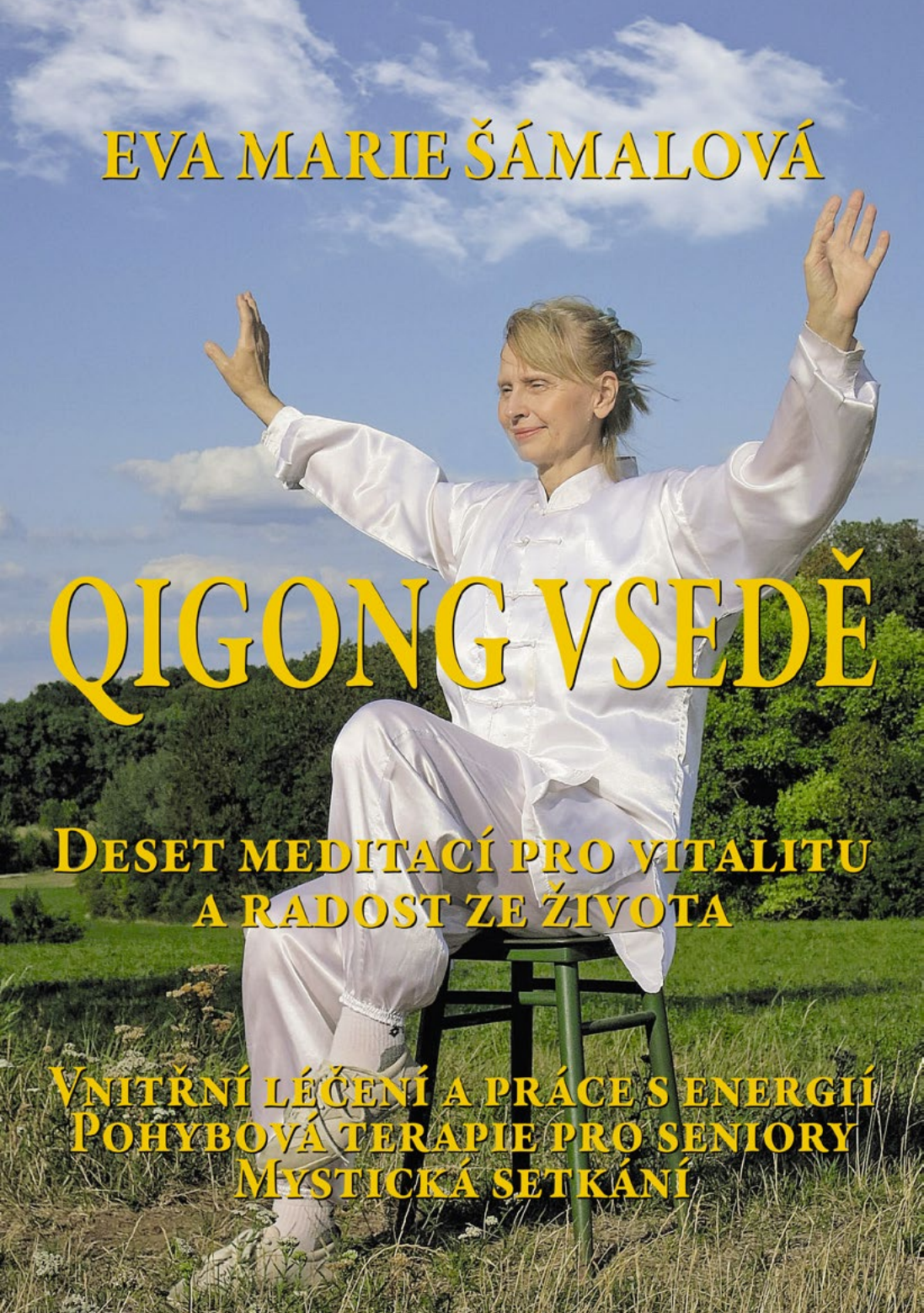


A woman with blonde hair tied back, wearing a white long-sleeved Qigong uniform with traditional Chinese buttons, is sitting on a green wooden stool. She is in a meditative pose with her arms raised and palms facing forward. The background is a lush green field with trees under a blue sky with scattered white clouds.

EVA MARIE ŠÁMALOVÁ

QIGONG VSEDĚ

**DESET MEDITACÍ PRO VITALITU
A RADOST ZE ŽIVOTA**

**VNITŘNÍ LÉČENÍ A PRÁCE S ENERGIÍ
POHYBOVÁ TERAPIE PRO SENIORY
MYSTICKÁ SETKÁNÍ**

EVA MARIE ŠÁMALOVÁ

QIGONG VSEDĚ

**DESET MEDITACÍ PRO VITALITU
A RADOST ZE ŽIVOTA**

**VNITŘNÍ LÉČENÍ A PRÁCE S ENERGIÍ
POHYBOVÁ TERAPIE PRO SENIORY
MYSTICKÁ SETKÁNÍ**

Eva Marie Šámalová: Qigong vsedě

Copyright © Eva Marie Šámalová, 2021
Copyright © Volvox Globator, 2021

ISBN 978-80-7511-606-2
ISBN 978-80-7511-607-9 (epub)
ISBN 978-80-7511-608-6 (pdf)

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být v žádné podobě reprodukována, uložena v nahrávacím systému, nebo vysílána bez předchozího písemného svolení nakladatele. Na formu a obsah knihy i její části se vztahuje ochrana na základě autorského zákona a jakékoliv užití tohoto díla v rozporu s tímto zákonem nebo bez udělení oprávnění autora zakládá právní odpovědnost.

Předmluva

S tradiční čínskou medicínou jsem se setkala v šestatřiceti letech, když jsem po úrazu páteře zůstala ležící pacientkou. Byla jsem v té době matkou dvou malých chlapců a nehoda se mi stala při řízení vozu. Nabourala mě tehdy dvě auta. Jedno ve veliké rychlosti z boku, protože jsem při rozjezdu na zledovatělé silnici dostala smyk a dostala se do protisměru, s druhým autem jsem se srazila, když to můj vůz odhodilo zpátky do původního směru jízdy. Stalo se to ráz naráz. Vypadla jsem z vozu a zůstala ležet na silnici. Pamatuji si tak nějak zpomaleně, jak se na mě z kopce řítí auto, a já nemohu nic dělat. A pak sněhové vločky, které mi dopadaly na tvář a studily, a na barevný deštník, který mi jedna paní soucitně držela nad hlavou. Tak jsem čekala na záchranku. Měla jsem zlomená žebra, masivní výhřez ploténky a veliké bolesti. Proplakala jsem celé noci, málo spala, protože léky zabraly jen na pár hodin, byla jsem vyčerpaná a bezradná. Bolesti jsem se nemohla hnout a lékaři v nemocnici mi nabízeli operaci páteře. Protože jsem jemná a citlivá, neměla jsem z tak razantního zásahu do svého těla dobrý pocit, a také jsem se po třech nezávislých konzultacích s lékaři, kteří tyto operace prováděli, dozvěděla, že třetině lidí operace nepomůže a jejich stav se nezlepší.

Začala jsem proto hledat jiný způsob – léčení, které by mi mohlo pomoci od bolestí a dokázalo neinvazně stabilizovat mé zdraví. Dostala jsem se do ordinace neurologa, pana doktora Fialy, který vystudoval také akupunkturu a v Praze ji praktikoval. Považovala jsem skoro za zázrak, když jsem po osmi měsících bolesti a vyčerpání hned po první terapii akupunktury spala bez bolesti několik hodin. Na „jehličky“, jak se také akupunktuře říká, jsem chodila několik týdnů, a jak mi přibývaly síly a zlepšoval se můj zdravotní stav, uvědomila jsem si, že je to mimořádný způsob léčení zdravotních problémů. Rozhodla jsem se tradiční čínskou medicínu studovat, a vlastně se v ní vzdělávám dodnes. 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 prošla ještě dalšími kurzy z oblasti tradiční čínské medicíny. Přesvědčila jsem se sama na sobě, jak mimořádné je tento tradiční a hluboce propracovaný systém čínského lékařství účinný. Nemůžeme od něho očekávat, že vyléčí všechny naše problémy, ale v mnoha oblastech zabírá opravdu velmi úspěšně.

Protože mě akupunktura svou účinností přesvědčila, začala jsem hledat ještě další způsob, jak si udržet zdraví. Zajímal mě hlavně celistvý a hluboký pohled na člověka, kdy není jen fyzickou bytostí s jednotlivými orgány a tělními soustavami, ale i bytostí duchovní, která je součástí přírody a vesmíru. S tím, že kromě fyzického těla máme ještě jemnohmotná energetická těla, jež

jsou napojena na jednotlivé čakry a vytvářejí auru, jsem se hlouběji seznámila při dvouletém studiu mezinárodní anglické léčitelské školy INEH se sídlem v Londýně, kterou jsem v té době také začala studovat. A z tradiční čínské medicíny jsem se naučila, že akupunkturní body jsou vlastně malé čakry. Místa, kde protéká jemná energie, které se v čínštině říká qi (čti čí), a kde lze její tok ve fyzickém těle ovlivnit. Náš vnitřní jemný energetický systém je v tomto duchovním pojetí součástí okolního světa a přírody a je napojen na energetický systém vesmíru. Dokud je člověk mladý, neklade většinou spojení s jemnohmotnou energií vesmíru 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 proudy jemnohmotné energie qi. Jedná se o čištění a uvolňování nahromaděného napětí v meridiánech a uvolňování cesty energií tak, aby její příjem a výdej byl v rovnováze.

Při studiu tradiční čínské medicíny mě zaujalo i čínské cvičení qigongu (čti *čikungu*), které také pracuje s meridiány a uvádí člověka do harmonie. Prostřednictvím spojení s kosmickou duchovní energií dokáže člověka intenzivně očišťovat od mnoha škodlivých vlivů. Začala jsem tento soubor pohybových meditací samostatně studovat, a pod vedením mistra Zhai Hong Yin trénovat staré taoistické cvičení Tai ji. Zároveň jsem doma každý den cvičila meditační soubor léčebného qigongu Osm kusů brokátu. Díky svým schopnostem vnímat jemnohmotné energie jsem zaznamenávala procesy proměny ve svém těle. Meditační cvičení mi přineslo pozitivní výsledky – můj zdravotní stav se začal zlepšovat. Přestala jsem trpět na běžná nachlazení, zmizely záněty průdušek, angíny. Došlo k výraznému posílení imunity a také ke zlepšení problémů s páteří, která mě úplně přestala bolet. Psychicky jsem měla po cvičení větší pocit pohody a celkového uvolnění od napětí a stresu. Velmi mi vyhovoval pomalý, vláčný, „tekoucí“ způsob vedení pohybu, rychlých obrátů trupu. Po několika letech trpělivého sbírání osobních zkušeností a studia jsem v roce 2003 otevřela svůj první terapeutický kurz meditací v pohybu se souborem cvičení Osm kusů brokátu. V roce 2009 jsem o výborných účincích tohoto cvičení napsala první knihu *Osm kusů brokátu – jemná cesta ke zdraví*. Protože už patnáct let cvičím také se skupinami seniorů, hledala jsem další cvičení, které by bylo fyzicky ještě méně nenáročné a zároveň také pracovalo s energií. Přála jsem si, aby mohli starší cvičenci při jedné lekci i fyzicky relaxovat, ale při tom pokračovali v léčebné vnitřní práci zapojením mysli.

K tomu jsem si vybrala další soubor čínských meditací v pohybu, který se cvičí vsedě na židli: *Qigong vsedě – Deset meditací*. Jedná se o ucelenou sestavu deseti meditačních cviků, které vycházejí z tradičního čínského léčebného

umění a taoistické praxe pro udržení vitality a dlouhověkosti. Soubor zahrnuje sbírání přírodní energie, sladění jin a jang, energetické očišťování vnitřních orgánů a celkové uvolnění z napětí a stresu. Sestava je součástí pokladu čínských taoistických mistrů a já jsem šťastná, že vám ji mohu předat.

Také tuto sestavu jsem začala cvičit nejprve sama doma s vedením energie a pozorně vnímala její účinky. Velmi mě překvapilo, jak jsou silné a jak rychle se dostaví. Pohyby jsou pomalé, sladěné s dechovým rytmem. Jde o jemné uvolňovací, protahovací a posilovací cvičení výborné pro seniory, kteří potřebují udržet vitalitu a soběstačnost. Některé meditace jsou tak účinné, že pomohou okamžitě a člověk ihned cítí úlevu od bolesti. Uvědomila jsem si, že když při cvičení sedím na židli, mohu se lépe soustředit na vnitřní léčení. Dokážu se rychleji uvolnit z napětí a léčebná energie může volně proudit do jednotlivých částí těla. Navíc jsem nemusela cvičit všechny meditace najednou, jak se doporučuje u *Osmi kusů brokátu*. Mohla jsem si vybrat jen jednu, která mi mohla pomoci s aktuálním problémem. Někdy potřebujeme jen doplnit energii, nebo se prostě protáhnout a uvolnit ramena a šíji. I s tím mi cvičení pomohlo. A tak jsem sestavu připojila do výuky na svých kurzech. A to nejen pro seniory, ale i pro mladé studentky a studenty qigongu, kteří chodí na mé kurzy i individuální lekce.

Existuje velmi málo cvičebních sestav, které můžeme praktikovat vsedě na židli, avšak právě ty jsou nanejvýš vhodné pro seniory nebo oslabené pacienty, kteří je mohou využívat pro posílení a regeneraci těla i podporu psychiky. Doufám proto, že se vám toto ozdravné cvičení zalíbí. Zlepšuje a vitalizuje nejen všechny systémy těla, ale přináší i optimismus a posílení vůle k životu. A přála bych si, aby se stalo vaším oblíbeným a abyste ho praktikovali pravidelně. Sami na sobě pocítíte, že se vám to vyplatí. Doufám, že bude přínosné i pro vás, kdo neradi cvičíte a nechcete rozvíjet hlubší meditační praxi.

Cvičení Tančící kobra, Opice sbírá ovoce nebo Drak vylétá k nebi jsou ideální pro uvolnění, protažení nebo doplnění energie při dlouhém sezení na židli, ať už doma nebo v zaměstnání.

Pro mě je toto energetické cvičení založené na duchovních základech také krásným spojením s Bohem.

Když sestavu Deset meditací začnete cvičit pravidelně, budete jemně posilovat svalstvo, uvolníte se z bolavých míst v těle, povzbudíte metabolismus a celkově zlepšíte svou vitalitu a pocit pohody. Udržíte kloubní pohyblivost a výkonnost srdečně cévního a dýchacího systému. Začnete se také očišťovat od emočních zátěží a psychických bloků. Vnitřní léčebnou prací se vaše tělo zjemní a vy se dotknete svojí duše.

Spokojené ohlasy mých studentek a studentů seniorů mi byly pobídkou napsat knihu o cvičení vsedě, kterou vám teď velmi ráda předkládám. A protože

je opět o qigongu, opakuji zde některé základní pojmy, které jsem vysvětlila již v první knize *Osm kusů brokátu – jemná cesta ke zdraví*.

Rozhodla jsem se napsat do této knihy také o svých zcela osobních mystických prožitcích a zkušenostech. A nebylo to pro mě vůbec snadné. Doufám ale upřímně, že to bude pro vás radostnou zprávou, že my lidé jsme především věčné duše, jejichž podstatou je láska.

Také ke knize *Qigong vsedě – Deset meditací* jsme s manželem kameramanem Jiřím Šámalem natočili meditační DVD, abyste si mohli tuto krásnou a účinnou sestavu osvojit a cvičit i v domácím prostředí. Má opět tři části. V první části s krásnou hudbou a zpěvem Emy Brabcové se mnou můžete všech deset lekcí cvičit a meditačně prožívat. Ve druhé části DVD cviky detailně popisují, vysvětlují, jak při nich dýchat a vést energii. Ve třetí části je krátká pasáž o našem spolku Duhová hvězda a dále fotografie ze cvičení se skupinami seniorů v Životě 90. O DVD si můžete napsat na můj e-mail.

Terapeutická praxe a duchovní léčení

Při své už třicetileté terapeutické a léčitelské praxi používám dar vnitřního vidění a čtení z jemnohmotných polí. Díky tomuto daru mohu nalézt i hlubší příčinu aktuálního problému. Ať už se jedná o bolest kolene, ekzém na rukách, špatný sluch nebo vztahové problémy. Občas jezdím ke klientům domů a nacítuji se na prostředí. Hledám příčinu, proč jim zde není dobře nebo proč jsou v rodině často nemocní. Měřím geopatogenní zóny, hledám bloudící duše a další entity. Občas také zažiji zcela jedinečné setkání. Každé onemocnění tělesné, duševní i vztahové má svou příčinu. Tím, že ji odhalím, pomáhám pacientům k novému pohledu na jejich chorobu a následně k poctivému, vědomému postoji k vyléčení. Podstatnou část mé důvěry v uzdravení klienta tvoří víra v Boha. Mám mnohaleté zkušenosti s tím, jak zázračně Boží síly léčí a uzdravují. Nikdy bych nedůvěřovala jen sama sobě, že dokážu pomoci a hodně těžké traumatizující příčiny zhojím. Není výjimkou, že na terapii přicházejí dospělé ženy, které někdo v dětství sexuálně zneužíval. Stávám se součástí hrůzy náhle otevřeného traumatu. Zažívám jejich kvílivý křik a pláč, choulení na zemi v koutě pokoje, chvění celého těla. Tolik bezmoci, bolesti a zoufalství malé holčičky, která se nemůže bránit. Bez Boží pomoci bych to neunesla. Pracuji s pacienty, kteří cítí obrovský žal ze ztráty někoho milovaného a nemají sílu do dalšího života. V takových chvílích nemám jinou jiskřičku světla než víru v Boha. Přesto je něco, co i mě dokáže zlomit – smrt malého dítěte. Když se náhle u malé holčičky nebo chlapečka objeví dramatické onemocnění, které skončí smrtí. To nemohu unést, s maminkou v té chvíli prostě jen jsem. Jsou to chvíle, kdy se na Boha zlobím, nechci to přijmout a jen brečím a brečím. V takových chvílích pokaždé výrazně cítím, jak mě objímá a těší můj anděl strážný. Vnitřním zrakem kolem sebe vidím další spousty andělů, kteří vypadají trochu jako odkvetlé květy pampelišky, takové bílé chomáčky, a snaží se mě utišit. Posílám je všechny za rodiči a prarodiči dítěte a modlím se za zhojení jejich velkého bolu. S klienty pracuji hodně intuitivně a různými způsoby. Někdy jde více o práci psychoterapeutickou, jindy o uzdravení z nemoci těla. Nejdříve si udělám diagnostiku z jejich jemnohmotného pole, z něhož mohu zjistit podstatné informace. Stačí mi k tomu jednoduchý dotyk ruky a někdy jen dotyk aury. Někdy přidám pulzovou diagnostiku z tradiční čínské medicíny, abych se podívala na vitalitu v jednotlivých orgánech a doporučila pití bylinkového čaje. Tyto léčebné směry, které uvádějí člověka zpět do rovnováhy, používám při své práci k uzdravování těla. Někdy zase více potřebuje pomoci psychika, a tak se věnujeme arteterapii.

Sebezkušenostní arteterapii stále rozvíjím v ateliéru paní Kamily Ženaté. Je to krásná práce, a vlastně trochu kouzelná. Klient maluje své pocity a spolu si pak o výtvarném vyjádření povídáme. Běžně se stává, že namalovaný obrázek přinese něco úplně nového, o čem jsme předtím vůbec nemluvili. Pracujeme například na podpoře sebeúcty, zmírnění agresivity nebo zlepšení vztahu s maminkou, anebo hledáme odpovědi na otázku, proč je klientka už tak dlouho sama bez partnera. Je to práce dlouhodobá, často dva roky i více, a pro klienta není vůbec snadné vytrvat v náročném a dlouhodobém procesu odkrývání vrstev osobnosti a postupného uzdravování z navyklých špatných vzorců chování. Psychické zranění osobnosti k Bytostnému Já je náročné, ale osvobozující. Považuji za velmi důležité, aby každý terapeut dokázal ustoupit z připravené plánu, opustil naučené teorie a uměl se podřídit momentálnímu pocitu, který směřuje úplně jinam. Třeba jen do společného mlčení nebo hraní na jednoduché etnické hudební nástroje. I společný zpěv mantry může v jisté chvíli pomoci víc než slova.

Hodně pomáhá společná modlitba, a nemusí to být jen modlitba křesťanská. Často mám na terapiích i klienty, kteří praktikují jiný duchovní směr, například buddhismus nebo židovské náboženství, anebo v Boha nevěří a můj křesťanský Otčenáš nebo Zdrávas by jim nešel od srdce. A to by nebylo dobré. Při svém volání o Boží pomoc se musí cítit bezpečně a dobře. A tak zpíváme různé mantry, říkáme společně jednoduché okamžité afirmace, nebo jen v tichu meditujeme se záměrem vnést do celé záležitosti Boží světlo a pokoj. Modlitba jako součást terapie není nikdy ztracený čas. Nevíme přesně, co různé problémy způsobí, zda to je rodová zátěž nebo nějaká součást naší „výuky“ či jiné příčiny, ale v modlitbě můžeme a máme prosit o jejich vyčištění, zmírnění a uzdravení. Pán Ježíš řekl: „Tlučte a bude vám otevřeno,“ a tak se nebojme *svou modlitbou* bezustání „tlouci“ na bránu do paláce Božích milostí. Často se u klientů setkávám s tím, že příčinou problému je pocit viny. Nejenže nás svými špatnými skutky zatížili rodiče a další předci, ale ani my sami nejsme bez slabostí a poklesků. A to je potřeba si popravdě přiznat. Vinu je však třeba rozlišovat a správně chápat, a to bych zde chtěla osvětlit. Obecně používám raději slovo „slabost“ než vina. Při terapiích, kterými pomáhám lidem den co den, jsem mnohokrát zažila, že lidé, hlavně ženy, trpí silným pocitem viny a nízkou sebeúctou, což jim nedovoluje se uvolnit a být šťastní. A to je velká škoda. Pocit viny v hloubce nevědomí může vést tak daleko, že si lidé podvědomě sami ubližují. Drobné náhody, časté úrazy, neúspěchy v práci, opakující se nemoci nebo zranění v určité části těla mohou vypovídat právě o uloženém silném pocitu viny. „Nemám právo být na světě“ – to se obtiskne v duši člověka, když maminka v těhotenství dítětko odmítá a uvažuje o potratu. „Nestojím za nic,“ myslí si o sobě chlapec, kterého tatínek nikdy nepochválí a nepovzbuzuje, naopak ho kritizuje a shazuje. „To je moje



vina,“ myslí si pětileté dítě, když třeba maminka vážně onemocní, a dítě bylo předtím často napomínáno, aby bylo v klidu, a ono nebylo. Je mnoho dalších způsobů jednání s dětmi, které jim může do podvědomí podsunout pocit viny.

Přišel ke mně na terapii starší muž, pan B., kterého bolelo koleno. Bolest se objevila před dvěma lety a lékaři mu navrhovali výměnu kloubu. Podstoupit tak závažnou operaci se mu příliš nechtělo, a tak to poctivě a usilovně zkoušel napravit přírodními prostředky, cvičením a ozařováním přístrojem Biobeam, magnetoterapií, akupunkturou a dalšími neinvazivními metodami. Byl už před důchodem, ale dost aktivní. Rád pracoval na zahradě, jezdil s kamarády na kole a do hor na pěší turistiku. Společně jsme po prvních dvou sezeních začali otevřeně mluvit o jeho problému – „o pocitu viny“, který jsem při diagnostice silně vnímala v jeho auře. Vyprávěl mi, že od dětství trpí častými drobnými i vážnějšími úrazy na rukou. Každou chvíli si něco zranil, spálil se, odřel nebo řízl do prstu. Nedávno si dokonce odřízl špičku palce, když „omylem“ zapnul malou elektrickou řezačku na dřevo. To mě zaujalo a také jsem hned následující noc měla výrazný sen.

Ve snu jsem viděla otce se synem. Přísný otec synka neustále kritizoval. Chlapec byl malý, tak kolem sedmi let. Viděla jsem, jak mu otec stále něco vyčítá a zlobí se na něj. Pak řekl: „Zase jsi to udělal špatně, a teď tě musím potrestat. Zasloužíš si to.“ Vzal jakýsi nástroj s kovovými proužky stočenými do kroužků a do nich mu upevnil poslední články rozevřených prstů na obou rukou. Pak přinesl klasický kahan na chemické pokusy. Zapálil jej a nad ohněm začal chlapci pálit konečky prstů. Chlapec křičel bolestí, plakal a prosil tatínka, aby to nedělal. Ale muž nepřestal. Křičel na něj, že zlobí a musí být potrestán. „Tak je to správné,“ křičel, „musíš to vydržet.“ Ale pak přece jen přestal. Byla to čirá hrůza! Sen však pokračoval. Chlapec byl najednou dospělý muž. Viděla jsem ho, jak jde do nějaké jeskyně a tam si připravuje onen mučící nástroj a oheň v kahanu. Celá zděšená jsem se poohlížela po jeho otci, ale ten tam nebyl. Muž byl v jeskyni sám a také si sám připevnil prsty do nástroje. Kahan už hořel. Sám si začal pálit konečky prstů! Strašně křičel, slyšela jsem ho, jak sám na sebe volá: „Musíš to vydržet! Zasloužíš si to! Tak je to správné!“ Bylo to šílené! Probudila jsem se úplně rozrušená, celá jsem se třásla a šla hned zvracet.

Když jsem si později všechno rozebírala, osvětlilo mi to problém, který můj klient má. Kdykoli se k někomu blízkému, koho má rád, nezachová vstřícně a pozitivně, nevyhoví mu, jak po něm dotyčný chce, stane se mu drobný, nebo i větší úraz. Většinou právě na prstech nebo na pažích. Vždy, když cítí vinu, ublíží si. Neudělal, co měl, „zlobil, a tak musí být potrestán“.



V tu chvíli je v podvědomí bolest dokonce nastavena jako „správné utrpení“. Z jeho vyprávění jsem se dozvěděla, že měl přísného a strohého otce, který ho nikdy nepochválil ani neobjal. Rodiče se neměli rádi a chovali se krutě k sobě navzájem i k synovi. Když jsme probírali nějaké vzpomínky z jeho dětství, vyšla najevo událost, kdy našel v lese zajíčka, měl ho doma v krabici, pečoval o něj a měl ho rád. Pamatoval si, jak jednou přiběhl domů na oběd a sháněl se po svém zajíčkovi. Rodiče mu neodpověděli, ale zahnali ho ke stolu, a na něm stál

uprostřed pekáč s upečeným zajícem. Dál si nepamatuje nic. Snad jen, že vyběhl ven. Z dětství měl takových smutných a drastických vzpomínek víc. Marně jsem mu vysvětlovala, že se tyto bolestivé vzpomínky dají na terapiích ošetřit a že se svého modelu sebepoškozování může zbavit, aby stále neměl nějaké úrazy. Bohužel se mi ho nepodařilo přesvědčit. Nechtěl se k tomu vracet, možná mi nevěřil, že je to možné, když už je ve zralém věku. Nebo se prostě bál vracet k bolestným vzpomínkám. Dodnes mě to velmi mrzí, protože vím, že navyklý model sebepoškozování provází pana B. stále. Doporučila jsem mu alespoň pití bylinkového čaje a také to, aby si často zpíval. Kdykoliv se osmělí, ať si zpívá. Ještě několikrát jsme si povídali i tom, aby měl sám sebe rád, aby se přijal, jaký je, a přestal sám sebe soudit a obviňovat se. Myslím, že to se trochu podařilo a on se začal více radovat ze života.

Součástí vědomého života je totiž i ochota si připustit, že věci jako pocit viny jsou naučeným „programem v mém chování“, a najít vůli a odvalu tento vzorec změnit. K tomu je však třeba sebrat hodně statečnosti a zasunutými zraněnými emocemi z dětství projít. Dovolit si plakat, zlobit se, prožít znovu smutné a bolestné chvíle. Umět dát najevo i svoji slabost. A to nejen na terapiích přede mnou, před cizím člověkem, ale pak třeba i doma před rodinou nebo v práci před kolegy. Protože vyplouvající emoce pláče nebo vzteku, rozladění a „nenalády“ se mohou objevit zcela samovolně, ne jen někde v soukromí. Pro muže je tohle mnohem těžší než pro ženy, a tak to raději zavrhnou. Odpuštění a smíření jako konečná fáze procesu uzdravení je možná, ale bez trpělivé dlouhodobé práce na terapiích a bez Boží milosti to nejde. Zatěžující pocit viny, který vznikl v dětství vinou hloupého nebo krutého chování dospělých, člověka omezuje, nedovolí mu být uvolněný a žít naplno. A to není správné. Bůh pro nás chce štěstí a radost. Úplně cítím i vnitřně vidím, jak se andělé radují, jak kolem nás radostně poletují, když máme radost, když zažíváme něco pěkného. Třeba obyčejnou vycházku do přírody, prohlídku zajímavé výstavy nebo pěkné posezení s přáteli. Za třicet let léčitelské praxe vím, že se mohu spoléhat na svou intuici a zkušenosti, ale především na Boží milosrdenství. A Boží síly zakoušíme s klienty na terapiích opravdu mimořádným způsobem.

Někdy mají moji pacienti problémy, které nejsou pro jejich okolí viditelné. Vypadají úspěšně, jsou aktivní a přátelští. Vnitřně se však cítí hodně špatně. Následující případ je pro mě hodně závažný, protože chování k dítěti v rodině může být nenápadné a navenek má vypadat jako „chvályhodné“, takže by si ho dítě mělo vlastně vážit. Nejednalo se o náhlé jednorázové trauma, ale o mnohaleté plíživé zlo, které na dítěti páchal vlastní otec. Uplatňování moci



je zaměřováno za péči a dítěti se podsouvá, že je takové jednání v pořádku. Nesmírně si vážím statečnosti a trpělivosti klientky, která během dlouholeté terapie procházela těžkými a náročnými obdobími, kdy jí bylo i fyzicky hodně zle, a přesto terapii nevzdala. Pro mě se za tu dobu stala opravdovou hrdinkou.

Navštívila mě mladá, hezká a velmi srdečná slečna A. Nic nenasvědčovalo tomu, že by měla vážné problémy. Svěřila se mi však, že už delší dobu ji trápí návaly úzkostí, depresí a výrazné bezmoci. Když se v rodném městě přihlásila na kurz duchovního a sebepoznávacího rozvoje, dostala se do určité skupiny lidí a za čas se ve skupině cítila čím dál hůř, až se rozhodla, že přestane kurz navštěvovat. Její rozhodnutí však bylo přijato s velkým nesouhlasem a vedoucí kurzu nechtěla slečnu A. „propustit“. Také ostatní členové skupiny jí neustále posílali sms, aby se vrátila, a snažili se ji ovlivňovat. Byla to jasná manipulace a celá skupina zaváněla sektářstvím. Hned při první diagnostice, kdy jsem ještě ani nevzala klientku za ruku, jsem cítila silný cizí vliv, který měl velkou razanci a škrtl mi hrdlo. Rychle jsem vzala do ruky šamanský buben a začala intenzivně a dlouho bubnovat a vnitřně se modlit o pomoc archanděla Michaela a Panny Marie, růže mystické, abych zpřetrhala energetická vlákna ze skupiny k mojí klientce. Také se jí hned po ukončení terapie ulevilo. Manipulace ze strany skupiny v ní však vyvolala vzpomínku na úplně jinou manipulaci, a sice v rodině. Od malička byla jen hadrovou loutkou v rukách svého otce. Během prvních sezení popisovala, že se cítí zcela opomíjená, „někde na konci“, že si nic pěkného nezaslouží a že za nic nestojí. Jako dítě měla často bolesti břicha, problémy s trávením, kožní alergii a nemohla jíst některé potraviny. Zajímala se o umění, módu, vaření, stále rozvíjela i odborné znalosti a přála si v něčem vyniknout. Nechápala, proč jí je špatně, když žije docela pěkný a pestrý život. Když jsme si začaly povídat o jejím dětství, vynořil se obrovský pocit strachu a viny. I když to byla vysokoškolsky vzdělaná žena, nesmírně pracovitá, bystrá, schopná poradit si s mnoha problémy, sama sebe hodnotila úplně jinak a neustále se konfrontovala s vlastní „nedostatečností a neschopností“. Postupným odkrýváním událostí z jejího dětství vyšlo najevo, že ji diktátorský otec od raného dětství zlomyslně týral. Šikanoval ji den co den. Nařizoval jí i to, co si má obléknout (a to i jako dívka na střední škole), jak má mluvit, jak se má chovat, co má dělat. Stále jen příkazy a rozkazy. Zároveň mu nic nebylo vhod, jen ji kritizoval a shazoval. Všechno dělala špatně, nic mu nebylo po chuti, stále měl proč ji peskovat. Nezažila uvolněné laskavé vedení, vřelé přijetí, lásku a něhu. Neměla možnost se v čemkoli svobodně rozhodnout, „...protože by se rozhodla špatně“. Matka jí bohužel nebyla oporou. Sama byla pod silným vlivem svého manžela, pečovala o něho, všechno muselo být, jak řekl tatínek. Když za ní někdy dcera přišla s pláčem a prosbou, ještě jí vyčetla, že si neváží toho, jaký o ni má tatínek zájem a „jak pěkně se o ni stará“. Až si nakonec i ona sama začala

myslet, že je to tak v pořádku a tatínek se o ni opravdu stará dobře. A říkala si, že když je jí špatně a má problémy s bříškem nebo se zlobí, je jen nevděčná holka, která vlastně neví, co chce. Vůbec nevěřila vlastním pocitům. Neuměla je ani rozpoznat, a tak žila jen zmanipulovaný a vnucený život.

Trvalo hodně dlouhou dobu, než dokázala věřit tomu, že to co cítí, je její pravdivý pocit. Byl vůbec zázrak, že se dokázala smát a být vřelá. Až do dospělosti žila v neustálém strachu, aby nerozzlobila tatínka. Ani vysokou školu si nemohla vybrat podle svého přání. Tak z ní rodiče vypěstovali jakési „dítě-robota“ bez vlastních pocitů, vůle a reálného pohledu na svět. Když se od rodičů odstěhovala do Prahy a začala náhle vést svobodný život, objevily se velmi komplikované vnitřní konflikty mezi tím, jak by to podle ní mělo být, a tím, co se ve skutečnosti odehrávalo. Cítila se bezmocná, plná strachu a nejistoty. Každý konflikt s kolegy v práci i s nadřízeným ji rozložil psychicky i fyzicky. Plakala, bylo jí špatně, nemohla jíst. Na pokožce přibývaly alergické vyrážky. Její mužský nadřízený v ní svým chováním vyvolával tytéž pocity, jaké zažívala s otcem, svou první autoritou. A protože se otci nesměla nikdy vzepřít, prožívala dnes totéž, jako když byla malá holka. Vůbec nehrálo roli, že je dospělá a umí se o sebe postarat. Znovu a znovu se dostávala do role malého dítěte, které se třese před svým otcem. Při terapiích se u klientky postupně objevily silné návaly hněvu, a já jsem je vítala. Bohužel je nedokázala napřít správným směrem, tedy na původce zla – svého otce. Naopak, zlost obrátila proti sobě a začala se nesnášet za to, že je slabá, stále pláče a podléhá nejistotě. Trvalo skoro dva roky, než se nám společně podařilo, aby začala mít soucit sama se sebou a dala se přesvědčit, že je v pořádku, když se necítí dobře, že může plakat nebo se vztekat. Po letech se společnou léčebnou prací slečně A. podařilo vystavět základnu dobrých přirozených vlastností, o které se nyní mohla opřít. Začala se cítit jako cenná žena, která může být sama sebou. Nemusela už nic předstírat. Už nebyla jenom „něco nedostatečného, co viděl (a vlastně chtěl) otec. Za další rok si osvojila i úctu sama k sobě, a učila se považovat svoje potřeby za důležité. Nakonec si dokázala přiznat, jak s ní rodiče zacházeli a co musela v dětství vytrpět. Mám radost, že se dnes dokáže svému autoritativnímu otci statečně postavit a nehroučí se z toho. Že se nemusí stále snažit „být skvělá“ (aby byl tatínek spokojený). Že nachází nový lepší vztah s maminkou a také se odváží statečně stát za svými názory proti mínění druhých lidí. To všechno je pro ni velké vítězství. Vdala se za hodného muže a já doufám, že si splní své krásné životní sny.

Další případ je jeden z méně častých. Příčina kožního problému nás s klientkou vtáhla ze současného života až do hluboké minulosti. Přišla ke mně na terapii

mladá žena s velkými rudými skvrnami po celém těle, které neustále svědily a paní K. si je někdy škrábala až do krve. Byla to velmi milá vysoká blondýnka s krásnou, vznosně drženou postavou a s příjemným hlasem. Oblečená v elegantním kostýmku se posadila do křesla a pomalu se rozpovídala o svých potížích. Vyhrnula dlouhé rukávy blůzky a já jsem uviděla velké zarudlé skvrny. Ekzém jí začal asi před rokem a ona chtěla vědět, zda jí s tím mohu pomoci. V té chvíli jsem to ještě nedokázala říci. Kožní problémy jsou složité. Mohou mít různé příčiny, včetně fyzických, kdy špatně funguje látková výměna, ledviny, střeva, apod. Ale řekla jsem jí, že mohu zkusit najít příčinu nemoci. Kortikoidy, které jí doporučovala lékařka, zatím nechtěla užívat, i když v nejvyšší nouzi používala mast. Vzala jsem ji při diagnostice za ruku a pomalu vplouvala do jemnohmotné oblasti jejího těla. Uviděla jsem obraz velikého ohně, ale žádné další podrobnosti. Proto jsem ji při dalším terapeutickém setkání vedla do imaginace. Klientka si lehla na masážní lůžko a já ji vedla do nevědomí, k ději, který by nám ukázal podrobněji, co můj obraz ohně znamenal. Ocítla se kdesi v Irsku, ve zvlněných kopcích, na cestě vedoucí ke kostelíku. Byla malá holčička, asi kolem devíti let, měla prosté šaty, čepeček. Malý dřevěný kostelík byl plný lidí. Dívka vešla do kostelíka a zpívala se svou rodinou při bohoslužbě. Najednou někdo zvenčí zavřel dveře a lidé začali křičet. Nikdo nemohl ven. Klientka viděla kouř a slyšela strašný křik mnoha lidí: „Oheň, oheň! Zapálili kostel!“ Ve chvíli, kdy se jí vzpomínka vynořila, zůstala kupodivu klidná. Byla překvapená a spíše strnulá. Já jsem prožívala její pocity z imaginace velmi silně. Vnímala jsem obrovský strach a zoufalství lidí zavřených v kostele, ke kterým se blíží smrt v plamenech. Pacientka prošla při imaginaci časem až do vzpomínky duše. Příčinou „zapálených“, rudých skvrn na pokožce na pažích, nohách a celém těle byl traumatizující prožitek uhoření. Obě jsme se z toho strašného zážitku duše pomalu vracely do přítomnosti. Dlouho nám trvalo, než jsme se vzpamatovaly. Pomodlily jsme se za očistění a uzdravení z tohoto dávného prožitku, a já jsem prosila i za všechny lidi, kteří zde zemřeli strašnou smrtí. Její ekzém tehdy úplně zmizel, ale bohužel jen asi na tři týdny. Protože měla i určité osobní problémy ve vztazích, ještě skoro dva roky jsme pokračovaly v pravidelných léčebných setkáních na arteterapii. Po dokončení vějíře osobnosti a ukončení terapie jsme se staly přítelkyněmi. Poznala jsem její obětavé, laskavé srdce a přála jí, aby našla v životě milého partnera a stala se matkou. Dlouho jsem za ni v modlitbách prosila anděly i Pannu Marii, aby jí pomohli. A mám opravdu velikou radost, že se to podařilo a ona se stala maminkou roztomilého chlapečka.