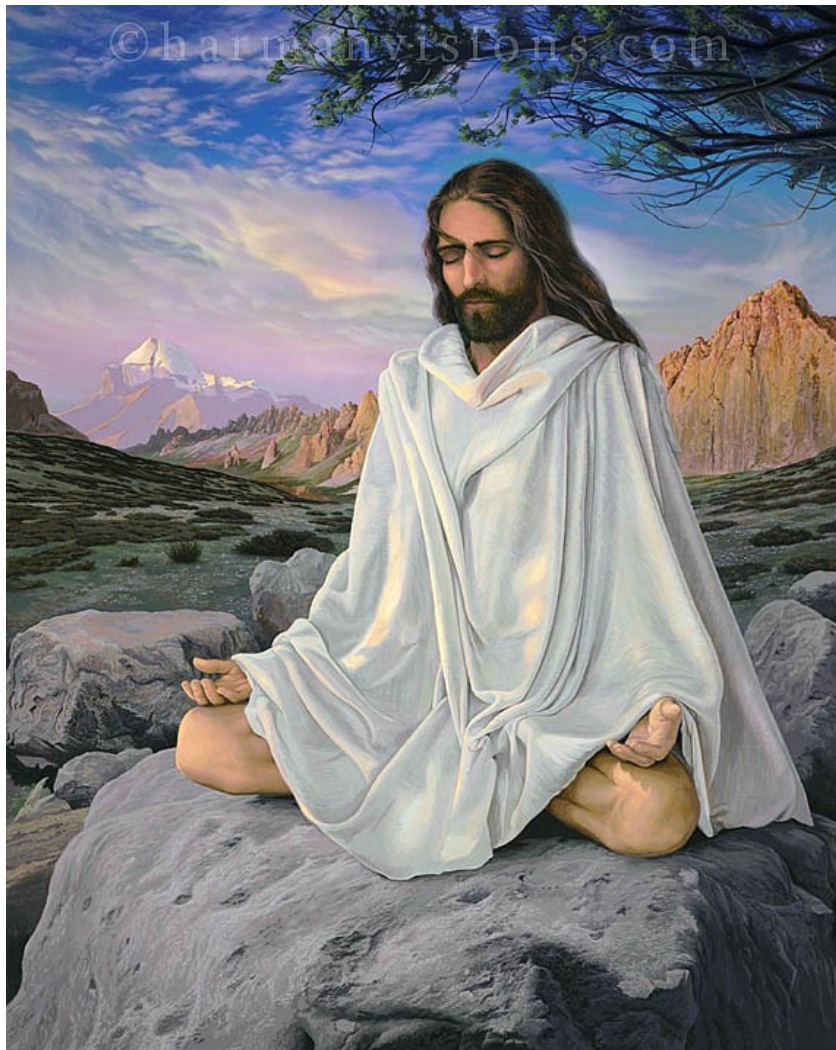


## Od Ega k Srdci II



*Jeshua skrze Pamelu Kribbe*

### **Zkoumání vašich vnitřních zranění**

Rozlišili jsme čtyři kroky v transformaci vědomí založeného na egu k vědomí založeném na srdci.

1. Být nespokojen s tím, co vám vědomí založené na egu nabízí, touha po „něčem jiném“: *počátek konce*.
  2. Uvědomění si svých vazeb na vědomí založeném na egu, poznání a uvolnění emocí a myšlenek, které s tím souvisí: *střed konce*.
  3. Nechat staré energie založené na egu uvnitř sebe zemřít, zbavení se ochranného obalu, stát se novým Já: *konec konce*.
  4. Probuzení vědomí uvnitř vás, které je založené na srdci, motivováno láskou a svobodou; pomáhání druhým v přeměně.
- V této kapitole budeme hovořit o druhém kroku.

Když se přestanete identifikovat s egem, nejprve vstoupíte do fáze zmatení, které se týká toho, kým jste. Toto zmatení může být hluboké a mít filozofickou povahu. Začnete si klást otázky ohledně smyslu života, o dobrém a zlém, o tom, co skutečně cítíte a co si myslíte protichůdně k tomu, co vás učili ostatní. Tyto otázky vám připadají rázem velmi skutečné a mají přímý vztah na vaše životní volby, jež činíte. Díváte se sami na sebe a myslíte si: jsem tohle já? Je to to, co chci? Je těžké učinit volby nyní, jelikož ještě není nic samozřejmé.

Ve skutečnosti teď činíte krok *zpět*, krok do hloubky, krok do nitra. Uvědomujete si hlubší části vás samotných, části, které jsou méně podmíněné vaší výchovou a společností. Přijímáte záblesky toho, kým skutečně jste: vaši jedinečnost, individualitu. Vzpomínáte si, že ve vás existuje část, která není závislá na čemkoli kolem vás, na vašich rodičích, vaší práci, vašich vztazích, dokonce ani na vašem těle. To je tehdy, když - nejasně - cítíte svoji božskost, tu část vás, která je zcela nespoutaná a věčná.

Ve skutečnosti jste všichni multidimenzionální bytosti; můžete se manifestovat v několika různých realitách zároveň. Nejste vázáni na lineární časový rámec. Vaše současná osobnost je jen jedním aspektem multidimenzionální bytosti, kterou jste. Kdykoli si uvědomíte, že vaše současné vyjádření jakožto fyzické lidské bytosti je jen jedním aspektem vás samých, přesáhnete ho a můžete být ve spojení se svým vyšším Já, kterým jste.

Ale předtím než tam dojdete, potřebujete uzdravit zraněné části uvnitř sebe. Žití v souladu s diktáty a požadavky ega uvnitř vás vytvořilo duševní rány. Propouštěním vědomí založeného na egu zpočátku vytváříte zmatení, pochyby a dezorientaci. Po tomto první kroku vstupujete do nové fáze: je to fáze pozorování, pochopení a léčení svých vnitřních zranění. Nyní o této fázi budeme hovořit.

S vládou ega byly vaše činy a myšlenky dlouhou dobu založené na strachu. V jiném smyslu jste nemilosrdně pronásledovali svojí touhu po moci, uznání a kontrole. Tímto jste popírali svoji skutečnou podstatu. Vaše chování bylo založeno na vnějších měřítkách, místo na svých vlastních skutečných potřebách. Taktéž jste nebyli schopni milovat někoho jiného, protože láska je naprostým opakem potřeby kontroly a dominance. Toto celistvé stádium vědomí zaútočilo na integritu vaší duše. Duše pod vládou ega trpěla. Když se vymotáte ze sevření a vlády ega, tato vnitřní bolest se vám více zviditelní. Je vám vystavena nahá a syrová, zbavená masek. Avšak vy ještě nevíte, jak se s touto bolestí vypořádat, protože jste stále ve fázi zmatení a dezorientace. Dost často procházíte fází hodnocení svých vnitřních zranění, neboť se vám zdá, že vás vedou do negativních vzorců chování: závislosti, deprese, neovladatelné výkyvy nálad, problémy v komunikaci, těžkosti v intimních vztazích.

Toto hodnocení vás samotných způsobuje více bolesti na duši, která se právě začala obracet ke Světlu. Duše propouští potřebu moci a kontroly, roste v citlivější... a potom se zachytí v sebe-hodnocení.

Mnozí lidé bloudí v této zemi nikoho mezi egem a srdcem. Hledají více milující realitu, ale stále jsou na dosah biče ega.

Ve skutečnosti to není vaše vnitřní zranění, které z vás činí kořist toho, co v sobě považujete za „negativní rysy“. Je to *souzení tohoto ublížení*, které tuto negativitu způsobuje. Když se na sebe podíváte s akceptujícím postojem, nevidíte závislou, depresivní či neúspěšnou osobu. Vidíte jen vnitřní bolest, kterou je třeba opatrovat a starat se o ni tím nejjemnějším a nejlaskavějším možným způsobem.

Nejdůležitějším krokem v druhé fázi přeměny z ega k srdci je to, že *jste ochotni porozumět své vnitřní bolesti*: přijmout ji, pochopit její původ a dovolit *ji existovat*.

Když si můžete uvědomit jádro strachu, které se skrývá ve všech vyjádřeních vědomí ega, vstoupili jste do reality vědomí založené na srdci. Jakkoli je něčí chování hanebné, když rozpoznáte bolest, samotu a potřebu sebeobranu v pozadí, dostanete se do spojení s *duší* zobrazující toto negativní chování. Jakmile pochopíte strach v duši, jste schopni *odpustit*. Nejprve používejte tohle a především na vás samotných.

Vezměte si v sobě něco, co skutečně nenávidíte, něco co vás doopravdy souží, o čem si myslíte, že jste se toho měli už dávno zbavit. Může to být nejistota, lenivost, netrpělivost nebo závislost: cokoli cítíte, že *by tu nemělo být*. Nyní se snažte pochopit skutečný motiv za tímto rysem či návykem. Co vás nutí cítit či dělat tuto věc stále znovu? Dokážete si ve své motivaci uvědomit faktor strachu?

Všímáte si, že jakmile si uvědomíte, že je zde strach, zrajete uvnitř, cítíte něco jako: „Panebože, nevěděl/a jsem, že jsi se tak bál/a! Pomůžu ti.“ Nyní je ve vašem postoji tolerance. Je zde láska a odpuštění.

Dokud soudíte chování založené na strachu jako je agrese, závislost, podřízenost, marnost, atd. jako „špatné“, „hříšné“ či „hloupé“, hodnotíte. Avšak hodnocení samo o sobě je činnost založená na strachu. Všimli jste si, že když soudíte, narůstá uvnitř vás nevrlost. Něco se svírá jako rty stlačované k sobě a chladnoucí oči. Proč potřebuje věci hodnotit? Co je to za nutkání zužovat věci na dobré a špatné? Co je to za strach, ležící vespod naší potřeby soudit? Je to strach čelit naší vlastní vnitřní temnotě. Je to v podstatě strach ze *života*.

V propouštění vědomí založeného na egu budete chtít rozvinout celý nový způsob pohledu na věci. Tento pohled by mohl být nejlépe popsán jako neutrální, znamenající, že si jen všímá věcí takových, *jaké jsou*, a nemá zájem o to, jaké „by měly být“. Příčiny a účinky chování založeného na egu jsou pozorovány, jádro strachu je uvnitř rozpoznáno a tak se pro vás stane ego opravdu transparentní. Vše, co je pro vás transparentní, můžete, pokud chcete, nechat odejít.

Každá lidská bytost zná strach. Každý z vás zná temnotu a osamělost, když je lapen ve strachu. Když se strach otevřeně ukazuje tváří v tvář dítěti, mnoho lidí reaguje okamžitě tak, že natahují své ruce. Když je ovšem strach ukázán nepřímo skrze masky násilí a brutality, zdá se být neodpuštělný. Čím destruktivnější a krutější chování je, tím těžší je, uvědomit si strach a opuštěnost za ním.

Nicméně jste toho schopni.

Z hloubek vašich vlastních prožitků strachu a prázdnoty se můžete dostat do styku s hlubokým strachem v duších vrahů, násilníků a kriminálníchků.

Je možné, abyste *pochopili* jejich činy. A když tak učiníte na základě svých vlastních důvěrných zkušeností s temnotou, budete to moci propustit. Budete to moci *nechat být* bez jakékoli potřeby soudu. Když skutečně chápete strach jako sílu, která existuje a se kterou jste důkladně obeznámeni skrze své životní zkušenosti, můžete nechat soudy odejít. Strach není ani dobrý ani špatný. Strach JE a hraje jistou roli.

Ve způsobech, které je velmi těžké vyjádřit v lidském pojetí je strach požehnáním právě

tak jako muka. V každém případě volba připustit strach do vaší reality nebyla namířena proti *vám*. Byli jste tak říkajíc Bohy, kteří dovolili strachu hrát podstatnou roli ve vaší realitě. Učinili jste tak ne proto, abyste mučili sami sebe, ale *abyste tvořili*, tvořili realitu, která má v sobě více podstaty, větší „naplnění“, než ve světě výhradně založeném na lásce. Uvědomuji si, že to může znít neuvěřitelně, ale možná budete moci uchopit to, co se vám tu snažím říci, intuitivně.

Strach je živou částí tvorstva. Kde je strach, není láska. Kde není láska, tam může být láska *nalezena* novými a neočekávanými způsoby. Může být prozkoumána celá škála emocí, třeba jen vytvořené nedostatkem lásky. Nedostatek lásky může být *pocítován* mnoha způsoby. Přítomnost lásky může být pocítována pouze na pozadí strachu. Jinak by prostupovala vším a vy byste ji tolik nezaznamenali.

A tak vytvořením strachu, katapultováním sebe sama mimo oceán lásky, který vás obklopoval, jste si dovolili *poprvé prožít lásku*.

Chápete?

Nestvořili jste lásku, avšak *prožitek lásky*. Abyste tak učinili, potřebovali jste opak, něco jiného než lásku, použili jste strach jako nástroj. My na druhé straně opony můžeme jasně vidět spirituální roli, kterou hraje ve vaší realitě strach. Proto vás prosíme znovu a znovu, abyste *nesoudili*. Prosím, nesudte strach a temnotu, kterou přináší, ať už uvnitř vás samotných nebo v jakýchkoli jiných bytostech. Všichni jste stvořeni z lásky a k lásce se musíte vrátit.

Když vstoupíte do druhé fáze transformačního procesu od ega k srdci, jste konfrontováni se svým vnitřním zraněním, vy a váš strach jste požádáni, abyste na něj pohlédli s pochopením a přijetím.

Po tom, co jste si vědomi svého vnitřního zranění a strachu, můžete projít nejprve obdobím sebe-hodnocení, ve kterém můžete projevovat destruktivní chování. Může se zdát, že jdete zpět, místo dopředu. V tom bodě jste v nebezpečné zóně, v zemi nikoho mezi egem a srdcem. Víte, že se chcete zbavit starého, ale stále nemůžete skutečně uchopit nové, a tak jste lapeni v sebe-pochybování a sebe-hodnocení. Přelom nastane, když se přestanete soudit - přinejmenším na chvíli.

Je to pouze tehdy, když jste připraveni podívat se sami na sebe se zájmem a otevřeností, se kterou vstupujete do reality vědomí založené na srdci. Předtím jen sami sebe srovnáváte s vykonstruovanými standardy či ideály, které po většinu času nespĺňujete. Týráte se za to a pak se pokoušíte znovu přinutit ke vzoru, který jste si vytvořili v hlavě.

Chci vám říct, že tento druh perfekcionismu je vražednou zbraní. Je to skutečný opak lásky. Skutečná láska se nesrovnává, a co je důležitější, nikdy vás nechce do ničeho nutit nebo vás jakkoli měnit. Láska nemá oči pro to, co *by mělo* být. Sama kategorie „měl/a bys“ postrádá vědomí srdce. Viděno srdcem, morální kategorie jsou zkrátka způsoby interpretující či „rozdělující“ realitu. Jsou myšlenkami ve vaší hlavě, a jak víte, mohou se hlava od hlavy významně lišit. Skutečná potřeba nastavit standardy a definovat dobré je předchůdce lidského konfliktu a války. Není tolik idejí jako u základní potřeby kontroly a upevnění, která způsobuje agresi a konflikt.

Politické, osobní či duchovní ideály, normy zdraví, krásy a rozumu vám všechny poskytují standardy, jak by měly věci být, jak byste se měli chovat. Všechny se snaží upevnit a definovat, co je Bůh.

Avšak Lásku nezajímá definování Boha. Nemá zájem o ideje, ale o realitu. Láska se obrací k tomu, co je skutečné.

Srdce se zajímá o vše, co je, o každé aktuální vyjádření vás samotných, toho destruktivního i konstruktivního. Jednoduše si všímá; je zkrátka tam, obklopuje vás svou přítomností, pokud jí to dovolíte.

Když se otevřete realitě lásky, realitě srdce, propustíte soudy. Přijmete se takoví, jací v tuto chvíli jste. Uvědomíte si, že jste tím, kým jste z mnoha důvodů, které si nyní chystáte prozkoumat a probádat.

Když tato chvíle nastane, je to pro vaši duši velkým požehnáním. Nyní jste schopni léčit sami sebe. Čas od času se uchýlíte k sebe-hodnocení, ale nyní máte vědomou vzpomínku na to, jak chutná láska. A jakmile tohle máte, vrátíte se, abyste ji znovu našli, neboť jste znovu ochutnali sladkou vůni Domova.

V druhé fázi přeměny od ega k srdci jste se dostali do bližšího kontaktu se sebou samými. Díváte se bližším pohledem na své zátěže z minulých životů. Znovu zažíváte bolestné vzpomínky, vzpomínky z tohoto života, možná vzpomínky s životů minulých. Duševní zátěž, kterou nesete ze všech svých životů až do přítomnosti, utváří vaši současnou identitu. Můžete se na tuto zátěž podívat jako na kufr plný oblečení. V minulosti jste hráli mnoho rolí, převzali mnoho totožností, stejně jako kusy oděvů. Tak silně jste věřili v některé role, že jste se na ně začali dívat jako na součást své identity. O takových rolích či „oblečení“ si myslíte, „tohle jsem já“.

Když skutečně prozkoumáte, co s vámi tyto role mají společného, zjistíte, že *jimi nejste*. Nejste duševními rolemi či identitami, které si osvojíte. Nejste svým oblečením. *Používali* jste tyto role z pocíťované potřeby duše po zkušenosti.

Duše má radost ve všech prožitcích, protože jsou součástí vzdělávacího procesu, kterému se duše oddala. Všechny zkušenosti jsou v tomto ohledu velmi užitečné a cenné. Když se podíváte na své vlastní role a identity blíže, brzy zjistíte, že ve vaší minulosti byly tyto zkušenosti bolestné, ba dokonce traumatické, což se vás stále „drží“. Zdá se, že je nedokážete propustit. Staly se „druhou kůží“, kůží místo pouhého kusu oděvu.

Tohle jsou těžké faktory ve vaší minulosti, kousky, které vás nyní drží od skutečného žití a užívání si života. Tolik jste se s těmito částmi identifikovali, že si myslíte, že jimi *jste*. Kvůli tomu cítíte, že jste *obětí* a vytváříte z toho negativní názory na život. Tyto názory však pro život jako takový neplatí; platí jen pro traumatizované části ve vašem vědomí duše.

Jsou to ty části, které potřebují nyní vyléčit. Učiníte tak, když vstoupíte znovu do minulosti, avšak s vědomím, které je více milující a moudřejší než jaké jste měli kdy předtím. V druhé fázi transformačního procesu od ega k srdci léčíte příhody z minulosti tím, že je obklopíte svým současným vědomím. Tím, že je znovu prožijete v přítomnosti z ohniska srdce a necháte traumatické části ze své minulosti odejít.

Trauma se objeví, když prožijete velkou ztrátu, bolest či zlo a nedokážete pochopit, proč se to stalo. Všichni jste v mnoha svých životech zažili trauma. Ve skutečnosti je vědomí během fáze ega traumatizováno od počátku: je zde ztráta Jednoty či Domova, které si pamatuje a které nechápe.

Když jdete pomocí imaginace zpět k původní traumatické události a obklopíte ji vědomím srdce, *měníte svou původní reakci* na událost. Změníte ji z hrůzy a nedůvěry v jednoduché povšimnutí toho, co se stalo. V tomto návratu *si jednoduše všimnete* toho, co se stalo a tento skutečný čin vytvoří *místo pro pochopení*, místo pro duchovní pochopení toho, co se ve skutečnosti v této události odehrálo. Když je toto místo ukázáno, stáváte se znovu mistry své reality. Nyní jste schopni dojít k přijetí celého příběhu, protože ze srdce chápete, že vše, co se děje má svůj důvod a smysl. Můžete ze srdce pocíťovat, že zde existuje faktor svobodné volby, který je přítomen ve všem, co se přihodí, a tím

rostete vstříc přijetí vaší vlastní zodpovědnosti za tuto událost. Když přijmete svoji vlastní zodpovědnost, můžete se posunout dál.

Jen tehdy, když porozumíte svým vlastním minulým identitám, tak jako herci hrají své role, budete moci jít kamkoli chcete. Potom můžete vstoupit do vědomí založeného na srdci. Nepokračujete již déle v jakémkoli ohledu v tom, čím jste byli v minulosti: oběť nebo útočník, muž nebo žena, černý či bílý, chudý nebo bohatý, atd. Když dokážete být hraví k polohám duality a jednoduše je používáte kdykoli vám přináší radost a tvořivost, uchopili jste smysl života na Zemi. Budete prožívat velké štěstí a jakýsi návrat domů. To je proto, že se dostáváte do spojení s vědomím tvořící základ vašich rozmanitých rolí a identit. Znovu se spojíte se základem svého božského vědomí s poznáním, že vše je jedno: zkrátka se spojíte s realitou lásky.

Tuto kapitulu uzavřeme tím, že vám poskytneme dvě meditace, které vám mohou pomoci, spojit se s proudem jednoty, s proudem božského vědomí, který tvoří spodní tón všech vašich zkušeností.

### **Meditace 1**

*-Které duševní charakteristiky, které tolik považujete za součást vás samých, vám způsobují nejvíce problémů ve vašem životě? Jmenujte dvě takové.*

*-Zaměřte se na protiklady těchto charakteristik. Tak, že když vyberete „netrpělivost“ či „nejistotu“, zaměřte se nyní na jejich protipóly: trpělivost a sebedůvěra. Pociťte na moment energii těchto charakteristik.*

*-Běžte dovnitř a hledejte tyto energie v sobě. Vyjmenujte tři příklady ze svého života, ve kterých jste projevovali tyto pozitivní charakteristiky.*

*-Nyní, když jste ve spojení s těmito pozitivními charakteristikami, nechejte jejich energii vámi protékat a pociťte, jak vás uvádí do rovnováhy.*

### **Meditace 2**

*-Uvolněte se a nechejte svoji představivost cestovat do momentu, ve kterém jste se cítili velmi šťastní. Vezměte první věc, která vás napadne. Pociťte toto štěstí znovu.*

*-Nyní běžte do momentu, ve kterém jste se cítili navýsost nešťastní. Pociťte podstatu toho, co jste tehdy cítili.*

*-Zachyťte to, co bylo pro obě zkušenosti společné. Pociťte, co je pro oba momenty společné.*

Obě meditace vám mají pomoci uvědomit si základní vědomí, vždy přítomné „sebe-uvědomění“ ve všech svých prožitcích. Tato všudypřítomná nádoba vědomí, nositel vašich prožitků, je vaše božské Já. Je to váš vstup do reality mimo dualitu: do reality srdce.

© Pamela Kribbe  
[www.jeshua.net](http://www.jeshua.net)

Překlad Denisa Vaňková