

Zažil jsem několik silných transformačních zkušeností v poslední době a dostal jsem strach, jestli to všechno zvládnu. Nezblázním se z toho? ☐ - aneb silná zkušenost a strach ...

Stává se někdy, že se lidem po nějakém silném vnitřním prožitku otevře hlubina poznání, při které se střetnou sami se sebou, se svým egem, se svým superegem, tím soudcem v našich myslích a také se svými zraněnými vytěsněnými částmi duše a jejich nejniternějšími pocity, potlačenými potřebami a touhami, potlačenou a nevyjádřenou bolestí, dotknou se esencí života či prázdna po ztrátě kontaktu s nimi, střetnou se se smrtí a mohou se cítit velmi vyděšení a vystrašení - cože se to s nimi děje.

V rámci našeho osobního vývoje je s přibývajícím věkem našeho života navíc stále pravděpodobnější zcela přirozený střet a konfrontace s těmito tématy, ale pokud se jim bráníme a tváříme se, že se nic neděje, tak nás život dovede do bolavějších emočních stavů různých psychospirituálních krizí, krizí identity, strachů, depresí, úzkostí apod. Přírodní národy a naši předkové toto preventivně řešili různými přechodovými, očistními či zasvěcovacími rituály. Naše společnost nemá rituály, ale zato má co dělat s přepracovanými a hroutícími se lidmi, s alkoholiky, s depresemi, krizovými stavy, psychosomatickými dopady na zdraví člověka, léky na spaní a uklidnění apod...

Někdy se ale také můžeme střetnout se svými vnitřními částmi-obráníci a strážci zasunutých traumat v naší duši a jejich silnými obrannými strategiemi, a to například pokud neseme na sobě velkou zátěž z rodinného systému, pokud si bereme na sebe odpovědnost, která nám nepřísluší (ať vědomě či nevědomě), pokud chceme být za každou cenu těmi velkými a silnými, co všechno zvládnou a unesou, pokud se držíme „zuby nehty“ nebo hrajeme hru na oběť. Stejně tak pokud odmítáme řešit svá minulá traumata a bolesti, někde si lžeme nebo popíráme realitu, třeba i tím že chceme dělat tlusté čáry za minulostí. Takovýto vnitřní konflikt může být pak velmi intenzivní, zstrašující a nepříjemný a je v tomto případě důležité ho vědomě a dobře ošetřit. Každý má ovšem volbu, jak se k tomu postaví a jaké řešení/neřešení zvolí.

Podobné stavy však můžeme vystimulovat i dříve, než ve středním věku či ve stáří, v rámci své intenzivní práce na sobě, intenzivního procesu sebepoznávání, meditací či terapií, v rámci svého projasněného vědomí, kdy roztáhneme své vědomí příliš daleko od námi běžně vnímané a prožívané skutečnosti - vnímané reality nebo se ztratíme ve svých nereálných touhách a přáních a svém úsilí. Tyto aktivity pak mohou tento proces vyhrodit, tedy i běžná sebeznávací technika, terapie může, při určitém načasování, vystimulovat takovéto stavy

Nicméně je třeba vidět, že pokud se tak u někoho stane, tak je to vždy jeho skrytá vnitřní volba - záměr a řešení, na které je někde v nitru připraven a potřebuje tím projít právě takto a tímto způsobem s tím, že potřebuje možná naši podporu, ale nikoliv zachraňování.

Pokud se dostane člověk do těchto stavů, kdy bez dostatečného uzemnění, klepající se strachy, se ztrácí někde v temné neznámé hlubině, s pocitem, že balancuje na okraji propasti, může někdy hledat útěk do nějaké iluze nebo potřeby hospitalizace, protože se mu rozpadá jeho, do té doby pevné, vnímání reality a vlastní identity příliš rychle a nečekaně. Tento prožitek ostatně skvěle popisuje Carlos Castaneda, kdy ho jeho indiánský učitel Don Juan dovedl ve změněném stavu vědomí na kraj propasti a chtěl po něm, aby skočil a pohnul s vnímanou skutečností. Řešením tohoto balancování nad propastí je udržení vědomí v jedné nerozdělené přijímající a tvořící identitě a realitě, resp. probuzení do ní. Řešením je přijetí sebe sama v přítomnosti a pravdivosti toho „Jsem takový, jaký jsem“ a pochopení toho, že existuje úroveň vědomí sebe sama, kde není žádná „oddělená skutečnost“ od nás samých, kde není žádné tam a tady, žádné já a oni, kde není žádná dualita a není třeba nikam jít a utíkat, či se pokoušet vracet odněkud někam, že není třeba proto nic víc, na této úrovni, dělat a něco měnit ... jen s pravdivostí přijímat. Tedy „jen“ ...ale, než to člověk třeba pochopí, než se mu přihodí onen „shift“ v jeho mysli, tak je třeba „posr.....“ až za ušima. Je to okamžik, kdy se střetává se smrtí a jeho stará iluzorní identita umírá a on se může tzv. "narodit znovu". Takže buď přijde extáze a pochopení, nirvána, samadhinebo to člověk s velkým úsilím ještě nějak ustojí a vycouvá se svým strachem zpět (a tuto konfrontaci odloží na dlouhou dobu) a nebo to neustojí a zvolí si nějakou náhradní útěkovou variantu s ošetřujícím lékařem, tisíci léky apod a nebo alternativní způsob analgetika, tedy útěk do nějaké náboženské esotericko-spirituální iluze. Každopádně to je vždy jeho rozhodnutí a jeho volba. Součástí přijetí takovéto zkušenosti je také pravdivé rozeznání, jaký je můj reálný stav v běžně vnímané realitě a jaká cesta to takto čerstvě narozené dítě ještě čeká. Toto vnitřní dítě se ale potřebuje první seznámit s novou realitou, ohmatat ji, ochutnat, okousat, naposlouchat, nově pojmenovat věci v ní, pohrát si, zjistit možnosti

Samozřejmě, že při vědomí traumatických procesů, pravdivosti a respektu k sobě a k systemickým vztahům lze pracovat i velmi intenzivně a bez extrémně vyhocených emočních stavů. Určitě však ne bez (byť jen krátkodobého) doteku vlastních ran na duši, bez určitých konfrontací. Tady je mnohdy kámen úrazu...přiznat si svou bolest a svou slabost, resignovat na své úsilí a přitom paradoxně právě v tomto nalézá člověk své zdroje síly. Dalším zdrojem síly jsou kořeny našeho původu (rodina, lidstvo, Země, vesmírdůležitá ale je určitá kontinuita tohoto pořadí, protože pokud přeskočíme kus kořenů, tak ztratíme "nohy na zemi").

Pokud pracujeme na vnitřní integraci po vlastních traumatických rozštěpeních a ukončujeme

traumatické obrany a kompenzace, tak uvolňujeme velké množství síly do našeho života. Trauma s jeho dopady nám odebírá obrovské množství energie a neustále nás vyčerpává, každá retraumatizace stimuluje tzv. mód přežití, což zase stojí množství energie. Obranné a kompenzační traumatické strategie odvádějí naši energii a pozornost do přeznačených hodnot a iluze Matrixu, ve kterém pak žijem. Pustit se této známé jistoty nás může opravdu vystrašit, ale můžeme také získat svou sílu a vědomí zpět, můžeme získat celkově mnohem více.

Není třeba se bát silných prožitků...naopak, jen je třeba k nim mít patřičný respekt. A pokud člověk má respekt k životu a k sobě samému, pokud má pud sebezáchovy, tak se do sebepoznávacích procesů vydá..... Stojí to určitě za to.

Je naprosto OK, že člověk dokáže říct nahlas, že má z něčeho strach, to většinou svědčí o velké vnitřní síle a mnoho lidí má právě strach přiznat svůj strach. Je úplně v pořádku přiznat svou slabost, vykřičet zoufalost a vztek, vyplakat svou bolest. Člověk tak může nalézat své hranice a rozšiřovat je, může být konfrontován se vzorci jim vnímané reality. Je to cesta bojovníka, který se učí brát odpovědnost za svůj život.

Silný zážitek ze sebepoznávacího procesu je určitě dobré pořádně zažít a vstřebat a může to i chvíli trvat. Je dobré takové zážitky přijít konzultovat a kotvit na individuální sezení. Dejme si na to čas a netlačme to silou, ale nevyhýbejme se tomu. Carlos Castaneda dokonce po jednom takovém zážitku u svého indiánského učitele Dona Juana utekl na několik let zpátky do svého starého způsobu života, než byl schopen se sám a s vlastní odpovědností vrátit do "učení". V tom pak nastal ale zásadní rozdíl v jeho učení, protože na začátku byl tak trochu (na základě svého zájmu a své zvědavosti) „uloven“ do učení, ale v tomto okamžiku „už věděl“ a sám se rozhodl pokračovat.

Je také pravda, že od určitého okamžiku na této cestě, už není cesta zpátky do klidného a pokojného života v iluzi, pokud nechce člověk sám v sobě popřít život, jako takový a jeho smysl, který se mu začíná otevírat. Je to jako s kapkou vody na třesoucím se listě, která se shromáždí na špičce a pak padá a padá a spojuje se s další vodou a další a skončí v moři. Někdy jsme i my takovými kapkami na třesoucích se listech ve větru a čeká nás cesta do moře.

Současně platí, že čím dále se v procesu poznávání a otevírání se novým možnostem a technikám dostaneme bez toho, že bychom zpracovali svá traumata a prošli vnitřním střetem se smrtí, tak tím zvětšujeme riziko svého pádu z větší výšky na zem a tedy také větší potřeby silnějších obranných a kompenzačních strategií a vytváření silnějších iluzí.

Je dobré vidět také to, že člověku se vůbec může přihodit takový hodně silný zážitek právě proto, protože je v něm velký potenciál a otevřenost pro transformační proces a změnu....tady je právě důležité, jak se k takové zkušenosti postavíme zda jako na něco negativního, jako že jsme udělali něco špatně, že jsme něco nezvládli, že něco na nás bylo moc, že terapeut-lektor to neměl dopustit, nebo že jsme se sami neměli tolik otevírat a my jsme jen obětí toho všeho a nebo naopak, jako na svůj příběh síly, záchrany, proměny a růstu., který jsme si sami vytvořili, protože jsme si to takto zvolili a vybrali.

Strach je jen náš pomocník a nejlepším rádcem se v takovýchto případech stává „Smrt“. Vědomí smrti nám nikdy neporadí špatně. Takovéto zkušenosti se stávají bodem změny myšlení, duchovním znovuzrozením a mnozí lidé o ně vědomě usilují třeba i celý život, ale neseberou sílu, aby se něčeho takového třeba jen dotkli a raději budou hrát takovou hru na „bezpečnou“ cestu.....ale ona v podstatě neexistuje „bezpečná cesta“ a ta, co se jeví jako bezpečná, může naopak vést jen bez-péče do záhuby.

Je dobře, když si člověk dovolí jít naplno do svých pocitů, je to způsob bojovníka, který je třeba ocenit. A bojovník má v sobě důvěru, že má vždy dost síly na zvládnutí dané situace. Někomu v takovýchto chvílích, kromě vytváření nové vnitřní struktury na konzultaci, pomáhá být chvíli úplně sám, někomu dělá dobře, když mu v takovém prožitku je někdo na blízku, kdo ho jen v klidu podporuje a přijímá a koho může třeba jen držet za ruku a nebo s ním jen sdílet to, co se s ním děje, sdílet svou slabost. Toto je naprosto normální a je to zkušenost, o kterou se může člověk v budoucnu opřít a čerpat obrovskou sílu a porozumění tomu, jak moc byl člověk závislý na věcech a vztazích v běžném životě, jak moc je "malý a slabý", což je základní předpoklad, abychom mohli doopravdy vyrůst a je to zdrojem naší síly. Protože jinak můžeme být ještě ve svých 80-ti letech jen malými dětmi, toužícími po ocenění, pozornosti či péči vlastní matky. Takovouto zkušeností může člověk získat něco, co většinu ostatních teprve čeká, je to vlastně jako dar, který si dovolil už alespoň ochutnat. Je to jako, když bychom poprvé dostali k ochutnání tvrdou kostku cukru, která po nakousnutí nepříjemně chroupe mezi zuby a můžeme mít strach, že si své zuby vylomíme a tak ji můžeme raději vyplivnout, ale když necháme kostku trochu v puse rozplynout a polkneme, tak se dostaví blažený pocit a chuť sladkosti a energie.

Podobně tomu tak je i s neochotou přijímat „hrozné a zlé“ členy našeho rodinného systému, neochotou přijímat vlastní odsuzované vlastnosti – temnější části naší duše. Může to být bolestné se k nim přihlásit, ale oni tam všichni a všechny jsou, se vším negativním i pozitivním. Každý pokus nepřijímat různé formy našeho bytí vede jen k bolestivému trhání-štěpení naší duše a naší osobnosti a k vytváření iluzí. Přijímání naopak je vysvobozující a přináší emoční svobodu.

Takže přejí úspěšné trávení svých vlastních sebepoznávacích zákusků, není třeba spěchat...dopřejme si času, kolik každý potřebujeme, a nevyplivněme cukr dříve, než ucítíme jeho sladkost.