

A woman with light brown hair tied back, wearing a red qigong uniform, stands in a wide-legged stance in a grassy field. Her right arm is raised and extended forward, palm facing up, while her left arm is bent at the elbow with the hand held near her chest. The background features a line of green trees under a cloudy sky.

**EVA MARIE
ŠÁMALOVÁ**

OSM KUSŮ BROKÁTU
Jemná cesta ke zdraví

**LÉČEBNÝ QIGONG
A VNITŘNÍ UMĚNÍ
PRÁCE S TĚLEM PŘI MEDITACÍCH
V POHYBU**

VOLVOX GLOBATOR

EVA MARIE
ŠÁMALOVÁ

OSM KUSŮ BROKÁTU
Jemná cesta ke zdraví

LÉČEBNÝ QIGONG
A VNITŘNÍ UMĚNÍ
PRÁCE S TĚLEM PŘI MEDITACÍCH
V POHYBU

VOLVOX GLOBATOR

Eva Marie Šámalová

OSM KUSŮ BROKÁTU

Jemná cesta ke zdraví

**LÉČEBNÝ QIGONG A VNITŘNÍ UMĚNÍ PRÁCE S TĚLEM PŘI
MEDITACÍCH V POHYBU**

Copyright © Eva Marie Šámalová, 2009

Fotografie © Jiří Šámal

Ilustrace © Lída Šámalová, 2009

ISBN 978-80-7511-092-3

Redakce Terezie Houšková

Fotografie Jiří Šámal

Ilustrace Lída Šámalová

Obálka Marcela Strejčková – Nomzamo s použitím fotografie Jiřího
Šámala

Vydalo nakladatelství & vydavatelství Volvox Globator

Štítného 17, 130 00 Praha 3

www.volvox.cz

jako svou 957. publikaci

Vydání první

Praha 2007

Adresa knihkupectví:

Volvox Globator

Štítného 16

Praha 3 – Žižkov 130 00

Poděkování

Děkuji z plného srdce milovanému Jiřímu, bez jehož vytrvalé obětavosti, intuice, profesionálního umu a láskyplného povzbuzování by naše společné dílko nikdy nevzniklo.

Děkuji své přítelkyni ilustrátorce Lídě Šámalové za krásné zpracování nákresů a kreseb a dlouholetou pomoc, kterou věnovala našemu sdružení Duhová hvězda.

Upřímně také děkuji historikovi umění Petru Šámalovi za odbornou pomoc.

Zvláštní poděkování patří mým synům Milanovi a Adamovi, za jejich trpělivost a stálou podporu.

Velmi děkuji svému profesorovi na 1. lékařské fakultě UK v Praze Mudr. Ing. Petrovi Fialovi, který mě vedl při studiu akupunktury a naučil mě ji využívat ve prospěch nemocných.

Děkuji všem svým žákyním, které s důvěrou v mé schopnosti a znalosti vytrvaly ve cvičení Osmi kusů brokátu a díky společnému sdílení pocitů a prožitků rozvíjely dále nejen své, ale i moje zkušenosti. Především pak Janě Najbrtové, Daně Grusové, Vladěce Tejnorové, Petře Křížové, Marii Dvořákové a Bohdaně Petříkové.

Za mnohé podněty a za důvěru v mé schopnosti děkuji své dlouholeté přítelkynipsychoterapeutce a duchovní léčitelce Evě Marii Dvořákové i její dceři Alence, která má vrozený dar empatie, a po mém studiu akupunktury byla vůbec první pacientkou, kterou jsem léčila.

Něžné poděkování pak patří salesiánskému koadjutorovi, bratru Antonínu Krutílkovi, který mě od roku 1988 až do své smrti duchovně vedl a svým hluboce laskavým a radostným příkladem mi ukazoval lásku Ježíše Krista.

*Při pohybu musí být všechny části těla lehké, hbité
a vzájemně sladěné.*

Životní síla by měla být povzbuzená

*a duch by měl být vnitřně sjednocen.
Postoje nechť jsou bez síly a slabosti,
prázdnoty a přehnanosti.
Pohyb ať je zakořeněn v chodidlech,
vytvořen v nohách,
řízen pasem
a projevován prsty rukou.
Pohyb nahoru a dolů,
ze strany na stranu,
vlevo a vpravo,
vpřed i vzad,
paže jako křídla ptáka...
To vše je síla mysli.
Pokud chce životní síla stoupat,
obsahuje ve stejné chvíli i myšlenku na klesání.
Nepodstatné a podstatné může být snadno rozpoznáno.
Všechny části těla jsou navzájem nenásilně sladěny.
Hora je meditace a šíp vystřelený na cíl.
Hrom přináší odhodlání.
Vítr svobodného ducha vane kam chce.
Oheň plane vždy na obě strany stejně.
A v Zemi se rodí soucit a plnost života.
Jezero přináší radost a veselí.
Nebe završuje a posiluje.
Voda proměňuje.
To vše je osm pozic,
Osm kusů brokátu.*

(Z pojednání mistra Čang San-feng.)

Předmluva

S tradiční čínskou medicínou jsem se setkala v šestatřiceti letech, když jsem po úrazu páteře zůstala ležící pacientkou. Měla jsem masivní výhřez ploténky a veliké bolesti. Proplakala jsem celé noci, málo spala, protože léky je utišily jen na pár hodin, byla jsem vyčerpaná a bezradná. Nemohla jsem se nejdříve bolestí ani pohybovat, a lékaři v nemocnici mi nabízeli operaci páteře. Protože jsem jemná a citlivá, neměla jsem dobrý pocit z tak razantního zásahu do svého těla, a také jsem se po konzultaci se třemi lékaři, nezávisle na sobě, kteří operace prováděli, dozvěděla, že třetině lidí tato operace nepomůže a jejich stav nezlepší. Začala jsem proto hledat jiný způsob – léčení, které by mi mohlo pomoci od bolestí a neinvazivně stabilizovat mé zdraví. Dostala jsem se do ordinace pana doktora Fialy, který kromě toho, že byl neurolog, vystudoval také akupunkturu a v Praze ji praktikoval. Považovala jsem skoro za zázrak, když po osmi měsících bolesti a vyčerpání jsem hned po první terapii akupunktury spala bez bolesti několik hodin. Na léčení „jehličkami“, jak se také akupunktura říká, jsem chodila několik týdnů, a jak mi přibývaly síly a zlepšoval se můj zdravotní stav, já si uvědomila, že je to mimořádná oblast léčení zdravotních problémů.

Rozhodla jsem se nakonec sama tradiční čínskou medicínu studovat, a vlastně se v ní vzdělávám stále. Na lékařské fakultě UK v Praze jsem na katedře akupunktury absolvovala kurz tradiční čínské medicíny, včetně pulsové diagnostiky a aurikuloterapie a složila z ní závěrečnou zkoušku. Postupně jsem absolvovala ještě další kurzy z oblasti tradiční čínské medicíny. Sama na sobě jsem se přesvědčila, jak mimořádně účinný je tento tradiční, hluboce propracovaný systém čínského lékařství. Nemůžeme od něho očekávat, že vyléčí všechny naše problémy, ale v mnoha oblastech pomáhá opravdu velmi úspěšně.

Protože mě akupunktura svou účinností přesvědčila, začala jsem hledat další možný způsob jak si udržet zdraví. A to především z celistvého a hlubokého pohledu na člověka, kdy pacient není jen bytostí

fyzickou s jednotlivými orgány a tělními soustavami, ale i bytostí duchovní, a je součástí přírody a vesmíru. S tím, že kromě fyzického těla má každý člověk ještě jemnohmotná energetická těla, která jsou napojena na jednotlivé čakry a tvoří auru, jsem se hlouběji seznámila při dvouletém studiu mezinárodní anglické léčitelské školy INEH, se sídlem v Londýně. Z tradiční čínské medicíny jsem se naučila, že akupunkturní body jsou vlastně malé čakry. Místa, kde jemná energie, které se v čínštině říká Qi (či), protéká a kde se její tok ve fyzickém těle dá ovlivňovat. Náš vnitřní jemný energetický systém je v tomto duchovním pojetí součástí i okolního světa a přírody a je napojen na energetický systém vesmíru. Když je člověk mladý, spojení s jemnohmotnou energií vesmíru většinou neklade žádné překážky a žije s okolním světem v harmonické rovnováze. Během života však většina lidí nashromáždí v těle mnoho nejrůznějších překážek, fyzických nečistot i emočních zatížení, které je třeba postupně a pečlivě čistit. A to je základ práce s akupunkturními drahami, s kanály jemnohmotné energie – Qi, jejímž cílem je čištění a uvolňování nahromaděného napětí v meridiánech a uvolňování cesty energii tak, aby její příjem a výdej byl v rovnováze.

Při studiu tradiční čínské medicíny mě zaujalo i čínské cvičení Qigongu, které také pracuje s meridiány a uvádí člověka do harmonie. Začala jsem tento soubor pohybových meditací samostatně studovat, a trénovat staré taoistické cvičení Tai ji v Praze, pod vedením mistra Zhai Hong Yin. Zároveň jsem se kontaktovala s mistrem a léčitelem Jesse Tsao z Ameriky a podle jeho instruktážního videa začala doma každý den cvičit meditační soubor léčebného Qigongu Osm kusů brokátu. Díky svým schopnostem vnímat jemnohmotné energie jsem zaznamenávala procesy proměny ve svém těle, které se při cvičení objevovaly. Meditační cvičení mi přineslo pozitivní výsledky, můj zdravotní stav se začal zlepšovat. Přestala jsem trpět běžnými nachlazeními (předtím jsem často trpěla bolestí v krku, která úplně vymizela), došlo k výraznému posílení imunity a také ke zlepšení problémů s páteří. Psychicky jsem měla po každém cvičení pocit

pohody a celkového uvolnění od napětí a stresu. Velmi mi vyhovoval pomalý, vláčný, „tekoucí“ způsob vedení pohybu, bez trhavých a prudkých obrátů trupu. Po několika letech, kdy jsem studovala a trpělivě sbírala zkušenosti, jsem v roce 2003 otevřela svůj první terapeutický kurz meditací v pohybu se souborem cvičení Osm kusů brokátu.

K napsání knihy mě přiměly časté otázky a zájem těch, kteří chodí na mé přednášky nebo na celodenní kurzy péče o zdraví s tradiční čínskou medicínou, ale i těch, kdo cvičení již znají a rádi by je více rozvíjeli. Rozsáhlé pojednání s kapitolami o původu meditačních pohybů ze starověké Číny jsem napsala pro zájemce o hlubší pohled na toto cvičení. Cvičení, které mě okouzlo a které vám z šíře svého srdce předkládám, je nejen spojením s přírodou a vesmírem, ale pro mě i spojením s Boží silou.

V jednotlivých kapitolách jsem popsala průběh pohybů v osmi statických pozicích, a také možnosti využití cvičení nejen při fyzických a duševních potížích, ale i jako součást cesty vnitřní proměny. Pravidelné cvičení Osmi kusů brokátu vám umožní dosáhnout pozitivních změn ve fyzickém těle i v duši. Pokud vytrváte, přinese vám toto cvičení zlepšení zdravotní kondice a životní vitalitu.

Terapeutická praxe a duchovní léčení

Při své terapeutické praxi vždy nejdříve hledám příčinu problému. Ať už se jedná o časté záněty průdušek, nachlazení, bolesti v zádech, nebo vztahové problémy. Každé onemocnění tělesné, duševní i vztahové má různou příčinu a já při jejím hledání plně využívám svého mimořádného daru empatie. Čtením z jemnohmotných energií a nacházením příčiny problému pomáhám klientům k novým pohledům na jejich onemocnění a následně k poctivějšímu, vědomému postoji k vyléčení.

Setkávám se i s tím, že fyzické problémy v těle jsou předávány z generace na generaci. Například problém s otěhotněním měla nejen má mladá pacientka, ale i její matka a babička. Tři žijící generace žen v rodině se potýkaly s těžkostmi, které provázely jejich touhu přivést na svět dítě. Našla jsem traumatizující prožitek z dávné minulosti jejich rodu (přečtením z emočního těla) spojený s otěhotněním. Toto emocionální trauma z minulosti, paměťová stopa u mladé ženy, zde dosud „žilo“, a bylo dál „prožíváno“ i v současném životě. Podvědomě se bála otěhotnět, protože v sobě nesla informaci o bolesti a utrpení, která byla s tímto stavem spjata. Nalezenou příčinu jsme pak už vědomě zpracovávaly společně. Léčením traumatického prožitku jsem uvolnila v těle zablokované místo a za krátký čas byla mladá paní těhotná.

Proto když léčím, snažím se uzdravit prvotní příčinu, která je za aktuálním problémem skryta. Nalezenou příčinu pak léčím s pacientem ve vzájemné spolupráci. Ráda pracuji s klientkami, které touží po miminku. Je to krásná práce, a narozené děti a zářící oči maminek jsou mi velkou radostí. Také jsem měla případ, kdy jsem „přečetla“ z aury, že mladá žena, která přišla, protože nemůže otěhotnět, vlastně dítě ještě nechce. Do těhotenství ji nutil manžel a okolí, ale ona sama byla spokojená se svou prací a chtěla se rozvíjet a ještě nějaký čas se věnovat sama sobě. Když jsem se ptala, jak se vlastně cítí a po čem ona sama doopravdy touží, rozplakala se.

Promluvily jsme si pak upřímně a já jí svým léčením pomohla, aby našla sílu uhájit si v rodině ještě několik let svobodného tvůrčího rozvoje.

Celá moje léčitelská praxe je založena na vzájemně blízkých, jemných terapeutických praktikách, které vedou k uzdravení člověka v jeho celistvosti. To, co většinou potřebuje léčit nejvíc, jsou naše vztahy. K sobě samotným, ke druhým lidem, k přírodě i k Bohu. S tím se vlastně setkávám nejvíce. Často se stane, že přijde člověk s nějakým problémem v těle, já ale po trpělivém pátrání a skrze své vnitřní obrazy naleznu příčinu fyzického problému pacienta někde úplně jinde.

Ráda bych poslala vzkaz všem rodičům, kteří vychovávají malé děti. Milujte své potomky nesobecky a dopřejte jim svou blízkost a také jemnost. Věnujte jim laskavost, soucit a péči. Jsou to svobodné bytosti, které se budou rozvíjet svým způsobem, podle svých vnitřních vloh a tužeb. Nedělejte z nich své vlastnictví. Buďte k nim trpěliví. Malé děti mají svůj vlastní intuitivní svět a poslouchají své přirozené instinkty, které jsme my dospělí z velké části poztráceli. Vnímají jemné energie okolo sebe a podle toho se také chovají. Pozorně sledujte malé dítě, jak se chová, když přijde někdo nový. Dítě bude instinktivně reagovat na energii přichozícího a svým chováním rychle ukáže, jakou energii dospělý „přinesl“. Může začít zlobit, pobíhat po místnosti, schovávat se, nebo se po osmělení naopak k člověku s důvěrou přiblíží.

Je mnoho dospělých nemocných, a někdy už i zralí lidé, kteří za mnou přicházejí na terapii a já najdu počátek jejich opakuujícího se a vleklého problému v tom, jak s nimi zacházeli rodiče. Také rozpadající se rodiny jsou velkým zlem pro vyvíjející se dětskou duši. Pro pocit jistoty a bezpečí, pro pocit ochrany a zabezpečení. Pro hledání sama sebe a toho, jaká je ženská, nebo mužská role. Proto si nesmírně vážím každé zachované zdravé rodiny, kde jsou děti s tatínkem a maminkou a mají živé vztahy i s prarodiči. Považuji ji za obrovskou hodnotu ve mém důsledku. Málokdo se dnes pozastaví nad takovou hodnotou, jakou je celoživotní manželský vztah. A přitom budování manželského vztahu vyžaduje každodenní trpělivost, soucit a statečnost. Často říkám,

že dobrý manželský vztah je vlastně velmi mimořádné umělecké dílo dvou zcela originálních umělců, kteří však vytrvale malují jeden společný obraz. Opravdové živé umění, kdy muž i žena spolupracují a není mezi nimi žádná nadřazenost ani rivalita.

* * *

Měla jsem na terapii muže ve středním věku. Pan K. přišel s často se opakujícím zánětem nosních a čelních dutin. Po podrobném diagnostikování jsem objevila příčinu v bolestných a „nevyplakaných“ slzách z dětství. Postupně jsem se dozvíдалa, že tatínek zemřel krátce po jeho narození a dál žili sami s maminkou. Až kolem jeho desátého roku se matka znovu vdala. Nevlastní otec byl bohužel násilník a často pil. V rodině vyvolával scény. Nebyl to ovšem žádný jednoduchý, nevzdělaný člověk. Byl to univerzitní profesor. Chlapce nesnášel, bil ho, žárlil na něj a matce bránil, aby se mu více věnovala. Celá tato traumatizující vztahová situace trvala roky, až do dospělosti pana K., kdy se při studiu začal osamostatňovat.

To vše poznamenalo jeho osobnost. Jeho přijatý rodinný model byl s ohledem na neblahé zkušenosti zatížen smutkem a strachem. Báł se vytvořit vlastní rodinu a také přijmout mužskou otcovskou roli. Našel si partnerku o deset let starší (chtěl nasytit stále neuspokojenou touhu po matčině lásce a bezpečí), ale manželství nevydrželo. Po deseti letech se rozpadlo, protože nebyl schopen přijmout otcovskou roli a děti odmítl. Po dalších neuspokojivých vztazích začal trpět depresemi a přidaly se záněty dutin. Léčením jsem nejdříve hojila jeho emoční rány z dětství, a postupně harmonizovala energii v čakrách. K tomu jsem mu přes pulzovou diagnostiku odhalila nerovnováhu v meridiánech a doporučila cílenou bylinnou léčbu. Postupně se jeho stav zlepšoval a záněty ustoupily. Jestli se mu dnes žije lépe, nevím. Uzdravení osobnosti je vždy dlouhodobý proces, a po úspěšném vyléčení fyzického problému jsem už pacienta neviděla.

Zajímavé případy bývají spojené s autoimunitním onemocněním. Většinou se jedná o nějaké potíže spojené s agresí, kterou by dotyčný rád namířil proti jiné osobě, ale z nějakého důvodu to neudělá (možná nemůže, je ještě dítě, nebo je slabý), a tak tuto agresi obrátí proti sobě. Měla jsem jednu klientku, paní D., která pracovala v tvůrčí oblasti, věnovala se fotografování a byla ve svém oboru šťastná. Postavou byla zakulacená a měla potíže s nadváhou, a také akutní bolesti pravého kolena. Přišla s bolestí kolene a s dlouhodobější vnitřní nespokojeností sama se sebou.

Při empatické diagnostice z jemnohmotného obalu jejího těla jsem vnitřním zrakem viděla muže u malířského stojanu. Před ním stála malá holčička a podávala mu list papíru. Muž ho s povýšeným úšklebkem hází na zem, a jak papír padá k zemi, stane se z něho ošklivá šedivá koule, která bouchne do podlahy a skáče ještě někam dolů po schodech. Když jsem spatřila holčičku, uvědomila jsem si, že jde o nějaký problém z dětství.

Při rozhovoru s klientkou vyšlo najevo, že měla kritického a egoistického otce, který maloval. Byl zahořklý a její dětské výtvary pokaždé shodil ostrou kritikou. Projevoval vůči ní povýšený nezájem. Citlivá holčička, která svého tatínka milovala a viděla v něm vzor své rozvíjející se tvořivosti, byla znovu a znovu zraňována jeho zlobou. A tak se přidala obranná reakce těla (vrstvy, které měly ochránit zraněnou duši) a ona začala přibírat na váze. Protože nezískala pocit uznání, ubezpečení, že je umělecky nadaná, přestože se intuitivně dál rozvíjela a v uměleckém oboru pracovala, nedokázala sama za sebe zabojovat a veřejně se prezentovat. Vždy, když měla nějaké dílo dokončit nebo vystavit, dostala se do stavu jakéhosi ochromení, vždy jí najednou chyběla síly překonat drobné překážky.

Byl to paměťový blok – strach z opětovného prožití „bolesti duše“. Vždy, když se její vnitřní tvůrčí síla vzepjala a vydávala plody, které mohla zúročit, „zhodnotit“ výstavou nebo publikováním, dostala se do

vnitřního konfliktu. Onemocněla zánětem mozkových blan a bylo u ní diagnostikováno autoimunitní onemocnění. Bydlela ve stejném domě jako rodiče, ve svém bytě ve vyšším patře. Přišla ke mně, když se musela začít o stárnoucí a nemocné rodiče více starat. Nezahojená bolest, zlost i hořkost v duši se začaly připomínat. Léčila jsem u ní čakru solar plexu, která v sobě obsahuje sebelásku. Musely jsme postupně a společně uzdravovat její vztah k ní samé. Aby už nepotřebovala „hodnocení otce“, ale sama začala důvěřovat své intuici a své tvůrčí síle. Aby se přijala s láskou, taková, jaká je. A zároveň aby si dokázala udržet svou hranici, aby ji egoistické a manipulativní požadavky otce nevysávaly a ona mu bez výčitek dokázala říci ne na jeho vydírající požadavky. Proces léčení duše – uvolnění od hněvu a zášti a postupné odpuštění a získání moudrého nadhledu – je především procesem osvobozujícím. K medicínské léčbě kolena jsem ještě přidala bylinnou směs na pročištění žlučníku a jater (kde byly uloženy vzteky a hořkosti) a paní se po procesu léčení cítila uvolněná a svobodnější.

* * *

Často se setkávám se ženami ve středním věku, které přicházejí vyčerpané s pocitem stálé únavy. Jejich síla vyprchává s tím, jak jsou druhým stále k dispozici. Čiší z nich apatie a smutek. Kdysi ke mně chodila na terapie paní J. Velmi jemná a citlivá žena, ze které zářilo ušlechtilé a tiché světlo. Stěžovala si na velkou únavu a neschopnost se soustředit. Její muž byl vedoucím sboru čs. bratří a celá rodina žila „službou“ druhým a prospěšností. Kromě pociťované únavy trpěla na časté záněty močových cest. Manžel začal po revoluci podnikat a měl úspěch. Při našich rozhovorech se všechno točilo kolem něho. Jaký je chytrý, systematický a výkonný v práci. Na rozdíl od ní, která je prý nesystematická, nevýkonná a roztěkaná. Bylo mi z toho smutno, jak se ze všeho obviňovala ona, zatímco její manžel byl tak skvělý. To ano, skvělý určitě byl, ale egoista. Necitelný diktátor, který chtěl mít

vždycky „navrch“, být lepší než ostatní. Jemnost své ženy neviděl, protože si jí jako hodnoty ani nevážil. Za hlavní hodnotu považoval výkonnost a přesnost. Její ženskou jemnost, laskavou a soucitnou duši vůbec neuměl ocenit. A tak její močové cesty plakaly všechnu tu bolest s její duší, která toužila po lásce. Vůbec neviděla pravdivě sama sebe, a nedokázala se ocenit. Léčila jsem její ledviny od strachu a úzkostí. A pro posilu síly a vůle jsem jí doporučila kapky z rozmarýny z gemmoterapie, která léčí játra a ledviny a dodává optimismus.

Při vnímání z aury jsem nejdříve cítila, jak je slabá, a pak hlubokou bolest. Během terapie vyšlo najevo, že je ze čtyř dětí a maminka měla na děti a mazlení málo času. Paní J. nebyla ve společenství sourozenců moc silná a měla pocit, že ji vždy ve všem předběhli. Začala se vnímat jako málo průbojná a kurážná a tím i neschopná. Jemnou a citlivou rovinu své osobnosti si vůbec neuvědomovala jako hodnotu. Už to, že přišla na léčení, byl veliký pokrok, protože byla tak vnitřně zaslepená prvotní zkušeností z dětství a ještě přesvědčením z manželství, že vůbec nebyla schopná se na celou situaci podívat z jiného úhlu pohledu.

Léčením jednotlivých čakr a bylinnou léčbou se postupně zlepšoval její zdravotní stav a elán do života. Půjčila jsem jí také knížku *Hodné holky se dostanou do nebe, zlobivé kam chtějí* a doporučila jí další literaturu jak bojovat proti manipulaci, aby ji dokázala rozpoznat a bojovat sama za sebe, za své radosti. Deprese po určité době úplně vymizely a ona našla pravdivější pohled na sebe i na svého manžela. Po čase jsme se spolu znovu viděly, a já mám radostnou vzpomínku na její větší sebedůvěru.

Uchopit svou ženskou duši v její svobodě a kráse je nelehký úkol. Svět žen a mužů je zcela jiný. Ženy všechno vnímají celou svou citlivou bytostí. Zvědavost a prozkoumávání je možné, jen když zůstaneme otevřené a necháme se prostoupit tím, co k nám přichází. A to je velmi vyčerpávající. Proto si musí žena často odpočinout, uzavřít se do svého vlastního prostoru, kde opět načerpá nové síly.

Naše ženské vnitřní síly – intuice a instinkty – jsou silnější, než

mají muži. Spirituální prožitek je u nás hluboce zakořeněn v přírodě a v emočním ohni. Ženy se potřebují dotýkat, prožívat, družit, upevňovat se. Svou komunikaci jdou cestou od nejistoty k pevnému bodu, a také k uvolnění od emočního napětí. Potřebují zpívat, tančit, malovat, modlit se, sázet rostliny, krmit psy, péct buchty, zkrášlovat obydlí, chovat vnučata a mnoho dalšího, co je naplňuje. Mě samotnou cílevědomost vytrvale mívá a výkonnost na mě mává z veliké dálky. Nesnažím se o žádný výkon, ale o to, abych v sobě i kolem sebe vytvořila vlídný prostor. Kdysi jsem z dýní Hokaidó pečlivě vybrala všechna semínka, vymyla je a usušila na další rok. A v malované krabičce si je pak občas hladila a vyprávěla jim o krásné zemi, kde budou příští rok růst. Naplnit potřebu rozmanitosti ženské duše lze jen cestou vnitřní svobody. Aby se dnešní žena mohla dotknout své spirituality, musí nejdříve prozkoumat své hluboké potřeby a hledat svůj vlastní osobitý a jedinečný nápěv svobodné duše. A pak, až ho nalezne, stále si ho zpívat, znovu jím přivolávat (v dnešním světě zcela podřízeném mužům a jejich potřebám) sílu svého vnitřního bojovníka a vytrvale obnovovat své spojení s Duchem Lásky.

* * *

Někdy se setkávám s hodně zvláštními případy. Nikdy jsem neléčila nikoho, kdo hledá uvolnění skrze omamné látky, dokud ke mně nepřišla zajímavá tvůrčí žena z uměleckého světa. Vystupovala na první pohled drsně, jakoby plná odhodlání a sebevědomí. Ptala se mě na různé věci a většinou si hned i sama odpověděla. Bylo to pro mě dobrodružné setkání, z kterého se ale postupně vyvinul srdečný vztah. Když přišla, cítila se velmi vyčerpaná začala mít problémy s nevolnostmi, nechutenstvím a podrážděností střídanou s pocitem bezmocnosti. Celá v černém oblečení mi svou energií signalizovala nechuť se s čímkoli svěřit.

První terapeutické setkání je většinou hodně volné, spíše se s klientem seznamujeme a hledáme, zda bude možné vytvořit důvěrný a

intimní vztah. To je také hodně podstatné pro celý průběh úspěšného léčení. Klient se musí ubezpečit, že mi může důvěřovat. Že se může se svými osobními pocity svěřovat. Uvolní se pak více i do stavu relaxace, ve kterém léčebné jemné podněty lépe působí. Trvalo dvě setkání, než jsme se k tématu závislosti dostaly. Trochu jsem se lekla, protože jsem dosud v této oblasti neměla léčitelsky žádné zkušenosti. V podobných situacích se hned modlím, prosím o dar správného rozhodování, jak postupovat dál.

Nakonec jsem se rozhodla postupovat tak, jak jsem uměla, a nejdříve jsem diagnostikovala z jemnohmotných energií a pak také nerovnováhu v meridiánech pulsovou diagnostikou z tradiční čínské medicíny. Při dotyku aury mě zarazilo, jak vypadala. Byla úplně jiná než aury, jak jsem je znala. Byla poničená, potrhaná, šedavá. Ochranný energetický obal byl úplně zničený. Kompaktní, jemný a zářivý závoj v podobě kapky, jak jsem byla zvyklá vídat, byl pryč. Zde vlál kolem těla jako rozedraná síť. První sezení jsem tedy léčila pouze auru. Vědomě jsem vedla léčivé světlo k celé auře a vnitřně se modlila o Boží pomoc. Po léčení se klientka cítila lépe. Příště jsem už mohla pracovat i na čakrách, žena byla vnímavá a hned po prvním sezení měla výrazný sen, který poodhalil vnitřní problém a tím zároveň i směr dalšího léčení. Terapií jsme ale spolu prožily bohužel málo, byla pracovně hodně vytížená, a tak jsem nemohla rozvinout hlubší léčitelskou práci. Ale měla jsem již zkušenost, jak působí omamné látky i na ochranný energetický obal.

* * *

Jemné duchovní léčení napomáhá na cestě ke zdraví a v očišťovacím procesu má důležitou roli. Tělo odráží, co se děje v duši, a jednotlivé vnitřní orgány jakožto sídla nejhlubších vjemů mohou také zastupovat naše svědomí. Celý proces uzdravování člověka v jeho celistvosti se prolíná přes jemnohmotná centra – čakry, které spojují auru s tělem fyzickým. Proto i naše nemoci v určité části těla odráží „zatíženou“

část duše. Protože jsem pravidelně a několik let praktikovala meditační cvičení založené na duchovních základech – Osm kusů brokátu, uvědomila jsem si i jeho léčivou sílu. Ověřila jsem si, že podporuje nejen fyzické zdraví, vitalitu a odolnost, ale i tajemným, zvláštním způsobem propojuje tělo a duši. Při tomto cvičení dochází k harmonii těla, mysli a ducha. Pomalé meditace vám pomohou k odhalení zablokovaných míst v těle, k jejich očištění a vyladění. Pomáhají také jemným způsobem přenést bolestivé emoční prožitky z nevědomí na vědomou úroveň, a podílí se na jejich uzdravení. Skrze toto cvičení uvedete do rovnováhy ženskou a mužskou polaritu duše. Pomůže vám znovu používat vrozenou citlivost těla. Při hlubší meditační terapeutické práci je možné dosáhnout léčivé proměny vnitřních postojů.

Tento soubor cvičení nás navrácí k vědomějšímu vztahu s tělem, do kterého se promítají všechny složky našeho života – rozumová, emocionální i duchovní. Paměť těla také obsahuje vědomí minulosti, silné emoční a bolestivé prožitky. Proto je při individuální hlubší meditační praxi třeba mít na zřeteli trpělivost a citlivé prožívání celého cvičení. V naší společnosti je v mnoha lidech tato pradávná duchovní moudrost potlačena, nebo uzavřena. Kolik lidí dnes ignoruje nebo přehlíží svoje problémy v životě. Nechtějí nic slyšet ani vidět. Přehlížejí i „volání svého těla“, ignorují vztahové problémy a vlastní vnitřní nespokojenost. Problémy se postupně přenesou do těla a snaží se upozornit „nemocí“, jsou odrazem toho, co nechcete vzít na vědomí. Pokud nebudete hledat příčinu své bolesti, často se opakující nemoci a nezastavíte se, budou se problémy objevovat znovu a více se prohlubovat. Nebudete-li chtít najít „ducha pravdy“ své nemoci a dál jednat v tomto duchu, neuzdravíte se. Naše základní touha po životě v lásce nás totiž bude tak dlouho upozorňovat, že děláme něco špatně, dokud to nezměníme.

V celkovém účinku přináší pravidelné cvičení Osmi kusů brokátu mírnost, radost a spokojenost. Přináší rovnováhu, prohlubuje vnímavost k vlastním pocitům a tím i k pocitům druhých lidí. Tím napomáhá

našemu vcítění a soucitu, a k umírněnosti v jednání. Pomáhá nám vnitřně se zklidnit a následně s větším rozmyslem a citlivostí hledat správné řešení určitého problému. Přináší hlubší zakotvení v sobě, napomáhá k uzemnění, přispívá k větší rozvážnosti a následně k větší jasnosti v myšlení a přímosti v jednání.

K tomu, abychom se uzdravili a cítili se lépe, je zapotřebí vzbudit v sobě vnitřního bojovníka, posílit spojení s Božím vedením a plně se na ně spoléhat. Najít znovu důvěru v Lásku, která nás povede svou cestou a svými způsoby. Je na nás, zda chceme také každý sám přispět se svou silou a možnostmi „vybojovat“ lepší a šťastnější budoucnost pro sebe, svou rodinu, svou zemi i možná celou planetu. Nikdo nemůže říci: „Co sám zmůžu...?“ To je veliký omyl! Každý může udělat pro své štěstí i pro štěstí druhých mnoho! I když je slabý, nemocný nebo chudý. Každý den se mohu na někoho usmát, někoho mile povzbudit, při své práci myslet na to, abych ji provedl co nejlépe, protože mé dílo má někomu dobře sloužit. Můžete se vcítit do druhého člověka, pomoci mu, nebo jen chvíli být s ním a sdílet jeho těžkosti.

Když někde čekáte, na tramvaj nebo ve frontě, můžete v duchu posilovat svou trpělivost. Ve chvílích klidu vnitřně žehnat někomu, kdo je v těžké situaci. Nebo posílat světlo a lásku vašemu nemocnému vztahu. V jedné rozepři se můžete umenšit a neprosazovat svůj názor. Neodsuzovat hned podle „své pravdy“, podle svého vidění, nekritizovat, ale nechat srdce otevřené Božímu působení skrze druhé lidi.

Znamení, kterými k nám Bůh promlouvá, se stále nabízejí. „Vybojovat“ znamená především v tuto chvíli vyhrát boj sám se sebou. Se svými nedokonalostmi, závislostmi, vášněmi, zátěžemi ze svého rodu, se svým pyšným, ale zároveň ohraničeným egem, se svým „já“, které chce mít stále navrch, s touhou být vidět, být nejlepší, ovládat druhé, mít moc, manipulovat s nimi. A také musíme bojovat se strachem, s pocitem méněcennosti a stálým sebeobviňováním a s nejistotou. To vše, a mnoho dalšího, je třeba pročišťovat, pokud chceme jít cestou k vnitřní rovnováze. Každý den se nám nabízí nepřeborná studnice zkoumání a prověřování vlastních morálních

kvalit. V těžkostech, kdy si už nevíme rady, je dobré pokorně poprosit o pomoc naše duchovní ochránce a pomocníky. Nic tak pěkně neposouvá věci kupředu, jako prosba o pomoc a následně darovaná Boží milost.

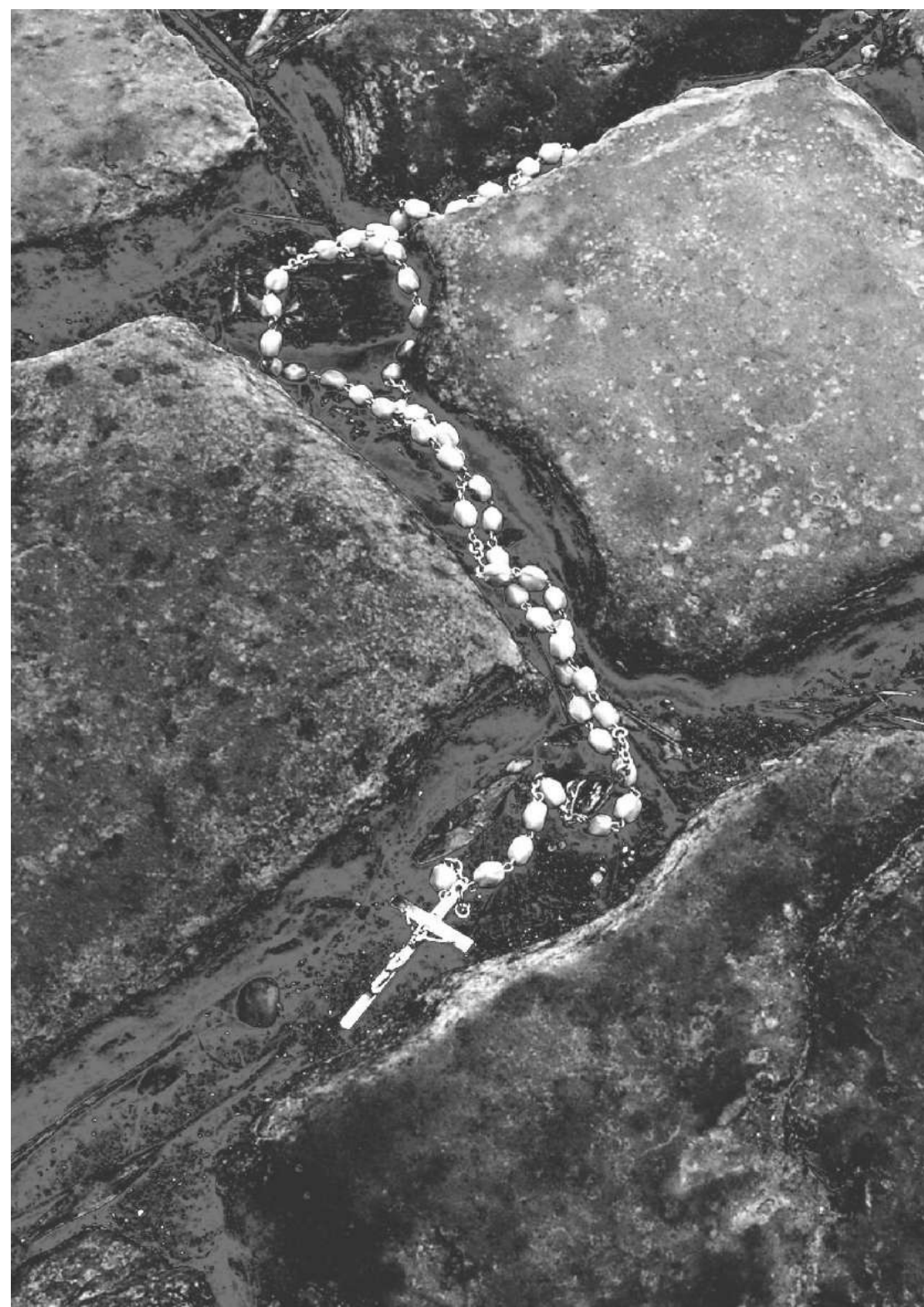
Vnitřní rovnováha

Velký křesťanský mystik sv. Augustin vyjadřuje svou touhu po vnitřní rovnováze takto:

„Neklidné je lidské srdce, Bože, dokud nespočine v tobě.“

Dokud nespočine naše srdce v jednotě s Láskou, se Světlem, s Bohem. Uvědomuji si štěstí skrze hluboký pocit míru ve svém srdci, stále usiluji o vnitřní rovnováhu a mír, a to je poznání, za kterým stojí mé celoživotní zkušenosti, oddaná láska k Ježíši Kristu a hluboké duchovní prožitky. Hlubokou a trvalou útěchu nikdy nemůžeme najít ve světě hmoty a pokušení, protože naše opravdová vnitřní přirozenost je božská, je zářící jiskřičkou Boha.

Vnitřní rovnováha je ve světě něco velmi cenného. Pravý poklad. Dnes, stejně jako v minulosti, existuje mnoho vnějších podnětů, které dráždí naše smysly a rozptylují mysl. Nové události a osobní zvraty, které vzvednou naše emoce jako vichřice. K tomu stálé každodenní impulsy. Rychlý pohyb, hlasitý hovor, mnoho rozličných zvuků, obrazů před očima, neustálý tok hlasité hudby, netrpělivost, agresivní reklamy, rychle se měnící věci i výrobky kolem nás. Když přijdu po roce do obchodu a chci výrobek, který mi dobře sloužil a byla jsem s ním spokojená, nejenže ho nemají, ale už ho prý ani nevyrábějí. Nabízejí mi mnoho vylepšených, lákavě vypadajících novinek. Nový výrobek ale nemám vyzkoušený a tudíž prověřený, že je pro mě opravdu dobrý, a hledání nové důvěry v kvalitu mě bude stát síly a vydání energie, kterou bych raději vydala na něco jiného.



Naše schopnosti vnímat něco jemného jsou stále více ohroženy. Citlivost člověka je mimořádný dar, který je třeba chránit. Pokud se nebudeme škodlivým vlivům bránit, staneme se otupělými a neschopnými vnímat do hloubky okolní podněty a také ztratíme svou přirozenou schopnost instinktivně vnímat svět kolem sebe a včas rozpoznávat nebezpečí. Také agresivní způsob předkládání informací – a nejen v reklamě – přináší další negativní důsledky. I k sobě navzájem se lidé chovají méně citlivě. Najednou necítí sounáležitost s druhými lidmi, zapomínají na ohleduplnost a soucit a také na intimitu. Neberou žádné ohledy na to, že v okolí jsou další lidé. Že určité věci jsou čistě osobní a intimní. S takovým jednáním se dnes setkávám často. Patrně i zde je vidět vliv pyšného egoismu, který se touží zviditelnit. Celý tento trend, který bohužel nabízí i média, jako by se dále odrážel i v setkáních lidí, ve způsobu, jak spolu mluví a o čem. Povrchní a banální rozhovory, které se člověka v hloubce ani nedotknou, znamenají opět rozptýlenou mysl, která se nemůže dotknout citu v hloubce duše. Ztráta tohoto jemného rozlišování znamená velké ochuzení. Když totiž člověk ztratí citlivé vnímání, nebude se umět bránit a hledat to, co ho v hloubce opravdu obohatí, aby mohl vnitřně růst. Zkuste si jeden večer sednout ven, někde v klidu, a poslouchat jen zvuky z přírody. Vítr, slavíka, zurčení potůčku, vnímejte vůni rozkvetlých stromů, hvězdy, tmu. Nic nedělejte, neříkejte, nehodnoťte a nepřemýšlejte nad ničím. Prostě jen tak buďte a dýchejte. Zavřete oči a spojte se s prostorem, který vás obklopuje. Pozdravte ho a čekejte, co vám odpoví. Naše vnitřní setkání jsou vždy plná překvapení a kouzel. Navázané přátelské spojení s přírodou, s anděly, s duchovními energiemi je vždy posvátné. Bylo by škoda se o tyto prožitky nechat připravit. I vnitřní rovnováhu musíme stále hledat a pěstovat. Omezit vnější vlivy. Ubrat z aktivit, nehnat se stále za něčím, ale naučit se nechat věci „přijít k sobě“, věnovat svým milovaným nebo sobě čas a hledat pokoj a důvěru svého srdce.

Pro pěstování vnitřní rovnováhy pokládám soubor Osm kusů brokátu za mimořádně prospěšný, protože má blahodárné účinky na psychiku. Symbolickým základem je rituální tanec čínských zemědělců, spjatých zcela s přírodou a jejími stále se opakujícími rytmickými cykly, a tak cvičení přenáší do nevědomé úrovně myslí nové pozitivní signály, které napomáhají k transformaci „nemocných“ vnitřních postojů. Postupně dochází i k hojení hlubokých emočních zranění. Vědomá, imaginační práce s jemnohmotnou energií – s Qi, kterou si představuji jako zářící, křišťálově očištný proud Boží lásky – a dechový soulad s pomalými, jemnými a vláčnými pohyby těla navozují stav uvolnění ve fyzickém těle, a propojují člověka s intuicí. Člověk tak vlastní zkušeností přes meditace v pohybu navazuje kontakt s vnitřním Božím Duchem. Při meditační práci se skupinou je pro mě vždy radost slyšet od cvičících o pocitech uvolnění, o náhlém přívalu radosti, o tom, jak si uvědomili důležitost určité formy jednání v současném konfliktním vztahu, a jiné další věty, které u každého cvičícího viditelně ukazují na vnitřní proměnu a především zcela jedinečné spojení s nitrem.

Své kurzy meditací v pohybu vedu v tříletém výukovém cyklu, od prvního až po třetí stupeň rozvoje meditační práce s tělem, naladění na jemnou energii a její citlivé vnímání. Nezbytnou součástí mé terapeutické práce je také vedená imaginace pro celou skupinu. Pro začínající žáky je na začátku nutné, aby si osvojili správné a uvolněné držení těla. Následuje výuka správné formy provedení cviku v souladu s dechem, který se cvičící učí prohlubovat, a nakonec cesta vědomého používání mysli.

Vědomé prožívání života, zodpovědnost za vlastní jednání, za slova a myšlenky (které také můžeme vůlí ovlivňovat) je nelehká životní cesta, která ale přináší ve svém důsledku šťastnější a spokojenější život. Touha po dobru pro druhé i pro sebe jsou neoddělitelnou součástí vnitřní rovnováhy. Duševní tíseň, zatrpkllost, nespokojenost a nenaplněnost pocitem štěstí z velké většiny znamená právě to, že člověk nevyužívá důležité poučky pro vědomý a spokojený život. Materiální

věci nikdy nemohou nasýtit naši duši, protože duše není hmotné, ale zcela čiré a očím neviditelné, jemné a duchovní povahy. Proto duši můžeme nasýtit a rozvíjet jen pozitivními látkami duchovní povahy (láskou, soucitem, odpuštěním, milosrdenstvím, radostí, něhou). Čím méně jsme sobečtí a čím více budeme usilovat o blaho ostatních, tím více budou naše myšlenky namířeny k Bohu. Naopak čím více se zaměříme na banální, povrchní záležitosti tohoto světa, tím více se budeme vzdalovat od hlubokého štěstí, jež pramení z radosti ze spojení s Boží Láskou. Vše, co nás vystavuje světu vášní, má ďábelský charakter, protože nás to vzdaluje od naplnění smyslu života.

Sv. Tomáš Akvinský ve své krásné modlitbě píše:

„Pane, ...dej mi svobodné srdce, které si nepodrobí žádná vášně.“

Neboť naší lidskou přirozeností je tíhnout k nedobrým (nečistým) myšlenkám, které člověk vášněmi a prahnutím ještě umocňuje.

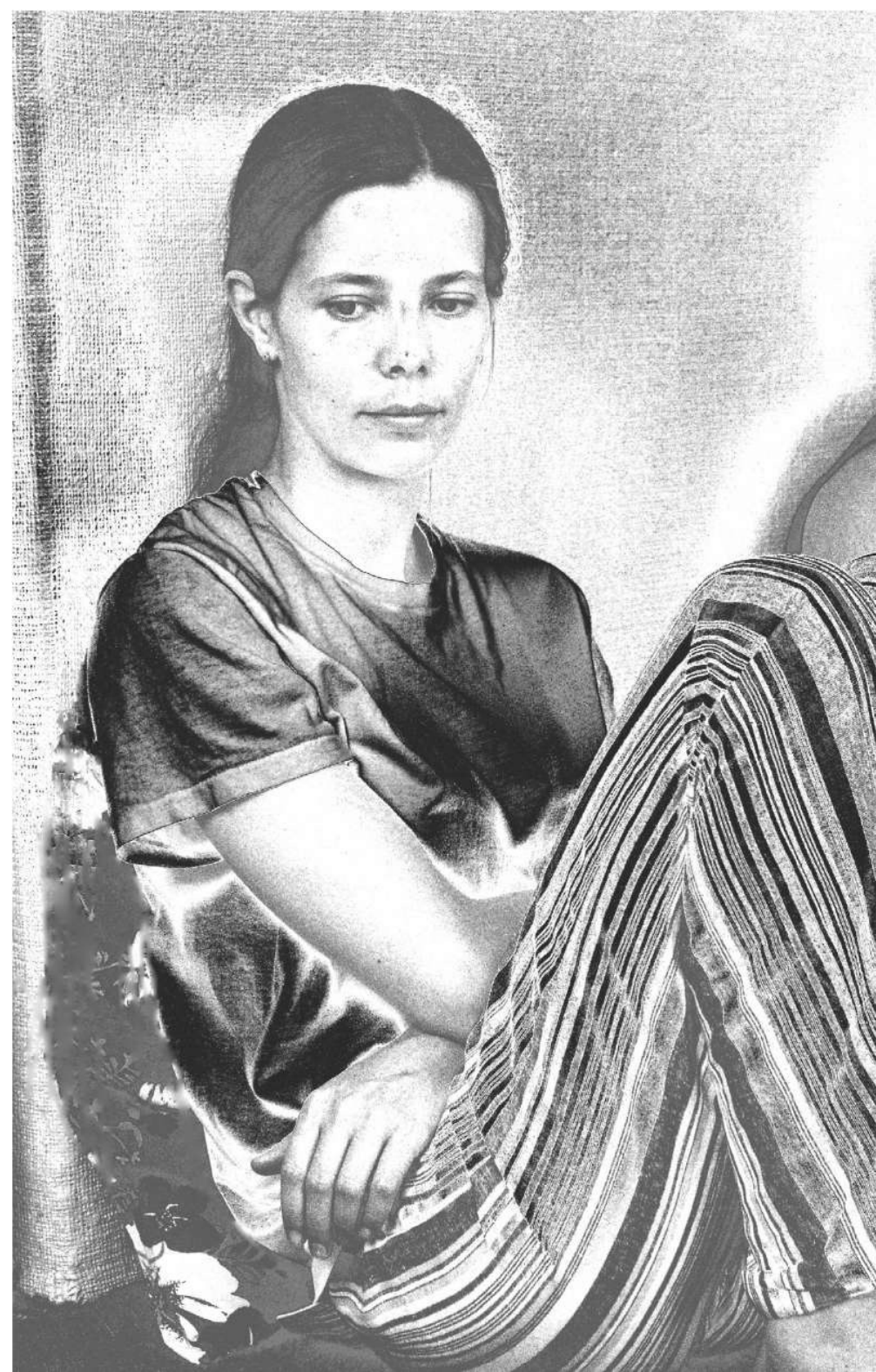
Duchovní rozměr života – meditace a modlitba

Praktikovat meditaci, naučit se zastavit neustálý koloběh myšlenek a soustředit se, není nic jednoduchého. Pojem zastavit se „v tichu a nečinnosti“ může v dnešní době zpočátku budit dojem, že jde o nicnedělání a tedy něco neužitečného. Ale tak to není. Když začnete praktikovat meditaci, brzo si uvědomíte, jak je těžké naučit se sedět „v tichosti a prázdnotě“. V důsledku je to mimořádně prospěšná práce pro váš vnitřní pocit rovnováhy.

To, že duchovní práce je především trpělivá a skromná celoživotní cesta sebepoznávání a vytrvalý boj s vlastními negativními vlastnostmi, a posilování pozitivních, jejichž výsledkem je zdravá a morální (ctnostná) osobnost, je pravděpodobně dodnes překvapivé pro mnoho lidí. Nedobré vlivy se bohužel mohou skrývat i pod lákavou nabídkou některých duchovních směrů a kurzů. Různé ezoterní semináře z celého světa a duchovní školy východu zažily v naší zemi náhlý rozkvět. Není se čemu divit. Vždyť duchovně vyhladovělá srdce české populace po letech komunistické totality doslova „lapala“ po každém soustu, které by mohlo povzbudit vnitřního bojovníka a posunout ho na cestě ke štěstí. Přečtení několika ezoterních knih a absolvování krátkého jednorázového kurzu může člověka jen trochu nasměrovat, ale rozhodně mu nedá hloubku poznání a také z něho neudělá mistra. Vykonávat duchovní práci znamená myslet na druhé, pomáhat jim a stále se obnovovat a vnitřně růst z Boha. Ne ze sebe. Jen spojením s nadpřirozenou silou posvátného Ducha je možné duchovně pracovat.

Zaměřím se hlavně na praktické pomocníky v duchovní práci, což je meditace a modlitba. Pokud chcete žít šťastně a spokojeně, je třeba si uvědomit určité praktické, již prověřené pravdy a poučení o morálním a čistém smýšlení, o které se v životě můžete spolehlivě opřít. Například mluvit pravdu, nepodvádět, být soucitný, věrný, velkorysý, nechťit ovládat druhé, neubližovat, neponižovat, nebýt chamtivý, necudný, mít úctu ke svobodě druhého člověka, k přírodě. Tyto základní pravdy a ponaučení je pak nutné převádět do

každodenního chování. Postupnou kultivací těchto dobrých mentálních složek ve vás budou ubývat složky negativní. Abyste byli vyzbrojeni na cestu k vnitřnímu naslouchání, je k tomu třeba praktikovat také meditace. Meditace je cesta, která vám pomůže vymanit se z vlivu tohoto světa a směřovat k mentálnímu zdraví.



Existuje mnoho typů meditací podle různých škol. Nejpodrobnější kniha o buddhistické filosofii a psychologických stavech vědomí je klasická buddhistická *Abhidhamma* od mnicha Buddhaghósa s částí o meditaci nazvanou „Visuddhimagga“. Tento tradiční návod k meditaci vznikl v pátém století po Kristu a znamená „cesta očištění“. Popisuje konkrétní způsoby, jak si meditující cvičí pozornost, a jednotlivé orientační body, které potkává, když kráčí meditační stezkou směrem ke stavu nirvány. Na počátku meditační praxe je nutná systematická kultivace ctnostného (morálně čistého) myšlení, slov a skutků. Úsilí meditujícího se zaměřuje na změnu vědomí v meditaci.

Cílem psychologického vývoje je zvýšit množství zdravých mentálních složek a snížit ty nezdravé. Málokdo však může dosáhnout ideálního duševního zdraví. Příčinou jsou tzv. anusaje, to znamená latentní tendence mysli k nezdravým mentálním stavům. V *Abhidhammē* se popisuje sedm nezdravých složek mysli, které představují obzvláště silné anusaje: chtivost, falešný názor, klam, zášť, pochybnost, pýcha, rozrušení. Tradiční cestou dosažení čistých zdravých mentálních stavů je praktická volba koordinace – kontrola prostředí, kde se člověk nachází kontrola chování – kontrola pozornosti. Tato volba ve své čisté podobě představuje vstup do klášterního prostředí, regulace činů je zde přijetí slibu, který musí adept složit, a meditace. V křesťanském mysticismu se toto rozdělení blíží sedmi zlým duchům, kteří vládnou starému člověku a které se musí žák snažit vymítit ze svého vědomého jednání (lakota, závist, hněv, pýcha, neřest, lest, tělesný chtíč) a sedmi ctnostem, které se učí prohlubovat (milosrdenství, dobročinnost, mírnost, pokora, cudnost, moudrost a čistota Těla Kristova). Těchto sedm ctností vede člověka po sedmi stupních k věčné blaženosti. Při vědomé meditační praxi je důležité naučit se nahrazovat nezdravé mentální složky jejich pravými opaky. Složky, které formují mentální stavy člověka od jednoho okamžiku ke druhému, určují jeho mentální zdraví.