



Lidská bytost je zázračné stvoření, obdařené mnoha schopnostmi a obrovskými možnostmi. Ze svého geniálního mozku ale využíváme jen zlomek, dokonalé tělo otravujeme, přetěžujeme a plýtváme životní energií. A o své duši víme mnohdy méně než naši dávní předkové. Přes všechny civilizační vymoženosti nás ničí nejrůznější choroby, vedeme marné boje, jsme vystresovaní, uštvaní a nedokážeme se domluvit. Východiskem z tohoto začarovaného kruhu je právě sebezpoznaní, díky němuž se učíme láskyplně se sebou zacházet a správně používat své schopnosti, energie i vlastní tělo a duši. Motivací jsou odměny v podobě uzdravování, úlevy, vnitřního klidu, rovnováhy a spokojenosti. Do svého života tím vnese více radosti a potěšení. Sebezpoznaní je cesta k sobě, do hlubin vlastní bytosti, a je to nejúžasnější dobrodružství, jaké si dokážeme představit. Budu vás na této cestě provázet a podělím se o zkušenosti z mnohaleté terapeutické praxe i z vlastního života.

## Emoce – mocný nástroj komunikace s vlastním tělem

Dnes je člověk schopný komunikovat na dálku s kýmkoliv, nejen po celém světě ale i mimo něj. Komunikace se dá rozdělit na vnitřní (se sebou) a vnější (s okolím) a na verbální (slovní) a neverbální (city, pocity, smysly...). Schopnost řeči, znalost cizích jazyků a vyspělá technologie nám umožňuje spojení v podstatě s kýmkoliv a můžeme si předávat informace s vnějším světem. Zapomínáme kvůli tomu ale na jeden druh komunikace, který je pro nás mnohem důležitější, neboť souvisí s naším zdravím, spokojeností i štěstím.

Jde o komunikaci s vlastním tělem, jehož řeč sice známe, ale přestali jsme mu věnovat dostatečnou pozornost. A platíme za to drazo – celkovou nepohodou, ztrátou zdraví a zkrácením života.

Připomeňme si tedy, že tělo s námi komunikuje prostřednictvím pocitů neboli emocí. Emoce představují vyrušení (lat. emovere = vyrušit) z přirozeného stavu klidu. Tím nám sdělují, co se v nás odehrává, čemu máme věnovat pozornost a kde máme zasáhnout, uskutečnit změny, co ukončit... I když řeč svého těla známe, zapomněli jsme jí naslouchat, a tak je nutné se jí znovu učit.

Rozlišujeme příjemné a nepříjemné pocity. Těmi nepříjemnými nám tělo hlásí, že jednáme ze strachu, jdeme proti sobě a poškozujeme se. Příjemné pocity jsou reakcí na jednání s láskou k sobě.

Pomocí pocitů také reagujeme na vnější svět a ostatní lidi a my díky nim cítíme, co je vůči nám příznivé a co nikoliv.

Současný člověk se většinou soustředí na svůj rozum a logické myšlení, a pozornost věnuje více vnějšímu světu, jeho požadavkům, normám, názorům... Emoce jsme však schopni vnímat citěním, které je velmi omezené, a dokonce i odsuzované. Citlivý člověk je považován za slabocha, zbabělce, a tak se učíme je potlačovat, abychom někam zapadli, vyhověli, získali uznání. Naš strach a odpor vůči bolesti a všemu nepříjemnému způsobil, že pocity s tím spojené potlačujeme a odmítáme to cítit. Vrcholnou vymožeností jsou medikamenty „proti bolesti“. Ty působí tak, že nevyhlásí příčinu, ale vypnou citění. Znamená to, že bolest, a tedy i problém, trvá, ale my to necítíme. Zacpali jsme jen svému tělu ústa.

Potlačování pocitů a vypínání vnímavosti bolesti má ale pro nás závažné následky a může vést k nejrůznějším onemocněním a ke smrti, neboť způsobuje zablokování a ztrátu životní energie.

To, co nazýváme životní energií je v podstatě základem fyzického života. Pokud v našem těle proudí životní energie, pak žijeme, vyvíjíme se a učíme – a pokud proudit přestane, nastane oddělení duše od hmoty, čemuž říkáme fyzická smrt.

Celý vesmír, náš svět i my sami, jsme tvoření energií a jsme součástí energetického systému. I my máme svůj energetický systém, v němž jsou zastoupeny všechny protikladné energie – tedy duch i hmota, láska i strach, mužský i ženský princip, chaos i řád.

Každý z nás má k dispozici určitý objem životní energie. Její část je nutná na nezbytné procesy, které probíhají v organismu bez našeho vědomého řízení. Je to například dýchání, trávení atd. Další část můžeme používat podle vlastní volby a je určena k pohybu, činnosti, práci, učení, realizaci změn, regeneraci... Přirozený a harmonický vývoj by měl přinášet v souvislosti s naším sebezpoznaním stále větší množství životní energie, kterou přijímáme ze země – ke zhmotňování a z vesmíru – k poznání.

Podle vesmírných zákonů jsme každý zodpovědný sám za sebe, jsme svobodní, jsme si rovni a každý se máme naučit lásce k sobě. Je tedy naše zodpovědnost, jak zacházíme se svou životní energií – zda ji plně využíváme pro sebe a svůj rozvoj a regeneraci těla, nebo zda ji vyplýváme na manipulaci s ostatními a ve snaze změnit druhé lidi a na vnější situace, které se nás ve skutečnosti netýkají. Tak se stává, že objem volné životní energie klesá, protože ji vyhadujeme směrem ven, kde nemůže být využita, a navíc ji většinou neumíme do-

statečně čerpat ze země ani z vesmíru. Pak postupně bereme energii i ze svého organismu, čímž se jeho části postupně oslabují, poškozují až přestane být životaschopným.

Potlačené emoce nikam neodcházejí, ale ukládají se a tvoří tzv. emoční tělo, které se výstižně označuje jako umrtvená životní energie. Ta neproudí a naopak zatěžuje. Pokud je překročena únosná míra, emoční tělo nás ovládne a donutí nás emoce vypustit. Pak nastává výbuch – jednání pod vlivem potlačených emocí, které nemůžeme zastavit, protože tělo si v podstatě zachraňuje přežití. Nastane pak výbuch hněvu, agresivity, lítosti, nenávisti – podle převažující potlačené emoce. Tak vznikají tzv. zločiny z vášně. Někdy též emoční tělo vybuchne dovnitř a pak poškodí orgány, což se projeví například jako infarkt, mrtvice, kolaps.

A co tedy můžeme udělat, aby nám pocity sloužily a abychom je přestali zneužívat proti sobě? V první řadě je nutné pochopit jejich funkci. Jsou to autentické reakce našeho těla na vše,

co se s námi děje, jak myslíme, jak se chováme, co děláme a s čím a s kým se setkáváme. Na rozdíl od slov a myšlenek jsou vždy pravdivé, protože lhát lze jen prostřednictvím slov a obelhávat sami sebe můžeme prostřednictvím bludů, iluzí a nejrůznějších manipulačních programů. Znamená to hlavně si každou emoci uvědomit, všimnout si co cítíme a podle toho se zařídit. Pokud informace předávaná emocí dojde do mozku, který ji přečte, zaznamená a podle ní vytvoří odpovídající reakci, její energie se uvolní a vrací se do energetického systému. Je to asi jako když nám tělo posílá sms o všem, co se v něm děje. A my je buď čteme a vyhovíme tomu, co je požadováno, anebo je ignorujeme a nepřečtené zprávy se hromadí ve schránce, až je přeplněná. Energie potlačených emocí se ukládá a plná schránka nelze jen tak vyprázdnit jako u mobilu. Častým důvodem potlačování pocitů je naše snaha ovládat je hlavou, některé odsuzujeme, považujeme za nevhodné a dokonce za „hříšné“ a tak se snažíme si některé zakázat. Tělo si však vždy svo-

bodně reaguje odpovídající emocí a my dosáhneme jen toho, že je ignorujeme a přetvařujeme se.

Pocity tvoří protikladné dvojice a protiklady tvoří v energetickém systému jednotu, což znamená, že nemohou existovat jeden bez druhého. A odmítnutím jednoho protikladu odmítneme oba. A tak například odmítáním nepříjemných pocitů, jakými jsou bolest a smutek, snižujeme svou citlivost a nejsme schopni cítit rozkoš a radost.

Emoce nám poslouží i v komunikaci s druhými lidmi. Máme velkou tendenci druhé odsuzovat (chováš se hrozně, jsi nemožný) anebo se s nimi snažíme manipulovat pomocí zákazů a příkazů, čímž chceme omezit jejich svobodu (nedělej mi to, musíš mi vyhovět...) nebo dokonce citově vydíráme (jestli mě máš rád, tak mi pomůžeš, jestli mne opustíš, něco si udělám). Máme ale možnost jim sdělit, jak se cítíme vlivem jejich chování (tvá slova mne bolí, tím jsi mne rozzlobil, tohle mne zraňuje, když se přede mnou hádáte, cítím se trapně) a umožníme jim, aby se sami rozhodli, zda něco změní. Sobě pak dovolíme podle toho reagovat. Slovním vyjadřováním svých pocitů si je nejen sami uvědomujeme a neukládáme je, důležité je i to, že umožníme ostatním poznat, jak jejich jednání na nás působí. Je obvyklé, že ostatní nevědí, že nám něco vadí a ubližuje, protože jim to nesdělíme. Vytvoříme si často domněnku, že to přece musí pochopit, když mne tak dlouho zná anebo čekáme, že to někomu dojde. A pak vzniká bolest a utrpení jen z nedostačité a neupřímné komunikace.

Díky vlastním zkušenostem a dlouholeté praxi jsem vytvořila terapeutickou metodu, kterou jsem nazvala Emoční energetická terapie. Ta umožňuje uvolnění potlačených emočních bloků, které v sobě máme všichni. Postupně se tak umrtvená životní energie může vracet do energetického systému a fungovat tak, jak má. A to přináší uzdravení, zkvalitnění života a umožňuje duchovní rozvoj. Být šťastní znamená umět prožívat svůj život naplno a dovolit si cítit smutek i radost. Můžeme přijmout, že obojí k nám patří a my díky tomu poznáváme, co nám je prospěšné a co nám škodí a podle toho pak s láskou k sobě učiníme potřebná opatření.

V příštím čísle:  
Komunikace a komunikační jedy

Ing. Jiřina Slámová



Centrum harmonie

## Jiřina Slámová

nabízí

### semináře ŽIVOTNÍ ENERGIE

Chrudim - 12. 11. 2017, 10. 2. a 8. 4. 2018

Uherské Hradiště - 17. 11. 2017

(přihlášky na tel.: 604 419 585 – J. Němcová)

### nové CD ŽIVOTNÍ ENERGIE

- meditace k harmonizaci čaker

**PYRAMIDA, centrum harmonie**

**Chrudim, Presy 233**

tel. 606 261 482, 724 163 267

e-mail: [jirina.pyramida@zotto.cz](mailto:jirina.pyramida@zotto.cz)

web: <http://pyramida.zotto.cz>