co si nepřeješ.

Každá představa, jež se nezakládá na strachu, nýbrž na sebelásce a tvých vlastních potřebách, se zhmotní automaticky podle toho, jak moc ji prožíváš.

Následně zjistíš, nakolik tě přijetí spojí s tvou velkou silou, díky které si vytvoříš život, po jakém toužíš. K tomuto přijetí, jež vychází z duchovní roviny, nicméně kvůli zásahům ega není snadné dojít. Jestliže však začneš akceptovat všechny své obavy, které se objeví, půjde ti to mnohem lépe a mnohem rychleji se ti podaří přijmout vše, co tě obklopuje. V životě se ne setkáváme jen s nepříjemnými okamžiky. Na co tedy zaměříš svou pozornost?

Měj své cíle

Musíš si stanovit cíle. Pomohou ti jít tam, kam chceš. Jak vypadají tvé krátkodobé a dlouhodobé cíle? Víš, co si přeješ a co by tě potěšilo? A hlavně nezapomeň, co přijde: kým budeš díky skutečnosti, že své přání naplníš?

Vezmi v úvahu: tvé sny a cíle musí vždy posloužit tomu, kým chceš být. S naplněním cíle nečekej až na dobu, kdy si budeš jist, že jsou ti všechny okolnosti nakloněny. Mohl bys propásnout spoustu dobrých příležitostí. Takovýmto postojem se většinou vyznačují perfekcionisté, kteří považují za prohru, nedojdou-li do cíle. Poté se ještě více odmítají a sami sebe přesvědčují, že už nemají žádný rozumný důvod, proč si za svým cílem jít.

Tvé srdce ovšem trvá na opaku. Mimo jiné ti říká, že by sis měl vytyčit několik životních cílů, ale nehonit se za nimi. To je snadné, pokud důvěřuješ své vnitřní síle, jež tě vždy dovede k tomu, co potřebuješ, a to ve chvíli, kdy to potřebuješ. Životní cíle a chuť každé ráno vstát, abys šel za tím, co tvé nitro uspokojí, jsou pro tvé emoční tělo skvělou potravou a přinášejí ti mnoho energie. Osoba bez snů pomalu umírá, neboť svému emočnímu tělu neposkytuje dostatek živin.

Nic ti nebrání jednat tak, abys došel tam, kam chceš. Pokud však do cíle nedojdeš, stalo se to pouze proto, že na tebe čeká něco lepšího. Připomínej si, že nejsi ztroskotanec a nejsi tím, co děláš. Jsi duchovní bytost, která žije na Zemi proto, aby získala nové zkušenosti.

**Dále si můžeš říkat, že život nenabízí prohry
ani omyly, ale pouze zkušenosti, aby ses o sobě
něco dozvěděl.**

Tvé ego neví, že toho musíš hodně vyzkoušet, aby ses přijal se svými klady i zápory.

Odvaž se více mluvit

Říká se, že zlo je důsledkem nedostatku slov. S tímto pořekadlem, jež lze navíc vztáhnout na všechny nemoci, zcela souhlasím. Čím vážnější je nemoc, tím je důležitější, aby ses vyjádřil. Mluv o sobě a svých nejhlubších pocitech. Nevěř tomu, že na tobě není nic tak důležitého, aby se o tebe ostatní zajímali a poslouchali tě. I když ti to nejde, zkoušej to. Časem se naučíš mluvit lépe.

Smyslem tvého vyprávění by mělo být osvobození od toho, co prožíváš, a nikoliv pochopení ze strany druhých. Ti mají právo nerozumět ti a nezajímat se o tvé vyprávění. Předem si zjisti, jestli si druhý chce najít čas, aby tě vyslechl. To je vše. Není ovšem povinen vyhovět tvé prosbě a poslouchat tě.

Řekne-li ti člověk *ne*, neodmítá tě, ale pouze vyjadřuje svou vlastní potřebu.

Tímto způsobem dostáváš zprávu, aby sis našel někoho jiného. Tvůj vnitřní bůh ví, že někdo jiný naplní tvé potřeby ještě lépe. Tuto osobu musíš najít, ale kvůli tomu musíš mluvit a dát najevo svůj záměr.

Dávej pozor na výrazy a věty, které používáš, například: „Moje rakovina. Nikdy to nezvládnou a bojím se, že se nemoc vrátí.“

Proč bys je nemohl nahradit? Místo „moje rakovina“ řekni jen „rakovina“. Dále se můžeš vyjádřit: „Postupně to zvládnou. Dopřeji svému tělu čas, který

potřebuje, aby se vrátilo do původního stavu.“ Slyšíš ten rozdíl?

Ještě jednou připomínám, že podvědomí pracuje pouze s představami, jež jsou spojeny se slovy, co používáš. Řekneš-li si třeba, že máš nemoci plné zuby a už nechceš být nemocný, zachytí vědomí obraz nemocného člověka. Abys mu usnadnil úlohu, opakuj si, po čem hezkém toužíš. Hlavně dávej pozor, abys nepoužíval věty se záporem.

Zbav se nálepky

Mnoho lidí, kteří trpí nějakou chorobou, bohužel dostane jakousi nálepku a začnou spadat do určité kategorie, jíž se téměř nelze zbavit. „Můj švagr je kardiak, astmatik, alkoholik, schizofrenik...“

Dal sis také nějakou nálepku? Kdykoliv si pomyslíš či řekneš, že jsi nemocný, namlouváš si, že jsi svá nemoc. Vzpomeň si, že nejsi rakovina.

Nejsi nemoc, nýbrž božská bytost s velkou moci.

Pokud je ve tvé moci vytvořit si nemoc, například rakovinu, proč bys nemohl tutéž sílu využít k tomu, aby ses nemoci zbavil? Neříkej, že jsi nemocný, ale raději, že v dané chvíli trpíš nebo máš problém s rakovinou. Nikdy k těmto větám nezapomeň dodat slova *v tomto okamžiku, momentálně* a podobná, neboť na Zemi probíhá vše jen po určitý čas. Jedině ty sám se můžeš rozhodnout, jestli se nemoci zbavíš.

**Rakovina ve skutečnosti není ranou osudu,
ale poselstvím tvého vnitřního boha, který si
nepřeje nic jiného než tvé štěstí a vnitřní mír.**

Rakovina pro tebe znamená příležitost změnit se a mít se více rád. Pouze ty neseš zodpovědnost za to, jak toto slovo budeš vnímat.

Nálepku ostatně dostávají i rodiny nemocných: „Rodina kardiaků, pacientů s rakovinou, depresí...“ Pravdou zůstává, že řada členů téže rodiny přichází na svět s podobnými životními plány, přesvědčeními a bolestmi. Nevěř ovšem tomu, že se s rakovinou setkáš, jelikož ji prodělali tví předci. Takovéto přesvědčení v tobě bude pouze podporovat strach, který by mohl rakovinu způsobit. Můžeš nadále věřit statistikám, domněnkám vědců či oblíbeným tvrzením. Nebo si můžeš říct, že nejsi své fyzické tělo a přesahuješ je.

Vědci, kteří se opírají o statistiky a domněnky, nemoc chápou jako funkční změnu těla.

**Statistiky nejsou prognózami - úsudky
ohledně vývoje nemoci - ani známkou
nevyhnutelnosti. Znamenají víru v to, co bude
neodvratné.**

Cílem lékařů mnohdy bývá, aby všechny „poruchy“ zmizely. Proto řada doktorů léčí pouze příznaky.

Síla uzdravení

Proč by ses nemohl rozhodnout, že právě nyní změníš způsob myšlení, udobříš se s rodiči, přijmeš sám sebe, a tak změníš svou budoucnost a nebudeš se podílet na rodinných ani obecných statistikách? Opa-kuji: je to jen ve tvé moci.

Lékaři ti nikdy nezaručí, že se uzdravíš. Dobře ví, že jejich léčba jednomu pacientovi pomůže, ale u druhého už její výsledky tak dobré nejsou. Jestliže se ti přihodí úraz, doktor ti samozřejmě může ránu sešít, doporučit mast či lék. Už však víš, že pouze jeho péče ránu neza-celí. Uzdraví ji jedině tvé tělo a tvá léčivá síla.

V lékařově moci je ošetřit tě. Opravdu uzdravit nicméně může jen smíření se s tím, kým jsi.

K této teorii se přiklání čím dál více lékařů. Věří jí natolik, že svým pacientům předepíší placebo. První zkušenosti s tímto způsobem léčby pocházejí z 18. sto-letí. Podle studie z roku 2008 naordinuje 45 % americ-kých lékařů placebo, ale jen 4 % z nich na to své klienty upozorní. 39 % pacientů, kteří placebo užívali, potvrdi-lo, že se jejich zdravotní stav zlepšil. Jedná se o podob-ný výsledek jako u lidí, jimž lékaři bez jejich vědomí píchali morfin. Doktoři rovněž provedli studii, která měla za úkol zjistit, zda placebo vede u některých osob k mimořádně dobrým výsledkům, ale bez úspěchu.

Bylo prokázáno, že lékaři (terapeuti), kteří svým pacientům naslouchají a věří v jejich léčivou sílu, do-cílili s placebem mnohem lepších výsledků. Člověk,

jenž vidí, jak moc doktor na léčebné schopnosti lidí spoléhá, snáze uvěří pozitivnímu účinku těchto léků. Pozoruhodně příznivý efekt má tudíž na svědomí lékařova schopnost naslouchat ve spojení s pacientovou vírou v uzdravení.

Příroda, těla lidí a zvířat představují nejlepší a zároveň nejlevnější lékárnu na světě. Tento fakt dokládá i schopnost našeho těla, které ve chvílích, kdy se cítíme šťastní, automaticky uvolňuje endorfiny. To je mnohem levnější a bezpečnější než morfin. Dobrou zprávou je, že jsme jediným živočišným druhem, jenž se může rozhodnout, že bude šťastný. A co si vybereš ty - štěstí, nebo neštěstí?

Dále bylo zjištěno, že nejméně půlhodinová fyzická aktivita (rychlá chůze, cyklistika, plavání) denně zvyšuje produkci endorfinů, které tělo uvolňuje rovněž při orgasmu. Musíš ovšem vědět, že příznivý účinek endorfinů trvá jen krátce. Proto je důležité, aby sis dopřával potěšení co nej častěji a na všem nacházel pozitivní stránku.

Osoby, jejichž erotický život je ovlivněn bolestí odmítnutí, mají problém dosáhnout orgasmu. Důvodem není, že by jim chyběl cit. Jde naopak o velmi citlivé jedince, ale považují se za příliš bezcenné na to, aby zažili velkou fyzickou rozkoš. Pokud je to i tvůj případ, nezoufej: schopnost dosáhnout orgasmu můžeš získat v každém věku. Musíš se jen rozhodnout a dovolit si to. Proč bys neměl právo zažít tuto nepopsatelnou slast, kterou ti endorfiny nabízejí?

Podle dalších výzkumů se většina zvířat uzdraví rychleji než lidé; některým dokonce doroste utržená část těla. Jak je to možné? Nebojí se a plně důvěřují schopnostem svého těla, i když si to neuvědomují.

Zvířata jsou přirozená a nemají ego. Necháme-li inteligenci přírody volný průběh, mohou se dít zázraky.

Slyšela jsem tisíce lidí, kteří vyprávěli, jak rychle se po úrazu uzdravili, jelikož pochopili jeho duchovní poselství. Jeden člověk například utrpěl dvojitou zlomeninu nohy a musel dostat sádru. O tři týdny později šel k lékaři, kde se dozvěděl, že mu noha už srostla a sádru nepotřebuje. Doktory obvykle takovéto případy překvapí. Většinou z nich mají radost, i když nechápou, jak se pacient mohl uzdravit za tři týdny místo plánovaných tří měsíců. Lidské tělo je největší zázrak této planety. Až si to pořádně uvědomíš, budeš k němu chovat čím dál větší lásku a hned dostaneš chuť dělat mu co nejčastěji radost.

Pokud si myslíš, že se uzdravit nemůžeš, nebo onemocníš, abys získal pozornost, porušuješ tak základní zákony sebelásky a tvá šance, že se uzdravíš, se prudce snižuje.

Nyní uvedu další příběh o zlomené noze, jenž ale probíhal úplně odlišně. Jedna žena utrpěla při autonehodě dvojitou zlomeninu nohy a musela se podrobit operaci. Lékař jí nicméně sdělil, že by měla začít chodit a nejpozději za šest měsíců se vrátit do práce. Po této době však noha stále nebyla zdravá. Po dalším pobytu v nemocnici a řadě vysvětlení se paní dozvěděla, že je vše v pořádku, operace se zdařila a není důvod, proč by se noha nemohla uzdravit.

Poselství havárie, jež žena nechtěla vidět, znělo: dotyčná se cítí provinile, jelikož ztratila chuť chodit do práce. Neodvážila se svěřit manželovi ani s prací přestat, neboť jejich životní úroveň by hodně klesla. Žena měla přijmout obavy z toho, co by se stalo, kdyby z práce odešla, a nepropadat pocitům viny. Kdyby

svůj strach přijala, možná by v zaměstnání zůstala, ale cítila by se mnohem lépe. Nebo by je opustila s větším klidem. Kdo ví? Třeba by si našla povolání, které by ji fyzicky tolik nevyčerpávalo, či jiný zdroj příjmů.

Žena se dozvěděla, že by ze svého pojištění dostávala 80 % mzdy po dobu pěti let. Po tuto dobu pořád kulhala a chodila o holi. Pár týdnů poté, co přišla o podporu ze zdravotního pojištění, se žena uzdravila a začala opět chodit do práce.

Uvědomuješ si, nakolik může úmysl člověka změnit jeho život? Pro co se tedy rozhodneš? Budeš žít ve strachu a nést jeho následky, jež ti nebudou nijak prospívat ani nebudou vycházet ze sebelásky, která by tě vedla k tomu, aby se ti dařilo lépe?

Mohla bych ti vyjmenovat řadu podobných příkladů. Tato žena raději pět let trpěla, aby si umožnila to, po čem toužila. Přitom mohla využít svou vnitřní sílu a bez bolesti dosáhnout toho, co si přála. Když takovéto příběhy slyším, vždy jsem překvapena schopností člověka uzdravit se nebo si nemoc přivolat.

K tomu, abys šel za tím, co chceš, či naopak nechceš, používáš tutéž energii. Jaká volba je rozumnější?

Přijmout smrt = přijmout život

Právě jsem psala o naší velké síle uzdravit se. Rozhodnutí žít ovšem musí být doprovázeno smířením se se smrtí. Strachu ze smrti jsem se sice věnovala v sed-

mé kapitole, ale ještě se k němu vrátím, jelikož smrt je důležitá část života, již musíme přijmout. Lidé, kteří smrt neakceptují, se chovají, jako by byli nesmrtelní, a nejeví k životu žádnou úctu. Poznala jsem spoustu osob, jež vážně onemocněly, a přesto nechtěly o smrti ani slyšet. Odmítaly dokonce i sepsat závěť, protože na to údajně neměly věk. Tento postoj pramení ze sobectví a nezodpovědnosti. Podle takovýchto lidí je normální, aby jejich blízcí nesli nepříjemné důsledky, které jim absence závěti přinese. Příbuzní tyto následky nezavinili; způsobili je jedině tito egoističtí jedinci.

Smrt není trestem ani prohrou. Jedná se o pouhý přechod do jiné dimenze.

Smrt potřebujeme, abychom udělali tečku za vším, co jsme prožili, a připravili se na nový život. Můžeme ji přirovnat k noci, jež nám pomáhá nabrat síly do dalšího dne. Smrti se dokonce bojí i někteří lékaři. Vidí-li svého pacienta umírat, domnívají se, že je to jejich prohra. Vždy jsem zastávala názor, že se studenti na lékařských fakultách musí v první řadě naučit, jak pacienta, který chce dál žít, smířit s možností, že by mohl zemřít.

Pokud patříš k osobám, jež se o smrti (své i svých blízkých) bojí mluvit, znamená to, že máš rovněž strach žít. Nežiješ kvůli sobě, nýbrž proto, abys plnil svůj úkol nebo dělal druhým radost. Také máš často dojem, že v životě musíš bojovat. Neplníš svůj životní

plán, a proto se na Zemi budeš muset vrátit a začít od nuly.

Takovéto chování lze přirovnat k přístupu studenta, který se pořádně neučí a neplní své úkoly, kvůli tomu propadne a opakuje třídu. Ve skutečnosti ztrácí svou tvář a trestá sám sebe. Jde spíše za tím, co si nepřeje, než za tím, čeho by v životě chtěl dosáhnout.

Možná se domníváš, že kdyby ses smířil s myšlenkou smrti, bylo by to, jako by ses vzdal a nechtěl už žít. Řekni si, že ti takovéto věci namlouvá ego. Je přesvědčeno, že přijetí znamená podrobení a rezignaci. To je v případě ega naprosto normální, jelikož nedovede pochopit duchovní představy.

Jestliže pochopíš, že smrt je fáze života (podobně jako spánek tvoří část denních aktivit), lépe se tak zbavíš nevraživosti a posedlosti. Pokud prožíváš emoce, protože se cítíš být odmítán, bude pro tebe jednodušší položit si následující otázku: „Kdybych měl zítra umřít, v jakém stavu bych chtěl odejít? Chtěl bych se na druhé stále zlobit, nebo se s nimi raději usmířit?“

Díky přijetí si navíc uvědomíš, že na světě žiješ proto, aby ses naučil nepodmíněně milovat a zjistil, že jsi mimořádná, božská bytost. Pochopíš, že ti odpuštění a smíření velmi pomáhají, jelikož odpovídají potřebám tvé duše.

Čím častěji přijdeš do styku s opravdovou láskou, jež v tobě přebývá, tím větší záři bude tvé vnitřní světlo kolem tebe šířit. Život bys mohl přirovnat k obrovskému neosvětlenému skladišti, po kterém se procházíš s baterkou. Občas tam potkáš jiné osoby, jež si také svítí na cestu baterkou. Vidíš pouze to, nač dopadá světlo tvé baterky, a ztotožňuješ se jen s tím, co znáš.

Hledáš-li se svým malým zdrojem světla něco mimořádného (štěstí nebo lásku), čeká na tebe dlouhá cesta, než to objevíš. Znamená to, že předmět neexistuje, pokud jej ve skladišti nenajdeš? Dobře, život už je takový. Až díky lásce, kterou šíříš, tvé světlo zesílí a ty zjistíš, že realita vypadá úplně jinak, než sis myslel. Představ si, že by se všechny baterky ve skladu rozsvítily! Naplnila by tě velká láska k sobě samému.

Kolektivní uzdravení

Od Carla Gustava Junga, o němž jsem se zmínila již dříve, víme, že všichni tvoříme součást *kolektivního nevědomí*. Jung se jako první zabýval kolektivním nevědomím, *archetypy* a *synchronicitou*. To znamená, že myšlenky a city, které se v každém z nás odehrávají, prožívají rovněž všechny bytosti, jež žijí na této planetě. To vysvětluje, proč chování psa vyjadřuje zároveň chování jeho pána, že květina darovaná z lásky vydrží mnohem déle svěží a tak dále.

Jakmile jsem se to dozvěděla, napadlo mě, jestli příroda a zvířata nevědomě cítí, že lidé kvůli probuzenému vědomí nevnímají jen nevědomě, ale i vědomě. Láska a nenávist jsou nejsilnější pocity. Jestliže se místo pro lásku, která je všemu na světě přirozená, rozhodneme pro nenávist, ovlivňujeme nejen své okolí, nýbrž celou planetu.

Uvedu příklad sklenice, již chceš naplnit vodou. Každá zlá myšlenka v ní skončí jako kapka špinavé vody. Každá láskyplná myšlenka do ní spadne jako kapka čisté vody. Jak se na sklenku budeš dívat. Jako na pohár s čistou, či špinavou vodou? Nikdy není pozdě, abys změnil své jednání. Kdykoliv projevíš lásku sobě nebo druhým, přidáš do sklenice kapku čis-

té vody. Kvalita vody v poháru se tedy bude pomalu zlepšovat.

Sklenka vody každého z nás naplní obrovský kalich, který znázorňuje stav všeho, co žije na Zemi. Láska, přijetí, zášť i strach se podepisují na životě naší planety. Co je rozumnější: pomáhat, či škodit místu, v němž žijeme?

Lidé s bolestí odmítnutí se cítí opuštění a izolovaní od okolního světa. Těchto pocitů se musí zbavit a snažit se, aby akceptovali svůj velký vliv, který na planetu mají. Jsi na tom stejně, nebo si namlouváš, že nejsi sám, jelikož se často stýkáš s lidmi z okolí? Měla jsem na mysli pocity opuštění, a nikoliv to, k čemu dochází.

Pokud se v těchto slovech poznáváš, napiš si na papír, že všechny tvé nápady a emoce vnímají i tví blízcí a zbytek planety, a umísti jej někam, kde jej budeš mít stále na očích. Druhý si můžeš klidně vyvěsit v práci. Takto se začneš vracet do svého přirozeného stavu: uvědomíš si, že tvoříš součást velkého celku. Bylo by přece směšné, kdyby se každá kapka či vlna v moři domnívala, že je sama. I pro tebe bude snazší otevřít se a hovořit o svých pocitech.

Lékaři a terapeuti, kteří léčí pouze nemocný orgán, podporují stejně jako ego pocity osamění a odloučení od světa. Podle kvantové fyziky se vše skládá z atomů, jež spolu komunikují. Neseš zodpovědnost za to, jestli si vybereš někoho, kdo ti s pocity opuštění pomůže. Využij všech svých možností k tomu, aby ses zdravý vrátil do svého přirozeného stavu.

Léčba bolesti odmítnutí

Využiješ-li doporučení, která se týkají sebelásky, pomůžeš si tak k tomu, aby sis bolest odmítnutí vyléčil. Změnu pocítí také fyzické tělo, na němž se podepisuje to, co se děje ve tvém nitru. Jestliže tuto knihu čteš a rakovinou ani jinou vážnou nemocí netrpíš, je sebeláska nejúčinnějším prostředkem, jak předcházet zdravotním problémům. Ještě ti musím připomenout, že se sebelásce nenaučíš za pár dnů, ale až za delší dobu. Pokud se vyskytne nějaký zdravotní problém, bude to pro tebe dar, neboť tělo tě chce takto upozornit na situaci, ve které se zapomínáš mít rád a přijmout se.

Místo toho, aby bolest odmítnutí řídila tvůj život, uvnitř tě sžíraly obavy, přesvědčení, jaká jsi nula, a strnil ses ostatních, se vrátíš ke svému přirozenému stavu, v němž:

- se budeš vyznačovat velkou výkonností v práci
- si dokážeš se vším poradit, budeš schopen vymýšlet a vytvářet
- dovedeš pracovat sám i ve skupině a vždy se cítit dobře
- myslíš na detaily, aniž by ses jimi stresoval;
- jsi schopen reagovat a v případě nutnosti dělat, co je třeba
- se dovedeš stáhnout do pozadí, a přesto se cítit důležitý
- realističtěji vnímáš svět
- tvoříš součást dění okolo sebe
- vyjádříš svůj názor a víš, že druhý má právo s ním nesouhlasit
- víš, že pokud ti druhý řekne ne, akorát vymezuje své hranice
- rozlišuješ, co děláš a kdo jsi

Není úžasné vědět, že máš vše, co potřebuješ k tomu, abys vyléčil své tělo i duši? Nyní záleží jedině na tobě, jestli se rozhodneš uzdravit se a budeš si to z celého srdce přát. Tato tvá schopnost čeká jen na to, až ji objevíš.

Pro co se rozhodneš? Jít za životem, po jakém toužíš, nebo se vydat tam, kam nechceš?

Knihy
www.eugenika.sk
www.eugenika.cz

EUGENIKA, spol. s r. o.
P. O. Box 187, Il'jušinova2,
850 00 Bratislava 5
e-mail: eugenika@eugenika.sk,
tel./fax: 02/63 81 06 59

OBJEDNÁVKY (MALOOBCHOD)
e-mail: doberky@eugenika.sk,
priama linka: 02/63 81 46 54

www.facebook.com/eugenika.sk; www.blog.eugenika.sk

TV eugenika, Články, recenzie, akcie, postřehy a zaujímavosti z oblasti ezoteriky

NAŠE PREDAJNE

BRATISLAVA, Eugenika
11'jušinova 2, P. O. BOX 187,
850 00 Bratislava 5
po-pia: 10:00 - 18:00
tel.: 02/6381 4653,
6381 0659
predajna@eugenika.sk

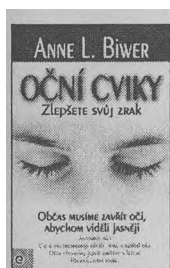
KOŠICE, Eugenika
Hlavná 40 - Vítězov dvoř,
040 01 Košice
tel.: 055/623 0432
kosice@eugenika.sk

BANSKÁ BYSTRICA, Knihy Mystik,
Kapitulská 15, 974 01 Banská Bystrica
tel.: 048/419 3320
b.bystrica@eugenika.sk

POVAŽSKÁ BYSTRICA, Sezam,
M. R. Štefánika 136,
017 01 Považská Bystrica
tel.: 0915/951 144,042/432 7937
sezam55 @ zoznam.sk

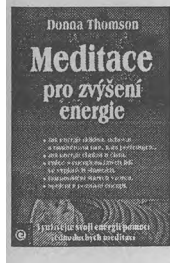
TRENČÍN Naturalia s. r. o.
Mierové nám. 38, 911 01 Trenčín
tel.: 032/74 36 969,
naturaliatn@gmail.com

OG ZADARMO! KATALÓG ZADARMO! KATALÓG



Anně L. Biwer: OČNÍ CVIKY
česky/brož., 117 x 179, 184 str., 7,60 €1228,- Kč

Tato knížka se komplexně zabývá našimi očima a zrakem. Autorka vysvětluje, jak oko funguje, k jakým poruchám a onemocněním očí může dojít, a uvádí přehled možných terapií a léčebných prostředků. Zároveň poskytuje rady, tipy a cviky na posilování zraku a preventivní péči o oči. Zajímavá je i interpretace různých podob a tvarů oka (včetně obočí a řas) z hlediska lidského charakteru a psychiky.



Donna Thomson: MEDITACE PRO ZVÝŠENÍ ENERGIE
česky/brož., 117x179, 216 str., 8,20 €248,- Kč

Duchovní cvičení, která najdete v této knize, jsou velmi jednoduchá a vymyšlená tak, abyste je mohli použít tehdy, kdy to považujete za vhodné. Většina z nich vám zabere jen pár minut a můžete je vykonávat v podstatě kdekoliv. Meditace, zrakové představy a důsledná obrazotvornost, které tvoří obsah této knihy, jsou syntézou mnoha duchovních, meditačních a psychoterapeutických postupů a tradic, promíchaných s vlastními zkušenostmi autorky.


Distribuce knih vydavatelství Eugenika v Čechách:
PREMISA, Praha, tel.: 603 241 171, premisa@volny.cz
KOSMAS, Praha, tel.: 222 510 749, sklad@kosmas.cz
POZNÁNÍ, Olomouc, tel./fax: 585 225 151, poznani@volny.cz
BETA - Dobrovský, Praha, tel.: 272 910 733, info@dobrovsky.cz
Distribuce knih českých vydavatelů v SR:
Eugenika, s. r. o., Bratislava, tel./fax: 00421/63 81 46 53, 63 81 06 59

P. O. Box 187, 850 00 Bratislava 5

 e-mail: elefant@eugenika.sk, internet: www.eugenika.sk

Jelena Svitko: RECEPTY PRO ZDRAVÍ
česky/brož., 130x200, 408 sír., 14,20 € / 428,- Kč

Pestrý, bohatý receptář, založený na starobylých zkušenostech našich předků, od oblíbené ukrajinské léčitelky, tedy z nám relativně blízkého prostředí. Návody na léčivé prostředky vnějšího i vnitřního užití, včetně receptů na zdravá jídla. Přehledně uspořádané podle částí těla, druhu potíží i jiných účelů (krása, čílost, hubnutí...)


Barbara Temelie: VÝŽIVA PODLE PĚTI ELEMENTŮ
česky/brož; 130x200, 192 sír., 7,60 € / 228,- Kč

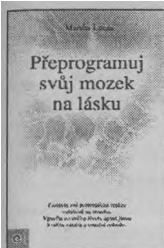
Stravování podle pěti elementů razí nové cesty. Do popředí staví energetické působení potravin a ukazuje, jak ke cíleně ovlivňovat tělesné a duševní aktivity, pocity, stejně tak jako přístup k sobě Samému a k ostatním. V čínské nauce o stravování neexistují žádné rigidní zákazy. Vaše stravovací zvyklosti se mění jednoduše tím, že více víte. Logičnost systému pěti elementů umožňuje hlubší pochopení jednostranných, zdraví škodlivých zvyklostí a otevírá nové cesty k dobrému pocitu a radosti ze života.


Barbara Temelie, Beatrice Trebuth:
KUCHAŘKA PODLE PĚTI ELEMENTŮ
česky/brož, 130x200, 384 sír., 11,55 € / 348,- Kč

Skvělá příručka pro všechny, kdo se zajímají o zdravou výživu a o čínskou medicínu. Najdete zde množství receptů. Přílohou knihy je přehledný plakát a abecední seznam potravin, kde se uvádí, k jakému prvku potravina patří a jaký je její tepelný účinek.


Jasmuheen: PRÁNICKÁ VÝŽIVA - ŽITÍ ZE SVĚTLA
— česky/brož, 130 x 200, 312 sír., 11,20 € / 338,- Kč

Fascinující příběh, jakým způsobem se autorce podařilo opustit fyzickou stravu a přejít čistě na výživu ze Světla. Pránická výživa není púst. Jde o to přepnout se do stavu vědomí a vědění, že naši skutečnou obživu nám přináší kosmické světlo, které dává život všemu. Ačkoli dříve býval tento stav bytí vyhrazen či prisuzován jen světcům, díky procesu, který tato kniha popisuje, se dnes stává alternativou pro všechny, kdo hluboce touží po duchovním životě.



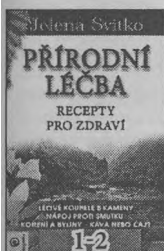
Marsha Lucas: PŘEPROGRAMUJ SVŮJ MOZEK NA LÁSKU
česky/broí., 130 x 200, 240 str., 9,20 € 1278,- Kč

Neuropsycholožka a psychoterapeutka vám vysvětlí, jak funguje váš mozek ve vztazích. Lépe tak pochopíte, kterak jste dospěli ke svým současným vztahovým vzorcům, a hlavně se naučíte, jak si svůj mozek účinně přeprogramovat. Zjistíte, jaké vnitřní pochody nám vlastně probíhají v mozku; jak úspěšně získat tu pravou lásku; jak si výrazně vylepšit schopnost navazovat a pěstovat uspokojivé vztahy; co stojí za chorobnou úzkostí ze závazků.



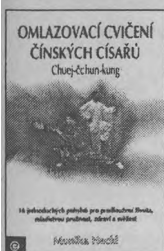
ElTat: JAK ZMĚNIT SVOJÍ KARMU
česky/broí., 130 x 200, 232 str., 8,20 € 1248,- Kč

Kniha se zabývá vzájemnými vztahy mezi lidmi, energetickou výměnou, která probíhá na úrovni karmy, a výsledky této výměny. Jestliže vnímáme cizí energii, můžeme ji buď přijmout a žít s ní, nebo ji odmítnout a snažit se ji překonat. Silou rozumu jsme schopni přeměnit negativní energii na pozitivní, zmírnit agresi, na zlo neodpovídat zlem, ale také účinek zla zcela zrušit.



Jelena Svitko: PŘÍRODNÍ LÉČBA - Recepty pro zdraví
česky/broí., 130 x 200, 192 str., 7,60 € 1228,- Kč

Volné pokračování nesmírně zajímavé a nepostradatelné příručky. V ní se dozvíte o léčbě kameny, o ochranném štítu organismu, o koření jako alternativním léku i o diagnostice nemoci z obličeje, rukou a nohou. Přírodní léčba neboli naturopatie využívá vitaminy, stopové prvky a stravu. Kromě toho aplikuje mnoho dalších metod; vodoléčbu, masáže, léčbu dotykem, aromaterapii, léčení drahými kameny, léčbu hlinou...



Monika Hackl: OMLAZOVACÍ CVIČENÍ ČÍNSKÝCH CÍSAŘŮ
česky/broí., 130 x 200, 160 str., 6,60 € / 198,- Kč

Praktická příručka představuje soubor cvičení, jež slouží k prodloužení života a mladistvé pružnosti těla. Donedávna byla tato soustava cviků, vypracovaná taoistickými mnichy, držena v tajnosti. Na rozdíl od všeobecně poměrně dobře známého čchi-kungu se jedná o dechová a pohybová cvičení, která jsou založená na 16 jednoduchých pohybech a jež si lze osvojit během pohybů několika hodin.



Alexandr Svijaš: ZDRAVÍ JE V HLAVĚ
česky/broí., 130 x 200, 336 str., 10,90 € / 328,- Kč

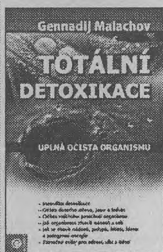
Cesta ke zdraví se vám otevře, pokud zkusíte pochopit, jak jste si vy sami vytvořili takové zdraví, jaké dnes máte: proč potřebujete stonat, co vám říká vaše tělo prostřednictvím onemocnění a mnoho dalšího. Autor vysvětluje, jak se „objednávají“ onemocnění, jaké duchovní výchovné procesy se realizují nemocí, popisuje šest jemnohmotných těl člověka, ukazuje, jak pracovat s vnitřními energiemi a měnit negativní přesvědčení na pozitivní afirmace.


Aline Gruber-Keppler

JEMNÁ MASÁŽ - METAMORFNÍ TECHNIKA

česky/brot, 117 x 179, 144 str., 5,25 € / 158,- Kč

Na rozdíl od obecně známé reflexní masáže nohou se v textu této knihy nejedná o organickou rovinu, ale o rovinu duševních vzorců. Kniha popisuje metodu jemné masáže vnitřní strany nártu, jež odstraňuje negativní duševní struktury a životní vzorce, které se vytvořily v prenatalním období našeho života. Tento způsob masáže nohy představuje pro klienta osvobození tím, že dojde ke zcela jasnému rozpoznání negativních vlivů.


Gennadij Malachov: TOTALNÍ DETOXIKACE
česky/broj, 130 x 200, 192 str., 6,20 € / 188,- Kč

Známý odborník na alternativní přírodní léčebné metody se podrobně věnuje očistě organismu. Uvádí množství postupů, jak své tělo zbavit škodlivých látek. Detoxikace je nejlepší prevencí všech možných zdravotních potíží, a také významně přispívá k léčbě, pokud jsme nemocní. Kromě toho omlazuje naše tělo i ducha a celkově nás regeneruje.


G. P. Malachov: OČISTA TĚLA A SPRÁVNÁ VÝŽIVA
česky/brot, 130 x 200, 208 str., 7,60 € / 228,- Kč

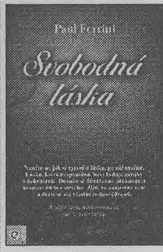
Tato kniha je úvodní knihou prací Gennadije Malachova, věnovaná unikátní metodice uzdravení. Autor ukazuje, že pomocí očisty a správné výživy je možné obnovit normální stav krevního oběhu, dýchání, dále normalizovat činnost pohybového aparátu a nervového systému. Kniha obsahuje různá doporučení k uzdravení netradičními metodami, cvičení, posilující obrannou sílu organismu, metody, jak předcházet a zbavit se různých nemocí, očištné procesy a mnoho dalších užitečných rad.


Gennadij Malachov: JAK VYLÉČIT 200 NEJČASTĚJŠÍCH

NEMOCÍ

česky/broj., 130 x 200, 296 str., 9,60 € / 288,- Kč

Uznávaný ruský lékař, zaměřený na metody přírodní léčby, předkládá známé i méně známé recepty založené na terapii urinou, detoxikaci organismu nebo fytoterapii, jejichž účinnost byla mnohokrát prověřena v praxi. Kromě toho nabízí různé rady a doporučení, jak se při té či oné nemoci zbavit potíží. V posledních řadách také využívá zkušeností svých čtenářů.


Paul Ferrini: SVOBODNÁ LÁSKA
česky/brot, 130 x 200, 168 str., 6,90 € / 208,- Kč

Autor nabízí nové způsoby myšlení a prožívání, jež vedou k hlubokému naplnění a jasnému duchovnímu prožití. V této knize vysvětluje, že vždycky dostáváte jediné to, co si dovolíte mít. Učí, jak převzít plnou zodpovědnost za vše, co se vám děje. Jedině tak budete moci prožívat hluboké vztahy s jinými lidmi, jež vás nebudou omezovat, ale budou vás inspirovat a těšit. Naučte se, jak si vytvořit lásku, po níž toužíte.

Kniha přináší nový náhled na rakovinu. Představuje názory, které se liší od všeho, co bylo dosud na toto téma napsáno. Autorka používá dosud neznámý přístup, který vychází z tisíců reálných příběhů, nabízí metody, které si nekladou za cíl boj. Ten si totiž vyžaduje tolik sil, že člověku pak nezbývá energie na nic jiného. Rakovina není osudovou ranou, nýbrž poselstvím, díky kterému byste měli najít štěstí a vnitřní mír. Rakovina tudíž nabízí příležitost ke změně, růstu a sebelásce.

Kníhaje určena lidem, kteří rakovinu prodělali i těm, kteří jsou právě nemocní; osobám, jež se bojí o své nemocné příbuzné; terapeutům, kteří se chtějí seznámit s novými způsoby léčby; všem osobám, jež se snaží rakovině předejít.



WWW.HTPHir.wl

ISBN 978-80-8100-380-6

788081 003806

www.eu **Ľmi Mšim**

