

Teal Scott: Práce se stínem

(přepis)



Dnešní téma uvedu básníkem Rumi.

Pravda stojí přede mnou.
Nalevo planoucí oheň, napravo zurčící bystřina.
Ten, kdo vejde v oheň, se rázem ocitá v chladném prameni,
stejně jako ten, kdo se smočí ve vodě,
se náhle objeví i v plamenech.
Většina z nás se střeží projití ohněm v obavě,
že v něm uvízne navždy.
Pokud jsi však Božím přítelem,
potom bude oheň i tvou vodou.
Přej si proto sto tisíc párů křídel,
ať je můžeš zapálit pokaždé, kdy padne tma.

Určitě už jste pochopili, že naším dnešním tématem je “práce se stínem”. Otázka, kterou jsem tento týden dostala a vybrala byla, “Co to je práce se stínem?”, což je asi moje neoblíbenější téma!

Práci se stínem nazývám proces hledání vnitřní energetické rezistence. Protože můžeme žít buďto v souladu s energií svého vyššího já a s perspektivou Zdroje, což znamená dokonalé vibrační souznění a nebo jsme vůči ní v opozici (rezistenci), což znamená vibrační nesoulad.

Tím, co tvoří naši energetickou vibraci, jsou naše myšlenky a bytostná přesvědčení. Proto když hovořím o rezistenci a o práci se stínem, mám tím na mysli hledání myšlenek, jež mají opačnou vibraci, než energie Zdroje.

Je nutné, abychom si tedy pověděli něco o rezistenci. Prvotním projevem energie Zdroje je světlo. Proto když hovoříme o vibraci Zdroje, často hovoříme právě o světlu, o práci se světlem nebo o světelných bytostech, což všechno označuje stav naprostého souladu s energií Zdroje. Názorně vám ukážu, o čem mluvím, aby to bylo pochopitelnější.

Představte si, že máte žárovku a že svět se ve skutečnosti od tohoto pokoje nijak neliší. Ve Vesmíru neexistují dva oddělené zdroje energie. Není žádný zdroj dobra, ani zdroj zla, zdroj světla a zdroj tmy. Stejně jako v tomto pokoji nejsou dva vypínače. Jeden, který by žárovku rozsvítil a nechal proudit světlo a druhý, který by pokoj zahalil temnotou. Když světlo vypnu, tak jediné, co dělám je, že mu kladu odpor. Stejně tak i vy můžete mít myšlenky, které

bud'to přijímají energii Zdroje a nebo jí odporují. Bud'to světlu umožňujete v proudění... nebo mu v něm zbraňujete, přičemž “světlo” může být nahrazeno slovem Zdroj nebo Bůh.

Myšlenky, které jsou v souladu s energií Zdroje, umožňují světlu proudit skrze celou vaši bytost... a tomu potom říkáme osvícení. Naopak myšlenky, které rezonují protikladně ve vztahu ke Zdroji, můžeme nazvat “stínem” a proto také hovoříme o práci se stínem.

Osvícení vězí v jedné jediné věci a tou je soulad se Zdrojem nebo s vaším vyšším já, k němuž vás dovedou myšlenky rezonující na stejné frekvenci jako tyto “entity”. Ukazatelem na cestě k osvícení jsou vaše emoce. Ty vám totiž říkají, v jaké vibrační energii se právě nacházíte. Čím pozitivněji se cítíte a myslíte, tím více se blížíte osvícení a souladu se Zdrojem i se svým pravým já.

Jak takový soulad vypadá? Vypadá jako následování toho, po čem toužíte... a zároveň hledání kořenů vlastního stínu. To znamená odkrývání všeho, co vás drží zpět a kvůli čemu nedovolujete svému světlu, aby vás plně prostoupilo.

Dnes vám ukážu dvě věci, které vám pomohou odhalit svůj stín a polevit tak odpor vůči myšlenkám, jež vás povedou kupředu a k osvícení, po němž toužíte. První cvičení se jmenuje “Vykořenění bytostného přesvědčení”.

Začneme s prostou myšlenkou. Řekněme, že žijete s někým, kdo je hrozně nepořádný, takže vždycky, když přijдете domů, tak je všude čurbes.

Naší počáteční myšlenkou proto bude, “Je tu hrozný čurbes.”

K jádru svého přesvědčení se dostanete pomocí dvou střídajících se otázek.

1) Co to pro mě znamená?

2) I pokud by to tak bylo, proč by mi to vadilo?

Tyto otázky budete střídát v návaznosti na své tvrzení. Začnete tedy s tím, že

“Je tu hrozný nepořádek.”

“Co to pro mě znamená?”

“Že ta osoba, se kterou žiju, je flákač.”

“Dobře, i pokud by to tak bylo, proč by mi to vadilo?”

“No, protože co když přijde někdo z mé rodiny a ten nepořádek uvidí?!”

“A proč by mi to vadilo?”

“Protože si pak budou myslet, že dělám špatná rozhodnutí.”

“I pokud by to tak bylo, tak proč by mi to vadilo?”

“No protože když si o mě rodina něco takového myslí, tak je mi trapně.”

“A co pro mě znamená cítit se trapně?”

“Znamená to, že jsem udělal/a něco špatně.”

“A proč to vadí?”

“Protože když něco pokazím, tak nestojím za nic.”

Poslední věta je tím bytostným přesvědčením, k němuž jsme se chtěli dostat.

Zkrátka jsme uchopili původní myšlenku a sledovali ji až k základnímu přesvědčení, které se projevuje v dané situaci. Zkrátka když vstoupíte do pokoje, vidíte v něm nepořádek a najednou v sobě cítíte jakýsi tlak, tak je to proto, že si vlastně podvědomě myslíte, že nestojíte za nic.

To je tedy jeden ze způsobů vykořenění hlubokého přesvědčení a odhalení svého stínu. A teď vám ukážu ten druhý.

Druhá technika vychází z mé oblíbené psychologické metody, jíž se říká Voice Dialogue a jmenuje se “Nalezení potlačovaného Já.”

Vidíte před sebou 6 sloupců a já vám teď vysvětlím, co do nich napíšete.

1. Sloupec: Co na druhých odsuzujete?

Chceme začít s nějaký soudem, s něčím, vůči čemu pocítíte mnoho odporu. Já jsem si pro tohle cvičení vybrala nespolehlivost. Nezávisle na tom, jak moc jste osvícení, tak vám dnes chci umožnit dostat se svému stínu co nejvíc na kobytku tím, že odhalíte, co vás vážně šíleně štve. Já si vybrala nespolehlivé lidi. Do prvního sloupce proto napíšu všechno, co nemůžu na téhle vlastnosti vystát.

Tak píšu např.:

- jsou kam vítr, tam plášt'
- nedá se jim věřit
- zklamali mě

- neumí plánovat
- jsou nezodpovědní
- nesnáší závazky
- nemají žádnou disciplínu
- bezdůvodně rebelují
- jsou nepředvídatelní a každého opustí

Ve druhé kolonce zaujmete opačnou perspektivu. Do těchto lidí se vcítíte a zapřemýšlíte o tom, jak by asi *oni soudili vás*.

2. Sloupec: Jak by asi soudili oni vás?

Třeba si myslí, že jste:

- utlačovatelští
- omezující
- nároční
- depresivní
- nespokojení
- nesnesitelní
- úzkostliví
- ustaraní
- vystresovaní
- naštvání a kladete na druhé přílišné nároky.

3. Sloupec: teď se vrátíte k prvnímu sloupci, všechno v něm přeženete do těch nejhorších krajností a zapíšete to

Takže kdybych si měla představit to úplně nejhorší, co se může nespolehlivému člověku stát nebo jak může dopadnout, potom by to vypadalo asi takto:

- distancuje se od ostatních
- je osamělý
- přináší zklamání
- je k ničemu
- možná ani nemá domov
- nikdo ho nebere vážně
- je absolutně sebestředný
- nemá žádné přátele ani smysl života

- ničeho nikdy nedosáhnul a s nikým nevydrží.

A teď uděláte úplně to samé, ale se slovy, která máte ve druhém sloupci.

4. Sloupec: co nejhoršího by si mohl někdo nespolehlivý myslet o vás?

Takže pokud by se na vás takový člověk díval jako na někoho, kdo je utlačovatelský a příliš náročný, s jakým nejhorším možným scénářem by asi přišel? S tím, že nejspíš:

- zůstanete sami
- budete obsedantní, omezení
- zklamaní jak svým životem, tak životem ostatních
- nemocní z věčného stresování se
- plní neustálého strachu, opuštění
- nesnesitelní puntíčkáři
- budete si libovat v ponižování druhých.

5. Sloupec: v následujícím kroku si zkuste představit, že jste si vzali homeopatickou (opravdu maličkou) dávku chování z první kolonky.

Jinými slovy byste si osvojili malé množství toho, čemu se nyní tolik bráníte, takže byste i vy byli trošičku kam vítr, tam plášť, nemastní neslaní nebo byste měnili plány na poslední chvíli.

Jak by to mohlo váš život vylepšit?

Aplikováno na vlastnosti ve druhém sloupci by to mohlo být třeba toto:

- budu svobodnější a veselejší
- budu mít víc energie na rozdávání
- budu spontánní a zábavný
- ostatním se mnou bude dobře
- budu moct pomáhat druhým
- možná budu důvěřivější
- možná najdu vnitřní moudrost a budu si moct užívat života.

6. Sloupec: podívejte se na 5. sloupec a hledejte slova, která vás nějak zaujmou a rezonují s vámi.

Tak naleznete své potlačené já a jistou identitu, která se zakládá právě na vámi vybraných slovech.

Na základě všeho uvedeného jsme např. napsali seznam v 5. kolonce:

- jsem šťastnější
- mám více energie
- jsem spontánější
- lidem je se mnou dobře
- jsem důvěřivější
- následuji svou intuici.

Podívala jsem se na tento seznam a objevila jsem své potlačené já;
svobodná - spontánní - následovat.

Čím je to pro mě důležité?

Řekněme, že vám oprvadu vadí nespolehliví lidé. Když potom někdo takový přijde a ruší jeden plán za druhým, tak vy... nebo řekněme, že jsem to teď třeba já, cítíte hrozný odpor vůči podobnému chování. Ale to, co vás v danou chvíli *doopravdy* děsí je vlastně to, co je ve 3. sloupci.

V určitém okamžiku svého života jste se totiž tolik báli, že se stanete tím, co jste uvedli do 3. kolonky, což je nejhorší možná varianta chování z 1. sloupce, že jste se raději vychýlili na úplně opačný konec a utvořili si tak své dominantní a zároveň potlačené já. Vaše dominantní já je v tomto případě přemíru odpovědné, zatímco to potlačené je plynoucí, svobodné a spontánní. Vaše já zkrátka není v rovnováze kvůli vašemu “stínu,” resp. odporu, který chováte k vlastnostem ve 3. sloupci.

Proto si na spodek stránky napište seznam všech způsobů, jimiž tohle své druhé já denně potlačujete. Na základě toho potom vytvořte druhý seznam, v němž naopak vyjmenujete způsoby, jimiž se zavázete k tomu, že necháte své potlačené já projevovat.

Pokud si zase vezmeme ten můj příklad, tak způsoby jimiž potlačuji své plynutí, svobodu a spontaneitu jsou:

- bojím se, co si o mě kdo pomyslí
- dělám to, co musím namísto toho, co chci
- jsem závislá na rutině a nezkouším nic nového
- oblékám se podle očekávání druhých
- jdu na všechno moc logicky a raději se neprojevuji.

A jak tedy můžu podpořit svou plynoucí, svobodnou a spontánní stránku? Určím si jeden den v týdnu, kdy si nebudu nic plánovat... a budu dělat prostě to, co se mi zrovna zachce. Začnu zkoušet nové věci. Vezmu si na sebe něco opravdu bláznivého. Vyjdu si na “procházku bez záměru.” Zkrátka vyjdu ze dveří a prostě půjdu bez konkrétního cíle přímo za nosem. Až dojdu na rozcestí a moje intuice mi řekne, že mám jít do prava, půjdu do prava. Nebo můžu třeba dělat něco uměleckého...

Tak to bylo naše druhé cvičení. Už vás nejspíš napadlo, že technik na práci se stínem bude bezpočet. Víceméně každý duchovní učitel má svoje cvičení, která vám mohou nebo nemusí pomoci odhalit svůj stín. Můžete ho nalézt i tak, že se zaměříte na to, co projektujete do ostatních a za co je obviňujete.

Často máme v životě tendenci zapomínat, že my sami jsme středem svého Vesmíru a proto když se někdo chová “špatně”, jako např. nespolehliví lidé, tak máme pocit, že je to všechno jejich vina. ONI nic nestíhají, ONI neudělali to či ono... Přitom bychom se měli podívat sami do sebe, což je právě práce se stínem, a nalézt svůj “bod souhry”, jenž energeticky odpovídá naší zkušenosti.

Tak např. pokud jste člověk, který neustále přitahuje lidi, co ho využívají a dávají mu pocit méněcennosti... Tak buďte můžete strávit život tím, že se budete zaměřovat na to, co *všichni okolo* dělají špatně a nebo můžete pracovat s vlastním stínem, pohlédnout do sebe sama a zeptat se: čím takové lidi přitahují? Pokud se vám kdesi uvnitř podaří dohledat své bytostné přesvědčení, že kvůli něčemu *nejste dost dobří*, potom jste našli svůj bod souhry.

To je váš stín, který se projevuje navenek a přitahuje vám tak do života vztahy, které toto přesvědčení dále upevňují. Takže pokud máte v životě někoho, kvůli komu se cítíte hrozně, potom je to pro vás znamení, že byste kdesi hluboko mohli věřit v něco jako: Nejsem dost dobrý/á.

Další věc je... že se chcete dostat do stavu “před projevem.” To znamená, že na základě toho, co cítíte, víte, že si zaděláváte na nějaký vnější projev, který

se vám nebude líbit. Ale protože žijeme v této realitě, tak můžeme využít vlastností naší 3. dimenze k tomu, k čemu byly určeny, a sice k zrcadlení našich nejsilnějších vibrací. Na základě toho, co se nám v životě projevuje, víme, jaké negativní vibrace v sobě nosíme. Proto jsou všechny naše negativní zušenosti příležitostí pro práci se stínem.

Mnoho z věcí, které denně zakoušíme, jsou důsledkem našich bytostných přesvědčení, což jsou přesvědčení, která máme již tak dlouho, že už o nich dávno vědomě nepřemýšlíme. Je to stejné jako když se atlet na začátku pořád dokolečka učí jistý pohyb. A jak ho stále opakuje, tak se mu utvoří nervové spojení, které daný pohyb nebo myšlenku posiluje, takže už se na ně ani nemusí soustředit. Zkrátka to paj dělá jako by to uměl odjakživa.

Se spoustou přesvědčení, která v životě máme, je to to samé. Vůbec už si jich nejsme vědomi a ani nevíme, odkud vlastně pochází. Prostě je máme. To, jak přemýšlíme je pro nás tak automatické, že si ani neuvědomujeme, co si myslíme. Myšlenky nám běhají hlavou tak rychle, že o nich ani nevíme. A právě tomu říkáme “podvědomí.” Toto podvědomí je potom místem, kde přebývá naprostá většina našich stinných vibrací a přesvědčení.

Nechci ale abyste si mysleli, že podvědomí je něco, nad čím nemáte kontrolu, protože ono není tvořené ničím jiným než myšlenkami, které si myslíte a utvrzujete tak rychle a tak často, až se stanou automatickými. Tato naše přesvědčení a stíny jsou jako kořeny. Pokud je neodhalíte, budou prorůstat vaším životem jako plevel.

Proto také věnujeme tolik pozornosti tomu, díky jakým energiím se cítíte dobře. Je hrozně důležité pustit se i opačným směrem a zjistit, co vás drží zpátky od vzestupu směrem ke světlu a oprostít se od toho. Vytrhnout ten kořen a jednou provždy ho vyplít. Utíkat před vlastním stínem není dobrý nápad. Protože stejně jako váš fyzický stín vás bude všude doprovázet až do doby, než si na něj konečně posvítíte.

Děkuji.